

JAMIE PURVIANCE



WEBER КУРИЦА

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НА ГРИЛЕ

Содержание

- 4 **ПРЕДИСЛОВИЕ**
- 6 **ОСНОВЫ БАРБЕКЮ**
- 14 **РЕЦЕПТЫ С КУРИЦЕЙ**
- 110 **ГАРНИРЫ**
- 126 **СМЕСИ ПРЯНОСТЕЙ**
- 128 **МАРИНАДЫ**
- 131 **СОУСЫ**
- 134 **СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ КУРИЦЫ**
- 136 **СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ОВОЩЕЙ**
- 138 **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**
- 140 **УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ**
- 144 **О КНИГЕ**

Основы барбекю

КУРИЦА: КРИТЕРИИ КАЧЕСТВА

Все ли курицы одинаковы? Нет, конечно! Между недорогой курицей, выращенной на ферме, и птицей, содержащейся в соответствующих её виду условиях, огромная разница, причём не только с точки зрения вкусовых качеств.

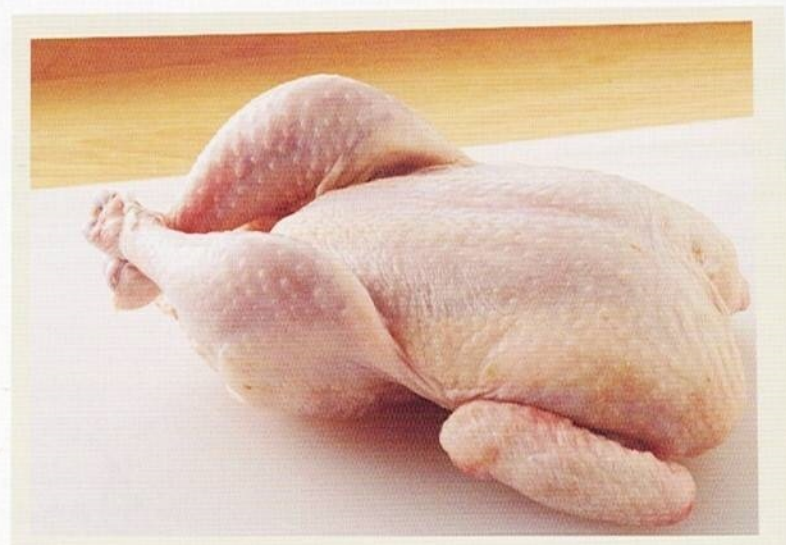
Выращенная на ферме птица – обычно продается в супермаркете или магазине-дискаунтере – быстро готовится, получается относительно нежной и нежирной, но проигрывает по вкусу. Тем не менее, на гриле, сбрызнутая каплей оливкового масла, пряностями, а может ещё и соусом, даже такая курица получится очень вкусной.

Птица, выращенная в соответствии с требованиями её вида, а также птица с биоферм, как правило, оправдывает свою более высокую цену. У такой птицы есть свобода перемещения, что делает мясо более плотным и усиливает его аромат. Зачастую такая птица принадлежит к старинным породам с не очень объёмной грудкой или не вполне правильной формой, зато является более вкусной. Так или иначе, следует учитывать определенные критерии качества.

Кожица курицы должна быть гладкой, без повреждений, не съёженной и не вялой на вид и не иметь сухих мест. Так как едва ли можно определить качества по цвету кожицы, лучше всего ориентироваться по запаху. Это надёжный критерий оценки свежести мяса. Если у курицы странный запах, лучше её не брать.

Птица, даже если она была правильно убита и охлаждена, может быть заражена сальмонеллёзом. Свежее мясо птицы нужно принести домой как можно скорее и ещё охлаждённым поместить в самый

холодный отсек холодильника. Пользы от мытья сырого мяса перед отвариванием или приготовлением на гриле нет. А вот опасность распространения бактерий по всей кухне только увеличится. Важнее всегда доводить мясо птицы до полной готовности, тогда у бактерий не будет шансов.

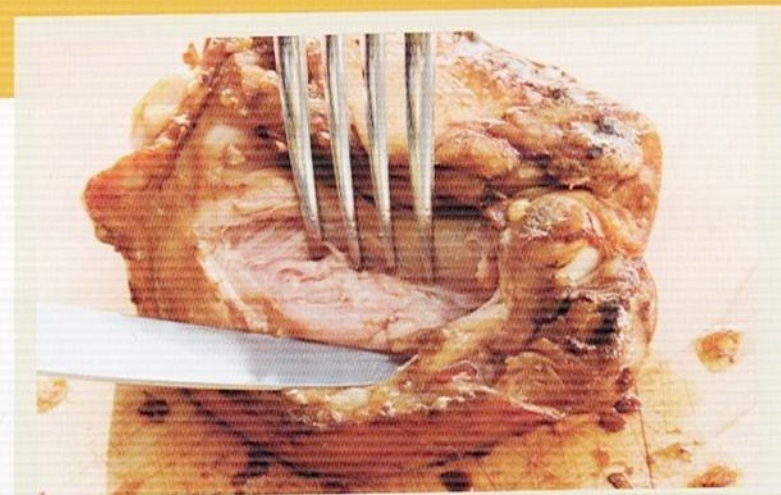


ПРАВИЛЬНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ

Филе куриной грудки и куриные окорочка без кожи и костей
Кусочки курицы без костей и кожи лучше всего готовить на среднем прямом жару в течение 8–12 минут. Чем дольше они лежат на решётке для гриля, тем интенсивнее будет их вкус. Поэтому старайтесь не переворачивать их больше, чем пару раз.

Куриная грудка с костями
Лучше сочетать прямой и косвенный средний жар. Для этого сначала обжарьте кусочки с обеих сторон в режиме прямого жара 6–10 минут до золотисто-коричневого цвета. Затем, чтобы кусочки мяса не сгорели, доведите их до готовности в режиме косвенного жара. Обычно это занимает около 20 минут.

Как альтернативный вариант можно положить куриные грудки с костями сначала костью вниз в зону среднего косвенного жара и готовить 30–45 минут. Это снизит риск подгорания мяса. Чтобы добиться аппетитной подрумяненной хрустящей корочки, в конце запекания положите кусочки кожицей вниз ещё примерно на 5 минут в зону прямого жара.



Чтобы проверить степень готовности окорочков с костями, возьмите с гриля толстый кусок и разрежьте его снизу. Если мясо у кости ещё розовое, нужно положить окорочок обратно и продолжить поджаривание.

Куриные окорочка с костями
Готовятся, будь то цельные или разделённые на бёдрышки и голени, как и куриная грудка с костями. Только такому более тёмному мясу нужно больше времени. Жарьте окорочка на гриле сначала 6–10 минут в зоне среднего прямого жара до появления золотисто-коричневого цвета, при этом переверните их один раз. Затем жарьте до готовности в зоне среднего косвенного жара 25–35 минут. Если жарить окорочка только в зоне среднего косвенного жара, то готовить их 40–50 минут.

Целая курица
Равномерное подрумянивание всей курицы в зоне прямого жара – недостижимая цель. Но результат получится превосходным, если

жарить курицу 1¼–1½ часа в зоне среднего косвенного жара. Перед этим следует обрезать кончики крыльев (на них почти нет мяса) ножницами для разделки птицы или острым ножом, иначе они быстро сгорят.

Основные принципы
Перед жаркой на гриле и целую курицу, и кусочки всегда следует смазывать тонким слоем оливкового масла и хорошо сдабривать специями. Помните о том, что часть приправ во время жарки обсыпется. Чтобы избежать воспламенения, ускорить процесс приготовления и сохранить типичные для гриля нотки дыма, старайтесь открывать крышку гриля как можно реже.

ПОДГОТОВКА КУРИЦЫ



Т.к. на кончиках крыльев почти нет мяса, они быстро обгорают, поэтому их следует обрезать ножницами для разделки птицы у верхнего сустава.



Протяните отрезок кулинарной нити длиной около 120 см под окорочками и спинкой.



Приподнимите оба конца нити и скрестите их между окорочками. Затем протяните один конец под голенью.



Второй конец протяните под другой голенью. Одновременно потяните за оба конца нити наружу так, чтобы окорочка сравнялись.



Пропустите концы туго натянутой нити по обеим сторонам курицы так, чтобы окорочка и крылья прилегали к тушке.



Затем свяжите оба конца у горлового отверстия. При необходимости опустите грудку слегка вниз, чтобы высвободить основание шеи.

НАСАЖИВАНИЕ КУРИЦЫ НА ВЕРТЕЛ



Наденьте первый держатель на вертел. Проденьте вертел между зашейком и нитяным узлом в курицу и выведите его с другой стороны под голенью.



Наденьте второй держатель и вставьте в спинку.



Продвиньте курицу до середины вертела. Завинтите держатели.

АДАПТАЦИЯ РЕЦЕПТОВ НА ВЕРТЕЛЕ

Почти все рецепты приготовления в режиме косвенного жара подходят для приготовления на вертеле. Приготовление на гриле с использованием вертела позволяет достичь оптимальных результатов, если мясо

насадить на вертел так, чтобы оно держалось. Если у Вас гриль без вертела, то Вы всё равно можете готовить по рецептам для вертела и без его использования. Просто жарьте мясо по центру решётки для гриля,

сдвинув предварительно угли к боковым сторонам. Время приготовления на гриле и температура практически не меняются.

Основы барбекю

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРИЛЯ

ПРЯМОЙ ЖАР И КОСВЕННЫЙ ЖАР

В режиме прямого жара угли тлеют непосредственно под продуктами. В режиме косвенного жара угли сдвинуты на одну или обе боковые стороны решётки, а продукты располагаются над зоной без углей.

Прямой жар идеален для маленьких нежных кусочков, которые быстро готовятся, например, филе куриной грудки и окорочка без костей. Поверхность интенсивно обжаривается, и вместе с приятны-

ми ароматами образуется хрустящая корочка, при этом внутри мясо остается сочным. Кроме того, Вы можете обжаривать в зоне прямого жара куски мяса с костями, а потом доводить их до готовности в зоне косвенного жара. Косвенный жар позволяет готовить мясо медленнее и одновременно внутри и снаружи – это оптимальный режим для приготовления целой курицы, а также кусочков мяса с костями, требующих более 30 минут тепловой обработки. Таким способом мясо можно ещё и коптить.



ПОДГОТОВКА ГРИЛЯ НА ДРЕВЕСНОМ УГЛЕ ДЛЯ ПРЯМОГО И КОСВЕННОГО ЖАРА

Брикеты или древесный уголь проще всего распределять с помощью стартера для розжига. Для этого заполните его до краёв углём или брикетами, подожгите и оставьте гореть, пока угли на краях не раскалятся или не покроются тонким слоем пепла.

Высыпьте тлеющие угли на решётку для угля и распределите их так, чтобы она была густо покрыта наполовину или на две трети (см. фотографию справа сверху). Вставьте решётку для гриля, закройте крышку, откройте все заслонки и дождитесь, когда в гриле установится необходимая температура. Этот «двухзонный» нагрев используется чаще всего, потому что таким образом возникает зона с прямым и зона с косвенным жаром. Температура при двухзонном нагреве может быть высокой, средней или низкой в зависимости от количества используемого древесного угля и продолжительности его горения. Как известно, со временем угли снижают выход тепла.



ПОДГОТОВКА ГАЗОВОГО ГРИЛЯ ДЛЯ ПРЯМОГО И КОСВЕННОГО ЖАРА

Газовый гриль прост в эксплуатации, однако каждая модель имеет свои особенности. Поэтому следует всегда внимательно читать инструкцию по эксплуатации гриля соответствующего производителя. Для розжига газового гриля Weber сначала нужно открыть крышку, чтобы внутри гриля не скопился подводящий газ. Затем надо открыть вентиль и подождать несколько минут, пока газ поступит в трубы. После этого нужно зажечь горелки, установить их на максимальную мощность, закрыть крышку и прогреть гриль в течение 10–15 минут. Затем установить все горелки на необходимую температуру.

Если ощущается запах газа, нужно выключить все горелки, закрыть вентиль газового баллона или газопровода, отсоединить газовый шланг и через несколько минут снова его подключить. Повторно включить гриль в соответствии с описанием выше. Если запах газа



появится снова, об этом нужно обязательно сообщить в отдел обслуживания клиентов компании Weber.

Выключив одну или несколько горелок, можно практически сразу перейти от прямого к косвенному жару. Если в гриле только две горелки, то выключать следует заднюю. Если в гриле более двух горелок, то выключать следует среднюю. На оставшихся горелках можно устанавливать высокую, среднюю или низкую температуру. Если продукты разложены над невключенной горелкой, и крышка гриля закрыта, то работает косвенный жар.

НЕЗАМЕНИМЫЕ ПОМОЩНИКИ ДЛЯ ГРИЛЯ



ЩИПЦЫ

Наиболее используемое приспособление. Следует иметь трое щипцов: для сырого мяса, для приготовленных на гриле продуктов, для перемещения углей.



СКОВОРОДА ДЛЯ ГРИЛЯ

Очень практичная посуда для гриля мелких продуктов, например, шампиньонов или томатов-черри, которые могут провалиться сквозь решётку гриля. Перед использованием сковороду нужно обязательно разогреть.



ЩЁТКА ДЛЯ ГРИЛЯ

Используется для чистки решётки перед приготовлением продуктов на гриле и во время работы. Предпочтительнее стабильная модель с длинной ручкой и щетиной из нержавеющей стальной проволоки.



СТАРТЕР ДЛЯ РОЗЖИГА

Позволяет разжечь древесный уголь и брикеты быстрее и проще, чем с жидкостью для розжига. Стартер должен иметь объём не менее 5 литров.



ЦИФРОВОЙ ТЕРМОМЕТР ДЛЯ МЯСА

Позволяет мгновенно определить готовность курицы. Просто вставьте его в самую толстую часть окорочка, причем термометр не должен прикасаться к кости, и проверьте температуру внутри продукта.



ПРОТИВЕНЬ

Это своего рода переносная рабочая поверхность, на которой продукты смазываются и приправляются, сюда же складывается всё то, что уже приготовлено.



КИСТОЧКА

Кисточка пригодится для смазывания курицы маслом, глазурью или соусом. Современные кисточки из высококачественной стали с силиконовыми щетинками можно мыть в посудомоечной машине. Очень практично!



ЛОПАТКА

Достойная альтернатива щипцам для переворачивания кусочков курицы или других продуктов. Предпочтительнее лопатки с длинными ручками и низко расположенной поверхностью захвата.



ТЕРМОСТОЙКИЕ РУКАВИЦЫ

Позволяют не допустить ожогов рук при работе с углем или в задней зоне раскаленного гриля.



ТАЙМЕР

Точно выдержанное время и верная температура – залог успеха любого рецепта.

ЦЕЛАЯ КУРИЦА НА ГРИЛЕ

- 16 Курица-гриль в рассоле с орегано и эстрагоном
- 18 Целая курица-гриль с солью, фенхелем и апельсиновой заправкой
- 19 Курица с чесноком, лимоном и травами, приготовленная на банке с пивом
- 20 Курица на вертеле с марокканскими специями
- 22 Курица-гриль без костей с розмарином и лимоном
- 24 Цыплята табака с глазурью из апельсинов и карри

ЧАСТИ КУРИЦЫ С КОСТЯМИ

- 26 Курица по-провансальски с салатом из белой фасоли
- 27 Сэндвич с курицей в соусе для барбекю с ароматом дыма
- 28 Цыплята-барбекю, маринованные в соусе из лимона, чили и устриц
- 30 Курица Тандури в индийском маринаде на основе йогурта
- 31 Курица с чесноком, розмарином и лимоном
- 32 Куриные окорочка с соусом на основе виски и шпика
- 34 Адобо из курицы по-филиппински
- 35 Курица с картофелем и пастой с тимьяном и чесноком в сковороде
- 36 Маринованные голени в кокосовом молоке с имбирем и мёдом
- 38 Пикантные куриные окорочка с чатни из томатов с кориной
- 40 Куриные окорочка в апельсиновом маринаде с пряным соусом из лимона и фенхеля
- 41 Цыплёнок по-мароккански, маринованный в пасте с паприкой
- 42 Куриные окорочка с американским соусом для барбекю
- 43 Куриные окорочка с ароматом дыма и глазурью хойсин
- 44 Куриная грудка со сметанно-лаймовым соусом
- 46 Куриная грудка с маслом, паприкой и с ароматом дыма
- 48 Куриная грудка по-каджунски с кукурузно-бобовой сальсой
- 49 Куриные крылышки по-китайски с медово-соевой глазурью
- 50 Пикантные куриные крылышки, заправленные сыром с благородной голубой плесенью

КУРИНЫЙ ФАРШ

- 52 Сэндвич из фрикаделек с поджаренными луком и сыром с благородной голубой плесенью
- 54 Чизбургер «чили» в стиле «Текс-мекс»
- 56 Бургеры с грибами портобелло и айоли с розмарином

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА БЕЗ КОСТЕЙ

- 56 Куриные окорочка с пряным соусом из кукурузы и шпика
- 57 Курица с лимоном и мятным ризотто с горошком
- 58 Чили кон-карне с копчёной курятиной

- 60 Куриные шашлычки по-индийски со свежим дип-соусом с кориандром
- 62 Куриные тако с молодым козьим сыром и томатно-чесночной сальсой

КУРИНЫЕ ГРУДКИ БЕЗ КОСТЕЙ

- 64 Куриные грудки в маринаде мохито
- 65 Куриные грудки с соусом с апельсинами и имбирем
- 66 Панцанелла с филе куриной грудки и винегретным соусом с травами
- 68 Салат с курятиной и яблоками с сыром чеддер и орешками кешью
- 70 Салат «Ницца» с курицей-гриль и винегретным соусом на основе хереса
- 71 Куриные сувлаки с заправкой из овечьего сыра и мяты
- 72 Американский Кобб-салат с лимонно-горчичной заправкой
- 74 Вьетнамский салат с курицей и лаймово-кунжутной заправкой
- 75 Салат с фарфалле, курятиной и летними овощами на гриле
- 76 Малазийский салат с курицей и арахисовой заправкой
- 78 Сэндвич с курятиной в медово-горчичном маринаде с авокадо и рукколой
- 79 Сэндвич с курицей, пеперонино и пряным майонезом
- 80 Сэндвич с курицей, ветчиной и сыром
- 82 Враны с курицей, лимоном, укропом и тёртой морковью
- 84 Курица с болгарским перцем и соусом ромеско
- 85 Тако с курицей, салатом из свежей капусты с лаймом и кориандром
- 86 Курица по-мексикански с рисом, фасолью и молодым сыром
- 88 Пицца-гриль с куриным мясом и копчёной моцареллой
- 89 Куриная грудка по-особому с соусом на основе йогурта и огурца
- 90 Пряная куриная грудка с тыквенным песто
- 91 Маринованная куриная грудка с сальсой из клементинов
- 92 Жгучая курочка с сальсой из ямса, авокадо и апельсинов
- 94 Салтимбока из курицы с соусом из белого вина и сливочного масла
- 96 Курица в ветчине с глазурью из инжира и бальзамического уксуса
- 98 Курятина на шпажках, маринованная по-средиземноморски
- 99 Овощи с курятиной на шпажках и соусом из авокадо
- 100 Курятина с персиками на шпажках и ежевичным соусом
- 102 Курица на шпажках по-турецки с соусом из болгарского перца и орехов
- 104 Куриные шашлычки в маринаде с розмарином и чесноком
- 105 Куриное филе на шпажках в маринаде из зелёного чая и имбиря
- 106 Гирс с курицей с дзадзики из томатов
- 108 Куриное филе в панировке с лимонным айоли
- 109 Салат из куриного филе с дыней и мятой

КУРИЦА-ГРИЛЬ В РАССОЛЕ С ОРЕГАНО И ЭСТРАГОНОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 6–8 часов

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 1¼–1½ часа

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: кулинарная нить,
термометр для мяса

Для рассола

125 г крупной морской соли

сок 2 лимонов

2 ст. л. сушёного орегано

2 ст. л. сушёного эстрагона

1 ст. л. гранулированного чеснока

2 ч. л. свежемолотого чёрного перца

1 большая курица, готовая для кулинарной обработки, весом примерно 2–2,5 кг, лишний жир нужно срезать

1 ст. л. оливкового масла

достаточное количество кубиков льда (содержимое примерно 6 формочек для льда)

1. Поместите в большую кастрюлю ингредиенты для рассола и 1 литр воды. Нагрейте на среднем огне до температуры кипения и, помешивая, полностью растворите соль. Добавьте в кастрюлю кубики льда и охладите рассол до комнатной температуры.

2. Поместите цыплёнка в рассол грудкой вниз и поставьте на 6–8 часов в холодильник.

3. Разогрейте гриль для приготовления на среднем косвенном жару (примерно 200°C; см. стр. 10–11).

4. Достаньте курицу из рассола и обсушите её бумажным полотенцем. Вылейте рассол. Смажьте курицу тонким слоем оливкового масла и придайте ей форму при помощи кулинарной нити (см. стр. 8).

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Поместите курицу сначала грудкой вверх в зону **косвенного среднего жара** и готовьте на гриле под крышкой 1¼–1½ часа, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а температура в самой толстой части ножки (термометр не прикасается к кости) не составит 75°C. В это время по необходимости поворачивайте курицу, чтобы она равномерно прожаривалась и подрумянивалась. Снимите курицу с решётки на 5–10 минут (при этом температура внутри продукта поднимется ещё на 2–5°C). Разрежьте на порционные куски, подавайте блюдо на стол в тёплом виде.

НА 4 ПОРЦИИ



ЦЕЛАЯ КУРИЦА-ГРИЛЬ

С СОЛЬЮ, ФЕНХЕЛЕМ
И АПЕЛЬСИНОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 1¼–1½ часа

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: мельница для пряностей, кулинарная нить, термометр для мяса

Для пряной пасты

- 2 ст. л. семян фенхеля
- 2 ч. л. крупной морской соли
- 1 ст. л. оливкового масла

Для заправки

- 80 мл оливкового масла
- 1 ч. л. мелко натёртой цедры биоапельсина
- 2 ст. л. свежавыжатого апельсинового сока
- 1 ст. л. белого винного уксуса
- 1 ст. л. мелко нарубленного лука-шалота
- 1 ч. л. соли с фенхелем (из пряной пасты)

- 1 большая курица, готовая для кулинарной обработки, весом примерно 2–2,5 кг, лишний жир нужно срезать
- ½ маленького биоапельсина, разрезать на 4 части
- 1 средняя луковица шалота, разрезать на 4 части

1. Измельчите семена фенхеля с солью в мельнице для пряностей. Отложите 1 ч. л. соли с фенхелем для заправки, оставшуюся соль смешайте в маленькой миске с оливковым маслом.

2. Взбейте в маленькой стеклянной или металлической миске ингредиенты для заправки. Разогрейте гриль для приготовления на среднем косвенном жару (примерно 200 °C; см. стр. 10–11).

3. Начиная от горлового отверстия курицы, осторожно подденьте кожу пальцами, чтобы отделить её от мяса: для отделения кожи на бедрах проще действовать одним пальцем. Разотрите 2 ч. л. пряной пасты на грудке и как можно больше пряной пасты по мясу бедра. Затем смажьте курицу внутри ½ ч. л. пасты и наполните её четвертинками апельсинов и шалота. Равномерно натрите курицу снаружи оставшейся пастой. Придайте окорочкам форму (см. стр. 8), кончики крыльев заведите за спинку.

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Поместите курицу грудкой вверх в зону **косвенного среднего жара** и жарьте под крышкой 1¼–1½ часа, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а температура в самой толстой части ножки (термометр не прикасается к кости) не составит 75 °C. Отставьте готовую курицу на 5–10 минут (при этом температура внутри продукта поднимется ещё на 2–5 °C). Ещё раз взбейте заправку и слегка сбрызните ею мясо. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде.

НА 4 ПОРЦИИ

КУРИЦА С ЧЕСНОКОМ, ЛИМОНОМ И ТРАВАМИ, ПРИГОТОВЛЕННАЯ НА БАНКЕ С ПИВОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 1¼–1½ часа

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: термометр для мяса

- 1 большая курица, готовая для кулинарной обработки, весом примерно 2–2,5 кг, лишний жир нужно срезать
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. американской смеси специй (см. стр. 127)
- 1 банка пива (0,33 л), комнатной температуры

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем косвенном жару (примерно 200 °C; см. стр. 10–11).

