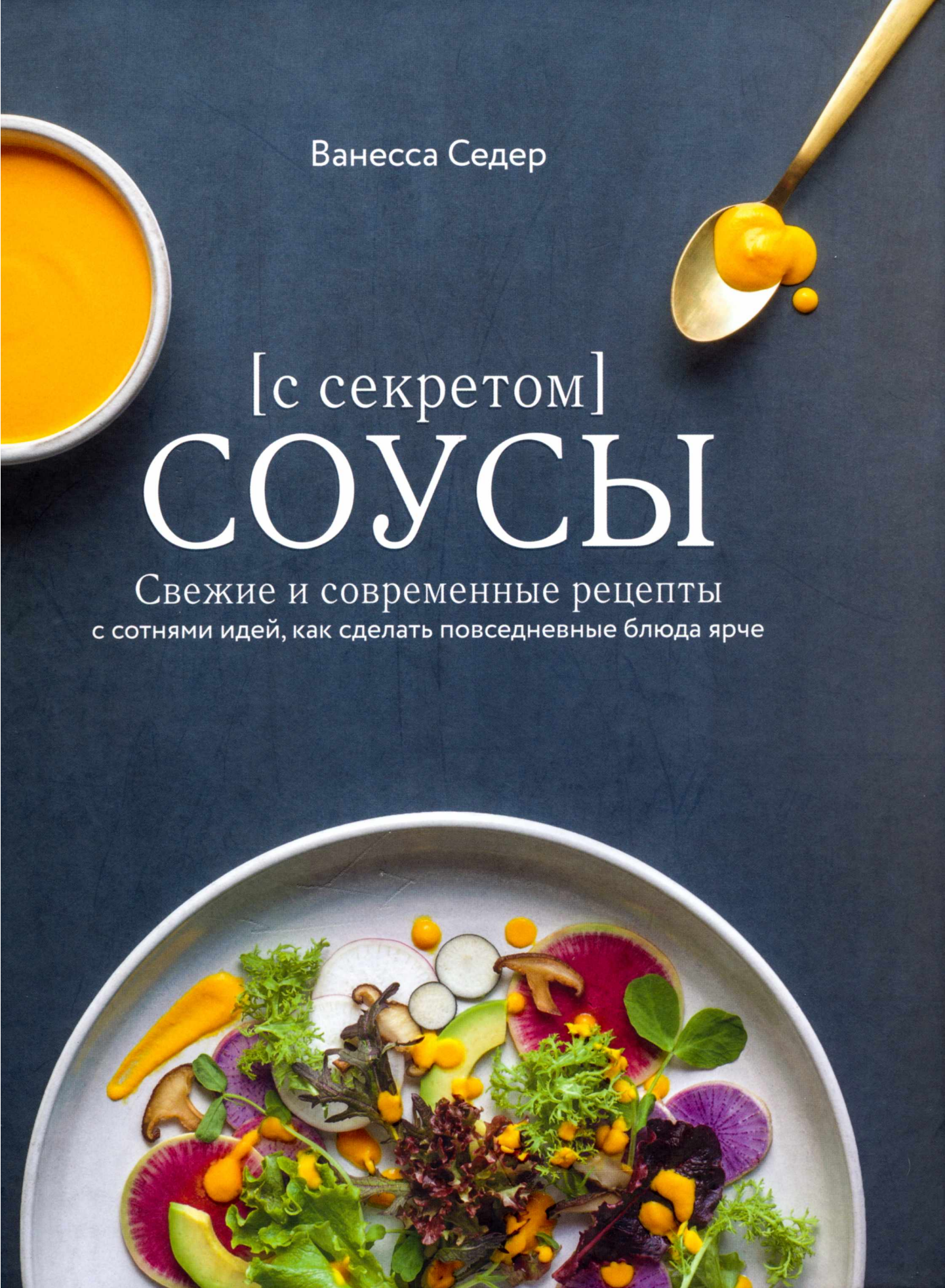




Ванесса Седер

[с секретом]
СОУСЫ

Свежие и современные рецепты
с сотнями идей, как сделать повседневные блюда ярче



[с секретом]
СОУСЫ



[с секретом] СОУСЫ

Свежие и современные рецепты
с сотнями идей, как сделать повседневные блюда ярче

Фотографии Стейси Крэмп

Кате, чудесной дочке, которая принесла в нашу жизнь столько радости. Когда-нибудь ты перерастешь арахисовое масло с джемом и насту со сливочным маслом, и, возможно насладишься некоторыми из этих соусов и рецептов.



Содержание

Погружаемся... 8

1 **Сливочные**
[Основной майонез]
11

Кислые **2**
[Основная заправка винегрет]
29

3 **На основе трав**
[Основной соус песто]
49

Фруктовые **4**
[Основной томатный соус]
69

5 **Ореховые**
[Основной соус тахини]

87

Пряные и острые **6**
[Основной соус чили]

107

7 **С куочками**
Основная сальса

127

Десертные **8**
[Основной ганаш]

147

Инструменты для приготовления соусов...166

Благодарности... 169

Указатель...170

*И горе повару, коль соус пресен,
И мажордому, если стол чуть тесен.*
Джеффри Чосер, «Кентерберийские рассказы»

Погружаемся

Концепция этой книги — коллекция современных соусов с дополняющими их рецептами — родилась по нескольким причинам. Прежде всего, широта картины, так сказать. Соусы управляют кулинарной гаммой, охватывая множество кухонь, ингредиентов и техник. От маринадов, заправок и дипов до подлив, сальсы и карри, они дополняют собой каждый тип блюд, от закусок до десертов. Сладкие и несладкие, горячие или холодные, нейтральные или острые, однородные или с кусочками, соусы предлагают невероятное разнообразие компонентов, вкусовых профилей, цветов, ароматов и текстур.

Во-вторых, книга соусов — лучшая «трибуна», чтобы проповедовать с нее достоинства экзотических, интернациональных вкусов и ингредиентов, которые мне так нравятся, в то же время делясь моей страстью к уличной еде всего мира. Плюс она позволила бы мне создать собственную кулинарную перспективу — я родилась и живу в Лос-Анджелесе, городе, где очень сильно влияние и азиатских, и мексиканской кухни.

Хотя я люблю французские соусы, в этой книге намеренно отказываюсь от такой «тяжелой» классики, как соусы на основе ру и бульонов в пользу свежих, современных и легких. Таких, например, как соус из мисо, фисташек, авокадо и грейпфрута. Я даже взяла на себя смелость разработать собственные «материнские», или основные, соусы — поднятые на иной уровень альтернативы французской классике (бешамель, велюте, эспаньоль, томатный и голландский). Я назвала их так, потому что на их основе можно приготовить бесчисленное количество вариантов и разработаны они были как некие «трамплины», или «соусы для вдохновения», если можно так сказать (уж извините). К каждому основному соусу я предлагаю три-четыре варианта, но, надеюсь, вы не остановитесь на них и придумаете свои собственные.

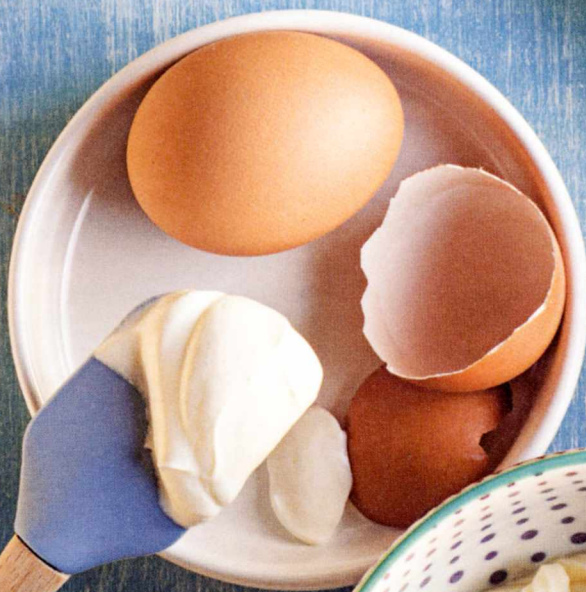
На этих страницах вы также найдете свидетельства того, как я жила в Нью-Йорке, наслаждаясь невероятными национальными кухнями, скрытыми в его пяти боро. Не то чтобы я отправлялась куда-то слишком далеко в поисках отличной еды; заведения по соседству в Бруклине предлагали достаточно блюд индийской, мексиканской и тайской кухни, а также суши, ближневосточную еду и многое другое. Немало рецептов родилось в результате желания воссоздать те соусы, что дополняли эти блюда, раскрыв секрет волшебных ингредиентов, которые за ними скрывались.

Еще одно замечание: некоторые соусы на первый взгляд незаметны. Даже что-то такое простое, как приправленное оливковое масло, может служить своего рода соусом. Вы увидите, что эта книга предложит вам не одно определение соуса или каким он может быть.

Также я пришла к идее сопровождать каждый рецепт соуса соответствующим блюдом. Будучи преподавателем кулинарии и разработчиком рецептов, я постоянно думаю о смешивании и дополнении вкусов. Однако эти сочетания представляют собой определенную сложность, поскольку назначение каждого соуса варьируется в зависимости от того, что он сопровождает. Его роль можно усилить и активизировать, смягчить или превратить соус в контрапункт конкретного блюда. В некоторых случаях соус даже может стать самостоятельной звездой. Составить «работающие» пары с каждым из 65 соусов было ох как нелегко, и потребовались все мои кулинарные усилия, чтобы собрать воедино, пересмотреть и отточить то, что я изучила за долгие годы решения проблем на кухне.

Последнее, но не менее важное: будучи работающей мамой, я должна очень точно рассчитывать время и бюджет, а также готовить такую еду, которая подойдет всем членам семьи. Хотя во многих рецептах вы встретите экзотические ингредиенты, я постаралась сделать их максимально доступными и простыми в приготовлении, а также предлагаю замены тем из них, что, возможно, будет сложно найти, или тем, которые не каждому придутся по вкусу. Многие рецепты пробовали мои соседи, и в зависимости от их оценок я вносила в них изменения, чтобы они стали проще или, например, подошли бы и детям. Если соус подлежит хранению, я обязательно привожу сведения об этом в каждом рецепте, а также предлагаю дополнительные варианты использования соусов.

В готовке и еде для меня главным является социальный аспект. Вкусная еда стирает границы, географические и языковые, и создает теплое чувство общности — с семьей, друзьями, соседями и даже незнакомцами. Надеюсь, эта книга вдохновит вас на то, чтобы попробовать новые вкусы и ингредиенты, на эксперименты со своими собственными соусами, чтобы поделиться ими с другими. И никогда не помешает батон хорошего свежего хлеба с хрустящей корочкой, чтобы макать в соус его кусочки.



1

Сливочные

Основной майонез... 12

Соус из авокадо «Зеленая богиня»... 14
[К рудите]

Крем-фреш с хреном... 16
[Кростини со стейком рибай и зеленые]

Ремулад с укропом и консервированным лимоном... 18
[Устрицы во фритюре]

Нью-йоркский уличный соус к мясу...20
[Ближневосточные фрикадельки из баранины на подушке из риса и зеленых овощей]

Соус «Гольф»...22
[Салат с лобстером «Луи»]

Масала с лаймом...24
[Куриные ножки в стиле Нью-Дели]

Айоли...26
[Оладьи из поленты со свеклой]

Основной майонез

Майонез — это эмульсия, смесь двух жидкостей, которые на самом деле вовсе не хотят смешиваться. В данном случае эти две жидкости — яичные желтки и растительное масло. Если просто их смешать, они останутся каждая по отдельности, но медленное вливание масла в желтки при их взбивании позволит вам объединить их, чтобы получился густой шелковистый соус. Научное объяснение этому состоит в том, что одна из жидкостей действует как эмульгатор. В случае с майонезом в его роли выступает лецитин, содержащийся в яичном желтке, — именно он и делает всю работу.



Примерно на 1 стакан

**2 крупных яичных желтка
комнатной температуры**
1 ст. л. белого винного уксуса
1 ч. л. дижонской горчицы
**1 стакан рапсового масла
или масла
из виноградных косточек**

Морская соль

1. Соедините в чаше кухонного комбайна яичные желтки, уксус и горчицу, перемешайте в пульсирующем режиме. Не выключая мотор, очень-очень тонкой струйкой медленно вливайте в смесь масло, пока соус не станет густым и светлым.
2. Также майонез можно приготовить вручную (но этот метод не для новичков). В большой миске взбейте венчиком желтки, уксус и горчицу. Очень медленно вливайте масло, постоянно активно взбивая, пока не получите густой и светлый соус.
3. Посолите по вкусу. Майонез можно хранить в плотно закрытом контейнере в холодильнике до 3 дней.