2. Смажьте курицу со всех сторон тонким слоем растительного масла, затем равномерно натрите смесью специй. Кончики крыльев заведите за спинку.

3. Вымойте банку с пивом под горячей водой, откройте её и вылейте приблизительно половину содержимого. С помощью консервного ножа проделайте в крышке банки два дополнительных отверстия. Поставьте банку с пивом на устойчивую поверхность и постарайтесь насадить на неё курицу как можно глубже.

4. Поместите курицу на решётку для гриля таким образом, чтобы ножки курицы и банка образовали своего рода треногу: это обеспечит устойчивость. Готовьте курицу на гриле в зоне **среднего косвенного жара** под крышкой 1¼–1½ часа, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а температура в самой толстой части ножки (термометр не прикасается к кости) не достигнет 75 °C.

5. Осторожно снимите банку с курицей с гриля. При этом постарайтесь не пролить пиво, так как оно очень горячее. Отставьте курицу на 5–10 минут (при этом температура внутри продукта поднимется ещё на 2–5 °C). Разрежьте на порционные куски, подавайте блюдо на стол в тёплом виде.

НА 4 ПОРЦИИ

КУРИЦА НА ВЕРТЕЛЕ

С МАРОККАНСКИМИ СПЕЦИЯМИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 1¼–1½ часа
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: кулинарная нить, вертел, большой одноразовый алюминиевый поддон, термометр для мяса

Для пряной пасты

- 2 ст. л. свежевыжатого лимонного сока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1½ ч. л. молотой корицы
- 1 ч. л. молотой паприки
- 1 ч. л. молотого имбиря
- 1 ч. л. молотой куркумы
- 1 ч. л. молотых семян кориандра
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ¾ ч. л. молотого кардамона
- ½ ч. л. молотых семян зиры
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- ¼ ч. л. молотого мускатного ореха
- ¼ ч. л. молотого душистого перца

- 1 большая курица, готовая для кулинарной обработки, весом примерно 2–2,5 кг, лишний жир нужно срезать
- 1 биолимон, разрезать на 4 части
- 4 крупных стебля свежей мяты

1. Смешайте в миске ингредиенты для пасты.
2. Разогрейте гриль для приготовления на среднем косвенном жару (примерно 200°C; см. стр. 10–11).
3. Начиная от горлового отверстия курицы, осторожно подденьте кожу пальцами, чтобы отделить её от мяса, постарайтесь её не порвать. Для отделения кожи на окорочках проще действовать одним пальцем. Распределите немного пасты по мясу под кожей. Смажьте курицу внутри 1 ст. л. пасты, затем заполните её четвертинками лимона и стеблями мяты. Смажьте курицу оставшейся пастой и придайте ей форму (см. стр. 8).



Медленно вращаясь на вертеле, курица прекрасно подрумянивается. В то же время сок равномерно распределяется в мясе. Алюминиевый поддон собирает стекающий жир, и гриль остается чистым.



4. Наденьте курицу по центру на вертел (см. стр. 9). Разместите вертел внутри гриля и включите мотор. Поставьте под курицу большой одноразовый алюминиевый поддон с тёплой водой (250 мл). Готовьте курицу на гриле в зоне *среднего косвенного жара* под крышкой 1¼–1½ часа, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а температура в самой толстой части ножки (термометр не прикасается к кости) не достигнет 75°C.

5. Когда курица будет готова, выключите мотор и осторожно достаньте вертел, используйте при этом термостойкие рукавицы. Уложите курицу брюшком вниз в алюминиевый поддон так, чтобы жидкость из брюшной полости стекала вниз. Разожмите держатели, положите курицу на разделочную доску и оставьте на 5–10 минут (при этом температура внутри продукта поднимется ещё на 2–5°C). Разрежьте на порционные куски и подавайте на стол в тёплом виде.

НА 4 ПОРЦИИ

КУРИЦА-ГРИЛЬ БЕЗ КОСТЕЙ С РОЗМАРИНОМ И ЛИМОНОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут
ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 2–4 часа
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: около 1 часа
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: ножницы для разделки птицы, противень, тяжёлая чугунная сковорода, термометр для мяса

Для маринада

60 мл оливкового масла
60 мл свежесжатого лимонного сока
1 ст. л. нарубленных свежих иголок розмарина
2 ч. л. крупной морской соли
3 мелко порубленных зубчика чеснока

1 большая курица, готовая для кулинарной обработки, весом примерно 2–2,5 кг, лишний жир нужно срезать

2 биолимона, разрезать на 2 части
оливковое масло

1. Смешайте ингредиенты для маринада в стеклянной форме размером 20 x 30 см.
2. Положите курицу грудкой вниз на разделочную доску. Разрежьте тушку ножницами для разделки птицы по направлению от шеи вдоль позвоночника с обеих сторон и удалите спинной хребет.
3. После удаления спинного хребта курицы приступайте к внутренней части тушки. Надрежьте нижний хрящевой конец грудной косточки, затем возьмитесь руками за концы рёбер и разложите курицу «бабочкой». Справа и слева от грудной косточки проведите пальцами с нажимом, чтобы освободить её от мякоти. Теперь беритесь за кость и вынимайте её вместе с хрящиком. После этого положите курицу плашмя на разделочную доску.

4. Погрузите птицу в маринад плашмя, потом поверните её несколько раз, чтобы она равномерно покрылась маринадом. Накройте пищевой плёнкой и поставьте в холодильник на 2–4 часа, периодически поворачивая.



5. Разогрейте гриль для приготовления на слабом и среднем прямом жару (примерно 175°C; см. стр. 10–11).

6. Очистите решётку для гриля щёткой. Слейте маринад и положите курицу на гриль стороной, где были кости, в зону **прямого среднего и слабого жара**. Поставьте сверху противень и прижмите чугунной сковородой как грузом. Закройте крышку гриля и готовьте курицу 20–30 минут. Снимите груз при помощи термостойких рукавиц, переверните курицу, верните груз на место. Готовьте под крышкой ещё 20–30 минут, пока сок при про-

каливании не станет прозрачным, а температура в самой толстой части ножки (термометр не прикасается к кости) не достигнет 75°C. Снимите курицу с решётки и оставьте на 3–5 минут (при этом температура внутри продукта поднимется ещё на 2–5°C).

7. Смажьте срезы лимонов растительным маслом. Готовьте на гриле в зоне **прямого среднего и слабого жара** около 5 минут, пока они не подрумянятся и не карамелизуются. Разрежьте курицу на порционные куски, выдавите на них сок половинок лимона. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде.

НА 4 ПОРЦИИ

ЦЫПЛЯТА ТАБАКА

С ГЛАЗУРЬЮ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И КАРРИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИДЕ: 30–45 минут
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: ножницы для разделки птицы, термометр для мяса

Для смеси специй

2 ч. л. порошка карри
 1½ ч. л. крупной морской соли
 ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

2 готовых для кулинарной обработки цыплёнка (каждый весом около 600–650 г)
 оливковое масло

Для глазури

125 мл свежесжатого апельсинового сока
 4 ст. л. апельсинового джема
 2 ст. л. виски
 1 ст. л. яблочного уксуса
 ½ ч. л. крупной морской соли
 ¼ ч. л. порошка карри
 ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца
 1 ст. л. сливочного масла

1. Разогрейте гриль для приготовления на сильном прямом и косвенном жару (примерно 230–290°C; см. стр. 10–11).

2. Смешайте в небольшой миске ингредиенты для смеси специй.

3. Разрежьте тушки ножницами для разделки птицы справа и слева от спинного хребта, удалите и выбросьте спинной хребет. Поверните тушки и сильно нажмите ладонями на грудку.

4. Смажьте кожу цыплят тонким слоем оливкового масла, затем равномерно натрите смесью специй и отставьте.

5. Доведите до кипения в маленькой кастрюле на сильном огне ингредиенты для глазури, кроме сливочного масла. Затем потомите на слабом огне, периодически помешивая, около 5–7 минут до загустения. Добавьте сливочное масло, взбивая венчиком, и снимите глазурь с плиты.

6. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте цыплят кожей вниз в зоне **сильного прямого жара** под крышкой около 5 минут, пока кожа не приобретёт золотисто-коричневый цвет. Осторожно поверните, не повредив кожицы, и готовьте на гриле ещё 5 минут, пока цыплята местами не подрумянятся.



7. Теперь готовьте цыплят кожей вверх в зоне **косвенного сильного жара** под крышкой 15–20 минут. Затем смажьте кожу глазурью (ничего не должно протекать сквозь решётку) и жарьте ещё 5–15 минут, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а температура в самой толстой части ножки (термометр не прикасается к кости) не достигнет 75°C. В это же время каждые 5 минут смазывайте цыплят глазурью и быстро закрывайте крышку, чтобы сохранить тепло.

8. Поместите готовых цыплят на разделочную доску. Ещё раз смажьте их глазурью и оставьте примерно на 5 минут (при этом температура внутри продукта поднимется ещё на 2–5°C). Затем разрежьте цыплят вдоль грудины на две половинки. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде, по желанию с оставшейся глазурью.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

КУРИЦА ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ С САЛАТОМ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 2–4 часа

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 30–50 минут

Для маринада

- 1 маленькая луковица, крупными кубиками
- 1 пригоршня свежих листьев гладкой петрушки с нежными стебельками
- 4 ст. л. свежего рубленого розмарина
- 4 крупных очищенных зубчика чеснока
- 2 ст. л. дижонской горчицы
- 2 ст. л. томатной пасты
- 2 ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- 125 мл сухого белого вина
- 60 мл оливкового масла

1 большая курица, готовая для кулинарной обработки, весом примерно 2–2,5 кг

Для заправки

- 60 мл оливкового масла
- 2 ст. л. красного винного уксуса
- 1 ч. л. мелко порубленного чеснока
- ½ ч. л. крупной морской соли
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Для салата

- 2 банки фасоли каннеллини (по 400 г), промыть и обсушить
- 200 г томатов черри, 125 г зелёных оливок без косточек, нарезать
- 5 ст. л. крупно нарубленных свежих листьев гладкой петрушки

1. Измельчите в кухонном комбайне ингредиенты для маринада, кроме вина и оливкового масла. Добавьте вино и оливковое масло и смешайте всё в как можно более однородную массу. Налейте в большую стеклянную или металлическую миску.

2. Разделите курицу на части: две половинки грудки, бедра, голени и крылья. Окуните эти 8 кусочков в маринад, чтобы они равномерно им покрылись. Маринуйте под крышкой в холодильнике 2–4 часа.

3. Смешайте в большой миске ингредиенты для заправки. Добавьте ингредиенты для салата и осторожно перемешайте. Оставьте при комнатной температуре до подачи на стол.

4. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом и косвенном жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

5. Слейте маринад. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте мясо сначала кожей вниз в зоне **среднего косвенного жара** под крышкой, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а мясо у кости не утратит розовый цвет. За это время переверните куски два-три раза. Грудка и крылья готовятся 30–40 минут, голени и бедра – 40–50 минут. На последние 10 минут поместите мясо в зону **среднего прямого жара**, чтобы оно хорошенько подрумянилось со всех сторон, при этом переверните мясо один раз. Снимите с решётки на 3–5 минут. Положите салат в большую плоскую чашку, сверху выложите кусочки курицы.

на 4–6 порций

СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ В СОУСЕ ДЛЯ БАРБЕКЮ С АРОМАТОМ ДЫМА

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: около 40 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 30–50 минут

Для смеси специй

- 1 ст. л. молотой копчёной паприки (отдел деликатесных продуктов)
- 1 ч. л. гранулированного чеснока
- 1 ч. л. гранулированного лука
- 1 ч. л. сушёного орегано
- 1 ч. л. сушёного тимьяна
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ¼ ч. л. кайенского перца

1 большая курица, готовая для кулинарной обработки, весом примерно 2–2,5 кг
оливковое масло

Для соуса

- 250 мл кетчупа
- 250 мл пива
- 60 мл куриного бульона
- 1 ст. л. молотой копчёной паприки
- 1 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ст. л. сливочного масла
- ½ ч. л. гранулированного лука
- 1 щепотка гранулированного чеснока

4–6 булочек, разрезать пополам

на 4–6 порций

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем косвенном жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

2. Смешайте в небольшой миске ингредиенты для смеси специй.

3. Разделите курицу на части: две половинки грудки, бедра и голени (остальное отложите на другой раз). Снимите кожу с этих 6 кусков, смажьте их тонким слоем оливкового масла и равномерно натрите смесью специй.

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте кусочки курицы сначала мясистой стороной вниз в зоне **среднего косвенного жара** под крышкой, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а мясо у кости не утратит розовый цвет. За это время переверните куски два-три раза. Для грудки необходимо около 30–40 минут, для голени и бедра – 40–50 минут. Снимите с решётки и отставьте до момента, пока не будет готов соус.

5. Смешайте в маленькой кастрюле ингредиенты для соуса на среднем или сильном огне, доведите до кипения, затем уменьшите огонь и томите около 15 минут, непрерывно помешивая, пока соус слегка не потемнеет и немного не загустеет.

6. Двумя вилками разберите мясо курицы на кусочки. Равномерно смешайте их в миске с соусом (185 мл). Заполните булочки этой смесью и подавайте блюдо на стол с оставшимся соусом. Сочетается с рецептом: Початки кукурузы по-каджунски с луизианским сливочным маслом (см. стр. 122).

ЦЫПЛЯТА-БАРБЕКЮ, МАРИНОВАННЫЕ В СОУСЕ ИЗ ЛИМОНА, ЧИЛИ И УСТРИЦ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 6–12 часов

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 30–50 минут

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: ножницы для разделки птицы

Для маринада

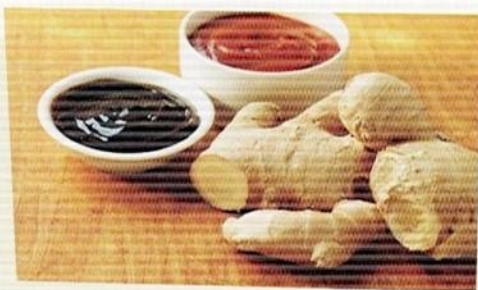
165 мл свежавыжатого лимонного сока

125 мл устричного соуса

2 ст. л. острого соуса чили с чесноком
(отдел азиатских продуктов)

1 ст. л. мелко нарубленного имбиря

2 больших курицы, готовых для кулинарной обработки, каждая весом примерно 2–2,5 кг



Секрет этого маринада заключается в балансе между интенсивными солёными нотками устричного соуса и пряным акцентом, возникающим благодаря соусу чили с чесноком и неповторимому свежему вкусу имбиря. Лимонный сок удерживает все ароматы.

1. Смешайте в стеклянной или металлической миске ингредиенты для маринада.

2. Разделите курицы на части: две половинки грудки, бедра, голени и крылья. Обрежьте кончики крыльев ножницами для разделки птицы и выбросьте их. Окуните кусочки в маринад, чтобы они равномерно им покрылись. Накройте и поставьте в холод на 6–12 часов, при этом периодически поворачивайте кусочки.

3. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом и косвенном жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте кусочки курицы кожей вниз в зоне *среднего косвенного жара* под крышкой, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а мясо у кости не утратит розовый цвет. Грудка и крылья готовятся около 30–40 минут, голени и бедра – 40–50 минут. На последние 5 минут поместите кусочки в зону *среднего прямого жара*, чтобы они хорошенько подрумянились со всех сторон, при этом переверните мясо один раз. Снимите с решётки и отставьте на 3–5 минут. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде.

на 6–8 порций



КУРИЦА ТАНДУРИ В ИНДИЙСКОМ МАРИНАДЕ НА ОСНОВЕ ЙОГУРТА

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 6–12 часов

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 35–55 минут

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: ножницы для разделки птицы

Для маринада

250 г классического (белого) йогурта
60 мл свежесжатого лимонного сока
1 ст. л. мелко нарубленного имбиря
1 ст. л. мелко порубленного чеснока
1 ст. л. молотой паприки
2 ч. л. молотых семян зиры
2 ч. л. крупной морской соли
1 ч. л. молотой куркумы
½ ч. л. кайенского перца

1 большая курица, готовая для кулинарной обработки, весом примерно 2–2,5 кг
растительное масло

1. Смешайте в большой стеклянной или металлической миске ингредиенты для маринада.

2. Разделите курицу на части: две половинки грудки, целые окорочка (т.е. бедро с голенью) и крылья. Снимите кожу с грудки и окорочков. Обрежьте кончики крыльев ножницами для разделки птицы и выбросьте их. Сделайте на кусочках грудки

и окорочках с мясистой стороны по три-четыре надреза глубиной 1,5 см. Обмакните кусочки в маринаде на основе йогурта, чтобы они равномерно им покрылись. Маринуйте под крышкой в холодильнике 6–12 часов.

3. Разогрейте гриль для приготовления на прямом и косвенном среднем жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

4. Достаньте кусочки курицы из миски, удалите маринад и смажьте мясо тонким слоем растительного масла. Вылейте остаток маринада из миски.

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте кусочки курицы сначала мясистой стороной вниз в зоне **среднего прямого жара** под крышкой не менее 5 минут, пока на мясе не появится характерный узор от решётки гриля, и оно не начнёт подрумяниваться. Переверните и продолжайте готовить в зоне **среднего косвенного жара** под крышкой, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а мясо у кости не утратит розовый цвет. Грудка и крылья готовятся 30–35 минут, окорочка – 40–50 минут. Снимите кусочки курицы с решётки и оставьте на 3–5 минут. Подавайте на стол в тёплом виде.

НА 4 ПОРЦИИ

КУРИЦА С ЧЕСНОКОМ, РОЗМАРИНОМ И ЛИМОНОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 30–120 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 50–60 минут

Для пасты

2 ст. л. оливкового масла
4 ч. л. мелко нарубленного свежего розмарина
1 ч. л. мелко натёртой цедры биоломона
1 ст. л. свежесжатого лимонного сока
1 ст. л. мелко порубленного чеснока
1 ч. л. крупной морской соли
¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

4 целых куриных окорочка (каждый весом примерно 300 г), лишний жир и лишнюю кожу нужно срезать

1. Смешайте в небольшой миске ингредиенты для пасты. Осторожно кончиками пальцев приподнимите кожу окорочков и размажьте часть пасты по мясу под кожей. Затем натрите окорочка остатками пасты. Положите в миску и маринуйте под крышкой при комнатной температуре 30 минут или в холодильнике не более 2 часов.

2. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом и косвенном жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

3. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте окорочка сначала кожей вниз в зоне **среднего прямого жара** под крышкой около 10 минут, пока кожа не приобретёт золотисто-коричневый цвет, периодически переворачивайте. Переместите в зону **среднего косвенного жара** и готовьте при закрытой крышке ещё 40–50 минут, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а мясо у кости не утратит розовый цвет. Снимите с решётки и оставьте на 3–5 минут. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде. Сочетается с рецептом: Греческий салат с лапшой из рисовой муки (см. стр. 125).

НА 4 ПОРЦИИ

КУРИНЫЕ ОКOROЧКА

С СОУСОМ НА ОСНОВЕ ВИСКИ И ШПИКА

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: около 30 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 8–24 часа

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 50–60 минут

Для соуса

- 4 ломтика копчёного шпика, порезанного кубиками стороной 1 см
- 2 луковицы, нарезанные мелкими кубиками
- 1 ст. л. мелко порубленного чеснока
- 125 мл кетчупа
- 60 мл чёрной мелассы (отдел диетических продуктов)
- 4 ст. л. неострой горчицы
- 60 мл виски
- 2 ст. л. коричневого сахара
- 2 ст. л. вустерширского соуса
- 1 капля соуса табаско
- 4 целых куриных окорочка (каждый весом примерно 300 г), лишний жир и лишнюю кожу нужно срезать
- 2 пригоршни деревянных щепок для копчения (кария), замоченных в воде минимум на 30 минут

1. Для соуса поджарьте на среднем огне в небольшой кастрюле шпик приблизительно по 10 минут с каждой стороны до хрустящего состояния. Убавьте огонь, добавьте к шпику

лук и чеснок и жарьте ещё 5 минут. Добавьте остальные ингредиенты, перемешайте и потемните около 5 минут. Снимите соус с плиты и остудите.

2. Поместите куриные окорочка в большой пластиковый пакет с застёжкой-фиксатором и влейте половину охлаждённого соуса. Удалите из пакета воздух, застегните и несколько раз переверните, чтобы соус равномерно распределился. Маринуйте мясо от 8 часов до 24 часов в холодильнике.

3. Достаньте мясо из пакета, приставший соус не удаляйте. Соус из пакета вылейте.

4. Разогрейте гриль для приготовления на среднем косвенном жару (175–230°C; см. стр. 10–11).

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Деревянные щепки обсушите и распределите их на углях или, следуя рекомендациям производителя, положите их в коптильную камеру газового гриля. Готовьте куриные окорочка кожей вниз в зоне **среднего косвенного жара** под крышкой 25–30 минут. Затем смажьте их с обеих сторон тонким слоем соуса и готовьте ещё 25–30 минут, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а мясо у кости не утратит розовый цвет. При этом периодически переворачивайте куски и смазывайте их соусом. Снимите с решётки на 3–5 минут и подавайте блюдо на стол в тёплом виде с оставшимся соусом.

на 4 порции



АДОБО ИЗ КУРИЦЫ

ПО-ФИЛИППИНСКИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 45–50 минут
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: чугунный противень (4,5 дитра) или другая большая жаростойкая кастрюля

Для соуса

- 2 ст. л. рапсового масла
- 1 маленькая луковица, нарезать мелкими кубиками
- 3 зубчика чеснока, нарезать тонкими кружочками
- 175 мл яблочного уксуса
- 125 мл слабосоленого соевого соуса
- 1 ч. л. свежемолотого чёрного перца
- 1 лавровый лист
- 4 целых куриных окорочка (каждый весом примерно 300 г), разделить на бедро и голень, лишний жир и лишнюю кожу нужно срезать
- 60 мл рапсового масла

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (175–230°C) и слабом жару (120–175°C; см. стр. 10–11).
2. Нагрейте масло в чугунном противне или жаростойкой кастрюле в зоне **среднего прямого жара**. Обжарьте лук и чеснок в горячем масле в течение 5 минут до золотисто-коричневого цвета, периодически помешивая, чтобы не пригорело. Смешайте остальные ингредиенты для соуса со 175 мл воды и плотно уложите кусочки курицы. Закройте крышку гриля. Когда соус начнёт закипать, переведите кастрюлю в зону **слабого прямого жара** и тушите кусочки курицы под крышкой около 30 минут, перевернув их один раз.
3. Достаньте кусочки курицы, обсушите, затем смажьте их тонким слоем масла. Удалите из соуса лавровый лист.
4. В кастрюле должно остаться около 250 мл соуса. Если соуса больше, то уварите его в зоне **слабого прямого жара** без крышки до нужного количества. Снимите кастрюлю с гриля.
5. Готовьте кусочки курицы в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 5–8 минут, пока они не подрумянятся со всех сторон. При этом переверните кусочки пару раз.
6. Поместите обжаренное на гриле мясо обратно в кастрюлю и покройте соусом со всех сторон. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде. Хорошо сочетается с рисом.

НА 4 ПОРЦИИ

КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ

С ПАСТОЙ С ТИМЬЯНОМ И ЧЕСНОКОМ В СКОВОРОДЕ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 50–60 минут
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: чугунная сковорода (ø 25 см)

Для пасты

- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. нарубленных свежих листиков тимьяна
- 1 ст. л. мелко порубленного чеснока
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 1½ ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- 12 маленьких молодых красных картофелин (около 550 г)
- 4 целых куриных окорочка (каждый весом примерно 300 г), разделить на бедро и голень, лишний жир и лишнюю кожу нужно срезать

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем косвенном жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).
2. Смешайте в небольшой миске ингредиенты для пасты.
3. Разрежьте каждую картофелину на четыре части. Перемешайте их в большой миске приблизительно с половиной пасты так, чтобы они равномерно покрылись ею. Уложите кусочки картофеля в чугунную сковороду в один слой.
4. Обмакните куриные окорочка в оставшуюся пасту в большой миске, чтобы равномерно покрыть их. Выложите их кожей вверх на картофель на некотором расстоянии друг от друга.
5. Поставьте сковороду на решётку гриля в зоне **среднего косвенного жара**, закройте крышку гриля и готовьте мясо 30 минут. Затем переверните кусочки курицы и готовьте ещё 20–30 минут, пока они не станут золотисто-коричневого цвета сверху, а мясо у кости не утратит розовый цвет.
6. Достаньте мясо из сковороды и проверьте степень готовности картофеля: картофель должен быть подрумяненным по краям и мягким внутри. Если картофель не готов, то оставьте его в зоне **среднего прямого жара** ещё на 5 минут, помешивая осторожно, чтобы он не развалился. Достаньте картофель из сковороды шумовкой и подавайте блюдо на стол в тёплом виде с куриными окорочками.

НА 4 ПОРЦИИ

МАРИНОВАННЫЕ ГОЛЕНИ В КОКОСОВОМ МОЛОКЕ С ИМБИРЕМ И МЁДОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 6–24 часа

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 40–50 минут

Для маринада

- 1 большая пригоршня свежих листьев и нежных стебельков кориандра
- 10 очищенных зубчиков чеснока
- 10 см свежего имбиря, нарезать тонкими кружочками
- 400 мл несладкого кокосового молока, размешать
- 185 мл слабосоленого соевого соуса
- 4 ст. л. мёда

12 куриных голени (каждая весом примерно 100 г), лишний жир и лишнюю кожу нужно срезать

СОВЕТ!

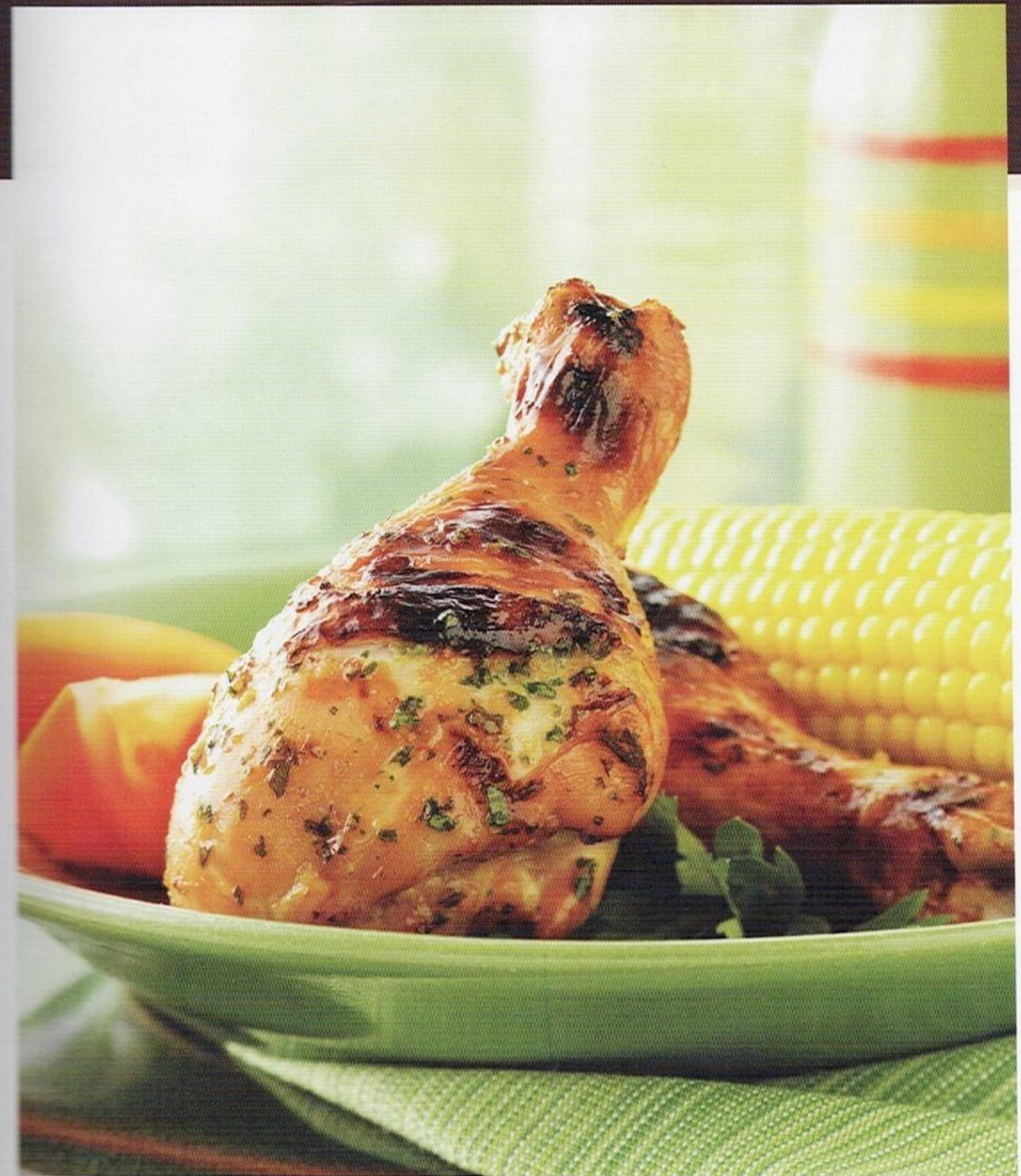
Голени можно мариновать и в двух пластиковых пакетах с застёжкой-фиксатором.

1. Мелко порубите кориандр, чеснок и имбирь (лучше всего в кухонном комбайне). Поместите смесь в большую миску и тщательно перемешайте с остальными ингредиентами для маринада. Поместите куриные голени в миску и натрите их маринадом со всех сторон. Накройте крышкой и поставьте в холод на время от 6 до 24 часов.

2. Разогрейте гриль для приготовления на среднем косвенном жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

3. Слейте маринад, достаньте куриные голени из миски. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте мясо в режиме *среднего косвенного жара* под крышкой 40–50 минут, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а мясо у кости не утратит розовый цвет. При этом переверните голени пару раз. Снимите с решётки и отставьте на 3–5 минут. Подавайте блюдо на стол в тёплом или едва тёплом виде.

на 4–6 порций



ПИКАНТНЫЕ КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА

С ЧАТНИ ИЗ ТОМАТОВ С КОРИНКОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45–55 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 35–40 минут

Для чатни

- 1 банка рубленых томатов (400 г)
- 1 красная луковица, нарезать мелкими кубиками
- 80 мл яблочного уксуса
- 60 г тростникового сахара
- 1 ст. л. бальзамического уксуса-сиропа
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ¼ ч. л. растолченных хлопьев чили

50 г коринок (можно заменить изюмом)

Для смеси специй

- 2 ч. л. порошка чили без примесей
(предпочтительно порошок чили анчо)
- 1 ч. л. молотой паприки
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

8 куриных бёдер (каждое весом примерно 150 г), лишний жир и лишнюю кожу нужно срезать

НА 4–6 ПОРЦИЙ

1. Помешивая, доведите до кипения ингредиенты для чатни в маленькой кастрюле на сильном огне. Затем томите на малом огне 20–30 минут до тех пор, пока вся жидкость почти полностью не испарится. Снимите с плиты, добавьте коринок и остудите.

2. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом и косвенном жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

3. Смешайте ингредиенты для смеси специй и равномерно натрите этой смесью мясо.

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте куриные окорочка сначала кожицей вниз **на прямом среднем жару** под крышкой 5–10 минут до золотисто-коричневого цвета, периодически переворачивая. Продолжайте готовить **на среднем косвенном жару** под крышкой 30 минут, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а мясо у кости не утратит розовый цвет. Снимите с решётки, оставьте на 3–5 минут и подавайте блюдо на стол в тёплом виде с чатни.



Коринок образуются из очень сладкого темного греческого винограда без косточек и они меньше, чем изюм.



КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА В АПЕЛЬСИНОВОМ МАРИНАДЕ С ПРЯНЫМ СОУСОМ ИЗ ЛИМОНА И ФЕНХЕЛЯ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 1–2 часа

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИДЕ: 35–40 минут

Для маринада

мелко натёртая цедра и сок 1 био-апельсина

3 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. сушёного орегано

2 ч. л. крупной морской соли

1 ч. л. кайенского перца

8 куриных бёдер (каждое весом примерно 150 г), лишний жир и лишнюю кожу нужно срезать

Дляпряного соуса

1 биолайм

3 апельсина (примерно 675 г)

½ маленького клубня фенхеля (около 100 г), порезать на очень тонкие ломтики

2 ст. л. мелко нарубленных свежих листьев гладкой петрушки

1 ч. л. мёда

1 щепотка крупной морской соли

1. Смешайте в стеклянной или металлической миске среднего размера ингредиенты для маринада. Обмакните туда курятину, чтобы равномерно покрыть её маринадом со всех сторон. Накройте крышкой, поместите на 1–2 часа в холод.

2. Мелко натрите ½ ч. л. цедры лайма и оставьте. Острым ножом срежьте сверху и снизу апельсинов маленькие крышечки. Поставьте фрукты на разделочную доску и срежьте кожуру по направлению сверху вниз, следуя изгибу апельсина, чтобы удалить и белую кожицу под кожурой. Разделите апельсин на дольки и нарежьте мякоть кубиками в 1 см. Таким же образом подготовьте лайм. Осторожно смешайте фрукты с остальными ингредиентами для пряного соуса и натёртой цедрой лайма в другой стеклянной или металлической миске. Поставьте в место с комнатной температурой до подачи на стол.

3. Разогрейте гриль для приготовления на прямом и косвенном среднем жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Достаньте куриные окорочка из маринада и высушите их. Слейте маринад. Готовьте мясо сначала кожей вниз **на среднем прямом жару** под крышкой 5–10 минут до золотисто-коричневого цвета, периодически переворачивая. Продолжайте готовить **на среднем косвенном жару** под крышкой ещё 30 минут, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а мясо у кости утратит розовый цвет. Снимите с решётки, оставьте на 3–5 минут и подавайте блюдо на стол в тёплом виде с пряным соусом.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ЦЫПЛЁНОК ПО-МАРОККАНСКИ, МАРИНОВАННЫЙ В КРАСНОЙ ПАСТЕ С ПАПРИКОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 8–24 часа

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИДЕ: 35–40 минут

Для пасты

3 очищенных зубчика чеснока

3 консервированных обжаренных стручка красного болгарского перца

2 ст. л. оливкового масла

2 ч. л. семян кориандра

2 ч. л. семян тмина

1 ч. л. семян зиры

1 ч. л. свежемолотого чёрного перца

¾ ч. л. крупной морской соли

¼ ч. л. кайенского перца

8 куриных бёдер (каждое весом примерно 150 г), лишний жир и лишнюю кожу нужно срезать

1. Мелко порубите чеснок для пасты в кухонном комбайне. Добавьте остальные ингредиенты и перемешайте. Если паста слишком густая, то добавьте примерно 1 ст. л. воды и перемешайте.

2. Поместите курятину в большой пластиковый пакет с застёжкой-фиксатором и добавьте туда пасту. Удалите из пакета воздух, застегните пакет и несколько раз переверните его, чтобы соус равномерно распределился. Положите в холодильник на время от 8 до 24 часов.

3. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом и косвенном жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

4. Достаньте куриные бедра из пакета, пакет с пастой выбросьте. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте мясо сначала кожей вниз **на среднем прямом жару** под крышкой 5–10 минут до золотисто-коричневого цвета, периодически поворачивая. Продолжайте готовить **на среднем косвенном жару** под крышкой ещё 30 минут, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а мясо у кости не утратит розовый цвет. Снимите с решётки, оставьте на 3–5 минут и подавайте блюдо на стол в тёплом виде.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С АМЕРИКАНСКИМ СОУСОМ ДЛЯ БАРБЕКЮ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: около 55 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: до 2 часов

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 35–40 минут

Для соуса

- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 луковицы, нарезать мелкими кубиками
- 1 ч. л. мелко порубленного чеснока
- ½ ч. л. натёртого свежего имбиря
- 250 мл пива «Root beer» (американский напиток; или солодовое пиво)
- 250 мл кетчупа
- 125 мл свежавыжатого апельсинового сока
- 2 ст. л. вустерширского соуса
- 2 ст. л. тростникового сахара

- ½ ч. л. натёртой цедры биолимона
- крупная морская соль
- свежемолотый чёрный перец

Для смеси специй

- 1½ ч. л. молотой паприки
 - 1 ч. л. порошка чили (смесь пряностей)
 - 1 ч. л. крупной морской соли
 - ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- 4 целых куриных окорочка (каждый весом примерно 300 г), разделить на бедро и голень, лишний жир и лишнюю кожу нужно срезать
- оливковое масло

1. Нагрейте оливковое масло на среднем огне. Томите лук 3–4 минуты, периодически помешивая. Добавьте чеснок и имбирь и томите примерно 1 минуту, пока они не начнут издавать аромат, затем добавьте, помешивая, остальные ингредиенты соуса. Уваривайте соус на малом огне 20–30 минут, периодически помешивая, пока он не станет достаточно густым, чтобы не стекать с деревянной ложки. Снимите с плиты, добавьте цедру лимона, посолите и поперчите. Для смазывания куритины при жарке на гриле понадобится примерно 250 мл соуса, остальное отставьте в маленькой миске до подачи на стол.

2. Смешайте ингредиенты для смеси специй. Смажьте мясо со всех сторон тонким слоем оливкового масла и натрите смесью специй. Поместите в холод, но не более чем на 2 часа.

3. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом и косвенном жару (175–230°C; см. стр. 10–11). Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте мясо сначала кожей вниз **на среднем прямом жару** под крышкой 5–10 минут до золотисто-коричневого цвета, периодически поворачивая. Далее готовьте в режиме **на среднем косвенном жару** под крышкой ещё 10 минут, затем смажьте с обеих сторон тонким слоем соуса и готовьте под крышкой **на среднем косвенном жару** около 20 минут, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а мясо у кости не утратит розовый цвет. Периодически переворачивайте и смазывайте соусом. Снимите с решётки, отставьте на 3–5 минут и подавайте блюдо на стол в тёплом виде с оставшимся соусом.

на 4 порции

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С АРОМАТОМ ДЫМА И ГЛАЗУРЬЮ ХОЙСИН

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 35–40 минут

Для глазури

- 60 мл соуса хойсин
(отдел азиатских продуктов)
- 60 мл кетчупа
- 1 ст. л. яблочного уксуса

- 8 куриных бёдер (каждое весом примерно 150 г), лишний жир нужно срезать
- 2 ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

- 2 пригоршни дубовых щепок, замоченных в воде минимум на 30 минут

1. Смешайте в маленькой стеклянной или металлической миске ингредиенты для глазури.

2. Равномерно приправьте куриные окорочка солью и перцем.

3. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом и косвенном жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте куриные окорочка сначала мясистой стороной вниз **на среднем прямом жару** под крышкой 5–10 минут до золотисто-коричневого цвета, периодически переворачивая. Затем готовьте в режиме **среднего косвенного жара** и смажьте с обеих сторон небольшим количеством глазури.

5. Деревянные щепки обсушите, разложите на углях или, следуя рекомендациям производителя, положите их в коптильную камеру газового гриля. Жарьте бедра в режиме **среднего косвенного жара** под крышкой 30 минут, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а мясо у кости не утратит розовый цвет. При этом периодически переворачивайте их и смазывайте глазурью. Снимите с решётки, отставьте на 3–5 минут и подавайте блюдо на стол в тёплом виде.

на 4 порции

КУРИНАЯ ГРУДКА

СО СМЕТАННО-ЛАЙМОВЫМ СОУСОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 25–35 минут

Для сметанно-лаймового соуса

100 г сметаны
2–3 ст. л. мелко нарубленных свежих листьев кориандра
4–5 ч. л. свежевыжатого сока лайма
1 щепотка крупной морской соли

Для пасты

2 ст. л. оливкового масла
4 ч. л. порошка чили (смесь пряностей)
¾ ч. л. порошка лука
¾ ч. л. порошка чили без примесей (предпочтительно порошок чили чипотле)
½ ч. л. крупной морской соли
¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

4 половинки куриных грудок с костями и кожей (каждая примерно 300 г)

1. Смешайте ингредиенты для соуса в маленькой стеклянной или металлической миске до однородной консистенции. Добавьте специи, накройте крышкой и подержите в холодном месте до подачи на стол.

2. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом и косвенном жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

3. Смешайте в маленькой миске ингредиенты для пасты. Осторожно приподнимите кожу на куриных грудках, но не снимайте её возле грудной кости совсем. Натрите каждую грудку 1 ч. л. пасты, прижмите кожу и равномерно распределите оставшуюся пасту сверху.

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте грудки цыплят кожей вниз **на среднем прямом жару** под крышкой около 5 минут, пока кожа не подрумянится. Поверните их и продолжайте готовить **на среднем косвенном жару** под крышкой ещё 20–30 минут, пока мясо у кости не утратит розовый цвет. Снимите с решётки, оставьте на 3–5 минут и подавайте блюдо на стол в тёплом виде со сметанно-лаймовым соусом. Сочетается с рецептом: Салат с кукурузой и бобами (см. стр. 123).

НА 4 ПОРЦИИ



КУРИНАЯ ГРУДКА

С МАСЛОМ, ПАПРИКОЙ И С АРОМАТОМ ДЫМА

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 25–35 минут

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: мельница для пряностей

Для масла

- 2 ч. л. целых семян кориандра
(или 1 ст. л. молотых семян кориандра)
- 125 г мягкого сливочного масла
- 2 ч. л. молотой копчёной паприки
(отдел деликатесных продуктов)
- ¼ ч. л. кайенского перца

- 6 половинок куриных грудок с костями
и кожей (каждая весом примерно 300 г)
- 2 ч. л. крупной морской соли
- 1 ч. л. свежемолотого чёрного перца



В Испании молотую копчёную паприку (острый болгарский перец) готовят из спелых стручков красного чили, высушивая над древесиной дуба и затем измельчая.

1. Обжарьте целые семена кориандра в маленькой сковороде на среднем огне, периодически помешивая, около 2 минут, пока они не потемнеют и не начнут издавать аромат. Размельчите их в мельнице для пряностей.

2. Смешайте в маленькой миске ингредиенты для масла с паприкой. Отложите половину массы до подачи на стол.

3. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом и косвенном жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

4. Осторожно приподнимите кожу на куриных грудках, но не снимайте её возле грудной кости. Смажьте каждую грудку маслом с паприкой и отпустите кожу. Равномерно приправьте грудки солью и перцем.

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте грудки цыплят кожей вниз **на среднем прямом жару** под крышкой 5 минут, пока кожа не подрумянится. Поверните их и продолжайте готовить **на среднем косвенном жару** под крышкой ещё 20–30 минут, пока мясо у кости не утратит розовый цвет. Снимите с решётки и отставьте на 3–5 минут. Смажьте куриные грудки второй половиной масла с паприкой и подавайте блюдо на стол в тёплом виде. Сочетается с рецептом: Картофель-гриль (см. стр. 120).

НА 6 ПОРЦИЙ



КУРИНАЯ ГРУДКА ПО-КАДЖУНСКИ С КУКУРУЗНО-БОБОВОЙ САЛЬСой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 35–50 минут

Для смеси специй

- 1 ч. л. гранулированного чеснока
- 1 ч. л. гранулированного лука
- 1 ч. л. сушёного тимьяна
- 1 ч. л. сушёного орегано
- 1 ч. л. крупной морской соли
- 1 ч. л. молотой паприки
- ¾ ч. л. тростникового сахара
- ½ ч. л. молотой копчёной паприки
(отдел деликатесных продуктов)
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

4 половинки куриных грудок с костями
и кожей (каждая весом примерно 300 г)
оливковое масло

Для сальсы

- 2 свежих початка кукурузы, листья
удалить
- 1 банка фасоли «Чёрный глаз» (400 г)
(отдел азиатских продуктов),
промыть и обсушить
- 1 маленькая красная луковица, нарезать
тонкими полукольцами
- 100 г красной паприки стручковой,
нарезать очень мелкими кубиками
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. белого винного уксуса
- ½ ч. л. соуса табаско
- крупная морская соль
- свежемолотый чёрный перец

1. Разогрейте гриль для приготовления на
среднем прямом и косвенном жару (примерно
175–230 °C; см. стр. 10–11).

2. Смешайте в маленькой миске ингредиенты
для смеси специй.

3. Смажьте куриные грудки с обеих сторон
тонким слоем оливкового масла, равномерно
натрите смесью специй и отставьте. Початки
кукурузы также смажьте тонким слоем масла
при помощи кисточки.

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Пери-
одически помешивая, готовьте кукурузу **на
среднем прямом жару** под крышкой 10–15 ми-
нут, пока она местами не потемнеет, а зёрна не
станут мягкими. Снимите початки с гриля,
остудите и срежьте зёрна. Поместите их в мис-
ку средних размеров с фасолью, луком и па-
прикой.

5. Готовьте грудки цыплят кожей вниз **на
среднем прямом жару** под крышкой около
5 минут, пока кожа не приобретёт золоти-
сто-коричневый цвет. Поверните их и продол-
жайте готовить **на среднем косвенном жару**
под крышкой ещё 20–30 минут, пока мясо
у кости не утратит розовый цвет. Снимите
с решётки и отставьте, приготовьте сальсу.

6. Смешайте в маленькой стеклянной или ме-
таллической миске оливковое масло, уксус
и соус табаско. Вылейте в кукурузную смесь,
осторожно перемешайте и приправьте солью
и перцем. Подавайте куриные грудки на стол
в тёплом виде с сальсой.

НА 4 ПОРЦИИ

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ ПО-КИТАЙСКИ С МЕДОВО-СОЕВОЙ ГЛАЗУРЬЮ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 20–35 минут

Для глазури

- 80 мл слабосоленого соевого соуса
- 4 ст. л. мёда
- 2 ст. л. рисового уксуса
(отдел азиатских продуктов)
- 1 ч. л. свеженатёртого имбиря
- ¼ ч. л. китайской смеси «Пять специй»
- ¼ ч. л. кайенского перца
- ½ ч. л. кунжутного масла из обжаренных
семян (отдел азиатских продуктов)

Для смеси специй

- 1 ч. л. гранулированного чеснока
- ½ ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

12 куриных крылышек
(около 1 кг), обрезать кончики крыльев

1. Разогрейте гриль для приготовления на
среднем прямом и косвенном жару (примерно
175–230 °C; см. стр. 10–11).

2. На среднем или сильном огне, постоянно
помешивая, доведите до кипения в маленькой
кастрюле 80 мл воды и ингредиенты для гла-
зури, кроме кунжутного масла, затем увари-
вайте на слабом огне 5–10 минут до объёма
125 мл. Снимите с плиты и добавьте, помешива-
вая, кунжутное масло.

3. Смешайте в маленькой миске ингредиенты
для смеси специй. Равномерно посыпьте ими
куриные крылышки.

4. Очистите решётку для гриля щёткой.
Готовьте крылышки в зоне **среднего прямого
жара** под крышкой 10–15 минут, пока они не
приобретут со всех сторон золотисто-корич-
невый цвет, поверните их при этом пару раз.
Продолжайте готовить в зоне **среднего кос-
венного жара**, смажьте их тонким слоем гла-
зури и жарьте под крышкой ещё 10–20 минут,
пока кожа не зарумянится, а мясо у кости утра-
тит розовый цвет. В это же время надо пере-
вернуть крылышки пару раз и смазать их гла-
зурью. Чтобы корочка стала особенно
хрустящей, ещё раз переместите крылышки
в зону **среднего прямого жара** и поверните их
пару раз. Снимите их с решётки и подавайте
блюдо на стол в тёплом виде.

НА 4 ПОРЦИИ В КАЧЕСТВЕ ЗАКУСКИ

ПИКАНТНЫЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

ЗАПРАВЛЕННЫЕ СЫРОМ С БЛАГОРОДНОЙ ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 1 час

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: около 25 минут

Для пасты

- 4 ч. л. мелко нарезанных стручков чипотле в соусе адобо (сушёные копчёные перцы чили халапеньо, консервированные)
- 2 ч. л. крупной морской соли
- 1½ ч. л. молотой паприки
- 1 ч. л. чесночного порошка
- 1 ч. л. лукового порошка
- 1 ч. л. свежемолотого чёрного перца

16 куриных крылышек (около 1¼ кг), разрезать в суставах, обрезать кончики крыльев

Для пикантного соуса

- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 зубчик чеснока, выдавленный или мелко порубленный
- 4 ч. л. яблочного уксуса
- 2½ ч. л. соуса табаско
- крупная морская соль
- свежемолотый чёрный перец

Для заправки

- 30 г сыра с благородной голубой плесенью, крошить
- 2 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. майонеза
- 1 ст. л. пахты
- ½ ч. л. яблочного уксуса

1. Смешайте в миске ингредиенты для пасты. Обваляйте в миске куриные крылышки, чтобы они равномерно покрылись пастой. Накройте крышкой, поставьте на 1 час в холод.