С добавками

Преобразите основной соус на свой вкус и используйте другими способами.



Майонез с кочхуджан и кунжутом

Вмешайте 2 ч. л. масла из жареного кунжута, 2 $\frac{1}{2}$ ч. л. кочхуджан (ферментированной пасты чили) и 1 ч. л. жареных семян кунжута.

«Копченый» майонез с томатом

Вмешайте 2 ст. л. томатной пасты, 2 ч.л.копченой паприки и 1/2 ч. л. молотого кумина.

Майонез с мисо и соевым соусом

Вмешайте 1 ст. л. сладкой светлой пасты мисо, 1 ч. л. соевого соуса с низким содержанием соли и 2 ч. л. мирина.

Майонез с лимоном и травами

Вмешайте 2 ч. л. лимонной цедры, 2 ст. л. лимонного сока и 3 ст. л. зелени на выбор, например рубленой свежей петрушки, шнитт-лука, тимьяна, розмарина, кервеля или эстрагона.

Дополнительно

На суши или подайте к темпуре или жареному тофу.

Используйте «копченый» томатный майонез в бургере вместо кетчупа.

Полейте майонезом с мисо и соевым соусом бланшированные побеги спаржи.

Подайте майонез с лимоном и травами к любым жареным морепродуктам или макайте в него чешуйки артишока.

СОУС ИЗ АВОКАДО «ЗЕЛЕНАЯ БОГИНЯ»

Соус «Зеленая богиня», истинно калифорнийское изобретение, обычно представляет собой смесь свежих трав, лимона, может быть, чуточки анчоусов и какого-либо сливочного компонента. Насыщенный и очень вкусный, этот соус — простой способ добавить жизни к отварной курице или приготовленным на пару овощам, а еще он необыкновенно хорош с сырыми хрустящими овощами. Чтобы сделать соус еще более калифорнийским, я добавляю в свою «Зеленую богиню» авокадо и немного сметаны для усиления сливочного вкуса.

Примерно на 1 стакан

1/2 стакана нарезанной мякоти
авокадо

1/4 стакана жирных сливок

3 ст. л. рисового уксуса

2 ч. л. пасты из анчоусов
(по желанию)

1 ч. л. тертой лимонной цедры

2 ч. л. свежесжатого
лимонного сока

1/2 стакана рубленой свежей зелени,
такой как петрушка, эстрагон,
базилик и/или шнитт-лук

Морская соль и свежемолотый
черный перец

Соедините все ингредиенты в кухонном комбайне или высокоскоростном блендере и взбейте до однородности. Посолите и поперчите по вкусу. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 3 дней.

Дополнительно

Полейте соусом
любые **весенние
зеленые овощи** или
салатные листья; для
суперсалата больше
ничего и не требуется.

Полейте соусом
рыбу, креветки или
такое с лобстером.

Смешайте
с нарезанным
мясом запеченной
курицы и поместите
между 2 ломтиками
хлеба с листочками
шпината для
калифорнийской
версии **сэндвича
с куриным салатом.**

Взбейте
с дополнительным
количеством авокадо
и пахтой, чтобы
консистенция стала
более жидкой.
Охладите —
получится
освежающий
зеленый летний суп.



Крудите

Положите 4 яйца в среднюю кастрюлю и влейте столько воды, чтобы она покрывала их слоем в 5 см. Доведите до кипения на сильном огне. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 4 минуты. Переложите яйца в большую миску с ледяной водой, дождитесь, когда они немного остынут, достаньте.

Доведите до кипения большую кастрюлю с сильно подсоленной водой. Подготовьте большую миску с ледяной водой, чтобы быстро остужать в ней овощи, при необходимости добавляйте в нее лед. Выложите по 1/4 стакана соуса «Зеленая богиня» в рамекины и поставьте каждый на тарелку для подачи.

Нарежьте 340 г брокколи и 340 г цветной капусты на соцветия длиной около 7,5 см

и положите в кипящую воду. Бланшируйте примерно 4 минуты, чтобы они оставались хрустящими, затем немедленно переложите в ледяную воду. Слейте воду через дуршлаг, выложите капусту на тарелки. Обрежьте твердые концы у 340 г ростков спаржи и бланшируйте около 2 минут. Переложите в ледяную воду, слейте воду через дуршлаг и выложите спаржу на тарелки. Отрежьте жесткие кончики у 300 г стручковой фасоли, бланшируйте около 4 минут. Переложите в ледяную воду, слейте воду через дуршлаг и выложите фасоль на тарелки.

Очистите и разрежьте яйца пополам, положите по 2 половинки на каждую тарелку. Посыпьте морской солью и сразу подавайте. **На 4 порции**

КРЕМ-ФРЕШ С ХРЕНОМ

Этот обманчиво простой соус придает приятный сливочный вкус, выводя на новый уровень даже самые пресные блюда, такие как куриная грудка без кожицы. Мне особенно нравится та пикантная кисловатая нотка, которую он добавляет разным видам картофеля, — например, я использую его вместо кетчупа к картошке фри. Крем-фреш прекрасно обогащает соусы, он дает ту уникальную текстуру, которая свойственна сливочным соусам, но без необходимости делать ру из муки и сливок. Если есть возможность, рекомендую вам взять свежий хрен — очистите корень и натрите его на мелкой терке.

Примерно на 1^{1/3} стакана

1 стакан крема-фреш

3 ст. л. тертого свежего или консервированного хрена

2 ст. л. дижонской горчицы

4 ч. л. свежесжатого лимонного сока

Морская соль и свежемолотый черный перец

Смешайте крем-фреш, хрен, горчицу и лимонный сок в средней миске. Посолите и поперчите по вкусу. Используйте сразу или храните в плотно закрытом контейнере в холодильнике до 3 дней.

Дополнительно

Наполните соусом пластиковую бутылку с носиком и используйте в хот-догах или с колбасками на гриле. А еще этот соус просто просится в сэндвичи с ростбифом.

Полейте соусом консервированные сардины или копченые устрицы на крекерах для необыкновенного эксперимента.

Добавьте ложку соуса к печеной свекле или вместо сметаны в борщ.

Для бранча подайте свежий багель с кремом-фреш с хреном вместо творожного сыра, дополнив копченой рыбой.



Кростини со стейком рибай и зеленью

Разогрейте духовку до 200 °С. Отрежьте от багета наискосок 12 тонких ломтиков. Выложите на противень и слегка смажьте оливковым маслом. Запекайте в духовке до легкого золотистого оттенка по краям, около 10 минут.

Разогрейте среднюю сковороду, чугунную или с тяжелым дном, на средне-сильном огне. Приправьте стейк рибай весом 350 г солью и перцем. Когда сковорода хорошо прогреется, смажьте ее слегка оливковым маслом и выложите стейк. Жарьте до

золотистой корочки, не двигая, 3-5 минут. Переверните и готовьте с другой стороны еще 3 минуты для средне-слабой прожарки или 5 минут — для средней.

Переложите стейк на доску и дайте отдохнуть около 5 минут. Нарезьте поперек волокон на 12 ломтиков. На каждый тост выложите тонкие кружочки редиса, мини-рукколу и ломтик стейка. Дополните ложечкой крема-фреш с хреном. Сразу подавайте. **На 4 порции**

РЕМУЛАД С УКРОПОМ И КОНСЕРВИРОВАННЫМ ЛИМОНОМ

Ремулад, традиционный французский соус на основе майонеза, обычно выступает в качестве дипа или заправки к овощам. В каджунской кухне ремулад розовый благодаря добавлению острого соуса или кайенского перца. Мне нравится неострый вариант с более свежим вкусом, который достигается за счет добавления марокканского консервированного лимона и укропа, но на Марди-Гра или если просто любите поострее добавьте несколько капель перечного соуса.

Один из основных продуктов марокканской кухни — консервированные лимоны — можно назвать маринованными лимонами. По традиции их готовят, добавляя большое количество соли и лимонного сока, и хранят в стеклянных банках при комнатной температуре. Процесс маринования длится несколько недель и даже дольше. Кожура становится очень мягкой и теряет свою выраженную горечь. Перед использованием большинство поваров обычно промывают их от лишней соли и удаляют мембраны и косточки. Я просто обожаю консервированные лимоны и могу есть их прямо из банки, но главное — они придают выраженный лимонный вкус любому вашему блюду, например классическому рагу в тажине, салату на основе кускуса или этому ремуладу.

Примерно на 1% стакана

1/3 стакана сметаны

2/3 стакана майонеза

2 ст. л. дижонской горчицы

1 ст. л. мелко нарубленного лука-шалота

1/4 стакана мелко нарезанных корнишонов

1/4 стакана мелко нарезанного свежего укропа

3 ст. л. измельченного консервированного лимона

Морская соль и свежемолотый черный перец

Смешайте в средней миске сметану, майонез, горчицу, шалот, корнишоны, укроп и консервированный лимон. Посолите и поперчите по вкусу. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 3 дней.

Дополнительно

Ремулад, особенно с консервированными лимонами, так и просится к фиш-энд-чипс или любым жареным морепродуктам.

Добавьте в соус немного свежего лимонного сока и оливкового масла и используйте как заправку для сырой мини-кале, шпината или рукколы.

Для вкусного салата смешайте соус с печеной морковью и рубленой свежей мятой.

Подавайте со сваренной в мундире и остуженной «пальчиковой» (с мелкими удлиненными клубнями) картошкой в качестве простой закуски.



Устрицы во фритюре

Слейте через сито жидкость

16 извлеченных из раковин устриц.

В средней миске взболтайте 1 крупное яйцо с 3 столовыми ложками пахты. Выложите в миску с этой смесью устрицы и аккуратно перемешайте.

В отдельной неглубокой миске смешайте 1 стакан мелкой кукурузной крупы, 1 чайных ложки приправы для морепродуктов, 1/4 стакана муки, 1 чайную ложку соли и чайной ложки свежемолотого черного перца.

В большой глубокой сковороде разогрейте рапсовое масло, налитое слоем глубиной 2,5 см, пока оно не достигнет 175 °C по

кулинарному термометру. Обваляйте устрицы в сухой смеси и обжаривайте партиями в масле до золотисто-хрустящей корочки, по 2—3 минуты на партию. Шумовкой перекладывайте на бумажные полотенца, чтобы избавиться от излишков масла.

Разрежьте четыре мини-багета длиной по 20 см пополам вдоль, поджарьте их и смажьте сверху каждую нижнюю половинку ремуладом. Выложите по 4 устрицы, посыпьте нарезанным салатом айсберг и тонко нашинкованной краснокочанной капустой. Накройте верхними половинками и сразу подавайте.

На 4 порции

НЬЮ-ИОРКСКИЙ УЛИЧНЫЙ СОУС К МЯСУ

Ничто так не отличает уличную еду в Нью-Йорке, как вездесущий белый соус в пластиковых бутылочках — вы можете видеть его везде, от Центрального парка до зоопарка в Бронксе. У меня сохранились самые приятные воспоминания о том дне, когда я впервые его попробовала. Недавно переехав сюда с Западного побережья, я начала работать в юридической фирме на Манхэттене, и как-то коллеги пригласили меня присоединиться к ним во время обеда. Мы подошли к маленькому уличному лотку, и по мере приближения очереди меня окружили экзотические, яркие ароматы, просто сшибающие с ног. У меня потекли слюнки, и я не могла дождаться, когда наконец наступит мой черед заказывать. Не будучи уверенной в том, что именно взять, я решила последовать выбору большинства и заказала просто тарелку шипящего мяса, срезанного с вертикального вертела, рис, салат и белый соус. Мясо было настолько сочным и вкусным, что я сразу влюбилась. Но то, что сделало блюдо поистине законченным, — это белый соус. Не просто заправка и не дип, а исключительно удачное сливочное дополнение к еде с ароматом дымка, приготовленной на гриле. Данный рецепт поможет вам сделать свой домашний белый соус, и вы сможете дополнить им блюдо на настоящей тарелке, а не в пластиковом контейнере. Попробуйте его приготовить, когда будете планировать барбекю в следующий раз.