2. Нагрейте масло на среднем огне в маленькой кастрюле с толстым дном. Помешивая, томите в нём чеснок около 1 минуты, пока он не начнёт издавать аромат. Добавьте уксус и соус табаско, томите 1 минуту. Приправьте соус солью и перцем. Переложите в большую стеклянную или металлическую миску.

3. Смешайте ингредиенты для заправки до кремообразного состояния. Накройте крышкой, поместите в холод. Разогрейте гриль для приготовления на среднем или сильном прямом и косвенном жару (примерно 230 °C; см. стр. 10–11).

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Достаньте куриные крылышки из миски и удалите большую часть пасты. Готовьте крылышки **на среднем или сильном прямом жару** под крышкой не более 5 минут, пока на них не появится характерный узор от решётки гриля, поверните их при этом один раз. Продолжайте готовить **на среднем или сильном косвенном жару** под крышкой ещё 15 минут, периодически поворачивая, пока мясо у кости не утратит розовый цвет, а корочка не станет хрустящей. При этом старайтесь быстро закрывать крышку, чтобы сохранять тепло. Затем обмакните мясо в соус и готовьте **на среднем или сильном прямом жару** ещё 5 минут, при этом необходимо его пару раз повернуть. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде с заправкой.

**НА 6–8 ПОРЦИЙ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ
В КАЧЕСТВЕ ЗАКУСКИ**



СЭНДВИЧ ИЗ ФРИКАДЕЛЕК

С ПОДЖАРЕННЫМИ ЛУКОМ И СЫРОМ С БЛАГОРОДНОЙ ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 25 минут

750 г свежего куриного фарша (предпочтительно мясо бедра; лучше сделанного на заказ или пропустить мясо через мясорубку самостоятельно)

60 мл майонеза

4 ч. л. дижонской горчицы

1 большая сладкая луковица, порезать поперёк на кольца толщиной 5 мм

оливковое масло

крупная морская соль

свежемолотый чёрный перец

125 г сыра с благородной голубой плесенью, порезать на 4 ломтика

8 ломтиков ржаного хлеба

1. Из фарша сформируйте четыре одинаковых фрикадельки толщиной 2 см. Сделайте большим пальцем или чайной ложечкой в центре углубления шириной 2,5 см и глубиной 1 см – так фрикадельки прожарятся равномерно и сохранят форму при жарке. Накройте пищевой плёнкой и поместите в холодильник до начала жарки, но не менее чем на 5 минут.

2. Смешайте в миске майонез и горчицу.

3. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

4. Кисточкой смажьте колечки лука тонким слоем оливкового масла, посолите и поперчите. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте лук *на среднем прямом жару* под крышкой 6–8 минут до мягкости, перевернув один раз, и снимите с решётки.

5. Смажьте фрикадельки с обеих сторон тонким слоем оливкового масла, равномерно посолите и поперчите. Готовьте *на среднем прямом жару* под крышкой 12–15 минут, пока они не прожарятся, не потеряв сочности. За это время поверните их один раз и за 2 минуты до конца расплавьте на каждой фрикадельке по 1 ломтику сыра. Выложите фрикадельки на блюдо.

6. Смажьте ломтики хлеба с одной стороны небольшим количеством оливкового масла и обжарьте их *на среднем прямом жару* около 1 минуты, при этом поверните их один раз. Положите по 1 фрикадельке на 4 ломтика хлеба, сверху смажьте горчицей с майонезом и луком и накройте остальными ломтиками хлеба.

НА 4 ПОРЦИИ



ЧИЗБУРГЕР «ЧИЛИ»

В СТИЛЕ «ТЕКС-МЕКС»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 12–15 минут

Для бургеров

- 500 г свежего куриного фарша (предпочтительно мясо бедра; лучше сделанного на заказ или пропустить мясо через мясорубку самостоятельно)
- 75 г панировочных сухарей
- 100 г халапеньо начо (консервированные зелёные стручки перца чили кольцами), обсушить, крупно порезать
- 4 ст. л. лука, нарезать мелкими кубиками
- 1 крупное яйцо
- 1 ч. л. горчичного порошка
- 1 ч. л. порошка чили без примесей (предпочтительно порошок чили анчо)
- 1 ч. л. гранулированного чеснока
- ½ ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. молотой паприки
- ¼ ч. л. молотых семян зиры
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

- оливковое масло
- 4 зерновых булочки для бургеров, разрезать пополам вдоль
- 4 тонких ломтика пикантного сыра чеддер
- 4 листочка салата
- кетчуп (по желанию)

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °С; см. стр. 10–11).

2. Смешайте в большой миске до однородного состояния фарш с остальными ингредиентами для бургеров. Сформируйте из мягкой массы четыре одинаковых фрикадельки толщиной 2 см. Сделайте большим пальцем или чайной ложечкой в центре углубление шириной 2,5 см и глубиной 1 см – так фрикадельки прожарятся равномерно и сохранят форму при жарке. Смажьте их оливковым маслом с обеих сторон.

3. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте фрикадельки в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 12–15 минут, пока они не прожарятся, не потеряв сочности, при этом поверните их только один раз. Приблизительно за 1 минуту до завершения приготовления расплавьте на каждой фрикадельке 1 ломтик сыра. Одновременно с этим положите на решётку гриля половинки булочек срезом вниз в зону **среднего прямого жара** и поджарьте их слегка.

4. Уложите в булочки по 1 фрикадельке, 1 листочку салата, добавьте при желании капелку кетчупа и подавайте блюдо на стол в тёплом виде.

НА 4 ПОРЦИИ

БУРГЕРЫ С ГРИБАМИ ПОРТОБЕЛЛО

И АЙОЛИ С РОЗМАРИНОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 20–27 минут

Для айоли

- 125 мл майонеза
- 1 ч. л. мелко порубленного чеснока
- 1 ч. л. нарубленного свежего розмарина
- 1 ст. л. оливкового масла
- крупная морская соль
- свежемолотый чёрный перец

Для бургеров

- 650 г свежего куриного фарша (предпочтительно мясо бедра; лучше сделанного на заказ или пропустить мясо через мясорубку самостоятельно)
- 2 гриба портобелло (или крупные шампиньоны), удалить ножки и тёмные пластинки
- оливковое масло
- 4 тонких ломтика пикантного сыра чеддер
- 4 булочки для бургеров, разрезать пополам вдоль
- 4 листочка салата
- 1 большой помидор, разрезать на 4 ломтика

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °С; см. стр. 10–11).

2. Смешайте майонез, чеснок, розмарин и оливковое масло до получения однородной массы. Посолите и поперчите.

3. Добавьте к фаршу в миске среднего размера 2 ст. л. айоли и тщательно перемешайте. Из этой массы сформируйте четыре одинаковых фрикадельки толщиной 2 см. Сделайте большим пальцем или чайной ложечкой в центре углубление шириной 2,5 см и глубиной 1 см – так фрикадельки прожарятся равномерно и сохранят форму при жарке.

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Смажьте грибы с обеих сторон тонким слоем оливкового масла, посолите и поперчите. Готовьте грибы пластинками вниз в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 4–6 минут до мягкости. Верхнюю сторону смажьте ещё раз кисточкой с оливковым маслом, переверните грибы и готовьте ещё 4–6 минут, пока они не станут легко протыкаться кончиком ножа. Снимите с решётки и порежьте на разделочной доске на ломтики толщиной 1 см.

5. Готовьте фрикадельки в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 12–15 минут, пока они не прожарятся, сохранив сочность, при этом перевернув их один раз. Приблизительно за 1 минуту до конца положите на каждую фрикадельку ломтики грибов и по 1 ломтику сыра. Одновременно положите половинки булочек срезом вниз в зону **среднего прямого жара** и поджарьте их слегка.

6. Уложите в булочки по 1 фрикадельке, 1 листочку салата, 1 ломтику помидора и немного айоли, подавайте блюдо на стол в тёплом виде.

НА 4 ПОРЦИИ

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С ПРЯНЫМ СОУСОМ ИЗ КУКУРУЗЫ И ШПИКА

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 18–25 минут

Дляпряного соуса

6 ломтиков копчёного шпика, порезать полосками шириной 1 см
1 луковица, нарезать мелкими кубиками
1 мясистый плод неострого перца чили (предпочтительно анахейм), мелко порубить
½ ч. л. сушёного тимьяна
1 щепотка свежемолотого чёрного перца
½ ч. л. уксуса из хереса
2 свежих початка кукурузы, листья удалить
оливковое масло

8 куриных бёдер без костей и кожи (каждое весом примерно 100 г)
¾ ч. л. крупной морской соли
¾ ч. л. сушёного тимьяна
½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

1. Пожарьте шпик в большой сковороде на среднем огне в течение 10–15 минут, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета и хрустящего состояния. Переложите их в миску и отставьте. Положите лук с чили, тимьяном и перцем в сковороду. Жарьте 8–10 минут в растопленном жире на среднем огне, периодически помешивая, пока они не станут мягкими и не зарумянятся. Погасите уксусом и добавьте шпик, помешивая. Снимите сковороду с плиты. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

2. Очистите решётку для гриля щёткой. Кисточкой смажьте початки кукурузы тонким слоем оливкового масла. Готовьте кукурузу в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 10–15 минут, пока она не начнёт темнеть, а зёрна не станут мягкими, при этом периодически переворачивая початки. Снимите с решётки и остудите. Срежьте зёрна с початков и смешайте их со шпиком в сковороде.

3. Смажьте куриные бедра с обеих сторон тонким слоем оливкового масла, равномерно приправьте солью, тимьяном и перцем. Готовьте в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 8–10 минут, при этом перевернув их пару раз, пока мясо не затвердеет, а сок при прокалывании не станет прозрачным. Повторно нагрейте на среднем огне в сковороде пряный соус из кукурузы и шпика. Нарежьте куриное мясо на разделочной доске на полоски шириной 2 см. Выложите их на сервировочное блюдо, полейте пряным соусом и подавайте блюдо на стол в тёплом виде.

на 4–6 порций

КУРИЦА С ЛИМОНОМ И МЯТНЫМ РИЗОТТО С ГОРОШКОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–10 минут
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: большая кастрюля (6 литров)

Для маринада

3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. мелко натёртой цедры биолимона
2 ст. л. свежавыжатого лимонного сока
1 ст. л. мелко нарубленных листьев свежей мяты
1 ч. л. мелко нарубленного чеснока
1 ч. л. крупной морской соли
½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

6 куриных бёдер без костей и кожи (каждое весом примерно 100 г)

Для ризотто

1¼ л куриного бульона
2 ст. л. оливкового масла
4 ст. л. мелко нарубленного лука-шалота
300 г риса для ризотто (предпочтительно арборио)
350 г замороженного горошка
1 пригоршня мелко нарубленных листьев свежей мяты
125 г сыра маскарпоне
крупная морская соль
свежемолотый чёрный перец
1–2 ст. л. свежавыжатого лимонного сока
1 лимон, разрезать на 4 части

1. Смешайте в небольшой миске ингредиенты для маринада. Поместите смесь вместе с курятиной в большой пластиковый пакет с застёжкой-фиксатором. Удалите из пакета воздух, застегните и поместите до жарки в холодильник. Достаньте горошек из морозилки и дайте ему оттаять.

2. Закипятите бульон в кастрюле на среднем огне, накройте крышкой, чтобы не остыл. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (175–230 °C; см. стр. 10–11).

3. Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле на среднем огне и томите в нём лук-шалот 3–5 минут до прозрачности. Подмешивайте туда рис, чтобы все зёрна покрылись жиром. Добавьте 1 черпак (около 250 мл) горячего бульона и мешайте до тех пор, пока большая часть жидкости не впитается. Добавляйте бульон по одному черпаку до тех пор, пока через 20–30 минут рис не станет кремообразным, при этом зёрна всё ещё будут жестковаты. С последним черпаком бульона подмешайте горох, мяту и маскарпоне. Приправьте солью, перцем и лимонным соком. Накройте ризотто крышкой и отставьте на время.

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Слейте маринад, достаньте курятину из пакета и готовьте в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 8–10 минут, пока мясо не затвердеет, а сок при прокалывании не станет прозрачным. При этом переверните кусочки пару раз. Порежьте готовую курятину на небольшие кусочки и добавьте в ризотто. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде с четвертинками лимона.

на 4 порции

ЧИЛИ КОН-КАРНЕ

С КОПЧЁНОЙ КУРЯТИНОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 30–35 минут
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: чугунная сковорода (Ø 30 см)

4 куриных бедра без костей и кожи
 (каждое весом примерно 100 г)
 1 большая красная луковица, порезать
 на кольца толщиной 1 см
 оливковое масло
 крупная морская соль
 свежемолотый чёрный перец

2 ч. л. мелко порубленного чеснока
 2 ст. л. муки
 750 мл куриного бульона
 2 банки красной фасоли (по 400 г),
 промыть и обсушить
 1 банка кукурузы (300 г), обсушить
 1 ст. л. порошка чили без примесей
 (предпочтительно порошок чили анчо)
 1 ч. л. сушёного орегано
 ½ ч. л. молотых семян зиры

2 пригоршни деревянных щепок (карии),
 замоченных в воде на 30 минут или
 более

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

2. Деревянные щепки обсушите, разложите их на углях или, следуя рекомендациям производителя, положите их в коптильную камеру газового гриля.

3. Смажьте курятину и колечки лука с обеих сторон тонким слоем оливкового масла, приправьте солью и перцем.

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте курятину и лук в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 8–10 минут до мягкости, перевернув пару раз. Мясо готово, когда оно затвердеет, и сок при прокалывании станет прозрачным, при этом лук должен быть мягким. Нарежьте куриное мясо и лук на разделочной доске на кусочки около 1,5 см.

5. Нагрейте в чугунной сковороде 2 ст. л. оливкового масла в зоне **среднего прямого жара**. Помешивая, томите чеснок около 1 минуты, пока он не начнёт издавать аромат. Посыпьте его мукой и пассеруйте, помешивая, 1–2 минуты. Добавьте бульон, фасоль, кукурузу, порошок чили, орегано и зиру, перемешайте и доведите бульон до кипения (при необходимости накройте крышкой). Добавьте, помешивая, мясо с луком и уваривайте всё 15–20 минут, пока смесь немного не загустеет. Приправьте солью и перцем, снимите с плиты, оставьте на несколько минут остывать. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде.

на 4–6 порций



КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ ПО-ИНДИЙСКИ

СО СВЕЖИМ ДИП-СОУСОМ С КОРИАНДРОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 2–4 часа

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–10 минут

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: металлические или деревянные шампуры (деревянные шампуры подержите в воде не менее 30 минут)

Для пасты

- 125 г классического йогурта (жирность 3,5%)
- 2 ч. л. порошка карри
- 2 ч. л. мелко порубленного чеснока
- 2 ч. л. мелко нарубленного свежего имбиря
- 2 ч. л. крупной морской соли
- 1 ч. л. сахара

10 куриных бёдер без костей и кожи (каждое весом примерно 100 г), порезать на кусочки около 4 см

Для дип-соуса

- 2 больших пригоршни свежих листьев и нежных стебельков кориандра
- 2 маленьких стручка перца чили (предпочтительно серрано), стебли и семена удалить, крупно порезать
- 3 ст. л. свежесжатого лимонного сока
- 1 ст. л. крупно нарубленного свежего имбиря
- 1 ст. л. сахара
- 1½ ч. л. крупной морской соли
- 2 крупно порубленных зубчика чеснока
- оливковое масло

1 небольшая красная луковица

1. Смешайте в миске среднего размера ингредиенты для пасты. Поместите курятину в большой пластиковый пакет с застёжкой-фиксатором и добавьте пасту. Удалите из пакета воздух, застегните пакет и осторожно помните содержимое, чтобы паста равномерно распределилась. Положите на 2–4 часа в холод.

2. Поместите ингредиенты для дип-соуса, кроме оливкового масла, в кухонный комбайн и измельчите. Не останавливая комбайн, медленно влейте примерно 2 ст. л. масла и смешайте до однородной массы.

3. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

4. Почистите лук, разрежьте вдоль пополам и каждую половину ещё на 6 частей. Достаньте курятину из пакета, выбросьте пакет с пастой. Чередую, насадите мясо и лук на шампуры, используйте только 2–3 верхних слоя лука от каждого кусочка. Кисточкой обильно смажьте мясо и лук оливковым маслом.

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте мясо на шампурах в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 8–10 минут до готовности, при этом мясо должно оставаться сочным. За это время переверните шампуры пару раз. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде с дип-соусом с кориандром.

НА 4–6 ПОРЦИЙ



КУРИНЫЕ ТАКОС С МОЛОДЫМ КОЗЬИМ СЫРОМ И ТОМАТНО-ЧЕСНОЧНОЙ САЛЬСОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 19–23 минуты

Для сальсы

- 2 спелых помидора
- ½ белого лука, разрезать на 4 части
- 1 средний плод красного болгарского перца
- 4 стебля зелёного лука, без корней
- оливковое масло
- 2 очищенных зубчика чеснока
- 2 ч. л. мелко нарубленных стручков чипотле в соусе адобо (сушёные копчёные перцы халапеньо чили, консервированные)
- 1 ч. л. свежесжатого сока лайма
- крупная морская соль

Для смеси специй

- 1 ч. л. крупной морской соли
- 1 ч. л. порошка чили (смесь пряностей)
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

- 4 куриных бедра без костей и кожи (каждое примерно 100 г)
- свежесжатый сок лайма
- 8 маленьких лепёшек из пшеничной муки (ø 15 см)
- 75 г молодого козьего сыра, покрошить

1. Разогрейте гриль для приготовления на сильном прямом жару (примерно 230–290 °С; см. стр. 10–11).

2. Смажьте помидоры, четвертинки лука, болгарский перец и зелёный лук со всех сторон тонким слоем оливкового масла. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте овощи в зоне **сильного прямого жара** под крышкой, пока они не станут мягкими и не подрумянятся со всех сторон, поворачивая их при необходимости. Кожица перца должна местами почернеть. Лук и болгарский перец готовятся 10–12 минут, помидоры – 6–8 минут, зелёный лук – 2–4 минуты. Поместите болгарский перец в миску, накройте пищевой плёнкой и оставьте на 10–15 минут.

3. В кухонном комбайне измельчите до пюреобразной консистенции помидоры, лук, чеснок и нарезанный чили с соком лайма. Посолите сальсу, приправьте по вкусу и оставьте в стеклянной или металлической миске.

4. Смешайте в маленькой миске ингредиенты для смеси специй. Смажьте курятину с обеих сторон тонким слоем оливкового масла, равномерно натрите смесью специй и оставьте.

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте мясо в зоне **сильного прямого жара** под крышкой 8–10 минут, перевернув его пару раз, пока мясо не затвердеет, и сок при прокалывании не станет прозрачным. Выложите мясо на разделочную доску для охлаждения.



6. Нарежьте курятину на кусочки толщиной 1 см и поместите в миску с 80 мл сальсы. Удалите со стручка болгарского перца плодоножку, кожицу и семена. Измельчите болгарский перец и зелёный лук, добавьте их к мясу и всё смешайте. Приправьте солью и соком лайма.

7. Положите лепёшки на 30–60 секунд в зону **сильного прямого жара**, чтобы они стали мягкими, при этом переверните их один раз.

8. Разложите лепёшки на рабочей поверхности рядом друг с другом. Сверху распределите равномерно смесь из овощей и курятины, а также сыр, сложите лепёшки пополам и подавайте блюдо на стол с оставшейся сальсой.

НА 4 ПОРЦИИ

КУРИНЫЕ ГРУДКИ В МАРИНАДЕ МОХИТО

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут
ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 1–2 часа
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–12 минут

Для маринада

- 1 ч. л. натёртой цедры биолайма
- 60 мл свежавыжатого сока лайма
- 60 мл оливкового масла
- 2 ст. л. светлого рома
- 2 ст. л. мелко нарубленных листьев свежей мяты
- 1 ч. л. крупной морской соли
- 4 половинки куриных грудок с кожей, но без костей (каждая примерно 200 г)
- 2 ст. л. мелко нарубленных листьев свежей мяты

1. Смешайте в миске средних размеров ингредиенты для маринада.

2. Поместите куриные грудки в большой пластиковый пакет с застёжкой-фиксатором и добавьте маринад. Удалите из пакета воздух, застегните и несколько раз переверните, чтобы маринад распределился равномерно. Поместите на 1–2 часа в холод.

3. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

4. Слейте маринад, достаньте куриные грудки из пакета и высушите их.

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте куриные грудки сначала кожей вниз в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 8–12 минут, перевернув мясо пару раз, пока оно не затвердеет, и сок при прокалывании не станет прозрачным. Снимите с решётки и отставьте на 3–5 минут. Затем посыпьте мятой и подавайте блюдо на стол в тёплом виде. Сочетается с рецептом: Салат с кукурузой и бобами (см. стр. 123).

на 4 порции

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С СОУСОМ С АПЕЛЬСИНАМИ И ИМБИРЕМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–12 минут

Для смеси специй

- 1 ч. л. сушёного тимьяна
- 1 ч. л. гранулированного чеснока
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

4 половинки куриных грудок с кожей, но без костей (каждая примерно 200 г)
оливковое масло

Для соуса

- 150 г апельсинового джема
- 2 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ст. л. соевого соуса
- 2 ч. л. свеженатёртого имбиря
- 1 щепотка свежемолотого чёрного перца

1. Смешайте в небольшой миске ингредиенты для смеси специй.

2. Смажьте куриные грудки с обеих сторон тонким слоем оливкового масла, равномерно натрите их смесью специй. Накройте пищевой плёнкой и оставьте при комнатной температуре на время не более 30 минут.

3. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

4. Постоянно помешивая, нагрейте ингредиенты для соуса в маленькой кастрюле на среднем огне. Когда смесь станет жидкой, томите её 3–4 минуты, периодически помешивая. Снимите с плиты, для подачи на стол остудите до комнатной температуры.

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте куриные грудки сначала кожей вниз в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 8–12 минут, перевернув мясо пару раз, пока оно не уплотнится, и сок при прокалывании не станет прозрачным. Снимите с решётки и отставьте на 3–5 минут. Нарезьте мясо тонкими ломтиками, полейте соусом и подавайте тёплым. Сочетается с рецептом: Баклажаны с пряной азиатской заправкой (см. стр. 114).

на 4 порции

ПАНЦАНЕЛЛА С ФИЛЕ КУРИНОЙ ГРУДКИ И ВИНЕГРЕТНЫМ СОУСОМ С ТРАВАМИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 12–18 минут

Для винегрета

- 1 пригоршня свежих листьев базилика
- 1 неполная пригоршня свежих листьев гладкой петрушки
- 1 ст. л. свежавыжатого лимонного сока
- 1 ст. л. красного винного уксуса
- 1 маленький порубленный зубчик чеснока
- 75 мл оливкового масла
- ½ ч. л. крупной морской соли
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Для панцанеллы

- 3 цуккини средних размеров, разрезать вдоль на ломтики толщиной 1 см
- 1 плод красного болгарского перца, порезать полосками шириной 1 см
- 250 г чиабатты или другого белого хлеба из муки грубого помола, порезать на ломтики толщиной 2,5 см
- оливковое масло
- крупная морская соль
- свежемолотый чёрный перец
- 2 филе куриной грудки (каждое весом примерно 175 г)
- 500 г помидоров, семечки удалить, порезать кубиками со стороной 1 см
- 75 г сыра фета, покрошить

СОВЕТ!

Если гостей больше, то просто удвойте количество ингредиентов.

1. Порубите крупно в кухонном комбайне травы с лимонным соком, уксусом и чесноком. Не выключая комбайн, медленно добавьте оливковое масло. Переложите винегрет в стеклянную или металлическую миску, приправьте солью и перцем.

2. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

3. Очистите решётку для гриля щёткой. Смажьте кусочки цуккини, болгарского перца и хлеба тонким слоем оливкового масла, посолите и поперчите. Жарьте в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 4–6 минут, пока овощи местами не почернеют, а на ломтиках хлеба через 2–4 минуты не появится характерный узор от решётки гриля, при этом переверните и то, и другое один раз. Снимите с решётки и остудите.