Примерно на 1 стакан

$\frac{2}{3}$ стакана цельного греческого йогурта

1/2 стакана майонеза

1 ч.л. сахара

1 ч.л. столового уксуса

1 ч. л. свежавыжатого лимонного сока

1 ч. л. морской соли

В средней миске смешайте йогурт, майонез, 2 ст. л. воды, сахар, уксус, лимонный сок и морскую соль. Используйте сразу или храните в плотно закрытом контейнере или бутылочке для соуса до 1 недели.

Дополнительно

Добавьте в соус любую рубленую зелень, и он превратится в «**дип с зеленью**», который можно подать к картошке фри, картофельным оладьям или чипсам.

Освежите вкус пресной отварной **куриной грудки**: полейте ее соусом, посыпьте раскрошенной фетой и поместите под верхний гриль на 1 минуту.

Для простого гарнира или вегетарианской закусочки полейте печеный **сладкий картофель белым** соусом и соусом с хариссой (стр. 109), посыпьте кинзой и рубленым миндалем.

Сделайте заправку для **салата из шпината** с ломтиками вареной свеклы и отварным яйцом, добавив в соус рубленую зелень, дополнительную ложку уксуса и 2 столовые ложки оливкового масла.



Ближневосточные фрикадельки из баранины на подушке из риса и зеленых овощей

Разогрейте духовку до 95 °С. Замочите 1/4 стакана крошек черствого белого хлеба в 2 ст. л. молока в большой миске примерно на 3 минуты. Добавьте 600 г фарша из баранины, 1 слегка взболтанное крупное яйцо, 1/2 стакана рубленой петрушки, 2 измельченных зубчика чеснока, 1 ч. л. тертого свежего имбиря, 1/2 ч. л. молотого кумина, 1 ч. л. молотого сумаха, 1 ч. л. сладкой паприки, 1 ч. л. рас-эль-ханут (смеси марокканских специй), 1/2 ч. л. молотого кориандра, 1/4 ч. л. молотого кардамона, 1 3/4 ч. л. морской соли и 1/2 ч. л. свежемолотого черного перца. Хорошо перемешайте руками и скатайте из смеси 16 фрикаделек примерно по 4 см диаметром.

Разогрейте среднюю сковороду, чугунную или с тяжелым дном, на средне-сильном огне. Влейте 1 ст. л. оливкового масла. Выложите половину фрикаделек и готовьте, аккуратно переворачивая, до подрумянивания со всех сторон, около 8 минут. Переложите на выстеленный пергаментом противень и поместите в духовку. Обжарьте оставшиеся фрикадельки.

Разложите по тарелкам отварной рис, сверху выложите фрикадельки и подавайте с нарезанным салатом романо, полив нью-йоркским белым соусом и соусом с хариссой (стр. 109), по желанию. Украсьте листочками свежей мяты и дополните долькой лимона. **На 4 порции**

СОУС «ГОЛЬФ»

Этот соус иногда встречается в старомодных заведениях, подающих бургеры, и значится там как «секретный». Но, согласно легенде, изобретен он был в Аргентине. История гласит, что биохимик Луи Федерико Лелуар, лауреат Нобелевской премии, был завсегдатаем гольф-клуба, но устал от коктейля из креветок, который там подавался с неизменным майонезом. Благодаря тому, что он был выдающимся ученым, ему не составило труда придумать свой собственный соус, добавив в майонез немного кетчупа. Так и родился соус под испанским названием «сальса "Гольф"». В моей интерпретации в него также добавляется немного печеного перца и маринада. Он придаст чудесный вкус множеству блюд, тут даже никакие научные исследования не требуются.

Примерно на 2/3 стакана

Соедините все ингредиенты соуса в кухонном комбайне и взбейте до однородности. Посолите по вкусу.

1/2 стакана майонеза

2 ст. л. кетчупа

1 ч. л. свежавыжатого лимонного сока

**2 ст. л. мелко нарезанного печеного
красного сладкого перца**

**2 ч. л. маринада из банки с любыми
консервированными с укропом овощами,
например огурцами**

1/2 ч. л. лукового порошка

Морская соль

Дополнительно

Дополните этим соусом **хот-доги** или жареные колбаски вместе с печеным сладким перцем и луком.

Подавайте соус в качестве дипа для картошки фри или **картофельных оладий**.

Используйте соус «Гольф» вместо майонеза, когда будете делать начинку **для фаршированных яиц**.

Сделайте так, как поступают в старомодных стейк-хаусах: дополните стейк нарезанным **салатом айсберг**, заправленным этим соусом.

Салат с лобстером «Луи»

Разогрейте духовку до 190 °С. Смешайте 2 стакана нарезанной кубиками чиабатты или другого белого хлеба с 3 ст. л. растопленного сливочного масла, 1 ч. л. смеси специй для морепродуктов и 1/4 ч. л. соли. Выложите хлеб на противень и запекайте до золотистого цвета и хрустящей текстуры, 8-10 минут. Остудите на противне.

Разложите 8 стаканов нарезанного салата романо в четыре глубокие миски для подачи и положите сверху в каждую

по разрезанному на четвертинки яйцу, 1/4 стакана рубленой петрушки, 2 ст. л. рубленой зелени сельдерея, 1/4 стакана нарезанного кубиками авокадо, 1/4 стакана тонко нарезанной моркови, 1/4 стакана разрезанных пополам помидоров черри, 85 г свежеприготовленного мяса лобстера и крутоны. Полейте соусом «Гольф». **На 4 порции**

**Секретный
или особый?
В 1970-х годах
McDonalds ввел в свой
ассортимент этот новый
соус как «Особый». Чтобы не
отставать от него, конкурент
Jack-in-the-Box тоже
добавил его в свое меню,
но под названием
«Секретный».**

МАСАЛА С ЛАЙМОМ

В 1950-е годы в США переселилось из Индии много людей, и некоторые стали открывать здесь рестораны. Однажды за ужином в одном из таких ресторанов клиент заявил, что его курица тикка масала слишком сухая. Оскорбленный в лучших чувствах шеф-повар добавил в соус банку томатного супа и немного сметаны. К его собственному ужасу, такой странный гибрид стал настоящим хитом. В это блюдо трудно не влюбиться: сливочное, богатое по вкусу, бархатистое и благоухающее специями. В моем варианте соуса масала сладость томатов и жирность сливок сбалансированы за счет добавления свежих нот сока и цедры лайма. Суп я не добавляю, заменив его консервированными томатами.

Примерно на 1²/3 стакана

- 3 ст. л. топленого или сливочного масла
- 1/2 стакана мелко нарубленного белого лука
- 2 ч. л. тертого свежего имбиря
- 2 средних зубчика чеснока, мелко нарубить
- 1/2 ч. л. молотого кумина
- 1/2 ч. л. молотого кориандра
- 1 ч. л. гарам масала (несладкой смеси индийских специй)
- 1/4 ч. л. семян пажитника
- 2 ст. л. томатной пасты
- 3/4 стакана консервированных резаных томатов
- 2 ст. л. цедры лайма
- 1/2 стакана жирных сливок
- 3 ст. л. цельного греческого йогурта
- 1 ст. л. свежавыжатого сока лайма
- Морская соль и свежемолотый черный перец

1. В средней кастрюле растопите масло на средне-сильном огне. Выложите лук и обжаривайте, время от времени помешивая, до золотистого цвета, около 6 минут. Добавьте имбирь и чеснок, готовьте до появления аромата, около 30 секунд, затем добавьте кумин, тарам масала и семена пажитника. Перемешайте.

2. Вмешайте томатную пасту и прогревайте, постоянно помешивая, пока паста не начнет карамелизоваться, около 2 минут. Добавьте резаные томаты, цедру лайма и сливки, постоянно помешивая, доведите до кипения и проварите для раскрытия всех вкусов 2-3 минуты. Вмешайте йогурт и сок лайма. Посолите и поперчите по вкусу. Используйте сразу или храните в плотно закрытом контейнере в холодильнике до 3 дней.

Дополнительно

Запеките в соусе **лосось** до такого состояния, когда он легко распадается на хлопья. Или, для вегетарианской альтернативы, используйте вместо рыбы очень плотный тофу.

Слейте жидкость с банки нута и прогрейте с соусом и парой горстей шпината, пока шпинат не завянет. Подавайте с рисом или другими крупами.

Забудьте о **шведских фрикадельках** в липком сладком соусе. Лучше на следующей вечеринке подайте фрикадельки с этим соусом и зубочистками, чтобы их накалывать.



Куриные ножки в стиле Нью-Дели

В средней миске смешайте 1/2 стакана цельного греческого йогурта и 2/3 стакана охлажденного соуса масала с лаймом, 1 ч. л. молотого кумина, 1 ч. л. молотого кориандра, 2 ч. л. соли и 1 ч. л. перца. Проколите ножом отверстия в куриных окорочках (на кости, с кожей; всего 1,2 кг) по всей поверхности и выложите в большой пакет с застежкой вместе с приготовленным соусом. Удалите из пакета воздух, запечатайте и помните пакет в руках, чтобы окорочка были равномерно покрыты маринадом. Уберите в холодильник минимум на 2 часа или на ночь.

Разогрейте духовку до 220 °С, установив решетки в середине и вверх. Выложите

окорочка в один слой в форму для запекания или на противень. Полейте сверху оставшимся 1 стаканом соуса масала с лаймом и щипцами перемещайте окорочка, чтобы они полностью были им покрыты. Запекайте на средней решетке, пока при прокалывании не будет выходить прозрачный сок, температура внутри не достигнет 74 °С, около 30 минут.

Переложите окорочка на верхнюю решетку и запекайте под грилем до румяной корочки, около 5 минут. Дайте отдохнуть при комнатной температуре около 10 минут. Дополните окорочка нарезанным белым луком и веточками кинзы, по желанию — отварным рисом басмати и лепешками наан

На 4 порции

АЙОЛИ

Айоли сейчас в ресторанных меню повсюду. Он очень вкусен, но если вы хотите сделать его традиционно, как готовят в Провансе, следует использовать ступку и пестик, а также взять сырые яичные желтки — в мой рецепт они не входят. Вместо этого соус готовится очень просто и объединяет два моих фаворита: сливки и тахини. Хотя вы можете подумать, что сливки и тахини вместе — это слишком жирный вкус, но каждый ингредиент добавляет свою особую ноту насыщенному и очень сливочному соусу. Кроме того, я обнаружила, что сливки и йогурт помогают смягчить легкую горчинку тахини. Некоторые боятся класть в соусы сырой чеснок, но поверьте, во-первых, его здесь совсем немного, а во-вторых, его вкус придает ту пикантность, которой не добиться с помощью печеного или жареного чеснока. Соус получается густым, так что у него мажущаяся, а не льющаяся консистенция; если хотите, чтобы он был более жидким, разведите его парой столовых ложек воды. Мне нравится использовать айоли вместо майонеза в сэндвичах.

Примерно на 1 стакан

1/4 стакана тахини

2 ч. л. тертой лимонной цедры

**1/2 стакана натурального цельного
греческого йогурта**

2 средних зубчика чеснока, измельчить

1/4 стакана жирных сливок

Морская соль

Перемешайте все ингредиенты в средней миске. Посолите по вкусу. Используйте сразу или храните в плотно закрытом контейнере в холодильнике до 3 дней.

Дополнительно

Запеките целую головку **цветной капусты** и подайте с этим соусом в отдельной посуде — эффектное вегетарианское блюдо.

Слегка перемешайте в миске с готовой **чечевицей** и подавайте с рисом или кускусом.

Дополните ложкой айоли теплый суп-пюре из брокколи, цветной капусты или **тыквы**.

Смажьте айоли обжаренную лепешку и заверните внутрь ломтики ростбифа или запеченной баранины, чтобы получилось нечто вроде **шаурмы**.



Оладьи из поленты со свеклой

Следуя инструкции на упаковке, приготовьте крупнозернистую поленту (вам потребуется 3½ стакана готовой поленты). Остудите до комнатной температуры и переложите в большую миску.

Добавьте 1 стакан рубленой печеной свеклы, 1/3 стакана рубленой петрушки, 1 ч.л. молотого кумина, 2 ч. л. свежевыжатого лимонного сока, 2 ч. л. меда, 1 крупное яйцо, 1½ ч. л. соли и 1/2 ч. л. свежемолотого черного перца.

Перемешайте и сформируйте 8 оладий примерно 8 см в диаметре.

Разогрейте 2 ст. л. оливкового масла в чугунной сковороде на средне-сильном огне. Выложите половину оладий и поджарьте до золотистой корочки с обеих сторон, по 4 минуты с каждой. Поджарьте оставшиеся оладьи, добавив больше масла, если нужно. Переложите оладьи на тарелку и подавайте с айоли. **На 4 порции**



2

Кислые

Основная заправка винегрет...30

Бенгальский пряный йогурт...32
[Печеные дольки сладкого картофеля]

Заправка мисо с лаймом...34
[Жареные морские гребешки и салат с микрозеленой]

Перечный соус "Мечта Запада"...36
[Хрустящая печеная капуста с беконом]

Соус с черным уксусом...38
[Китайские пельмени с креветками, водяным крессом и ростками гороха]

Основной соус-глазурь с кленовым сиропом и бурбоном...42
[Дважды приготовленные ребрышки в сухом маринаде]

Терияки вайики...44
[Жареный рис со свининой, креветками и ананасом]

Имбирно-морковный соус...46
[Салат с редисом, репой и хрустящими грибами шиитаке]

Основная заправка винегрет

Приготовить заправку винегрет проще простого. При этом разница между свежей и покупной — как небо и земля, и, скорее всего, все необходимые продукты для нее у вас есть под рукой. Подобно майонезу (стр. 12), заправка винегрет представляет собой эмульсию из двух жидкостей, но вместо масла и яичного желтка здесь эмульсия из масла и уксуса. Секрет успеха — очень медленно вливать масло, не прекращая взбивание, чтобы получилась кремовая и однородная текстура. (Взбивание — вот причина того, что большинство поваров отличаются таким мускулистыми руками.) Заправку винегрет можно хранить в холодильнике до одной недели. Она подойдет практически к любому зеленому салату или овощам на гриле. Я храню ее в стеклянных банках (достаточно лишь потрясти перед использованием), так что блюдо готовится в считанные секунды.



Примерно на 1/2 стакана

1½ ч. л. дижонской горчицы

**1 ст. л. очень мелко
нарубленного лука-шалота**

**2 ст. л. рисового или белого
винного уксуса**

**¾ стакана оливкового масла
extra virgin**

**Соль и свежемолотый
черный перец**

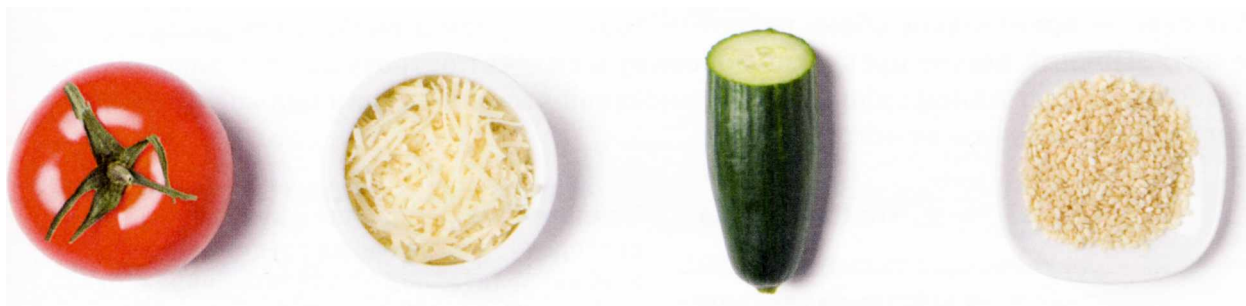
1. В средней миске смешайте венчиком горчицу, шалот и уксус.

2. Очень медленно, не прекращая взбивать, вливайте тонкой струйкой оливковое масло. Взбейте до образования однородной эмульсии. Посолите и поперчите по вкусу.

3. Другой способ: соедините горчицу, шалот, уксус и оливковое масло в банке, закрутите крышкой и энергично встряхивайте от 30 секунд до 1 минуты. Посолите и поперчите по вкусу.

С добавками

Преобразите основной соус на свой вкус и используйте другими способами.



Заправка винегрет с помидорами и базиликом

Вмешайте 3 ст. л. мелко нарезанных помидоров, 1 ч.л.рубленого свежего орегано и 1 ст. л. рубленого свежего базилика.

Заправка винегрет с пармезаном и миндалем

Вмешайте 3 ст. л. свеженатертого пармезана, 2 ст. л. измельченного жареного миндаля и 1 ч. л. рубленых листочков свежего тимьяна.

Заправка винегрет с огурцом и пахтой

Вмешайте 1/4 стакана очищенного и натертого свежего огурца. Замените уксус на 3 ст. л. пахты и добавьте 1 ст. л. рубленого свежего укропа.

Заправка винегрет с красными водорослями и кунжутом

Вмешайте 1 ст. л. сушеных красных морских водорослей в виде хлопьев, 2 ст. л. жареного кунжута и 2 ч. л. темного кунжутного масла.

Дополнительно

Выложите в углубление половинки авокадо без косточки отварную креветку и полейте любым вариантом заправки винегрет.

- Забудьте о больших кусках сливочного масла; заправка винегрет с пармезаном и миндалем выведет вкус вашего печеного картофеля на новый уровень.

Полейте заправкой винегрет с помидорами и базиликом кубики черствого пшеничного хлеба и оставьте на 20 минут. Смешайте с нарезанной моцареллой, базиликом и ломтиками помидоров, чтобы получился салат Панцанелла.

- Используйте заправку винегрет с огурцом и пахтой вместо соуса ранч в качестве дипа для моркови и/или куриных крылышек.

БЕНГАЛЬСКИЙ ПРЯНЫЙ ЙОГУРТ

Мое детство прошло в Лос-Анджелесе, и мы с семьей часто ходили в местный индийский ресторанчик. Еда была очень вкусной, но слишком острой на вкус, мне, тогда еще ребенку, это совсем не нравилось. Но потом я открыла для себя «секретное оружие» — соусы на основе йогурта, которые «убивали» остроту. Прежде всего, это была райта с тертым огурцом, а еще чатни из йогурта с кинзой. Мой соус — производное обоих рецептов, только огурцы и кинзу я заменила на мяту. Пряный йогурт прекрасно дополнит и смягчит остроту любого блюда с высоким содержанием перца чили. С мисочкой этого соуса вам больше не нужно будет отворачиваться от острой еды.

На 1½ стакана

2 ч. л. семян горчицы

1 ч. л. семян кумина

**1½ стакана натурального цельного
греческого йогурта**

1 ч. л. свежего тертого имбиря

1 ст. л. мелко нарубленного лука-шалота

1/4 стакана измельченной свежей мяты

Морская соль

Всыпьте семена горчицы и кумина в среднюю сковороду, прогрейте на среднем огне, и обжаривайте, постоянно помешивая, около 3 минут. Пересыпьте в среднюю миску. Добавьте йогурт и остальные ингредиенты, перемешайте и посолите по вкусу.

**Обжаривание
специй на сухой
сковороде или на
малом количестве масла
усиливает их вкус. Как
только почувствовали
аромат — снимайте с огня
и добавляйте в блюдо или
смелите, в зависимости
от рецепта.**

Дополнительно

- Попробуйте дополнить пряным йогуртом **бургеры с индейкой или бараниной**. Или, в вегетарианской версии, жареные баклажаны

- Смягчите остроту **колбасок**, приготовленных на гриле, этим освежающим соусом, намазанным на лепешки.

- Выложите в миску с рукколой и помидорами кусок **запеченного лосося**. Полейте рыбу соусом — готов полезный и вкусный ланч.

- Полейте соусом **блюдо из крупы** — например, перловку с печеной тыквой.

Печеные дольки сладкого картофеля

Разогрейте духовку до 220 °С. Очистите 2 крупных клубня сладкого картофеля (весом около 900 г) и нарежьте вдоль дольками толщиной около 1,5 см.

Выложите в большую миску и смешайте с 2 ст. л. оливкового масла extra virgin, 2 ст. л. коричневого сахара, 1 ч. л. молотого кумина, 1/2 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. соли и 1/2 ч. л. молотого черного перца.

Выложите дольки картофеля на выстеленный пергаментом противень и запекайте, перевернув один раз в середине процесса, до золотисто-коричневого цвета и хрустящей корочки, 40-45 минут.

Переложите в тарелку для подачи и полейте бенгальским пряным йогуртом. Посыпьте мелко нарубленной петрушкой или кинзой. Сразу подавайте. **На 4 порции**

ЗАПРАВКА МИСО СЛАЙМОМ

Густая ферментированная паста, которую обычно готовят из сои (хотя она может быть и из других бобовых или круп — например, перловки или нута), мисо, как правило, ассоциируется лишь с широко известным супом, носящим то же имя. И очень жаль, ведь мисо можно использовать многими другими способами. В самой Японии, например, эту пасту часто применяют как глазурь для готовящейся рыбы или баклажанов; а я даже в карамель ее добавляю (стр. 162). Уникальное свойство пасты мисо в том, что она всему придает вкус умами. Умами — это насыщенный и несладкий вкус, которым отличаются, например, пармезан, говяжий бульон или грибы. В этом рецепте к сладковато-соленому вкусу мисо добавляется немного кислоты цитрусов. Попробуйте вначале светлую и не слишком концентрированную пасту мисо, а затем экспериментируйте с другими, более темными, как это делала я; у меня теперь под рукой всегда целый арсенал.

Примерно на 2/3 стакана

3 ст. л. сладкой белой пасты мисо

2 ч. л. измельченного чеснока

1 ст. л. нектара агавы или меда

1 ст. л. кунжутного масла

3 ст. л. свежавыжатого сока лайма

1 ст. л. соевого соуса с пониженным
содержанием соли

В средней миске смешайте все ингредиенты и 3 ст. л. воды. Используйте сразу или храните в плотно закрытой посуде в холодильнике до 1 недели.

Дополнительно

- Бланшируйте **зеленую фасоль** или соцветия **брокколи** и перемешайте с заправкой. Посыпьте кунжутом. Подавайте как гарнир, теплым или комнатной температуры.

- Подайте обжаренный **стейк тунца** поверх зеленого салата, полив этой заправкой

- Приготовьте **картофельный салат** в японском стиле для следующего пикника: смешайте отварной пальчиковый картофель, пока он еще теплый, с заправкой мисо с лаймом и с рубленой кинзой.

- Наколите кубики **очень твердого тофу** и куски зеленого лука длиной 5 см на шпажки. Посолите, смажьте темным кунжутным маслом и запеките или поджарьте. Полейте заправкой.



Жареные морские гребешки и салат с микрозеленью

Обсушите 12 очищенных морских гребешков. Посолите и поперчите по вкусу.

В маленькой миске смешайте 2 стакана микрозелени, 3 тонко нарезанные редиски и 3 ст. л. заправки мисо с лаймом.

Разогрейте чугунную сковороду или сковороду-гриль на средне-сильном огне. Влейте 1 ст. л. оливкового масла. Выложите

гребешки и обжарьте с обеих сторон до золотистой корочки и полупрозрачности внутри, примерно по 2 минуты с каждой стороны.

Разложите гребешки на тарелки, выложите на каждый сверху по горке салата. Полейте оставшейся заправкой, по желанию. Сразу подавайте. **На 4 порции**

ПЕРЕЧНЫЙ СОУС «МЕЧТА ЗАНАДУ»

Экзотический блестящий и сладкий соус я придумала под влиянием немного липкого прозрачного красного тайского сладкого соуса чили, который можно найти во многих супермаркетах в отделах азиатских продуктов. Мне было интересно, смогу ли я воспроизвести его на своей кухне. По-моему, в этой версии вкус даже ярче, так как в нем используется свежий перец. Приятной текстурой и привлекательным видом соус обязан добавлению небольшого количества кукурузного крахмала. От вонтонов до яичных рулетиков — он прекрасно подходит ко всему острому, хрустящему и жареному.