4. Смажьте филе куриной грудки с обеих сторон винегретным соусом (всего 3 ст. л.). Жарьте в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 8–12 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Начинайте жарить с выпуклой стороны филе, несколько раз поверните кусочки. Снимите с решётки и отставьте на 3–5 минут.

5. Нарежьте овощи, хлеб и мясо кубиками толщиной 1 см. Смешайте в большой миске с помидорами и сыром фета. Полейте винегретным соусом, перемешайте и сразу же подавайте блюдо на стол.

на 4–6 порций



САЛАТ С КУРЯТИНОЙ И ЯБЛОКАМИ

С СЫРОМ ЧЕДДЕР И ОРЕШКАМИ КЕШЬЮ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут
ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 15–30 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–12 минут

Для заправки

60 мл свежевыжатого сока лайма
3 ст. л. мёда
2 ст. л. мелко нарубленного лука-шалота
1 ст. л. дижонской горчицы
1 ст. л. нарубленного свежего розмарина
1 ч. л. крупной морской соли
½ ч. л. свежемолотого чёрного перца
80 мл оливкового масла

Для салата

3 филе куриной грудки (каждое весом примерно 175 г)
1 красная луковица, порезать кольцами толщиной 1 см
1 салат мини-романо, порезать поперечными полосками шириной 1 см
2 маленьких красных яблока, порезать на ломтики толщиной 5 мм
100 г зелёного винограда
75 г орешков кешью
60 г сыра чеддер, порезать кубиками

1. Смешайте в маленькой стеклянной или металлической миске ингредиенты для заправки, кроме оливкового масла. Затем медленно добавляйте масло.

2. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

3. Положите филе куриной грудки в большую стеклянную или металлическую миску, залейте заправкой (60 мл) и поверните в ней, чтобы филе покрылось равномерным слоем заправки. Помаринуйте мясо при комнатной температуре 15–30 минут, прежде чем класть на гриль. Тщательно перемешайте кольца лука с 2 ст. л. заправки в отдельной миске.

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Подождите, пока филе обтечёт, затем жарьте его в зоне **прямого среднего жара** под крышкой 8–12 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Начинайте жарить с выпуклой стороны филе, переворачивайте кусочки по несколько раз. Одновременно в зоне **среднего прямого жара** готовьте лук примерно 8 минут, пока он не станет мягким и хорошенько не подрумянится, переверните его один раз. Снимите мясо с решётки на 3–5 минут.

5. Смешайте в большой салатнице салат романо, яблоки, виноград, орешки кешью и кубики сыра. Нарежьте мясо тонкими полосками, крупно порубите лук и добавьте их в салатницу. Смешайте салат с заправкой так, чтобы она лишь чуть покрыла ингредиенты (возможно, заправка понадобится не вся). Подавайте блюдо на стол охлаждённым до комнатной температуры.

на 4–6 порций



САЛАТ «НИЦЦА» С КУРИЦЕЙ-ГРИЛЬ

И ВИНЕГРЕТНЫМ СОУСОМ НА ОСНОВЕ ХЕРЕСА

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–12 минут

Для винегрета

175 мл оливкового масла
60 мл уксуса из хереса
2 ст. л. мелко нарубленного лука-шалота
1½ ст. л. мелко нарубленных листьев
свежего майорана
1 ст. л. дижонской горчицы
½ ч. л. крупной морской соли
¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Для салата

6 маленьких молодых красных
картофелин (около 300 г)
крупная морская соль
175 г нежной зелёной фасоли,
удалить концы плодоножек
4 филе куриной грудки (каждое весом
примерно 175 г)
1 маленький кочанный салат (около 100 г),
разделить на листья
12 маленьких чёрных маслин без косточек
12 маленьких томатов даттерини, разре-
зать пополам вдоль (можно заменить
на 3 сливовидных томата, нарезанных
на ломтики толщиной примерно 5 мм)
4 сваренных вкрутую яйца, разрезать
на 4 части

НА 4 ПОРЦИИ

1. Взбейте в маленькой стеклянной или метал-
лической миске ингредиенты для винегрета.

2. Разогрейте гриль для приготовления на
среднем прямом жару (примерно 175–230 °C;
см. стр. 10–11).

3. Заполните большую кастрюлю на три
четверти водой и доведите воду до кипения.
Варите в ней картофель до мягкости около
10 минут. Достаньте шумовкой, дайте немного
остыть, затем разрежьте пополам. Повторно
закипятите воду в кастрюле, добавьте 1–2 ч. л.
соли и поварите в ней фасоль 2–3 минуты,
чтобы она стала мягкой, но одновременно всё
ещё упругой. Слейте через дуршлаг и про-
мойте под холодной проточной водой.

4. Смешайте картофель и мясо в плоской
стеклянной посуде с 60 мл винегрета.

5. Очистите решётку для гриля щёткой.
Жарьте картофель и филе сначала с выпук-
лой стороны в зоне **среднего прямого жара**
под крышкой 8–12 минут, пока картофель не
станет золотисто-коричневого цвета, а мясо
не уплотнится и не утратит розовый цвет вну-
три. При этом переверните всё пару раз. Сни-
мите с решётки на 3–5 минут. Нарезьте мясо
поперёк на ломтики толщиной около 5 мм.

6. Разложите на четыре тарелки поровну ли-
стья салата, маслины и томаты. Распределите
по тарелкам яйца, фасоль и картофель. Выло-
жите сверху мясо. Полейте салат оставшимся
винегретом. Подавайте блюдо на стол охлаж-
дённым до комнатной температуры.

КУРИНЫЕ СУВЛАКИ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ ОВЕЧЬЕГО СЫРА И МЯТЫ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 5–8 минут
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: 8 металлических
или деревянных шпажек (дерев. шпаж-
ки подержите в воде не менее 30 минут)

Для маринада

1 пригоршня крупно нарубленных свежих
листьев гладкой петрушки
60 мл сухого белого вина
60 мл оливкового масла
мелко натёртая цедра и сок ½ биолимона
по 1 ч. л. гранулированного чеснока, сушё-
ного орегано и молотой паприки
¾ ч. л. крупной морской соли
¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

4 филе куриной грудки (каждое весом 175 г)

Для салата

165 г крупно порубленного салата романо
2 спелых томата, нарезать дольками
1 плод жёлтого или оранжевого болгар-
ского перца, нарезать на кусочки
½ длинноплодного огурца, нарезать
на кусочки толщиной 1 см
100 г чёрных каламатских маслин
без косточек
1 маленькая красная луковица, нарезать
тонкими полукольцами

Для заправки

100 г сыра фета, покрошить
1 неполная пригоршня листьев мяты
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. белого винного уксуса
1 маленький крупно порубленный
зубчик чеснока

1. Смешайте в большой стеклянной или ме-
таллической миске ингредиенты для мари-
нада. Нарезьте мясо вдоль на полоски шири-
ной 2,5–3,5 см, а полоски поперёк на кусочки
толщиной 2,5–3,5 см. Добавьте их в маринад,
хорошо перемешайте, накройте и поставьте
в холод. В большой чашке смешайте Ingredi-
енты для салата. Накройте крышкой и поме-
стите в холод до подачи на стол.

2. Взбейте в кухонном комбайне ингредиенты
для заправки с 2 ст. л. воды до кремообразной
консистенции. Приправьте заправку солью
и перцем.

3. Разогрейте гриль для приготовления на
сильном прямом жару (примерно 230–290 °C;
см. стр. 10–11).

4. Слейте маринад. Насадите кусочки курицы
на шпажки и смажьте со всех сторон тонким
слоем масла.

5. Очистите решётку для гриля щёткой.
Жарьте мясо на шпажках в зоне **сильного
прямого жара** под крышкой 5–8 минут, пока
мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет
внутри. При этом переверните пару раз.

6. Непосредственно перед подачей на стол
смешайте салат с заправкой так, чтобы она
лишь чуть покрыла ингредиенты.

7. Снимите мясо со шпажек и ещё тёплым вы-
ложите на салат. Приправьте солью и перцем.
Подавать можно с оставшейся заправкой.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

АМЕРИКАНСКИЙ КОББ-САЛАТ

С ЛИМОННО-ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 12–15 минут

Для заправки

3 ст. л. красного винного уксуса
1½ ст. л. мелко нарубленного лука-шалота
2 ч. л. свежесжатого лимонного сока
1 ст. л. дижонской горчицы
160 мл оливкового масла
крупная морская соль
свежемолотый чёрный перец

Для салата

3 филе куриной грудки
(каждое весом примерно 175 г)
3 сердцевинки салата романо или 3 салата
мини-романо (всего 675 г), разрезать
вдоль на 4 части
2 томата, нарезать дольками
½ длинного огурца, нарезать
на кубики стороной 1 см
1 авокадо, мякоть порезать кубиками
толщиной стороной 1 см
8 тонких ломтиков копчёного шпика,
обжарить до хрустящего состояния,
измельчить
4 сваренных вкрутую яйца, разрезать
на 4 части
125 г сыра с благородной голубой
плесенью, покрошить

НА 4 ПОРЦИИ

1. Смешайте в стеклянной или металлической миске уксус, лук-шалот, лимонный сок и горчицу. Подмешайте, доливая тонкой струйкой, оливковое масло, пока масса не станет однородной. Приправьте заправку солью и перцем.

2. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

3. Поместите филе куриной грудки в большую стеклянную или металлическую миску, добавьте 3 ст. л. заправки и обмажьте в неё мясо. Накройте и поставьте в холод.

4. Выложите четвертинки салата на противень, полейте 60 мл заправки и обваляйте их так, чтобы они были равномерно покрыты ею. Посолите и поперчите.

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте филе куриной грудки в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 8–12 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Начинайте жарить с выпуклой стороны, переверните кусочки несколько раз. Снимите с решётки и отставьте на время.

6. Готовьте четвертинки салата в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 3 минуты, пока они местами не потемнеют, при этом периодически переворачивайте их.

7. Нарезьте мясо на кубики стороной 1 см. Уложите на четыре тарелки вместе с поджаренным на гриле салатом, томатами, огурцом, авокадо, шпиком и яйцами. Полейте заправкой и сверху посыпьте сыром.



ВЬЕТНАМСКИЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ЛАЙМОВО-КУНЖУТНОЙ ЗАПРАВКОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 1–4 часа

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 4–6 минут

Для заправки

- 125 мл арахисового масла
- 60 мл свежавыжатого сока лайма
- 2 ст. л. рыбного соуса
(отдел азиатских продуктов)
- 2 ст. л. сахара
- 1 ст. л. рисового уксуса
(отдел азиатских продуктов)
- 1 ч. л. кунжутного масла из обжаренных
семян (отдел азиатских продуктов)
- ½ ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. измельчённых хлопьев чили
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- 4 филе куриной грудки без внутренней
части (каждое весом примерно 125–150 г;
см. совет на стр. 105)

Для салата

- 350 г нашинкованной савойской или
китайской капусты
- 125 г тёртой моркови
- 1 пригоршня листьев свежей мяты
- 1 неполная пригоршня свежих листьев
базилика, мелко порвать руками
- 2 стебля зелёного лука (без темно-зелёных
перьев), нарезать очень тонко
- 75 г мелко дроблёного обжаренного
подсоленного арахиса

1. Взбейте в стеклянной или металлической миске ингредиенты для заправки.

2. Положите филе куриной грудки выпуклой стороной вниз в один ряд между двумя слоями пищевой плёнки и как следует отбейте, чтобы его толщина уменьшилась приблизительно до 1 см. Поместите мясо в большой пластиковый пакет с застёжкой-фиксатором и влейте туда половину заправки. Удалите из пакета воздух, застегните и несколько раз переверните, чтобы заправка равномерно распределилась. Положите пакет в миску и поставьте в холодное место на 1–4 часа, при этом периодически его переворачивать.

3. Разогрейте гриль для приготовления на сильном прямом жару (примерно 230–290 °С; см. стр. 10–11). Слейте заправку, достаньте филе куриной грудки из пакета.

4. Очистите решётку щёткой. Жарьте филе в зоне **сильного прямого жара** под крышкой 4–6 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Начинайте жарить с выпуклой стороны, несколько раз переверните. Выложите на разделочную доску и оставьте на 3–5 минут, затем нарежьте поперёк на кусочки толщиной 5 мм.

5. Смешайте в чашке ингредиенты для салата. Взбейте оставшуюся заправку ещё раз и приправьте ею салат по вкусу. Выложите салат на четыре тарелки, сверху разложите кусочки курицы и сбрызните мясным соком с разделочной доски. Посыпьте салат арахисом и сразу же подавайте блюдо на стол.

НА 4 ПОРЦИИ

САЛАТ С ФАРФАЛЛЕ, КУРЯТИНОЙ И ЛЕТНИМИ ОВОЩАМИ НА ГРИЛЕ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: около 40 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–12 минут

Для заправки

- 125 мл оливкового масла
- 60 мл красного винного уксуса
- 4 ст. л. крупно порубленных свежих
листьев базилика
- 2 ч. л. зернистой горчицы
- 1 ч. л. гранулированного чеснока
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Для салата

- 3 филе куриной грудки без внутренней
части (каждое весом примерно
125–150 г; см. совет на стр. 105)
- 2 маленьких цуккини, разрезать
пополам вдоль
- 4 спелых сливовидных томата, разрезать
пополам вдоль
- 1 большая красная луковица, нарезать
поперёк кольцами толщиной 1 см
- 250 г фарфалле (макароны «бантики»)
- крупная морская соль
- свежемолотый чёрный перец
- 5 ст. л. свеженатёртого пармезана

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °С; см. стр. 10–11).

2. Взбейте в стеклянной или металлической миске средних размеров ингредиенты для заправки.

3. Положите филе куриной грудки выпуклой стороной вниз в один ряд между двумя слоями пищевой плёнки и как следует отбейте, чтобы его толщина уменьшилась до приблизительно 1 см. Смажьте с обеих сторон заправкой (всего 3 ст. л.).

4. Смажьте все овощи так же со всех сторон небольшим количеством заправки.

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте мясо в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 6–8 минут, пока оно не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Начинайте жарить с выпуклой стороны, несколько раз переверните кусочки мяса. В это же время обжарьте овощи в зоне **среднего прямого жара**, пока они не станут мягкими, перевернув их несколько раз. Цуккини готовятся 4–6 минут, томаты – 6–8 минут, колечки лука – 8–12 минут.

6. Отварите «бантики» в соответствии с инструкцией на упаковке, т.е. они должны оставаться чуть-чуть твердыми. Слейте их через сито и выложите в большую салатницу. Ещё раз взбейте остаток заправки и перемешайте её с «бантиками» так, чтобы она слегка их покрыла.

7. Нарежьте мясо и овощи на небольшие кусочки. Добавьте вместе с некоторым количеством заправки к «бантикам». Перемешайте и приправьте солью и перцем. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде, посыпав пармезаном.

НА 6 ПОРЦИЙ

МАЛАЗИЙСКИЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И АРАХИСОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 1–2 часа

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–10 минут

Для маринада

- 2 ст. л. мелко нарубленного свежего имбиря
- 1 ст. л. мелко порубленного чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 400 мл несладкого кокосового молока
- 5 ст. л. нежного арахисового соуса
- 75 мл слабосоленого соевого соуса
- 3 ст. л. свежесжатого сока лайма
- 1 ст. л. коричневого сахара
- ¼ ч. л. порошка чили без примесей

- 4 филе куриной грудки без внутренней части (каждое весом примерно 125–150 г; см. совет на стр. 105)

Для салата

- 1 головка кочанного салата средних размеров, порвать листья руками на крупные куски
- 1 длинноплодный огурец (примерно 15 см), разрезать пополам вдоль, а затем поперёк на тонкие ломтики
- 60 г мелко натёртой моркови
- 1 большое манго или папайя, мякоть порезать кубиками стороной 1 см
- 50 г крупно дроблёного арахиса, обжаренного с мёдом
- 4 ст. л. крупно порубленных листьев свежей мяты
- 2 лайма, порезать пополам (по желанию)

1. Томите имбирь и чеснок в масле в кастрюле на слабом огне примерно 2 минуты, помешивая. Добавьте остальные ингредиенты для маринада и тщательно перемешайте венчиком. Доведите до кипения на слабом огне.

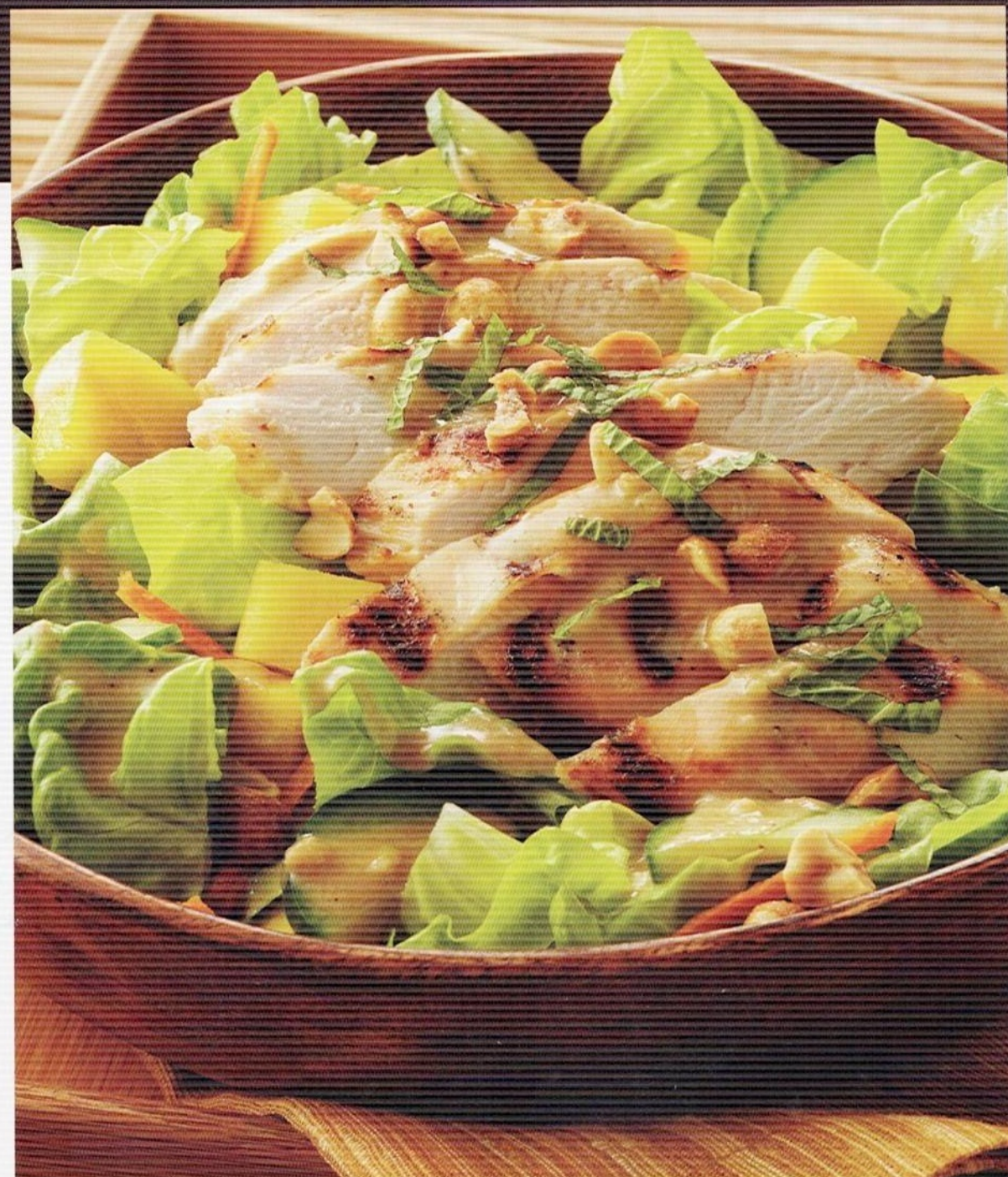
2. Вылейте половину маринада в большую стеклянную или металлическую миску и остудите до комнатной температуры. Вторую половину потом используйте в качестве заправки для салата.

3. Поместите филе куриной грудки в миску с маринадом и поворочите в ней. Накройте крышкой, поставьте на 1–2 часа в холод.

4. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11). Очистите решётку щёткой. Слейте маринад, достаньте мясо из миски и немного обсушите. Жарьте филе куриной грудки сначала выпуклой стороной вниз в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 8–10 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри, при этом поверните мясо пару раз. Снимите с решётки, отставьте на 3–5 минут, нарежьте поперёк на тонкие ломтики.

5. Равномерно разложите на четыре тарелки кочанный салат, огурец, морковь, манго или папайю и мясо. Ещё раз нагрейте арахисовую заправку на слабом огне, перемешайте до однородной массы и полейте ею салат в тарелках (возможно, понадобится не вся заправка). Приправьте арахисом и мятой, по желанию полейте небольшим количеством сока лайма. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде.

НА 4 ПОРЦИИ



СЭНДВИЧ С КУРЯТИНОЙ

В МЕДОВО-ГОРЧИЧНОМ МАРИНАДЕ С АВОКАДО И РУККОЛОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут
ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 1–2 часа
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–12 минут

Для маринада

- 60 мл оливкового масла
- 2 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 1 ст. л. жидкого мёда
- 1 ч. л. крупной морской соли

Для сэндвича

- 4 филе куриной грудки (каждое примерно 175 г)
- 8 ломтиков дрожжевого хлеба
- 60 мл заправки с сыром с благородной голубой плесенью (готовая заправка или см. рецепт на стр. 50)
- 4 ч. л. дижонской горчицы
- 1 спелое авокадо, мякоть порезать на ломтики толщиной 5 мм
- 1 большая пригоршня нежных листьев рукколы
- 1 спелый помидор, порезать на ломтики толщиной 3 мм

1. Взбейте в маленькой миске ингредиенты для маринада. Поместите филе куриной грудки в большой пластиковый пакет с застёжкой-фиксатором и добавьте маринад. Удалите из пакета воздух, застегните и несколько раз переверните, чтобы маринад распределился равномерно. Положите на 1–2 часа в холод.

2. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

3. Очистите решётку для гриля щёткой. Слейте маринад, достаньте мясо из пакета. Жарьте филе в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 8–12 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. При этом начинайте жарить с выпуклой стороны, несколько раз переверните кусочки. В последнюю минуту жарки положите ломтики хлеба в зону **среднего прямого жара** и слегка обжарьте их с обеих сторон. Снимите ингредиенты с решётки. Отставьте мясо на разделочной доске на 3–5 минут, затем нарежьте поперёк на кусочки толщиной 1 см.

4. Смажьте с одной стороны все ломтики хлеба горчицей и заправкой с сыром с благородной голубой плесенью. На черыре ломтика положите немного авокадо и мяса, сверху рукколу и помидоры. Накройте оставшимися ломтиками хлеба. Подавайте сэндвичи на стол в тёплом или едва тёплом виде.

НА 4 ПОРЦИИ

СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ, ПЕПЕРОНЧИНО И ПРЯНЫМ МАЙОНЕЗОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 6–8 минут

Для смеси специй

- 1 ч. л. семян сельдерея
- 1 ч. л. гранулированного чеснока
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Для сэндвича

- 4 филе куриной грудки без внутренней части (каждое весом примерно 125–150 г; см. совет на стр. 105)
- оливковое масло
- 125 мл майонеза
- 1 ст. л. свежесжатого лимонного сока
- 4 мини-багета (лучше из дрожжевого теста), каждый длиной по 15 см, разрезать пополам вдоль
- 8 листочков салата
- 75 г консервированных пепперончино, обсушить, крупно порубить

НА 4 ПОРЦИИ

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

2. Смешайте в небольшой миске ингредиенты для смеси специй.

3. Положите филе куриной грудки выпуклой стороной вниз в один ряд между двумя слоями пищевой плёнки и как следует отбейте, чтобы его толщина уменьшилась до приблизительно 1 см. Филе должно получиться по длине и ширине примерно того же размера, как и багет.

4. Смажьте филе с обеих сторон оливковым маслом, затем равномерно натрите 2¼ ч. л. смеси специй.

5. Смешайте в маленькой стеклянной или металлической миске майонез с лимонным соком и остатком смеси специй до однородной массы.

6. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте филе куриной грудки в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 6–8 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Начинайте жарить с выпуклой стороны, несколько раз переверните кусочки. В последние 30 секунд поджарьте также половинки багета срезами вниз в зоне **среднего прямого жара**.

7. Смажьте срезы багета пряным майонезом. Положите на одну половинку багета мясо, листья салата и порубленный пепперончино, накройте сверху вторыми половинками и подавайте сэндвичи на стол в тёплом виде.

СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ, ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут
ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 20–30 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 15–20 минут
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: противень, тяжёлая чугунная сковорода

Для маринада

2 ст. л. оливкового масла
 1 ст. л. дижонской горчицы
 1 ч. л. мелко порубленного чеснока
 ½ ч. л. крупной морской соли
 ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Для сэндвича

2 филе куриной грудки
 (каждое весом примерно 175 г)
 8 ломтиков хрустящего дрожжевого хлеба
 (каждый толщиной 1 см)
 дижонская горчица
 8 тонких ломтиков вареной ветчины
 (примерно 225 г)
 8 тонких ломтиков сыра эмменталь
 или сыра грюйер (примерно 225 г)
 оливковое масло

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

2. Смешайте в миске ингредиенты для маринада. Окуните филе куриной грудки в маринад так, чтобы оно равномерно им покрылось. Помаринуйте под крышкой при комнатной температуре 20–30 минут.

3. Очистите решётку для гриля щёткой. Слейте маринад, достаньте мясо из миски. Жарьте филе куриной грудки в зоне *среднего прямого жара* под крышкой 8–12 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Начинайте жарить с выпуклой стороны, несколько раз переверните кусочки. Снимите с решётки, оставьте на 3–5 минут, затем нарежьте на полоски шириной 1 см.

4. Уменьшите температуру в гриле до минимальной (120–175°C).

5. Смажьте половину ломтиков хлеба тонким слоем горчицы с одной стороны. Положите сверху по 2 ломтика ветчины и по 2 ломтика сыра. Сверху разложите полоски курятины и накройте оставшимися ломтиками хлеба. Смажьте сэндвичи с обеих сторон тонким слоем оливкового масла и сильно сдавите их. Ещё раз очистите решётку щёткой. Положите сэндвичи в зону *слабого прямого жара*, прижмите противнем и чугунной сковородой и жарьте без крышки 3–4 минуты. Осторожно снимите груз, переверните сэндвичи и прижмите их ещё раз. Через 4 минуты на гриле хлеб хорошенько подрумянится, а сыр растопится. Сразу же подавайте блюдо на стол.

НА 4 ПОРЦИИ



ВРАПЫ С КУРИЦЕЙ, ЛИМОНОМ, УКРОПОМ И ТЁРТОЙ МОРКОВЬЮ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–12 минут

Для заправки

125 мл майонеза
2 ст. л. мелко нарубленного свежего укропа
2 ч. л. свежавыжатого лимонного сока
½ ч. л. крупной морской соли
¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Для вратов

4 филе куриной грудки
(каждое весом примерно 175 г)
3 ст. л. оливкового масла
½ ч. л. крупной морской соли
¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца
4 больших лепёшки из пшеничной муки
(ø 25 см; лучше всего со шпинатом)
150 г тёртой моркови

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

2. Смешайте в большой стеклянной или металлической миске ингредиенты для заправки до однородной массы.

3. Смажьте филе куриной грудки с обеих сторон оливковым маслом, затем равномерно посолите и поперчите.

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте филе куриной грудки в зоне *среднего прямого жара* под крышкой 8–12 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Начинайте жарить с выпуклой стороны, несколько раз переверните кусочки. Снимите с решётки и отставьте на 3–5 минут.

5. Разрежьте филе вдоль на четыре части, затем порежьте поперечно на очень тонкие ломтики. Добавьте в миску к заправке и перемешайте.

6. Разложите лепёшки в один ряд на рабочей поверхности. Распределите на лепёшках сначала курятину, затем тёртую морковь, верхнюю четверть при этом не занимайте. Сверните лепёшки трубочкой снизу вверх, обрежьте лишние концы и нарежьте рулеты на кусочки толщиной 2,5 см. Разложите на тарелке или блюде, подавайте блюдо на стол охлаждённым до комнатной температуры.

НА 4 ПОРЦИИ



КУРИЦА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

И СОУСОМ РОМЕСКО

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 20–27 минут

Для соуса

- 2 средних стручка красного болгарского перца
- 35 г очищенных цельных ядер миндаля
- 1 очищенный зубчик чеснока
- 1 пригоршня свежих гладких листьев и нежных стебельков петрушки
- 2 ч. л. уксуса из хереса
- ½ ч. л. крупной морской соли
- 1 щепотка кайенского перца
- 60 мл оливкового масла

Для смеси специй

- 1 ч. л. молотой паприки
- 1 ч. л. гранулированного лука
- ¾ ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- ¼ ч. л. кайенского перца

- 4 филе куриной грудки (каждое весом примерно 175 г)
- оливковое масло

НА 4 ПОРЦИИ

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

2. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте стручки болгарского перца в зоне *среднего прямого жара* под крышкой 12–15 минут, при этом периодически переворачивая, пока кожица не почернеет, и не появятся пузыри. Уложите стручки в миску средних размеров, накройте пищевой плёнкой и подержите так не менее 10 минут. Затем снимите кожицу, удалите плодоножку, перегородки и зёрна. Порежьте стручки на крупные куски.

3. Обжарьте миндаль в маленькой сковородке на среднем огне, периодически помешивая, пока он через 3–5 минут не начнёт издавать аромат. Измельчите его с чесноком в кухонном комбайне. Добавьте болгарский перец, петрушку, уксус, соль и кайенский перец и перемешайте до состояния густой пасты. Не выключая комбайн, медленно вливайте оливковое масло до получения однородного соуса.

4. Смешайте в миске ингредиенты для смеси специй. Смажьте куриные грудки с обеих сторон тонким слоем оливкового масла, затем равномерно натрите их смесью специй.

5. Жарьте филе в зоне *среднего прямого жара* под крышкой 8–12 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. При этом начинайте жарить с выпуклой стороны, несколько раз переверните кусочки. Снимите филе с решётки и отставьте на 3–5 минут. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде с соусом.

ТАКО С КУРИЦЕЙ, САЛАТОМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЛАЙМОМ И КОРИАНДРОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 1–2 часа

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–12 минут

Для маринада

- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. свежесжатого сока лайма
- 1 ч. л. порошка чили (смесь пряностей)
- ½ ч. л. крупной морской соли
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

- 4 филе куриной грудки (каждое весом 175 г)

Для салата

- 60 мл оливкового масла
- 60 мл свежесжатого сока лайма
- ¾ ч. л. крупной морской соли
- 500 г мелко нашинкованной белокочанной капусты
- 1 большая пригоршня крупно порубленных свежих листьев кориандра
- 50 г зелёного лука (только стебли без пера), тонко нарезать
- 1 ч. л. молотых семян зиры

- 125 г сметаны
- 1 ч. л. мелко нарезанных стручков чипотле в соусе адобо (сушёные копчёные перцы чили халапеньо, консервированные)
- крупная морская соль
- 8 лепёшек из кукурузной или пшеничной муки (ø 15–18 см)
- 250 мл томатной сальсы (готовая или см. рецепт на стр. 131)

1. Смешайте в стеклянной миске ингредиенты для маринада. Окуните в миску мясо так, чтобы равномерно покрыть его маринадом. Накройте крышкой, поставьте на 1–2 часа в холод.

2. Смешайте в большой стеклянной или металлической миске оливковое масло, сок лайма и соль. Добавьте остальные ингредиенты для салата и перемешайте.

3. Смешайте в маленькой миске сметану с чили. Приправьте солью и по желанию ещё чили. Поставьте сметану с чили и салат в холод до подачи на стол.

4. Сложите по 4 лепёшки стопкой и заверните в алюминиевую фольгу.

5. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11). Очистите решётку для гриля щёткой. Слейте маринад, достаньте мясо из миски и жарьте его в зоне *среднего прямого жара* под крышкой 8–12 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Начинайте жарить при этом с выпуклой стороны, несколько раз переверните кусочки. За 2–3 минуты до конца положите обе стопки лепёшек в зону *среднего прямого жара*, в середине этого времени переверните их. Снимите ингредиенты с решётки. Отставьте мясо на 3–5 минут, затем нарежьте поперёк на тонкие кусочки.

6. Распределите кусочки курицы по лепёшкам и разложите капусту, сальсу и по капельке сметаны с чили. Сложите лепёшки пополам и сразу же подавайте блюдо на стол.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

КУРИЦА ПО-МЕКСИКАНСКИ

С РИСОМ, ФАСОЛЬЮ И МОЛОДЫМ СЫРОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–12 минут

Для маринада

- 2 стручка чипотле в соусе адобо (сушёные копчёные перцы чили халапеньо, консервированные), мелко порезать
 - 2 ст. л. оливкового масла
 - 2 ст. л. свежесжатого сока лайма
 - 1 ст. л. порошка чили без примесей (предпочтительно порошок чили анчо)
 - 1 ст. л. мелко порубленного чеснока
 - 2 ч. л. молотых семян зиры
 - 1 ч. л. крупной морской соли
 - ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- 3 филе куриной грудки (каждое весом 175 г)

Для риса

- 750 мл куриного бульона
 - ½ ч. л. крупной морской соли
 - 275 г белого длиннозернистого риса
 - 4 ст. л. измельчённых листьев кориандра
 - 2 ст. л. свежесжатого сока лайма
- 2 авокадо, мякоть нарежьте кубиками по 1,5 см
- 2 томата, мякоть нарежьте кубиками по 1,5 см
- 1 красная луковица, нарезанная мелкими кубиками (см. совет на стр. 92)
- 1 банка фасоли пинто (400 г), промыть
- 150 г кесо фреско (мексик. молодого сыра)
- 2 лайма, нарезать дольками
- 6 пригоршней чипсов из кукурузных или пшеничных лепёшек

1. Смешайте в маленькой миске ингредиенты для маринада. Поместите филе куриной грудки в большой пластиковый пакет с застёжкой-фиксатором и добавьте маринад. Удалите из пакета воздух, застегните его и несколько раз переверните, чтобы маринад распределился равномерно. Положите в холод, пока не приготовится рис.

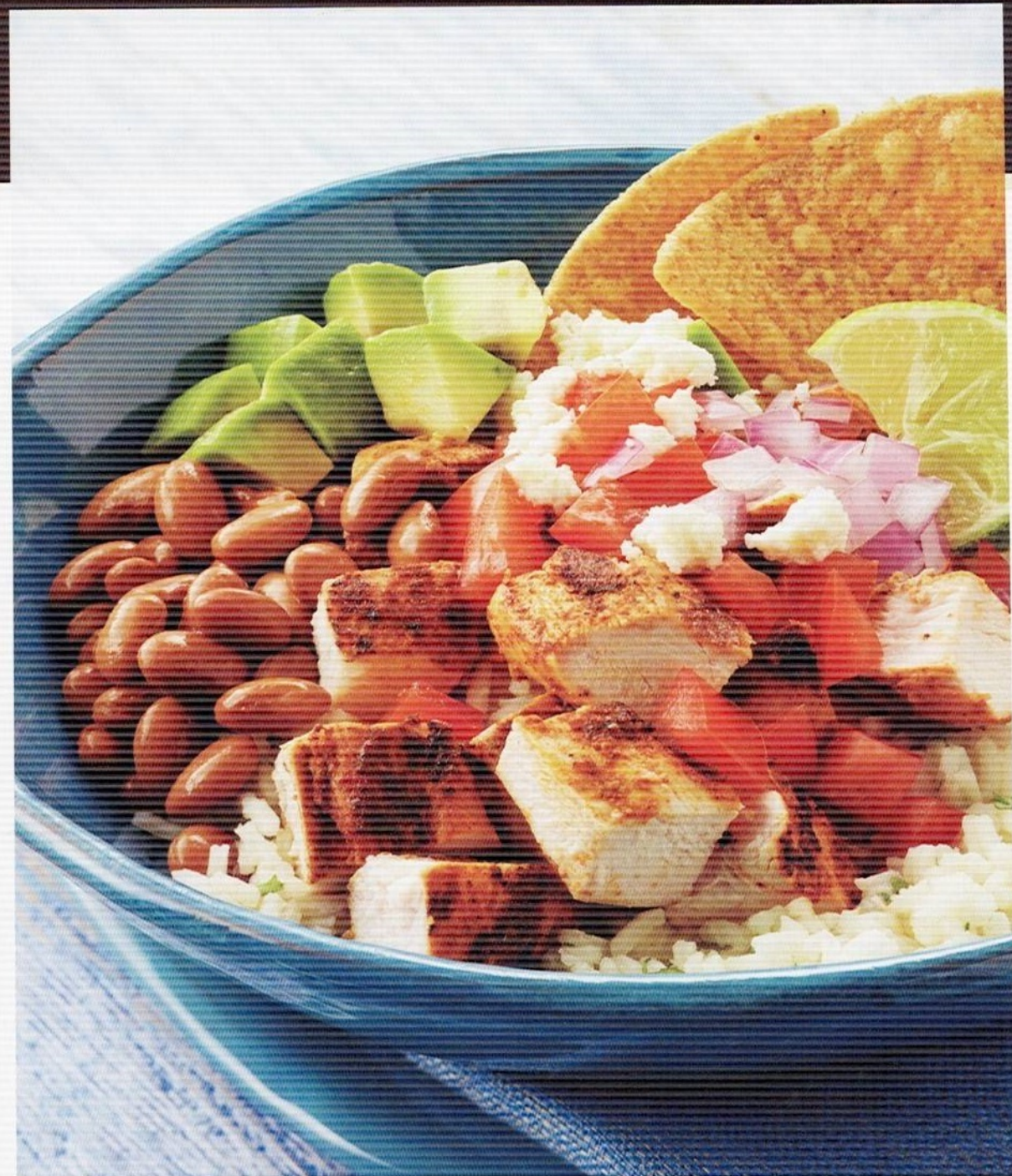
2. В кастрюле средних размеров на среднем огне доведите до кипения бульон с солью и рисом. Варите рис на слабом огне под крышкой в течение 20 минут, пока он не впитает жидкость и не станет мягким. Снимите рис с плиты и дайте ему постоять в закрытой кастрюле 10 минут. Добавьте измельчённый кориандр и сок лайма, и дайте рису постоять под закрытой крышкой.

3. Пока готовится рис, разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; стр. 10–11).

4. Очистите решётку щёткой. Слейте маринад, достаньте мясо из пакета и жарьте его в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 8–12 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Начинайте жарить с выпуклой стороны, несколько раз переверните кусочки. Выложите мясо на разделочную доску и дайте ему постоять 3–5 минут, затем нарежьте на кусочки толщиной 1,5 см.

5. Разложите рис по чашкам. Сверху положите мясо, авокадо, томаты, лук, фасоль, покрошите сыр. Подавайте с дольками лайма и чипсами из лепёшек.

на 4–6 порций



ПИЦЦА-ГРИЛЬ

С КУРИНЫМ МЯСОМ И КОПЧЁНОЙ МОЦАРЕЛЛОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 12–20 минут

4 филе куриной грудки (каждое весом 175 г)
оливковое масло
1½ ч. л. крупной морской соли
½ ч. л. свежемолотого чёрного перца
125 мл готового соуса для гриля

1 кг готового или домашнего теста
для пиццы
250 мл готового томатного соуса
250 г тёртой копчёной моцареллы
(или сыра скаморца)
4 ст. л. крупно порубленных свежих
листьев базилика
измельчённые хлопья чили
(по вкусу)

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

2. Смажьте филе куриной грудки с обеих сторон тонким слоем оливкового масла, посолите и поперчите. Очистите решётку щёткой. Жарьте мясо сначала выпуклой стороной вниз в зоне **прямого среднего жара** под крышкой 8–12 минут, перевернув его пару раз, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Снимите мясо с решётки, порежьте крупными кубиками и смешайте с соусом для гриля.

3. Разрежьте тесто для пиццы на 4 равные части. Возьмите 4 квадрата бумаги для выпечки размером 30 x 30 см и кисточкой смажьте их с верхней стороны тонким слоем оливкового масла. Сформируйте на каждом квадрате бумаги круглую лепёшку из теста толщиной 5 мм и диаметром 20–25 см. Смажьте лепёшку сверху тонким слоем оливкового масла и дайте ей постоять 5–10 минут.

4. Обжарьте 2 лепёшки для пиццы стороной с бумагой вверх в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 2–4 минут, пока на нижней стороне не появится характерный узор от решётки гриля. Снимите бумагу и выбросьте её. Положите лепёшки для пиццы стороной с рисунком от гриля вверх на рабочую поверхность. Таким же образом подготовьте и две другие лепёшки.

5. Смажьте лепёшки для пиццы томатным соусом, сверху разложите мясо и сыр. Жарьте пиццу в зоне **среднего прямого жара** 2–4 минуты, пока нижняя сторона не станет хрустящей, а сыр не расплавится. При этом разворачивайте пиццу горизонтально в разные стороны, чтобы она прожаривалась равномерно. Снимите пиццу с решётки, посыпьте её базиликом и хлопьями чили по вкусу. Разрежьте на порционные куски и подавайте блюдо на стол в тёплом виде.

НА 4 ПОРЦИИ

КУРИНАЯ ГРУДКА ПО-ОСОБОМУ

С СОУСОМ НА ОСНОВЕ ЙОГУРТА И ОГУРЦА

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–12 минут

Для соуса

175 г классического йогурта
1 длинноплодный огурец (примерно 50 г),
крупно натереть
½ ч. л. крупной морской соли
¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца
¼ ч. л. гранулированного лука

Для приготовления куриной грудки

4 филе куриной грудки
(каждое весом примерно 175 г)
оливковое масло
1½ ч. л. крупной морской соли
½ ч. л. свежемолотого чёрного перца
½ ч. л. гранулированного лука
¼ ч. л. кайенского перца
16 очень тонких ломтиков длинно-
плодного огурца без семян, порезать
пополам

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

2. Смешайте в небольшой миске ингредиенты для соуса.

3. Смажьте филе куриной грудки с обеих сторон тонким слоем оливкового масла, равномерно приправьте солью, перцем, гранулированным луком и кайенским перцем.

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Обжаривайте филе куриной грудки сначала выпуклой стороной вниз в зоне **среднего прямого жара** под крышкой в течение 8–12 минут, перевернув при этом пару раз, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Снимите мясо с решётки и дайте ему постоять 3–5 минут. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде с соусом и ломтиками огурца.

НА 4 ПОРЦИИ

ПРЯНАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА С ТЫКВЕННЫМ ПЕСТО

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–12 минут

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: мельница для пряностей

Для песто

- 1 большая пригоршня свежих листьев и нежных стебельков кориандра
- 1 пригоршня свежих гладких листьев и нежных стебельков петрушки
- 4 ст. л. очищенных семян тыквы
- 1 очищенный зубчик чеснока
- 2 ст. л. свежавыжатого апельсинового сока
- 125 мл оливкового масла
- крупная морская соль
- свежемолотый чёрный перец

Для смеси специй

- 1 ст. л. семян кориандра
- 2 ч. л. семян зиры
- ½ ч. л. крупной морской соли
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

- 6 филе куриной грудки (каждое весом примерно 175 г)
- оливковое масло

1. Для песто крупно порубите в кухонном комбайне (импульсный режим) травы, тыквенные семечки и чеснок и смешайте с апельсиновым соком. Периодически сталкивайте вниз пристающие к стенкам чаши кусочки при помощи скребка для теста. Не выключая комбайн, медленно влейте оливковое масло до получения кремообразного песто. Приправьте песто солью и перцем.

2. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

3. Обжарьте на среднем огне семена кориандра и зиры в течение 2–3 минут, постоянно помешивая, пока они не начнут издавать аромат и менять цвет. Остудите их, затем измельчите в мельнице для пряностей. Выложите в небольшую миску и смешайте с солью и перцем.

4. Смажьте филе куриной грудки с обеих сторон тонким слоем оливкового масла, равномерно натрите их смесью специй.

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте филе куриной грудки в зоне **прямого среднего жара** под крышкой в течение 8–12 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Начинайте жарить с выпуклой стороны, несколько раз переверните кусочки. Снимите мясо с решётки, дайте ему постоять 3–5 минут и подавайте блюдо на стол в тёплом виде с песто. Сочетается с рецептом: Морковь-гриль (см. стр. 117).

на 6 порций

МАРИНОВАННАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА С САЛЬСОЙ ИЗ КЛЕМЕНТИНОВ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 20–30 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–12 минут

Для маринада

- 2 клементина
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. свежавыжатого сока лайма

- 4 филе куриной грудки (каждое весом примерно 175 г)

Для сальсы

- 2 клементина
- 2 авокадо, мякоть порезать маленькими кубиками
- 2 ст. л. крупно порубленных свежих листьев кориандра или базилика
- 1 крупный стебель зелёного лука (без зелёного пера), мелко нарезать
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. свежавыжатого сока лайма

- крупная морская соль
- свежемолотый чёрный перец

1. Выдавите сок клементинов (60 мл) для приготовления маринада. Смешайте его в стеклянной или металлической миске с оливковым маслом и соком лайма. Пошевелите филе куриной грудки в маринаде так, чтобы оно покрылось им равномерно. Помаринуйте филе под крышкой при комнатной температуре на протяжении 20–30 минут.

2. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

3. Очистите оба клементина для сальсы, разделите их на дольки и порежьте поперёк на 3 части. Выложите их в стеклянную или металлическую миску средних размеров. Добавьте авокадо, травы и зелёный лук. Подлейте оливковое масло и сок лайма, перемешайте. Приправьте сальсу солью и перцем.

4. Слейте маринад. Достаньте филе из миски и равномерно приправьте его ¾ ч. л. соли, а также ½ ч. л. перца.

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте мясо в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 8–12 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Начинайте жарить с выпуклой стороны, несколько раз переверните кусочки. Снимите мясо с решётки, дайте ему постоять 3–5 минут, затем нарежьте его поперёк на кусочки толщиной 1 см. Полейте мясо сальсой и сразу же подавайте блюдо на стол. Сочетается с рецептом: Салат с кускусом (см. стр. 125).

на 4 порции

ЖГУЧАЯ КУРОЧКА

С САЛЬСОЙ ИЗ ЯМСА, АВОКАДО И АПЕЛЬСИНОВ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–12 минут

Для сальсы

- 200 г ямса (мексиканский овощ; или крепких яблок), очистить, порезать мелкими кубиками
- 1 зрелое авокадо, мякоть нарезать кубиками
- 3 маленьких красных луковицы, нарезанных мелкими кубиками (см. совет внизу)
- 1 маленький плод красного болгарского перца, нарезанный мелкими кубиками
- 2 апельсина, очистить, разделить на дольки, дольки порезать пополам
- 1 ч. л. мелко порубленного перца чили халапеньо
- 60 мл свежесжатого сока лайма
- ¼ ч. л. крупной морской соли

Для смеси специй

- 2 ст. л. порошка чили без примесей
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

- 4 филе куриной грудки (каждое весом 175 г)
- 1 ст. л. оливкового масла

СОВЕТ!

Чтобы смягчить вкус сырого лука, промойте порезанный кубиками лук под холодной водой.

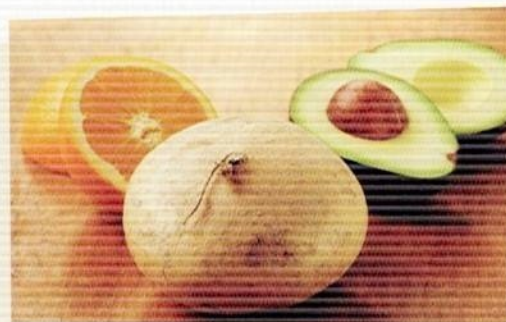
1. Смешайте ингредиенты для сальсы в стеклянной или металлической миске средних размеров.

2. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

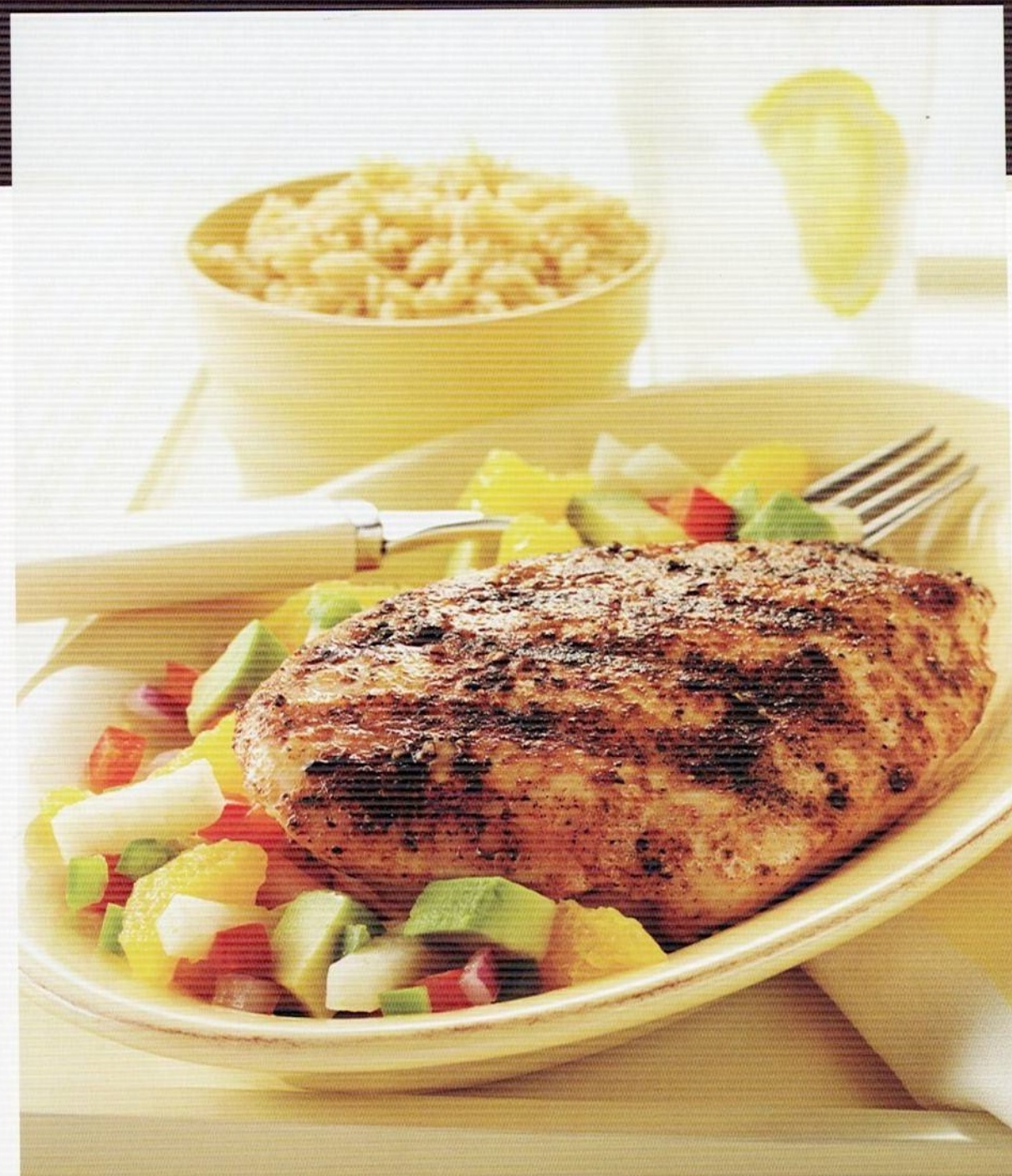
3. В небольшой миске смешайте ингредиенты для смеси специй. Смажьте мясо тонким слоем оливкового масла и натрите этой смесью.

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте мясо на **среднем прямом жару** под крышкой 8–12 минут, пока оно не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Начинайте жарить с выпуклой стороны, несколько раз переверните кусочки. Снимите мясо с решётки и дайте ему постоять 3–5 минут. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде с сальсой. Сочетается с рецептом: Рис с чили (см. стр. 120).

НА 4 ПОРЦИИ



Для приготовления свежей сальсы томаты не обязательны. Прекрасная альтернатива – сладкий хрустящий ямс в сочетании с апельсинами и авокадо.



САЛТИМБОККА ИЗ КУРИЦЫ

С СОУСОМ ИЗ БЕЛОГО ВИНА И СЛИВОЧНОГО МАСЛА

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 6–8 минут

Для куриной грудки

4 филе куриной грудки без внутренней части (каждое весом примерно 125–150 г; см. совет на стр. 105)
¾ ч. л. крупной морской соли
½ ч. л. свежемолотого чёрного перца
8 свежих листьев шалфея
8 тонких ломтиков прошутто (итальянская сыровяленая ветчина)
оливковое масло

Для соуса

3 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. мелко нарубленного лука-шалота
60 мл сухого белого вина
250 мл куриного бульона
2 ст. л. свежесжатого лимонного сока
2 ст. л. холодного сливочного масла
крупная морская соль
свежемолотый чёрный перец

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

2. Положите филе куриной грудки выпуклой стороной вниз в один ряд между двумя слоями пищевой плёнки и как следует отбейте, чтобы его толщина уменьшилась до приблизительно 1 см. Затем приправьте филе с обеих сторон солью и перцем.

3. Положите филе выпуклой стороной вниз на рабочую поверхность. Сверху положите по 2 листика шалфея и заверните в 2 ломтика ветчины так, чтобы ломтики слегка перекрывали друг друга, а мясо было полностью закрыто. Хорошенько прижмите ветчину и смажьте свертки с обеих сторон тонким слоем оливкового масла.



Во время приготовления на гриле ветчина и шалфей отдают мясу свои изысканные ароматы.



4. Распустите сливочное масло в сковороде средних размеров на среднем или сильном огне. Потомите измельчённый лук-шалот в масле 3–4 минуты до мягкости, периодически помешивая. Добавьте вино и доведите до кипения. Добавьте куриный бульон и лимонный сок, доведите до кипения и варите соус до уменьшения объёма в два раза в течение 10 минут, периодически помешивая. В результате соус должен оставаться на ложке тонким слоем. Снимите соус с плиты, подмешайте холодное сливочное масло, добавляя его по одной ложке, приправьте солью и перцем. Отставьте в сторону.

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте филе куриной грудки на гриле стороной с шалфеем вниз в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 3–4 минуты. Осторожно переверните блюдо металлической лопаткой (не повредите верхний слой из ветчины) и жарьте ещё 3–4 минуты. Для проверки готовности надрежьте одно филе: мясо не должно быть розовым внутри. Снимите блюдо с решётки и дайте постоять 3–5 минут. В это время ещё раз нагрейте соус.

6. Подавайте салтимбокку из курицы на стол в тёплом виде с соусом.

НА 4 ПОРЦИИ

КУРИЦА В ВЕТЧИНЕ

С ГЛАЗУРЬЮ ИЗ ИНЖИРА И БАЛЬЗАМИЧЕСКОГО УКСУСА

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 6–8 минут

Для глазури

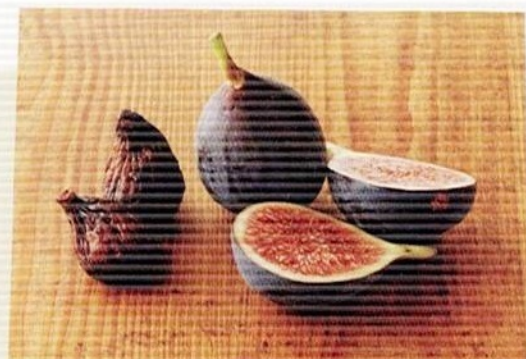
- 60 мл бальзамического уксуса-сиропа
- 2 мелко нарезанных плода сушёного инжира
- 2 ст. л. мелко нарезанного лука-шалота
- 1 ст. л. мёда
- 1 ст. л. свежевыжатого лимонного сока

Для куриной грудки

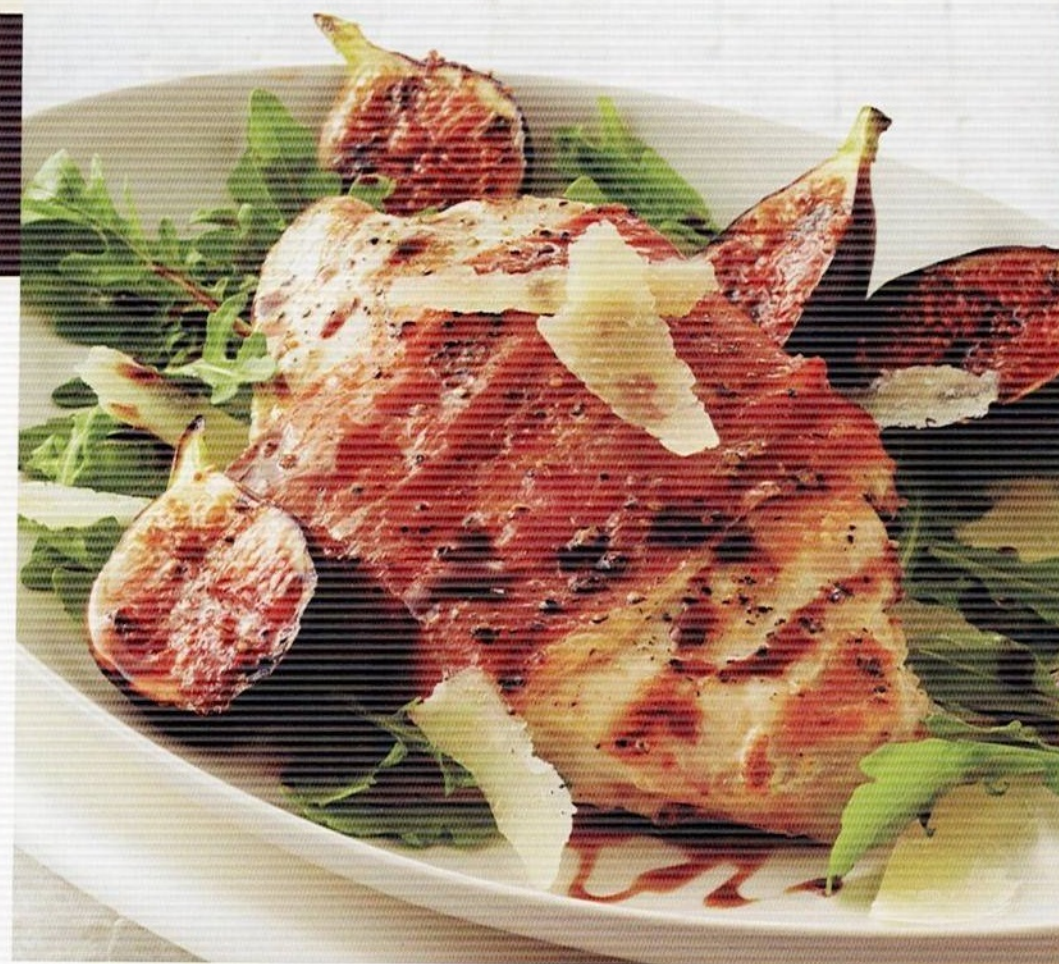
- 4 филе куриной грудки без внутренней части (каждое весом примерно 125–150 г; см. совет на стр. 105)
- крупная морская соль
- свежемолотый чёрный перец
- 4 тонких ломтика прошутто (итальянская сыровяленая ветчина)
- 8 свежих плодов инжира (каждый 35 г), удалить плодоножки, разрезать пополам вдоль
- оливковое масло
- 100 г нежных листьев рукколы
- 50 г мелко натёртого пармезана

1. Вскипятите бальзамический уксус вместе с сушеным инжиром и шалотом в маленькой кастрюле на среднем огне, затем уваривайте на малом огне 10 минут до состояния сиропа. Снимите с плиты, добавьте, помешивая, мёд и лимонный сок. Процедите глазурь сквозь мелкое сито в стеклянную или металлическую миску, осадок выбросьте. Миску на время отставьте.

2. Положите филе куриной грудки выпуклой стороной вниз в один ряд между двумя слоями пищевой плёнки и как следует отбейте, чтобы его толщина уменьшилась до приблизительно 1 см. Посолите и поперчите мясо с обеих сторон. Оберните каждый филейный кусочек посередине 1 ломтиком ветчины и хорошо прижмите концы ветчины. Смажьте филе во всех сторон тонким слоем оливкового масла. Также смажьте маслом срезы инжира.



Сушёный инжир (слева) идеально подходит для приготовления глазури благодаря своему насыщенному аромату. А вот свежие плоды лучше использовать для жарки на гриле.



3. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (175–230°C; см. стр. 10–11).

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте филе куриной грудки в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 6–8 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. Начинайте жарить с выпуклой стороны, несколько раз переверните кусочки. Одновременно поджарьте на гриле инжир, сначала срезами вниз, на протяжении 4 минут в зоне **среднего прямого жара**, пока не появится характерный узор от решётки гриля, и пока инжир не прогреется, по истечении 3 минут переверните инжир.

5. Разложите листья рукколы на четыре тарелки. Сверху выложите по 1 филе и по 4 половинки инжира. Перед подачей на стол полейте блюдо глазурью и посыпьте его тёртым пармезаном.

НА 4 ПОРЦИИ

КУРЯТИНА НА ШПАЖКАХ, МАРИНОВАННАЯ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 2–3 часа

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 6–8 минут

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: 8–12 металлических или деревянных шпажек (деревянные шпажки подержите в воде минимум 30 минут)

Для пасты

- 1 полная пригоршня свежих листьев базилика
- 25 г сушёных томатов, консервированных в масле
- 3 очищенных зубчика чеснока
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- ½ ч. л. сушёного орегано
- 6 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. красного винного уксуса
- 4 филе куриной грудки (каждое весом примерно 175 г)

1. Измельчите базилик, томаты и чеснок с солью, перцем и орегано в кухонном комбайне. Подмешайте оливковое масло и уксус, чтобы получилась паста мажущей консистенции.

2. Нарежьте филе куриной грудки сначала пополам вдоль, затем поперёк на кусочки шириной 2,5–3,5 см. Поместите их вместе с пастой в большую стеклянную или металлическую миску и перемешайте всё так, чтобы кусочки мяса покрылись равномерным слоем пасты. Накройте крышкой, поставьте на 2–3 часа в холод.

3. Разогрейте гриль для приготовления на сильном прямом жару (примерно 230–290°C; см. стр. 10–11).

4. Достаньте кусочки курицы из пасты и насадите их на шпажки по центру. Оставшаяся в миске паста Вам больше не понадобится.

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте филе на шпажках в зоне **сильного прямого жара** под крышкой 6–8 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри, при этом поверните шпажки пару раз. Снимите блюдо с решётки и подавайте его на стол в тёплом виде.

НА 4 ПОРЦИИ

ОВОЩИ С КУРЯТИНОЙ НА ШПАЖКАХ И СОУСОМ ИЗ АВОКАДО

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 6–8 минут

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: 6 металлических или деревянных шпажек (деревянные шпажки подержите в воде минимум 30 минут)

Для смеси специй

- 2 ч. л. крупной морской соли
- 1 ч. л. горчичного порошка
- 1 ч. л. порошка чили без примесей (предпочтительно порошок чили анчо)
- ½ ч. л. молотой паприки
- ½ ч. л. молотых семян кориандра
- ½ ч. л. молотых семян зиры
- ¼ ч. л. гранулированного чеснока

- 4 филе куриной грудки (каждое весом примерно 175 г)
- оливковое масло
- 12 стеблей зелёного лука
- 24 томата черри с удалёнными плодоножками

Для соуса

- 1 зрелое авокадо, мякоть кропно порезать
- 1 длинноплодный огурец (длиной примерно 5 см), нарезать крупными кубиками
- 60 г сметаны
- 4 ст. л. крупно порезанного лука-шалота
- 4 ст. л. крупно нарубленных свежих листьев гладкой петрушки
- сок ½ лайма
- соус табаско
- крупная морская соль

1. Разогрейте гриль для приготовления на сильном прямом жару (примерно 230–290°C; см. стр. 10–11).

2. Смешайте в маленькой миске ингредиенты для смеси специй.

3. Нарежьте филе куриной грудки сначала пополам вдоль, затем поперёк на кусочки шириной 2,5–3,5 см. Смешайте их в миске с таким количеством оливкового масла, чтобы они покрылись тонким слоем. Посыпьте сверху смесью специй и перемешайте мясо.

4. Нарежьте зелёный лук, обрезав темно-зелёные перья, на кусочки длиной 4–5 см.

5. Насадите попеременно мясо, лук и томаты на шпажки (при этом прокалывайте зелёный лук поперечно в центре стебелька).

6. Смешайте ингредиенты для соуса с 60 мл воды в кухонном комбайне до пюреобразного состояния. Приправьте соусом табаско и солью.

7. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте филе на шпажках в зоне **сильного прямого жара** под крышкой 6–8 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. При этом поверните шпажки пару раз. Снимите блюдо с решётки и подавайте шпажки с курицей и овощами в тёплом виде с соусом из авокадо.

НА 6 ПОРЦИЙ

КУРЯТИНА С ПЕРСИКАМИ НА ШПАЖКАХ И ЕЖЕВИЧНЫМ СОУСОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–10 минут

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: металлические
или деревянные шпажки (деревянные
шпажки подержите в воде минимум
30 минут)

Для соуса

175 г свежей ежевики
2 ст. л. сахара
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. свежавыжатого лимонного сока
1 ч. л. свеженатёртого имбиря
1 ч. л. мелко порубленного чеснока
крупная морская соль
свежемолотый чёрный перец

3 филе куриной грудки
(каждое весом примерно 175 г)
2 твердых спелых персика
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. крупной морской соли
½ ч. л. молотого душистого перца
½ ч. л. свежемолотого чёрного перца



Остатки ягод
в сите тщательно
разотрите дере-
вянной ложкой,
чтобы получить
как можно больше
сока.

1. Доведите на среднем огне до кипения в маленькой кастрюле ежевику, сахар, масло, лимонный сок, имбирь и чеснок. Варите плоды до тех пор, пока они не разварятся, и сок через 5–7 минут слегка не загустеет. При этом часто помешивайте деревянной ложкой и раздавливайте ежевику задней поверхностью ложки. Слейте соус через мелкое сито в маленькую стеклянную или металлическую миску. Остатки ягод в сите тщательно разотрите деревянной ложкой, чтобы выдавить оставшийся сок. Приправьте соус солью и перцем. Содержимое сита выбросьте.

2. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

3. Нарежьте филе куриной грудки сначала пополам вдоль, затем поперёк на кусочки шириной 2,5–3,5 см. Разделите каждый персик на 8 долек. Положите мясо, дольки персиков, растительное масло, соль, душистый перец и чёрный перец в большую миску. Аккуратно перемешайте, чтобы все кусочки равномерно покрылись пряным маслом. Попеременно насадите кусочки филе курицы и персика на шпажки.

4. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте шпажки в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 8–10 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри. При этом поверните шпажки несколько раз. Снимите шпажки с решётки, полейте ежевичным соусом и подавайте блюдо на стол в тёплом виде.

на 4 порции



КУРИЦА НА ШПАЖКАХ ПО-ТУРЕЦКИ

С СОУСОМ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И ОРЕХОВ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: до 1 часа

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–10 минут

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: металлические или деревянные шпажки (деревянные шпажки подержите в воде минимум 30 минут)

Дляпряного масла

- 1 ч. л. горчичного порошка
- 1 ч. л. гранулированного чеснока
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. молотых семян зиры
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- 60 мл оливкового масла

6 филе куриной грудки
(каждое весом примерно 175 г)

Для соуса

- 1½ консервированных обжаренных плода красного болгарского перца, обсушить
- 60 г обжаренных ядер грецкого ореха
- 125 мл оливкового масла
- 25 г панировочных сухарей
- 2 ст. л. бальзамического уксуса-сиропа
- ½ ч. л. молотых семян зиры
- ¼ ч. л. крупной морской соли
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

1. Смешайте в большой миске горчичный порошок, гранулированный чеснок, соль, семена зиры и перец. Добавьте, помешивая, оливковое масло.

2. Нарежьте филе куриной грудки сначала пополам вдоль, затем поперёк на кусочки шириной 2,5–3,5 см. Добавьте их к пряному маслу и перемешайте, чтобы все кусочки равномерно покрылись маслом и пряностями.

3. Насадите мясо на шпажки (кусочки могут соприкасаться, но не должны быть сдавлены), накройте крышкой и поставьте в холодильник на период времени не более 1 часа.

4. Поместите ингредиенты для соуса в кухонный комбайн и приготовьте массу наподобие соуса песто. По желанию можно развести пюре небольшим количеством тёплой воды.

5. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °C; см. стр. 10–11).

6. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте шпажки в зоне *среднего прямого жара* под крышкой 8–10 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри, при этом поверните шпажки пару раз. Снимите шпажки с решётки и подавайте блюдо на стол в тёплом виде с соусом.

на 6 порций



КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ

В МАРИНАДЕ С РОЗМАРИНОМ И ЧЕСНОКОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут
ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 30–60 минут
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–10 минут
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: **металлические или деревянные шпажки (деревянные шпажки подержите в воде минимум 30 минут)**

Для маринада

- 125 мл оливкового масла
- 2 ст. л. белого винного уксуса
- 1 ст. л. мелко порубленных свежих иголочек розмарина
- 1 ст. л. мелко порубленного чеснока
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- 4 филе куриной грудки (каждое весом примерно 175 г)
- 1 красная луковица
- 250 г томатов даттерини или черри

1. Смешайте в маленькой миске ингредиенты для маринада.

2. Нарежьте филе куриной грудки сначала пополам вдоль, затем поперёк на кусочки шириной 2,5–3,5 см. Почистите лук, разрежьте вдоль на 4 части, а четвертинки нарежьте поперёк. Поместите мясо, лук и томаты в большой пластиковый пакет с застёжкой-фиксатором. Налейте туда маринад, удалите из пакета воздух, плотно застегните пакет. Поворочайте его, чтобы маринад внутри равномерно распределился. Помаринуйте мясо и овощи 30–60 минут в холодильнике, периодически переворачивая пакет.

3. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

4. Слейте маринад, достаньте мясо и овощи из пакета. Насадите попеременно кусочки мяса, лук и томаты на шпажки.

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте шпажки **на среднем прямом жару** под крышкой 8–10 минут, пока мясо не затвердеет и не утратит розовый цвет внутри, а кусочки лука не станут мягкими. При этом поверните шпажки пару раз. Подавайте на стол в тёплом виде.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

КУРИНОЕ ФИЛЕ НА ШПАЖКАХ

В МАРИНАДЕ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ЧАЯ И ИМБИРЯ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут
ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 1–2 часа
ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 4–6 минут
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: **металлические или деревянные шпажки (деревянные шпажки подержите в воде минимум 30 минут)**

Для маринада

- 2 пакетика зелёного чая
- 3 кусочка свежего имбиря (каждый толщиной 5 мм)
- 80 мл соевого соуса
- 60 мл сладкого рисового вина мирин (отдел азиатских продуктов)
- 2 ст. л. рисового уксуса (отдел азиатских продуктов)
- 2 ст. л. рапсового масла
- 2 ч. л. мелко порубленного чеснока
- 675 г внутренней части куриного филе (см. совет внизу)
- рапсовое масло
- 4 ст. л. зелёного лука, мелко нарезать
- консервированный имбирь (по желанию)

СОВЕТ!

Внутренняя часть филе – это тонкая полоска мяса на нижней стороне половинки куриной грудки. Эта очень нежная мышечная ткань, которая в США называется «chicken tender» или «chicken finger», прекрасно подходит для жарки на шпажках.

1. Вскипятите в маленькой кастрюле 250 мл воды, снимите кастрюлю с плиты. Поместите в неё пакетики чая и кусочки имбиря, дайте настояться 10 минут, затем удалите пакетики чая. Дайте чаю полностью остыть, затем добавьте остальные ингредиенты для маринада.

2. Поместите куриное филе в большой пластиковый пакет с застёжкой-фиксатором и налейте маринад. Удалите из пакета воздух, застегните его и несколько раз переверните, чтобы маринад равномерно распределился. Поместите пакет в миску и поставьте в холод на 1–2 часа, периодически поворачивая.

3. Разогрейте гриль для приготовления на сильном прямом жару (примерно 230–290°C; см. стр. 10–11).

4. Слейте маринад. Достаньте полоски филе из пакета, насадите их на шпажки и смажьте тонким слоем рапсового масла.

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Жарьте шпажки в зоне **сильного прямого жара** под крышкой 4–6 минут до полной готовности, пока сок при прокалывании не станет прозрачным. Переверните шпажки пару раз. Снимите с решётки, выложите на большое сервировочное блюдо, посыпьте зелёным луком. Подавайте блюдо на стол в тёплом виде, по желанию можно добавить консервированный имбирь.