Примерно на 2/3 стакана

3 средних зубчика чеснока, измельчить

2 ч. л. мелко нарубленного свежего
красного перца чили (халапеньо)

1/2 стакана мелко нарезанного сладкого
красного перца

1/3 стакана рисового уксуса

1/4 стакана сахара

2 ч. л. кукурузного крахмала

Морская соль

1. Соедините в чаше кухонного комбайна чеснок, перец чили и сладкий перец. Измельчите в пульсирующем режиме, соскребая смесь со стенок по мере необходимости.

2. В средней кастрюле соедините 2/3 стакана воды, уксус и сахар. Доведите до кипения на сильном огне. Вмешайте смесь чеснока и перцев. Убавьте огонь до средне-слабого и варите до мягкости чеснока, около 4 минут.

3. В маленькой миске смешайте крахмал с 2 ч. л. воды, чтобы не было комков.

4. Вновь доведите соус до кипения на среднем огне. Вмешайте разведенный крахмал и варите до загустения. Затем проварите еще 2-3 минуты и посолите по вкусу. Храните в плотно закрытом контейнере в холодильнике до 3 недель.

Дополнительно

- Влейте соус полоской на лист салата-латука и выложите сверху немного **нашинкованной капусты**, моркови, зеленого лука и жареного арахиса. Сверните и наслаждайтесь.

- Обваляйте в соусе кусочки покупной (или приготовленной на вашей кухне) жареной **курицы** — у вас получится сладкая хрустящая закуска.

- Обжарьте в большой сковороде на рапсовом масле **кубики баклажана до** светло-золотистого цвета. Влейте часть соуса и перемешайте. Затем вмешайте пару горстей нарезанных листьев базилика. Подавайте с рисом.

- Идея закуска для вечеринки: выложите на блюдо **несладкое** печенье, ломтики ветчины и этот соус, чтобы смазывать им ветчину.



Хрустящая печеная капуста с беконом

Разогрейте духовку до 200 °С. Выстелите противень с бортиками пергаментом и выложите на него 5 ломтиков бекона. Запекайте 18-20 минут, пока бекон не станет золотисто-коричневым и хрустящим. Переложите бекон на разделочную доску и крупно наломайте. Вытопившийся жир оставьте в противне.

Прибавьте температуру в духовке до 220 °С. Удалите кочерыжку и нарежьте половину среднего кочана капусты ломтиками шириной около 2,5 см.

Выложите на противень с жиром в один слой. Посолите и перемешайте. Поместите в духовку и запекайте, перемешав в процессе 1-2 раза, до подрумянивания, 30-35 минут.

Достаньте, полейте 3 ст. л. соуса «Мечта Занаду» и перемешайте. Верните в духовку и запекайте, пока соус слегка не карамелизируется. Достаньте, посыпьте беконом и перемешайте. Переложите в блюдо для подачи. Подавайте сразу.

На 4 порции

СОУС С ЧЕРНЫМ УКСУСОМ

Если вы, подобно мне, обожаете любую восточную кухню, хорошо бы вам иметь под рукой универсальный рецепт азиатского соуса-дипа, который можно приготовить очень быстро. Например, вы заказали несколько блюд в местном ресторанчике, а вам забыли положить к ним баночку соуса; хотя на самом деле его можно использовать множеством других способов. Своим глубоким вкусом соус обязан черному уксусу. Происходящий из Китая, черный уксус приобретает свой особый вкус за счет круп, из которых готовится — обычно это сочетание риса, пшена, перловки и сорго, проходящих ферментацию. Пойщите его в магазине азиатских продуктов или закажите онлайн. Мне очень нравится макать в этот чернильный соус все — от спринг-роллов и жареного тофу до китайских пельменей.

Примерно на % стакана

- 1 ч. л. сырых семян кунжута
- 1/4 стакана соевого соуса с пониженным содержанием соли
- 1/4 стакана черного уксуса
- 1/2 ч. л. острого масла чили или
- 1/4 ч. л. острого красного молотого перца
- 2 ч. л. тертого свежего имбиря
- 2 ч. л. темного кунжутного масла
- 2 ст. л. мирина
- 1 ст. л. нарезанного свежего шнитт-лука

1. Прогрейте кунжут в маленькой сковороде на средне-слабом огне, постоянно помешивая, до легкого обжаривания, примерно 5 минут. Пересыпьте в среднюю миску.

2. Добавьте соевый соус, черный уксус, масло чили, имбирь, кунжутное масло и мирин, перемешайте. Добавьте шнитт-лук. Используйте сразу или храните в плотно закрытом контейнере до 2 дней. Перед использованием дайте прогреться до комнатной температуры в течение 30 минут.

Дополнительно

- Гораздо вкуснее, чем жареный рис из ближайшей китайской забегаловки: обжарьте **отварной рис** с яичницей-болтуньей и зеленым горошком, в конце вмешайте немного соуса.
- Для заправки взболтайте соус с 1/3 стакана рапсового масла. Попробуйте ее добавить к салату в китайском стиле из нарезанных по диагонали **стеблей сельдерея** и жареных орехов кешью.
- Обжарьте кусочки курицы и овощей (например, зеленого горошка в стручках и спаржи), в конце вмешайте соус — у вас получится быстрый **азиатский стир-фрай**.
- Для **азиатского куриного супа** отварите рисовую лапшу, положите в горячий куриный бульон и заправьте соусом по вкусу. Выложите в миски, добавьте кинзу, соломку из моркови, нашинкованную бок-чой и ломтики отварной куриной грудки.

Китайские пельмени с креветками, водяным крессом и ростками гороха

Очистите и удалите кишечную вену у 400 г сырых креветок. Сложите две трети креветок в кухонный комбайн. Крупно нарежьте оставшиеся креветки ножом и переложите в среднюю миску.

К креветкам в комбайне добавьте 1 очищенный зубчик чеснока, 2 ростка зеленого лука (белую и светло-зеленую части), 2 ч. л. измельченного свежего имбиря, 1/2 стакана неплотно утрамбованного водяного кресса, 1/2 стакана ростков гороха, 1 ч. л. соевого соуса с низким содержанием соли, 2 ч. л. темного кунжутного масла, 1 ч. л. сахара и 1 крупное яйцо. Включите в пульсирующем режиме около 20 раз, чтобы хорошо измельчить смесь. Переложите в миску с нарезанными креветками и вмешайте 2 ст. л. мелко нарезанной темной части зеленого лука.

Подготовьте миску с водой и 32 кружочка теста для китайских пельменей. На чистой рабочей поверхности выложите 2 ч. л. начинки в центр кружочка теста. Пальцем слегка смажьте тесто вокруг начинки и сверните кружочек пополам. Крепко прижмите и защипните края. Выложите на выстеленный пергаментом противень, слегка присыпанный крахмалом. Повторите процесс с оставшейся начинкой и тестом. (Вы можете заморозить пельмени на противне, затем переложить в пакет с застежкой и хранить в морозилке до 2 месяцев. Перед приготовлением разморозка не требуется.)

Разогрейте 2 ст. л. рапсового масла в большой чугунной сковороде или сковороде с антипригарным покрытием на средне-сильном огне. Партиями обжаривайте пельмени: не трогая их, дайте образоваться снизу румяной корочке (около 3 минут), затем переверните и жарьте еще 3 минуты. Влейте в сковороду 2 ст. л. воды и немедленно накройте крышкой. Готовьте, пока вода не выкипит, а пельмени не будут готовы полностью, около 2 минут. Переложите на тарелку и подавайте с соусом с черным уксусом. **На 32 штуки**

При покупке креветок старайтесь выбирать дикие. Если не уверены в том, где и как были добыты креветки, лучше покупайте замороженные. Даже те из них, что продаются в рыбных отделах супермаркетов как «свежие», как правило, просто разморожены.





ОСНОВНОЙ СОУС-ГЛАЗУРЬ С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ И БУРБОНОМ

В штате Мэн, где я поселилась со своей семьей, кленовый сироп — важная и любимая часть культуры. В марте здесь даже проводится особый фестиваль, посвященный этому продукту, — «Воскресенье кленового сиропа». Чистый кленовый сироп требует больших усилий для производства: сок собирают в специальные ведра и выпаривают на дровяных кострах. Чтобы получить 1 литр сиропа, требуется около 40 литров кленового сока; отсюда и его довольно высокая цена. У меня всегда хранится пара бутылочек в холодильнике, чтобы использовать во время завтрака, но всегда помню и то, что он отлично сочетается и с несладкими блюдами, добавляя ноту сладости пряным, соленым и насыщенным по вкусу продуктам. В этом соусе-глазури сладость кленового сиропа отлично уживается со слегка дымным привкусом бурбона. Им хорошо смазывать приготовленные на гриле лосось, креветки или куриные крылышки.

Примерно на 3 стакана

2 ст. л. оливкового масла extra virgin

**% стакана очищенного и мелко
нарезанного лука-шалота**

1¹/₂ стакана бурбона

2/3 стакана кленового сиропа

1/4 стакана дижонской горчицы

1/4 стакана томатной пасты

1/2 стакана кетчупа

2 ч. л. копченой паприки

1/2 ч. л. кайенского перца

2 ч. л. яблочного уксуса

**Морская соль и свежемолотый
черный перец**

1. Разогрейте масло в средней кастрюле на среднем огне. Всыпьте шалот и спассеруйте до мягкости в течение примерно 5 минут.

2. Снимите с огня, влейте бурбон. Прибавьте огонь до средне-сильного, доведите смесь до кипения и уварите до половины объема в течение 8-10 минут.

3. Добавьте кленовый сироп, горчицу, томатную пасту, кетчуп, копченую паприку, кайенский перец и 1/2 стакана воды, перемешайте и доведите до кипения. Готовьте, время от времени помешивая, до легкого загустения смеси, 10-12 минут. Вмешайте уксус, посолите и поперчите по вкусу.

**Когда
готовите
с добавлением
крепкого алкоголя, вина
или пива, ваша цель —
добавить блюду вкус,
но не крепость. То есть
алкоголь нужно выпарить,
что происходит при
температуре выше
78 °C.**

Дополнительно

- Смажьте соусом-глазурью **ломтики бекона** и запеките до хруста; ешьте как конфеты.

- Смешайте в пропорции 1:1 соус с водой и влейте в форму со свиным окороком (смесь должна доходить до половины высоты окорока). Запекайте около 8 часов, до полной мягкости. Нарежьте мясо и приготовьте с ним **сэндвичи**, которыми можно накормить целую толпу.

- Перемешайте немного соуса с **пюре из батата**, чтобы получился вкусный гарнир в духе Дня Благодарения.

- Поджарьте **картофельные оладьи**, добавьте нарезанные остатки ростбифа и полейте соусом-глазурью с кленовым сиропом.

Дважды приготовленные ребрышки в сухом маринаде

Разогрейте духовку до 150 °C. Выстелите форму для запекания фольгой, а сверху — пергаментом. Выложите кусок свиных ребрышек весом около 1,3 кг на пергамент мясной стороной вверх. В маленькой миске смешайте по 2 ч. л. сладкой паприки, копченой паприки, острого красного перца, чесночного порошка, лукового порошка, кошерной соли, 2 ст. л. темно-коричневого сахара и 1 ч. л. черного перца. Хорошо натрите смесью ребрышки со всех сторон. Плотно накройте форму фольгой и запекайте около 1 часа.

Достаньте форму, снимите фольгу и полейте ребрышки примерно $\frac{1}{2}$ стакана

соуса-глазури на основе кленового сиропа. Снова плотно накройте фольгой и верните в духовку. Готовьте до полной мягкости мяса, еще $1\frac{1}{2}$ или 2 часа.

Разогрейте гриль, сковороду-гриль или верхний гриль в духовке и обжаривайте ребрышки, чтобы местами образовалась хрустящая корочка, время от времени переворачивая, в течение 6-12 минут. Дополнительно смажьте соусом-глазурью, нарежьте по косточкам и подавайте.

На 4 порции

ТЕРИЯКИ ВАИКИКИ

Разрекламированный соус терияки за долгие годы коммерческие производители превратили в некую приторную субстанцию. Готовя его дома, вы можете регулировать содержание сахара. В этой версии используется уникальная гавайская смесь полинезийских и азиатских вкусов. Добавив в соус ананас, эту «жемчужину» гавайской кухни, вы превращаете соус в замечательный маринад для мяса или аккомпанемент для овощей. Попробуйте дополнить им спаржу, сладкий картофель или таро.

Примерно на $1\frac{3}{4}$ стакана

$1\frac{1}{2}$ стакана нарезанного свежего ананаса

1 ст. л. рапсового масла

1 ст. л. измельченного свежего имбиря

2 средних зубчика чеснока, мелко
нарубить

2 ст. л. сухого хереса

$\frac{1}{2}$ стакана соевого соуса с пониженным
содержанием соли

$\frac{1}{3}$ стакана плотно утрамбованного темно-
коричневого сахара

1. Выложите ананас в чашу кухонного комбайна и пюрируйте до однородности, примерно 2 минуты.

2. Разогрейте рапсовое масло в средней кастрюле на среднем огне. Добавьте имбирь и чеснок и готовьте до появления аромата, примерно 1 минуту. Влейте херес и готовьте до уменьшения объема жидкости вдвое, около 2 минут. Добавьте пюре из ананаса, соевый соус и сахар. Готовьте, время от времени помешивая, около 5 минут. Используйте соус теплым, комнатной температуры или холодным. Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

Дополнительно

- Используйте терияки вайкики в качестве дипа для яичных роллов, жареных вонтонов или темпур из овощей.

- Для кисло-сладкой горячей закуски смажьте этим соусом запеченные в духовке куриные крылышки.

- Нарежьте спелые плантаны (овощные бананы) на куски и обжарьте до мягкости, затем перемешайте с соусом, чтобы получилась глазурь.

- Готовя свиную вырезку на гриле, смажьте ее этим соусом. Нарежьте поперек волокон и полейте дополнительно соусом. Подавайте с рисом и тушеным стручковым горошком.



Жареный рис со свининой, креветками и ананасом

Разогрейте в большой сковороде с высокими бортиками на среднем огне 2 ст. л. рапсового масла. Взболтайте 2 крупных яйца, влейте в сковороду и покрутите ее, чтобы яйцо равномерно распределилось. Готовьте, не мешая, около 2 минут. Лопаткой переложите омлет на разделочную доску и нарежьте ленточками.

Верните сковороду на огонь. Приправьте нарезанную кусками по 1,5 см свиную лопатку без кости (около 400 г) 1½ ч. л. соли и 1/2 ч. л. черного перца. Прибавьте огонь до средне-сильного. Влейте в сковороду 1 ст. л. рапсового масла, покрутите ее, затем положите свинину. Жарьте, не трогая, около 2 минут, затем перемешайте и жарьте, перемешав еще 1 или 2 раза, до готовности, около 3 минут.

Добавьте 1/4 стакана рубленого зеленого лука (белую и светло-зеленую части), 2 ст. л. мелко нарезанного имбиря

и 3 средних измельченных зубчика чеснока. Готовьте до появления аромата, около 1 минуты. Добавьте 1 стакан мелко нарезанного красного сладкого перца, 1 стакан нарезанного ананаса и 250 г очищенных от панцирей и кишечной вены средних креветок. Готовьте, время от времени помешивая, пока креветки не свернутся, 3-4 минуты.

Добавьте 3 стакана отварного риса и перемешайте. Прогрейте все вместе в течение 4 минут. Вмешайте 2 стакана плотно утрамбованного мини-шпината и 1/2 стакана соуса терияки вайкики. Перемешайте и прогрейте, пока шпинат не увянет, около 2 минут. Добавьте яичную лапшу и аккуратно перемешайте. Подавайте сразу, посыпав рублеными обжаренными солеными орехами кешью, дополнив дольками лайма и полив дополнительно соусом терияки.

На 4 порции

ИМБИРНО-МОРКОВНЫЙ СОУС

Наверняка вам знаком этот обязательный для любого японского стейк-хауса в Америке соус. Тот самый, апельсиново-оранжевого цвета и с очень узнаваемым вкусом. Мне он всегда ужасно нравился, я даже тарелку готова была вылизывать (кстати, по правилам японского этикета это лучше, чем облизывать палочки). Перед вами его версия, которую я попыталась воспроизвести дома. Никаких апельсинов — оранжевый цвет достигается за счет добавления сырой моркови. Также очень важно кунжутное масло, оно придает приятный ореховый привкус. Соус готовится очень быстро и может использоваться как заправка практически к любому салату. Для меня этот соус — настоящая палочка-выручалочка, ведь он способен превратить даже самое пресное блюдо в нечто восхитительное, и без лишних усилий.

Примерно на 1½ стакана

- 3 средние моркови, очистить и нарезать кусочками по 2,5 см
- 2 ст. л. мелко нарезанного свежего имбиря
- 2 побега зеленого лука, только белые и светло-зеленые части (темные части использовать для других блюд)
- ¼ стакана рисового уксуса
- 3 ст. л. мирина
- 2 ст. л. соевого соуса с пониженным содержанием соли
- 2 ч. л. темного кунжутного масла
- ½ стакана рапсового масла или масла из виноградных косточек
- Морская соль

Поместите все ингредиенты соуса, кроме соли, в высокоскоростной блендер или кухонный комбайн. Взбейте до однородности.

Посолите по вкусу и вновь взбейте.

Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

Дополнительно

- Кроме салатов, добавьте этот соус к овощам — например, **шпинату или капусте кале**: потушите овощи или бланшируйте и отожмите от влаги, затем перемешайте с соусом.

- Добавьте в начинку **пельменей в азиатском стиле** немного овощей и используйте этот соус как дип. Также в него можно макать куриные шашлычки.

- Смешайте этот соус с равным количеством основного соуса тахини (стр. 88) — получится потрясающий топпинг для любых **отварных круп**.

- Выложите на кружочки огурца кубики тофу, полейте соусом, посыпьте тонко нарезанным зеленым луком, и у вас получится отличная **закуска для вечеринок**, освежающая, как раз для летних месяцев.



Салат с редисом, репой и хрустящими грибами шиитаке

Выложите в четыре порционных салатника смесь мини-салатных листьев (месклен), с помощью острого ножа или терки-мандолины тонко нарежьте 4 редиски, 4 мини-репы или 1 среднюю очищенную репу, а также четверть длинного огурца без семян. Посыпьте салат ломтиками овощей.

Очистите, удалите косточку и тонко нарежьте 1 авокадо, разложите ломтики поровну в миски. Дополните каждую порцию горстью ростков гороха.

Удалите ножки у 170 г свежих грибов шиитаке, шляпки тонко нарежьте.

Разогрейте 2 ст. л. рапсового масла в большой сковороде на средне-сильном огне. В горячее масло выложите половину грибов и жарьте, не перемешивая, до золотисто-коричневого цвета по краям. Переверните и жарьте до подрумянивания с другой стороны, 4—6 минут. Переложите на тарелку и посолите грибы по вкусу. Поджарьте так же оставшиеся грибы.

Дополните салат жареными грибами и полейте имбирно-морковным соусом по вкусу. Сразу подавайте. **На 4 порции**



3

На основе трав

Основной соус песто...50

Чимичурри с чесноком, лимоном и мятой...52
[Салат со стейком на гриле, картофелем и спаржей]

Сальса верде с анчоусами по желанию...56
[Круто из морских гребешков с цитрусами и перцем чили]

Соус из лука-шалота с петрушкой и каперсами...58
[Хрустящие баклажаны]

Пикантный соус с печеным красным перцем и орегано...60
[Лепешки с моцареллой и рукколой]

Смэш из фиолетового базилика и миндаля...62
[Бутерброды-капрезе с голубикой]

Бер блан с тимьяном и грейпфрутом...64
[Креветки на гриле с салатом из фенхеля и авокадо]

Коричневое масло с травами...66
[Хиппи-попкорн]

ОСНОВНОЙ СОУС ПЕСТО

Большинство людей связывают песто с вездесущей комбинацией базилика и кедровых орешков — да, это сочетание-победитель, но притом всего лишь одна из возможных комбинаций. Истина в том, что если у вас имеется

1) основа из зелени или овощей, 2) орехи или семена, 3) какой-нибудь твердый сыр, 4) чеснок или что-то из семейства луковых, 5) немного кислоты и 6) много оливкового масла, вы в деле и можете сделать песто. Несколько предостережений: всегда тщательно промывайте, а затем обсушивайте зелень. Приправляйте в самом конце и не измельчайте слишком сильно, до полной однородности. Перемешайте песто с любой пастой или используйте соус маринара на пицце, смажьте им омлет, используйте как намазку для бутерброда... я могла бы продолжать весь день. На самом деле песто подойдет как для завтрака, так и для обеда или ужина.



Примерно на 1 стакан

1/3 стакана сырых кедровых орешков

2 стакана свежих листьев базилика, хорошо промыть, обсушить и нарвать

2 средних зубчика чеснока, измельчить

1 ч. л. свежевыжатого лимонного сока

% стакана тертого пармезана

1/2 стакана оливкового масла extra virgin

Морская соль и свежемолотый черный перец

1. Слегка обжарьте кедровые орешки в маленькой сковороде, постоянно помешивая, примерно в течение 6 минут. Пересыпьте в чашу кухонного комбайна и дайте остыть.

2. Добавьте к орешкам базилик, чеснок, лимонный сок и пармезан. Включите в пульсирующем режиме около 40 раз, чтобы хорошо измельчить смесь. Продолжая включать в том же режиме, постепенно, тонкой струйкой вливайте оливковое масло. Готовое песто однородное, но в нем должны чувствоваться кусочки. Посолите и поперчите по вкусу. Используйте сразу или накройте поверхность песто куском пищевой пленки, чтобы она не окислилась. Уберите в холодильник и храните в плотно закрытом контейнере до 3 дней.

С добавками

Преобразите основной соус на свой вкус и используйте другими способами.



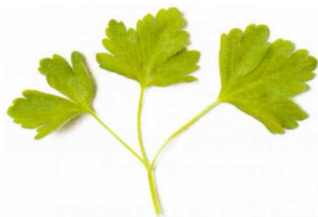
Песто с ботвой моркови, кале и лимоном

Замените базилик на 1 плотно наполненный стакан морковной ботвы (только листочки, без стеблей) и 1 плотно наполненный стакан рубленых листьев капусты кале. Добавьте 1 ст. л. тертой лимонной цедры и увеличьте количество лимонного сока до 2 ст. л.



Песто с рукколой, грецким орехом и пекорино

Замените базилик мини-рукколой, кедровые орешки — сырыми грецкими орехами, а пармезан — тертым сыром пекорино.



Песто с петрушкой, вялеными томатами и орехами кешью

Замените базилик 1 1/2 стакана, неплотно наполненного рубленой петрушкой, добавьте 1/2 стакана рубленых вяленых на солнце томатов и замените кедровые орешки сырыми орехами кешью.



Песто с кинзой, тыквенными семечками и манчего

Замените базилик 1 1/2 стакана, неплотно наполненного рубленой кинзой, замените кедровые орешки 1/2 стакана сырых очищенных тыквенных семечек, а пармезан — тертым сыром манчего с не слишком сильным вкусом.

Дополнительно

Разбавьте любое песто небольшим количеством воды и каплей уксуса, чтобы получилась восхитительная заправка для салата.

Поступите так, как в Провансе, и вмешайте песто в овощной суп (но в этом случае называйте его писту).

Сделайте картофельный салат супер-зеленым: исключите майонез, добавьте бланшированную зеленую фасоль и перемешайте все с песто.

На ломтик тоста из деревенского хлеба выложите свежую моцареллу, рубленые свежие помидоры и ложку любого песто. Простой вариант капрезе!

ЧИМИЧУРРИ С ЧЕСНОКОМ, ЛИМОНОМ И МЯТОЙ

Аргентинская парийя без чимичурри все равно что французская картошка фри без кетчупа. Это классический соус к стейку, обычно состоящий из набора свежей зелени, специй и растительного масла, он хорош вообще с любым мясом или морепродуктами, приготовленными на гриле. В моей версии чимичурри используется мята и освежающий цитрусовый вкус, и благодаря этому он также подойдет к овощам.

Примерно на 1½ стакана

**2 плотно наполненных стакана петрушки
(листья и стебли)**

**1 неплотно наполненный стакан свежих
листьев мяты**

2 ст. л. свежей цедры лимона

2 средних зубчика чеснока, измельчить

2 ч.л. коричневого сахара

3 ст. л. свежавыжатого лимонного сока

1 стакан оливкового масла extra virgin

Морская соль

**Щепотка молотого красного перца, по
желанию**

1. Соедините в кухонном комбайне петрушку, мяту, лимонную цедру, чеснок и коричневый сахар. Включите несколько раз в пульсирующем режиме, чтобы крупно нарубить зелень. Продолжая включать мотор, постепенно влейте лимонный сок, затем тонкой струйкой оливковое масло, чтобы образовался соус. Посолите и по желанию приправьте острым красным перцем.

2. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 3 дней.

**В Аргентине
parillas —**

ресторанчики, где

**готовят мясо над древесными
углями, очень распространены.**

**Каждая парийя предлагает свой
вариант чимичурри. Легенда гласит,
что соус получил название в честь
ирландца Джимми МакКарри,
поддерживавшего независимость
Аргентины в XIX веке. Местным
было сложно произносить его
имя, и они переделали
его в *chimichurri*.**

Дополнительно

- Запеките **нарезанную кусочками морковь** и перемешайте с этим соусом — вкусно как в теплом виде, так и комнатной температуры.

- Смешайте соус с отварным бурым рисом, зеленым горошком, мини-шпинатом и раскрошенной фетой — получится **сытный салат**, который можно взять с собой на работу.

- Для вегетарианского летнего ужина поджарьте на гриле побольше **спаржи и баклажанов**. Крупно нарежьте, добавьте к пасте и перемешайте с соусом чимичурри.

- Пропарьте **моллюски** (вонголе) с небольшим количеством воды под крышкой, пока они не раскроются. Перемешайте с этим соусом и подавайте с пастой фрегола или кускусом.

Салат со стейком на гриле, картофелем и спаржей

Выложите 450 г молодого картофеля в среднюю кастрюлю и влейте воду, чтобы она покрывала клубни слоем высотой 5 см. Доведите до кипения и варите на сильном огне до мягкости, около 10 минут. Слейте воду и разрежьте каждый клубень пополам. Переложите в большую миску, добавив 1 пучок обработанной спаржи. Слегка сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите по вкусу.

Разогрейте гриль или сковороду-гриль на средне-сильном огне. Выложите картофель и спаржу и готовьте, время от времени переворачивая, до появления темных полосок и начала размягчения спаржи (она должна оставаться хрустящей). Разложите в четыре глубокие миски или тарелки для подачи. Выложите сверху по 1/2 стакана мини-рукколы.

Приправьте два стейка (сирлойн, из филейной части) щедро солью и перцем. Слегка смажьте растительным маслом решетку гриля или сковороду-гриль и поджарьте стейки с обеих сторон до средней степени прожарки (60-62 °C внутри по термометру для мяса) в течение 4-6 минут или до средне-слабой степени прожарки (54-56 °C) в течение 3-5 минут.

Переложите стейки на разделочную доску и дайте отдохнуть 5 минут. Нарежьте ломтиками поперек волокон и выложите в тарелки с овощами. Полейте соусом чимичурри. Подавайте блюдо теплым или комнатной температуры. **На 4 порции**





САЛЬСА ВЕРДЕ С АНЧОУСАМИ ПО ЖЕЛАНИЮ

Не стоит путать этот классический соус из свежей зелени, кислых цитрусов и пикантных каперсов с одноименным мексиканским соусом на основе физалиса. Если возможно, лучше использовать традиционную технику ручной нарезки, чтобы в полной мере сохранить нежный вкус пряных трав, но если вы ограничены во времени, я не буду вас судить строго. Этот соус придаст жизни всему, от овощей (попробуйте его с артишоками) и хлеба (особенно фокаччи) до морепродуктов и стейка.

В классической версии добавляются анчоусы, которые я обожаю, но выбор за вами — использовать их или нет, потому что достаточную дозу вкуса умами здесь придают каперсы. Но если вы тоже любите анчоусы, мелко нарежьте несколько филе или добавьте чайную ложечку анчоусной пасты.

Примерно на % стакана

2 средних зубчика чеснока

1 ч. л. морской соли

1 ч. л. цедры апельсина

1 ч. л. цедры лимона

2 ст. л. свежавыжатого лимонного сока

1/2 стакана оливкового масла extra virgin

**1/2 неплотно наполненного стакана
нарезанной зелени петрушки**

**3/4 неплотно наполненного стакана
нарезанного зеленого базилика**

3 ст. л. нарезанной свежей мяты

1 ст. л. каперсов, слить жидкость

Свежемолотый черный перец

1. Выложите зубчики чеснока на разделочную доску и раздавите их боковой стороной большого ножа. Посыпьте солью и разотрите все той же боковой стороной ножа в пасту.

2. Переложите чесночную пасту в миску, добавьте все остальные ингредиенты и поперчите по вкусу. Перемешайте. Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 2 дней. Перед использованием дайте прогреться до комнатной температуры.

Дополнительно

- Смешайте соус с отварной **белой фасолью** и подайте с деревенским хлебом для сытного вегетарианского ужина.

- Насадите на шпажки **креветки и кусочки цуккини**, смажьте оливковым маслом и поджарьте на гриле или запеките в духовке. Смажьте соусом, остальной подайте в отдельной посуде как дип.

- Замаринуйте в соусе **боккончини** (маленькие шарики моцареллы) сроком до суток, затем подавайте как закуску для вечеринки, снабдив зубочистками. Вкуснятина!

- Прогрейте пару ложек оливкового масла на слабом огне. Всыпьте пару стаканов качественных **оливок** и прогрейте. Полейте соусом и подайте как теплую закуску.

Крудо из морских гребешков с цитрусами и перцем чили

Удалите боковые мускулы, если они не удалены, у 250 г очень свежих обсушенных от жидкости морских гребешков. Разрежьте каждый гребешок по горизонтали пополам и выложите на большое блюдо.

Острым ножом срежьте цедру вместе с белой частью с 4 апельсинов и 1 лайма. Аккуратно над средней миской, чтобы собрать выделяющийся сок, вырежьте из мембран мякоть. Выложите сегменты цитрусов поверх гребешков, полейте соком.

Тонко нарежьте красный перчик чили (анахайм или халапеньо) и посыпьте колечками гребешки и цитрусы. Щедро полейте сальсой верде. Посолите и поперчите по вкусу. Сразу подавайте.

На 4 порции

Каперсы — обязательный ингредиент сальсы верде — могут быть двух видов: маринованные нераспустившиеся цветочные почки или небольшие плоды средиземноморского растения каперсник колючий.

СОУС ИЗ ЛУКА-ШАЛОТА С ПЕТРУШКОЙ И КАПЕРСАМИ

Этот соус на основе вина и трав простой и классический, и он добавляет глубокий вкус многим несладким блюдам. Рецепт создан на основе соуса «Метрдотель», часто используемого во французской кухне, на основе лука-шалота, петрушки и каперсов плюс немного лимонного сока для свежести и яркости. Готовится он быстро, им можно полить такие овощи, как спаржа или тыква, нежную на вкус рыбу или даже жареный стейк во французском стиле. *Vive le roi! (Да здравствует король!*

(франц.) —Прим, переводчика)

Примерно на 1/2 стакана

- 1 ст. л. сливочного масла +
- 2 ст. л. холодного сливочного масла,
нарезать небольшими кусочками
- 1 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 1 средняя луковица шалота, измельчить
- 1/4 стакана сухого белого вина
- 1/4 стакана куриного или овощного бульона
с пониженным содержанием соли
- 2 ст. л. каперсов, слить жидкость
- 1 ч. л. цедры лимона
- 1 ст. л. свежавыжатого лимонного сока
- 3 ст. л. измельченной свежей петрушки
- Морская соль и свежемолотый черный
перец

1. Растопите 1 ст. л. сливочного масла вместе с оливковым маслом в средней сковороде на среднем огне. Выложите шалот и пассеруйте до мягкости около 3 минут.

2. Влейте вино и готовьте, пока жидкость не выпарится на половину объема, около 3 минут. Добавьте бульон и каперсы, готовьте, пока жидкость не выпарится на половину объема, около 3 минут. Снимите с огня, вмешайте цедру и сок лимона, затем с помощью венчика вмешайте 2 ст. л. холодного сливочного масла, по маленькому кусочку за раз, чтобы соус загустел. Вмешайте петрушку, слегка посолите и поперчите. Сразу подавайте.

Дополнительно

- Полейте соусом запеченную **брокколи** или **цветную капусту**, кочанчики **брюссельской капусты** — получится очень вкусный гарнир.

- Смешайте с соусом пасту, добавив оливки, рукколу и нарезанное кусочками **готовое куриное мясо** для простого блюда на ужин.

- Сделайте **башенки капрезе**: выложите друг на друга кружочки помидоров и моцареллы. Прогрейте в духовке при 175 °С, пока сыр не начнет таять. Полейте соусом и посыпьте сверху листочками базилика.

- Поджарьте в сковороде **куриные грудки с кожей** до ее хруста, при подаче полейте соусом. Дополните отварным картофелем — получится блюдо в стиле бистро.



Хрустящие баклажаны

Нарежьте 2 баклажана (общий вес около 600 г) поперек ломтиками толщиной по 7 мм. Выложите в большую миску с 1/3 стакана крахмала и хорошо перемешайте.

Влейте в большую кастрюлю рапсовое масло слоем в 2,5 см и прогрейте на средне-сильном огне до 182 °C по кулинарному термометру. Партиями обжарьте кружочки

баклажана по 3-4 минуты, перевернув в середине процесса, до золотисто-коричневой корочки с обеих сторон. Переложите шумовкой на бумажные полотенца. Слегка посолите.

Переложите на блюдо для подачи. Полейте соусом и свежесжатым лимонным соком. Сразу подавайте. **На 4 порции**

ПИКАНТНЫМ СОУС С ПЕЧЕНЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ И ОРЕГАНО

Надежная примета хорошего ресторана — хлеб. В Бруклине мы с мужем часто заходили в одно итальянское заведение, где нам приносили горячий, свежее испеченный хлеб с мисочкой соуса, напоминавшего томатный, но совсем другого на вкус. Состоя наполювину из хорошего оливкового масла, а наполювину из уваренных томатов, с добавлением трав и чеснока, он был более соленым и насыщенным, чем традиционный соус для пасты; мы всегда просили добавки. Здесь мой вариант этого соуса, но слегка видоизмененный: я заменила большую часть помидоров печеным перцем, а смесь зелени — орегано.

Примерно на 1^{3/4} стакана

- 2 средних красных сладких перца
- 1/4 стакана оливкового масла extra virgin
- 4 зубчика чеснока, тонко нарезать
- 1/4-3/4 ч. л. молотого красного перца
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1/4 стакана консервированных резаных томатов
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. измельченных листочков свежего орегано
- Морская соль и свежемолотый черный перец

1. Выложите перцы на противень и поместите под гриль. Готовьте, время от времени переворачивая, до потемнения кожицы со всех сторон, около 15 минут. Переложите в среднюю миску, накройте пленкой и оставьте на 10 минут. Затем аккуратно удалите кожицу и семена, мелко нарежьте.

2. Разогрейте оливковое масло с чесноком в средней кастрюле на средне-слабом огне. Готовьте, пока чеснок не станет мягким и не начнет становиться золотистым, около 5 минут. Добавьте молотый перец и томатную пасту, перемешайте.

3. Добавьте нарезанный печеный перец, резаные томаты, орегано, 1/4 стакана воды и сахар. Прибавьте огонь до среднего и готовьте, время от времени помешивая, пока все вкусы не раскроются, около 3 минут. Посолите и поперчите по вкусу.

Дополнительно

- Замените этим соусом томатный, когда будете готовить **лазанью**.

- Подогрейте кукурузные тортиллы, смажьте пастой из жареной фасоли, посыпьте сыром, салатом, кукурузой и нарезанными помидорами, полейте соусом — получатся **вегетарианские тако**.

- Для тунисского блюда для бранча обжарьте нарезанный ломтиками лук в чугунной сковороде. Вмешайте соус и разбейте сверху 6-8 **яиц**. Запеките при 200 °C до готовности яиц.

- Выложите на крекеры кружочки **козьего сыра** и по ложечке соуса. Подавайте с насыщенным по вкусу красным вином.