НА 4 ПОРЦИИ

ГИРОС С КУРИЦЕЙ

С ДЗАДЗИКИ ИЗ ТОМАТОВ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 минут

ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ: 30 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 8–10 минут

Для дзадзики

- 250 г греческого йогурта (жирность 10%)
- 2 ст. л. измельчённых листьев свежей мяты
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1½ ч. л. свежесжатого лимонного сока
- ½ ч. л. крупной морской соли
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- 200 г спелых томатов, нарезать мелкими кубиками
- 75 г длинноплодного огурца, нарезанного мелкими кубиками

Для маринада

- 3 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. свежесжатого лимонного сока
- 1 ст. л. сушёного орегано
- 1 мелко порубленный зубчик чеснока
- ½ ч. л. крупной морской соли
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- 1 щепотка измельчённых хлопьев чили

675 г внутренней части куриного филе
(см. совет стр. 105)

- 1 красная луковица, порезать поперёк кольцами толщиной 1 см
- оливковое масло
- 6 хлебных лепёшек или пит (плоский пресный хлеб)

1. В стеклянной или металлической миске перемешайте до однородной массы йогурт, мяту, оливковое масло, лимонный сок и соль с перцем. Добавьте кубики томатов и огурца.

2. Смешайте в большой стеклянной или металлической миске ингредиенты для маринада. Добавьте курятину и перемешайте, чтобы кусочки филе равномерно покрылись маринадом. Оставьте мариноваться при комнатной температуре 30 минут.

3. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11). Кисточкой смажьте кружочки лука с обеих сторон тонким слоем оливкового масла. Достаньте полоски филе из маринада таким образом, чтобы на нём осталось как можно больше трав. Слейте маринад. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте курятину вместе с кружочками лука в зоне **средне-го прямого жара** под крышкой 6–8 минут, при этом повернув их один раз, пока мясо не затвердеет, и сок при прокалывании не станет прозрачным, а лук должен стать мягким. Снимите с решётки.

4. Положите хлебные лепёшки примерно на 2 минуты в зону **среднего прямого жара**, чтобы они нагрелись и местами подрумянились, при этом пару раз переверните их.

5. Разложите мясо, лук и дзадзики на лепёшки. Сложите лепёшки пополам и подавайте их на стол в тёплом виде или охлаждёнными до комнатной температуры. Сочетается с рецептом: Греческий салат с лапшой из рисовой муки (см. стр. 125).

НА 6 ПОРЦИЙ



КУРИНОЕ ФИЛЕ В ПАНИРОВКЕ

С ЛИМОННЫМ АЙОЛИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ: 30 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 6–8 минут

Для айоли

- 175 мл майонеза
- 1 ч. л. мелко натёртой цедры биолимона
- 2 ст. л. свежесжатого лимонного сока
- 1 ст. л. мелко порубленного чеснока
- 1 ч. л. дижонской горчицы

Для панировки

- 100 г панировочных сухарей
- 50 г свежеснатёртого пармезана
- 4 ст. л. мелко нарубленных свежих листьев гладкой петрушки
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

675 г внутренней части куриного филе
(см. совет стр. 105)
оливковое масло

1. Смешайте ингредиенты для айоли в стеклянной или металлической миске до однородной консистенции. Накройте пищевой плёнкой и поставьте в холодильник.

2. Смешайте в большой миске ингредиенты для панировки.

3. Перемешайте кусочки филе в миске средних размеров с 2 ст. л. оливкового масла. Обваляйте каждый кусочек в панировке и осторожно прижмите панировку поверх филе. Выложите панированные филе полосками на противень, накройте пищевой плёнкой и поставьте в холодильник на 30 минут.

4. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230°C; см. стр. 10–11).

5. Очистите решётку для гриля щёткой. Смажьте панированные полоски филе со всех сторон тонким слоем оливкового масла. Выложите их на некотором расстоянии друг от друга на решётку и жарьте в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 6–8 минут, при этом повернув их один раз, пока сок при прокалывании не станет прозрачным, а панировка не приобретёт золотисто-коричневый цвет. Снимите блюдо с решётки и подавайте его на стол в тёплом виде. Подайте айоли в качестве дип-соуса.

НА 4 ПОРЦИИ В КАЧЕСТВЕ ЗАКУСКИ

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С ДЫНЕЙ И МЯТОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

ВРЕМЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ: 4–6 минут

450 г внутренней части куриного филе
(см. совет стр. 105)

оливковое масло

½ ч. л. крупной морской соли

¼ ч. л. порошка чили (смесь пряностей)

¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

500 г мякоти дыни сорта канталупа,
нарезать кубиками стороной 2 см

225 г моцареллы, нарезать кубиками
сторонай 1 см

85 г тонких ломтиков прошутто
(итальянская сыровяленая ветчина),
порезать кусочками шириной 2 см

4 ст. л. мелко нарубленных листьев
свежей мяты

2 ч. л. свежесжатого сока лайма

1. Разогрейте гриль для приготовления на сильном прямом жару (примерно 230–290°C; см. стр. 10–11).

2. Кисточкой смажьте полоски филе оливковым маслом, равномерно приправьте солью, порошком чили и перцем.

3. Очистите решётку для гриля щёткой. Готовьте полоски филе в зоне **сильного прямого жара** под крышкой 4–6 минут, при этом перевернув их пару раз, пока мясо не затвердеет, а сок при прокалывании не станет прозрачным. Снимите с решётки и остудите до комнатной температуры.

4. В большой салатнице смешайте дыню, моцареллу, ветчину и мяту.

5. Нарежьте охлаждённые полоски филе на небольшие кусочки, смешайте их с ингредиентами в салатнице и добавьте сок лайма. Подавайте блюдо на стол охлаждённым до комнатной температуры.

НА 4 ПОРЦИИ

Смеси пряностей

Эти сочетания приправ, трав и других ароматных ингредиентов (в том числе сахара) сделают продукты ароматными ещё до приготовления на гриле. Ниже предлагаем Вашему вниманию различные смеси специй, придающие особенный вкус именно куриному мясу.

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ?

Если пряную смесь оставить на мясе надолго, приправы смешаются с мясным соком. Благодаря этому при приготовлении на гриле появятся ярко выраженные ароматы и корочка. Однако смесь специй с большим содержанием соли и сахара с течением времени вытягивает из мяса жидкость — мясо будет ароматным, но в тоже время суховатым. Какова оптимальная продолжительность воздействия смеси пряностей? Ниже приведены рекомендуемые соотношения:

ДО 15 МИНУТ	Мясные кубики для шпажек
15–30 МИНУТ	Куриная грудка без костей
30–90 МИНУТ	Кусочки курицы с костями, целая курица

КАК СОХРАНИТЬ СПЕЦИИ СВЕЖИМИ

Молотые специи утрачивают свой аромат через восемь-десять месяцев. Если кориандр в баночке вот уже несколько лет дожидается, когда же его смешают с деликатесным порошком карри, то лучше его выбросить и купить свежий. Ещё лучше приобрести целые семена и смолоть их самостоятельно. Все приправы, будь то целые семена или молотые, следует хранить в герметичных светонепроницаемых ёмкостях: так они максимально долго сохранят свой аромат и свежесть.

СМЕСИ ПРЯНОСТЕЙ ДЛЯ КУРЯТИНЫ

Приправа для курицы

ВЫХОД: около 5 ст. л.

4 ч. л. гранулированного лука
4 ч. л. гранулированного чеснока
1 ст. л. крупной морской соли
2 ч. л. порошка чили (смесь пряностей)
2 ч. л. свежемолотого чёрного перца

Волшебная смесь специй

ВЫХОД: 2 ст. л.

1 ч. л. горчичного порошка
1 ч. л. гранулированного лука
1 ч. л. молотой паприки
1 ч. л. крупной морской соли
½ ч. л. гранулированного чеснока
½ ч. л. молотых семян кориандра
½ ч. л. молотых семян зиры
½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Приправа по-каджунски

ВЫХОД: около 3 ст. л.

2 ч. л. нарубленных свежих иголок тимьяна
1½ ч. л. крупной морской соли
1 ч. л. гранулированного чеснока
1 ч. л. гранулированного лука
1 ч. л. молотой паприки
1 ч. л. тростникового сахара
¾ ч. л. свежемолотого чёрного перца
¼ ч. л. кайенского перца

Приправа с фенхелем

ВЫХОД: 4 ст. л.

1 ст. л. молотых семян фенхеля
1 ст. л. крупной морской соли
1 ст. л. порошка чили без примесей
1½ ч. л. семян сельдерея
1½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Приправа для куриного барбекю

ВЫХОД: около 3 ст. л.

1 ст. л. молотой копчёной паприки (отдел деликатесных продуктов)
2 ч. л. горчичного порошка
1 ч. л. крупной морской соли
½ ч. л. гранулированного чеснока
½ ч. л. гранулированного лука
¼ ч. л. порошка чили без примесей (предпочтительно порошок чили чипотле)

Универсальная смесь специй

ВЫХОД: около 2 ст. л.

1 ч. л. порошка чили без примесей
1 ч. л. гранулированного чеснока
1 ч. л. молотой паприки
1 ч. л. крупной морской соли
½ ч. л. молотых семян кориандра
½ ч. л. молотых семян зиры
½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Американская смесь пряностей

ВЫХОД: около 2 ст. л.

1 ч. л. гранулированного чеснока
1 ч. л. гранулированного лука
1 ч. л. молотой паприки
½ ч. л. молотых семян зиры
½ ч. л. сушёной лимонной травы
½ ч. л. сушёного базилика
½ ч. л. сушёного тимьяна
½ ч. л. крупной морской соли
¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Пряная смесь с лимоном и паприкой

ВЫХОД: около 2 ст. л.

2 ч. л. молотой копчёной паприки (отдел деликатесных продуктов)
2 ч. л. крупной морской соли
мелко натёртая цедра 1 биолимона
½ ч. л. гранулированного чеснока
½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Маринады

Маринады действуют на мясо не так быстро как смеси пряностей, но способны проникать глубже. В состав большинства маринадов входят кислотосодержащие жидкости и масло, а также различные травы и пряности. Если некоторая часть тушки не обладает достаточным собственным вкусом, эти ингредиенты помогут восполнить недостающий аромат. Также маринады придают приготовленному на гриле блюду региональный вкусовой оттенок.

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Продолжительность воздействия маринада зависит от вида маринада и готовящегося продукта. Если маринад содержит такие интенсивные по своему вкусу ингредиенты, как соевый соус, высокопроцентный алкоголь, перец чили или другие острые пряности, он может полностью подавить собственный вкус продукта. Если маринад воздействует на продукт слишком долго, он, к тому же, может разрушить или высушить поверхность мяса. Ниже приведены рекомендуемые соотношения:

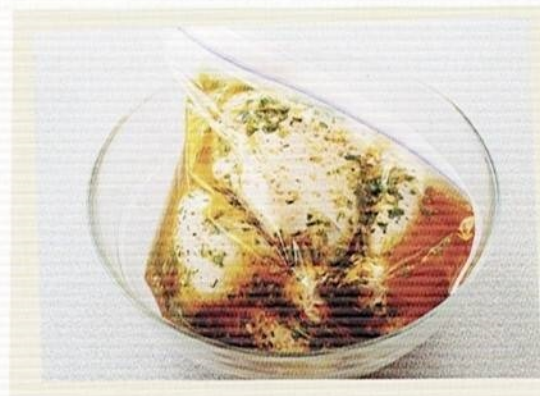
15–30 МИНУТ	Мясные кубики для шпажек
1–3 ЧАСА	Куриная грудка без костей
2–6 ЧАСОВ	Кусочки курицы с костями, целая курица

УКАЗАНИЕ

Маринад действует быстрее при комнатной температуре. Если мясо надо мариновать дольше 30 минут, поставьте его в холодильник.

СОВЕТЫ

Для приготовления и хранения маринадов с кислотосодержащими жидкостями используйте ёмкости из кислотоупорных материалов (пластик, стекло, керамика или высококачественная сталь). Другие металлы (алюминий) взаимодействуют с кислотами и придают продуктам металлический привкус. Практичны в применении пластиковые пакеты с застёжкой-фиксатором. Поместите такой пакет в миску таким образом, чтобы



маринад поднялся вверх и полностью покрыл мясо. Если жидкости мало, переворачивать пакет надо чаще. Маринады, соприкасавшиеся с сырым мясом, выливайте или кипятите не менее 1 минуты для уничтожения вредных бактерий. Часто вскипячённый маринад ещё можно использовать для смазывания мяса при его приготовлении на гриле.

МАРИНАДЫ ДЛЯ КУРИНОГО МЯСА

Маринад «Терияки»

ВЫХОД: около 500 мл

- 250 мл сока ананаса
- 125 мл слабосолёного соевого соуса
- 1 луковица, нарезать мелкими кубиками
- 1 ст. л. кунжутного масла из обжаренных семян (отдел азиатских продуктов)
- 1 ст. л. свеженатёртого имбиря
- 1 ст. л. мелко порубленного чеснока
- 1 ст. л. коричневого сахара
- 1 ст. л. свежесжатого лимонного сока

Маринад «Ямайка»

ВЫХОД: около 250 мл

- 1 маленькая крупно порезанная луковица
- 1 крупно порубленный плод чили (предпочтительно халапеньо)
- 3 ст. л. белого винного уксуса
- 2 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. рапсового масла
- ½ ч. л. молотого душистого перца
- ¼ ч. л. гранулированного чеснока
- ¼ ч. л. молотой корицы
- ¼ ч. л. крупной морской соли
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- 1 большая щепотка молотого мускатного ореха

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне до однородной консистенции.

Тихоокеанский маринад

ВЫХОД: около 250 мл

- 60 мл кетчупа
- 60 мл соуса хойсин (отдел азиатских продуктов)
- 2 ст. л. рисового уксуса (отдел азиатских продуктов)
- 2 ст. л. соевого соуса
- 4 ч. л. порошка карри
- 4 ч. л. кунжутного масла из обжаренных семян (отдел азиатских продуктов)
- ¼ ч. л. соуса табаско

Маринад на основе текилы

ВЫХОД: около 400 мл

- 250 мл свежесжатого апельсинового сока
- 125 мл текилы
- 2 ст. л. свежесжатого сока лайма
- 2 ст. л. тростникового сахара
- 2 ч. л. молотых семян зиры
- 1 мелко порубленный плод чили (предпочтительно халапеньо)

Маринад «Моджо»

ВЫХОД: около 175 мл

- 60 мл свежесжатого апельсинового сока
- 3 ст. л. свежесжатого сока лайма
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. мелко порубленных свежих листьев кориандра
- 1 ст. л. мелко порубленного перца (преимущественно чили халапеньо)
- 1 ст. л. мелко порубленного чеснока
- ¾ ч. л. молотых семян зиры
- ½ ч. л. крупной морской соли

Маринады

Лимонный маринад с шалфеем

ВЫХОД: около 250 мл

- 1 ст. л. мелко натёртой цедры биолимона
- 60 мл свежесжатого лимонного сока
- 60 мл оливкового масла
- 3 ст. л. мелко порезанного свежего шалфея
- 2 ст. л. лука-шалота, мелкими кубиками
- 2 ст. л. зернистой горчицы
- 1 ст. л. мелко порубленного чеснока
- 1 ст. л. чёрного перца горошком, раздавить

Маринад на основе пива

ВЫХОД: около 300 мл

- 250 мл темного пива
- 2 ст. л. кунжутного масла из обжаренных семян (отдел азиатских продуктов)
- 1 ст. л. мелко порубленного чеснока
- 1 ч. л. сушёного орегано
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- ¼ ч. л. кайенского перца

Греческий маринад

ВЫХОД: около 125 мл

- 6 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. красного винного уксуса
- ½ ч. л. мелко порубленного чеснока
- ½ ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. сушёного орегано
- ¼ ч. л. измельчённых хлопьев чили

Медово-горчичный маринад

ВЫХОД: около 250 мл

- 8 ст. л. дижонской горчицы
- 4 ст. л. мёда
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. порошка карри
- 1 ч. л. мелко натёртой цедры биолимона
- ½ ч. л. гранулированного чеснока
- ½ ч. л. крупной морской соли
- ¼ ч. л. кайенского перца
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Маринад «Манго»

ВЫХОД: около 350 мл

- 250 мл сока манго
- 60 мл рисового уксуса (отдел азиатских продуктов)
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. мелко нарубленного лука-шалота
- 2 ч. л. мелко порубленного чеснока
- 2 ч. л. острого соуса чили с чесноком (отдел азиатских продуктов)
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. молотых семян зиры
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца

СОВЕТ!

Маринад с манго можно также готовить с абрикосовым или апельсиновым соком.

Соусы

Всем, кто любит жарить на гриле, дают соусы, практически неисчерпаемые возможности дополнить блюда и сделать их вкус более изысканным. Ниже вашему вниманию предлагается целый ряд рецептов соусов, которые прекрасно подходят к куриному мясу. А как только у Вас разовьётся чутьё к тому, как получить нужную консистенцию и какие приправы лучше всего сочетаются, Вы сможете создавать свои собственные соусы.

СОУСЫ К КУРЯТИНЕ

Соус барбекю с пасиллой

ВЫХОД: около 500 мл

- 2 ст. л. оливкового масла
- 6 средних очищенных зубчиков чеснока
- 1 маленькая красная луковица, нарезать мелкими кубиками
- 2 сушёных стручка перца чили (предпочтительно чили пасилла), семечки удалить, порезать полосками
- ½ банки рубленых томатов (примерно 250 г)
- 250 мл светлого пива, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. сушёного орегано
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Нагрейте оливковое масло в кастрюле на среднем огне. Периодически помешивая в течение 4–5 минут, доведите чеснок до коричневатого цвета. Добавьте лук и чили и готовьте всё вместе 3 минуты, периодически помешивая. Вскипятите массу вместе с оставшимися ингредиентами и потомите 15 минут. Снимите кастрюлю с плиты и подождите 15 минут, пока чили в соусе не станет мягким. Пюрируйте соус.

Ремулад

ВЫХОД: около 175 мл

- 125 мл майонеза, 1 ст. л. маленьких каперсов, обсушить и мелко порезать
- 1 ст. л. соуса из сладких маринованных огурцов (отдел деликатесов)
- 1 ст. л. мелко порезанного свежего эстрагона
- 2 ч. л. мелко порезанного шалота
- 1 ч. л. уксуса с эстрагоном
- 1 ч. л. мелко порубленного чеснока
- ½ ч. л. дижонской горчицы
- ¼ ч. л. молотой паприки
- 1 большая щепотка крупной морской соли

Смешайте ингредиенты в стеклянной или металлической миске. Подавайте блюдо на стол, сразу же, либо накройте миску и поставьте в холод не более чем на 24 часа.

Томатная сальса

ВЫХОД: около 500 мл

- 400 г спелых томатов, 1 средняя луковица
- 2 ст. л. мелко порубленных свежих листьев кориандра, 1 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. свежесжатого сока лайма
- 1 ч. л. мелко порубленного перца (преимущественно чили халапеньо)
- ¼ ч. л. сушёного орегано
- ¼ ч. л. крупной морской соли
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Томаты и луковицу нарежьте мелкими кубиками. Луквицу промойте холодной водой в сите (см. совет на стр. 92). Все ингредиенты смешайте в стеклянной или металлической миске и дайте постоять 1 час при комнатной температуре. Непосредственно перед подачей на стол слейте через сито лишнюю жидкость.

Сальса из томатильо

ВЫХОД: около 500 мл

- 1 маленькая луковица, порезать на кружочки толщиной 1 см
- оливковое масло
- 8 томатильо среднего размера (примерно 225 г), оболочку удалить, промыть
- 1 средний плод чили (предпочтительно поблано)
- 1 неполная пригоршня свежих листьев и нежных стебельков кориандра
- 1 средний очищенный зубчик чеснока
- ½ ч. л. коричневого сахара
- ½ ч. л. крупной морской соли

1. Разогрейте гриль для приготовления на сильном прямом жару (примерно 230–290 °С; см. стр. 10–11).

2. Кисточкой смажьте кружочки лука тонким слоем оливкового масла. Готовьте лук, томатильо и чили в зоне **сильного прямого жара** под крышкой 6–8 минут, пока овощи не станут мягкими и не подрумянятся со всех сторон, при необходимости пару раз переверните. Поместите кружочки лука и томатильо в кухонный комбайн. Остудите чили, выложив на рабочую поверхность, чтобы можно было взять рукой, удалите кожицу, плодоножку и зёрна. Смешайте с оставшимися ингредиентами в миксере до пастообразного состояния. При необходимости приправьте по вкусу.

Классический соус барбекю

ВЫХОД: около 350 мл

- 175 мл яблочного сока
- 125 мл кетчупа
- 3 ст. л. яблочного уксуса
- 2 ч. л. соевого соуса
- 1 ч. л. вустерширского соуса
- 1 ч. л. мелассы (отдел диетических продуктов)
- ½ ч. л. порошка чили без примесей
- ½ ч. л. гранулированного чеснока
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

Смешайте ингредиенты в маленькой кастрюле и потемите несколько минут на среднем огне. Затем снимите кастрюлю с огня.

Соус барбекю особый

ВЫХОД: около 250 мл

- 125 мл кетчупа
- 2 ст. л. мелассы (отдел диетических продуктов)
- 1 ст. л. белого винного уксуса
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 1 ст. л. тростникового сахара
- 2 ч. л. вустерширского соуса
- ½ ч. л. крупной морской соли
- ¼ ч. л. соуса табаско
- ¼ ч. л. гранулированного чеснока
- ¼ ч. л. свежемолотого чёрного перца

В маленькой кастрюле с толстым дном тщательно перемешайте ингредиенты с 125 мл воды. Вскипятите на среднем огне и потемите на малом огне 10 минут, периодически помешивая.

Балинезийский арахисовый соус

ВЫХОД: около 300 мл

- 125 г мягкого арахисового масла
- 125 мл несладкого кокосового молока, тщательно размешать
- 2 ст. л. свежесжатого сока лайма
- 2 ч. л. острого соуса чили с чесноком (отдел азиатских продуктов)
- 2 ч. л. рыбного соуса (отдел азиатских продуктов)

Смешайте ингредиенты в маленькой кастрюле. Нагрейте на очень малом огне в течение 3–5 минут, периодически помешивая, но не кипятите. Если соус слишком густой, то добавьте 1–2 ст. л. воды.

Соус чумичурри

ВЫХОД: около 350 мл

- 4 крупных очищенных зубчика чеснока
- по 1 полной пригоршни свежих листьев гладкой петрушки и кориандра
- 1 неполная пригоршня свежих листьев базилика
- 175 мл оливкового масла
- 60 мл рисового уксуса
- 1 ч. л. крупной морской соли
- ½ ч. л. свежемолотого чёрного перца
- ½ ч. л. соуса табаско

Крупно порубите чеснок в кухонном комбайне. Добавьте петрушку, кориандр и базилик и всё измельчите. Не выключая комбайн, медленно тонкой струйкой влейте оливковое масло, затем добавьте оставшиеся ингредиенты.

Соус ромеско

ВЫХОД: около 175 мл

- 2 средних плода красного болгарского перца
- 1 средний зубчик чеснока
- 30 г целых очищенных ядер обжаренного миндаля
- 1 неполная пригоршня свежих листьев гладкой петрушки
- 2 ч. л. уксуса из хереса
- ½ ч. л. крупной морской соли
- 1 большая щепотка каёнского перца
- 60 мл оливкового масла

1. Разогрейте гриль для приготовления на среднем прямом жару (примерно 175–230 °С; см. стр. 10–11).

2. Жарьте плоды болгарского перца в зоне **среднего прямого жара** под крышкой 12–15 минут, при этом периодически переворачивайте перец, пока его кожица не потемнеет, и на ней не появятся пузыри. Поместите плоды в маленькую миску, накройте их пищевой плёнкой и подержите так не менее 10 минут. Затем снимите кожицу, удалите плодоножку, перегородки и зёрна.

3. Мелко порубите чеснок в кухонном комбайне. Добавьте миндаль и измельчите. Добавьте болгарский перец, петрушку, уксус, соль и каёнский перец, перемешайте всё до получения пасты грубой консистенции. Не выключая комбайн, медленно влейте оливковое масло и перемешайте массу до образования однородного соуса.