Лепешки с моцареллой и рукколой

Смешайте 1 пакетик ($2\frac{1}{4}$ ч. л.) активных сухих дрожжей с $1\frac{1}{2}$ стакана чуть теплой ($43\text{ }^{\circ}\text{C}$) воды. Дайте постоять 5 минут. В большой миске смешайте 3 стакана пшеничной муки и 2 ч. л. морской соли. Влейте разведенные дрожжи и 3 ст. л. оливкового масла, замесите мягкое тесто. Переложите на слегка присыпанную мукой поверхность. Месите, добавив чуть больше муки, если нужно, до получения эластичного теста, около 3 минут. Скатайте в шар, переложите в слегка смазанную растительным маслом

миску, накройте пленкой и оставьте в тепле для расстойки на $1-1\frac{1}{2}$ часа. Обомните тесто и выложите на слегка присыпанную мукой поверхность. Разделите на 4 равные части. Растяните каждую руками в круг диаметром около 20 см.

Разогрейте сковороду-гриль на средне-сильном огне. Смажьте оливковым маслом и выложите одну лепешку. Готовьте 8-10 минут, перевернув в середине процесса. Повторите с оставшимся тестом.

На 4 порции

СМЭШ ИЗ ФИОЛЕТОВОГО БАЗИЛИКА И МИНДАЛЯ

Фиолетовый базилик: я как-то увидела его на фермерском рынке и сделала заметку в уме, что нужно в следующий раз его купить. Но упустила шанс, потому что его сезон очень короток. Поэтому через год я просто посадила его сама, и он разросся с таким энтузиазмом, что я терялась догадках, куда столько девать. К счастью, мне сразу пришла идея соуса на его основе, и в результате родился этот рецепт. Он подойдет ко многим блюдам, благодаря приятному аромату базилика, напоминающему гвоздику, и необычному цвету. По вкусу похожий на песто, он не содержит сыра, так что подойдет даже для ваших друзей-веганов. Ну, а при необходимости, не в сезон, вы, конечно, можете заменить фиолетовый базилик зеленым.

Примерно на % стакана

2 ст. л. сырого миндаля

1/2 ч.л. морской соли

**1 плотно наполненный стакан листьев
фиолетового или зеленого базилика**

1 ч. л. лимонной цедры

1 ст. л. свежавыжатого лимонного сока

**1—2 ч. л. свежего перца чили, например
красного халапеньо, нарезать тонкими
ломтиками**

1/2 стакана оливкового масла extra virgin

В кухонном комбайне соедините миндаль и соль, хорошо измельчите. Добавьте базилик, цедру и сок лимона, а также перец чили, хорошо измельчите в пульсирующем режиме. Продолжая включать мотор в пульсирующем режиме, тонкой струйкой влейте оливковое масло. Подавайте сразу.

Дополнительно

- Используйте этот соус как дип для полосок **сладкого перца** или ломтиков фенхеля.

- Смешайте нарезанную готовую **куриную грудку** с каперсами и отварным молодым картофелем, заправьте соусом — получится отличный салат для пикника.

- Смажьте соусом печеные **початки кукурузы** для свежего вкуса и цвета. Очень вкусно!

- Сбрызните соусом ломтики **персиков** или **нектаринов** в бокалах (перец чили можно исключить) для элегантного освежающего летнего десерта.

Бутерброды-капрезе с голубикой

Разогрейте духовку до 190 °С. Выложите на противень 4 ломтика темного ржаного хлеба и полейте каждый 2 ч. л. оливкового масла. Запекайте до начала появления хрустящей корочки, 6-8 минут. Разложите по тарелкам.

На каждый тост выложите по 2 ломтика прошутто, 50 г сыра буррата или моцареллы, ½ стакана рукколы, 2 ст. л. микрозелени, несколько листочков базилика и 1/4 стакана ягод крупной голубики, разрезанных пополам. Сразу подавайте. **На 4 порции**

БЕР БЛАН С ТИМЬЯНОМ И ГРЕЙПФРУТОМ

Мне кажется, у меня довольно хорошее обоняние. К лучшему или к худшему, я просто не могу не комментировать запахи, которые чувствую, — привычка, которая может раздражать тех, у кого не столь тонкое обоняние. Обычно то, что радует вкусом, одновременно также обладает приятным ароматом. Этот соус, чуть сладковатый, с кислинкой и травянистый, — просто настоящее «лето в банке». Отличное дополнение к легкой и пресной еде, например сваренным на пару овощам или куриной грудке. А чудесный запах — это еще и ароматерапия!

Примерно на 3/4 стакана

1 ст. л. тертой цедры красного или желтого грейпфрута

1% стакана свежавыжатого сока красного или желтого грейпфрута (из 2—3 грейпфрутов)

3 ст. л. меда

1 веточка тимьяна + 1 ч. л. нарубленных свежих листочков тимьяна

2 ч. л. оливкового масла extra virgin

3 ст. л. холодного сливочного масла, нарезать маленькими кусочками

Морская соль и свежемолотый черный перец

1. В среднем сотейнике соедините цедру и сок грейпфрута, мед, веточку тимьяна и оливковое масло. Доведите до кипения на сильном огне и уварите на половину объема жидкости в течение 6-8 минут.

2. Снимите с огня, вмешайте рубленый тимьян. Затем с помощью венчика постепенно вмешайте холодное масло, чтобы соус загустел. Посолите и поперчите по вкусу. Удалите веточку тимьяна и взбейте погружным миксером или венчиком до появления пены. Подавайте соус теплым или комнатной температуры.

Дополнительно

- Полейте соусом жареные морские гребешки, лосось, или белую рыбу, или даже лобстера.

- Полейте соусом отварную зеленую фасоль и посыпьте дробленым миндалем и жареными хлебными крошками для потрясающего гарнира.

- Используйте соус в качестве дипа для креветок, обжаренных в кокосовой корочке, или для куриной грудки.

- Запеките лук-порей или зеленый лук до темных подпалин (так делают в Каталонии) и при подаче полейте этим соусом.



Креветки на гриле с салатом из фенхеля и авокадо

Выложите 250 г очищенных от панциря и кишечной вены крупных креветок в среднюю миску, добавьте 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. молотого черного перца и 1 ст. л. оливкового масла. Перемешайте.

Очистите 2 красных грейпфрута от кожуры, захватывая белую часть. Вырежьте сегменты мякоти из мембран, держа цитрусы над миской, чтобы собрать выделившийся сок.

Срежьте нижние части и верхушки у 1 крупной головки фенхеля, сохранив 1/2 стакана зелени. Тонко нарежьте

фенхель и добавьте в миску с грейпфрутом. Разрежьте пополам, удалите косточку и нарежьте ломтиками 1 авокадо, добавьте в миску. Посолите и поперчите по вкусу, перемешайте.

Разложите салат по тарелкам. Разогрейте гриль или сковороду-гриль на среднем огне и обжарьте креветки по 2-3 минуты с каждой стороны, пока они не свернутся и не приготовятся. Выложите креветки на салат. Полейте соусом бер блан с тимьяном и грейпфрутом. Сразу подавайте.

На 4 порции

КОРИЧНЕВОЕ МАСЛО С ТРАВАМИ

Коричневое масло сейчас в тренде, и его добавляют как в блюда ресторанной кухни, так и в домашние. Но если вы похожи на меня, вам оно никогда не надоеет. Волшебство заключается в том, чтобы прогревать масло достаточно долго, чтобы содержащиеся в нем молочные вещества всплыли на поверхность и карамелизировались, а цвет масла стал золотисто-коричневым. Аромат масла при этом меняется от сливочного до орехового, так же, как и вкус. Уже само по себе коричневое масло может служить отличным соусом к чему бы то ни было, от мяса и рыбы до овощей и даже десертов. Но я добавляю в него свежие травы, чтобы сбалансировать насыщенный вкус и сделать соус более свежим.

Примерно на 1/4 стакана

4 ст. л. сливочного масла

1 ч. л. мелко нарезанной свежей
петрушки

1 ч. л. мелко нарезанного свежего
шалфея

1 ч. л. мелко нарезанных листочков
тимьяна

1/2 ч. л. мелко нарезанных листочков
розмарина

Морская соль и свежемолотый черный
перец

В маленькой кастрюльке растопите масло на среднем огне в течение 4 минут. Продолжайте прогревать, не помешивая, до появления орехового аромата (молочные частицы при этом станут темно-коричневыми), 3-4 минуты. Снимите с огня и немедленно вмешайте пряные травы. Посолите и поперчите по вкусу и сразу подавайте.

Дополнительно

Дайте второй шанс остаткам **запеченной индейки**, полив их этим соусом.

- Смешайте коричневое масло с травами с **рисом** или **кускусом**, добавив рубленый жареный миндаль, чтобы получился вкусный пилав.

- Приготовьте **несладкие блины**, скатайте из них рулетики с начинкой из мягкого сыра (рикотты, например) и полейте этим соусом для вкуснейшего бранча.

- Перемешайте с соусом **равиоли** или **ньюкки**, в идеале приготовленные с тыквой баттернат.



Хиппи-попкорн

Влейте в большую кастрюлю 1/4 стакана рапсового масла и всыпьте 1/4 стакана зерен кукурузы для попкорна. Накройте крышкой. Подготовьте прихватки или кухонное полотенце. Прогревайте на средне-сильном огне, пока не начнете слышать взрывающиеся звуки, около 4 минут.

Возьмите кастрюлю с помощью прихваток и продолжайте нагревать, постоянно встряхивая. Кукуруза будет взрываться все чаще. Когда взрывы затихнут и будут

раздаваться лишь раз в 2-3 секунды, примерно через 3 минуты, снимите кастрюлю с огня и продолжайте встряхивать, пока зерна совсем не перестанут взрываться.

Немедленно пересыпьте попкорн в большую миску. Полейте коричневым маслом с травами, посыпьте 2 ч. л. пищевых (диетических) дрожжей и посолите по вкусу. Хорошо перемешайте и сразу подавайте. **Примерно на 12 стаканов**



4

Фруктовые

Основной томатный соус...70

Вишневый соус-глазурь с хересом...72

[Ломтики утиной грудки и крутоны с утиным жиром]

Сливовый соус цзян с мандаринами и смесью "5 специй"...74

[Жареные свиные отбивные с зеленым луком]

Нам чим с виноградом, кинзой, перцем чили и лаймом...76

[Рис с маринованной курицей гриль]

Гранатово-лимонный соус...78

[Жареная цветная капуста с гранатом, петрушкой и йогуртом]

Яблочно-клюквенный релиш с двойным имбирем...80

[Парфе с йогуртом и домашней гранолой]

Агродольче с инжиром и бальзамическим уксусом...82

[Жареная свиная вырезка с розмарином]

Яблочный соус...84

[Оладьи из картофельного пюре со сметаной, шнитт-луком и беконом]

ОСНОВНОЙ ТОМАТНЫЙ СОУС

Вопреки распространенному заблуждению, помидор — не овощ, а фрукт. Я считаю, что томатный соус — основа основ, он обязательно должен быть под рукой, ведь бесчисленное количество рецептов включает его как неперенный ингредиент. Иметь наготове достаточно томатного соуса — значит быстро готовить обеды или ужины, а варианты, приведенные далее, помогут делать ваши блюда интересными и разнообразными за счет простых добавок. Обычно я готовлю сразу побольше и храню соус в холодильнике до 1 недели. Остатки отправляются в морозилку в плотно закрытых пластиковых контейнерах или пакетах с застежками, где их можно хранить до полугода. Ваша бабушка может провести на кухне целый день, готовя свой фирменный соус, но если у вас нет столько времени, этот быстрый вариант совсем неплох и требует значительно меньше усилий.



Примерно на 3 стакана

**2 средних зубчика
чеснока, измельчить**

**1/4 стакана оливкового
масла extra virgin**

**800 г консервированных
резаных томатов**

**2 ч. л. сушеных
итальянских трав**

1 ст. л. сахара

Морская соль

**Щепотка молотого
красного перца, по
желанию**

1. Соедините в средней кастрюле чеснок и оливковое масло, поместите на средне-слабый огонь. Готовьте, время от времени помешивая, до начала размягчения, чтобы масло стало ароматным, около 4 минут. Добавьте томаты, сушеные травы и сахар. Увеличьте огонь до среднего, перемешайте и доведите до кипения. Варите, постоянно помешивая, до легкого загустения соуса, около 20 минут.

2. Посолите по вкусу. Добавьте острый перец, если хотите. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели или в морозилке до 6 месяцев.

С добавками

Преобразите основной соус на свой вкус и используйте другими способами.



Сливочный томатный соус с пармезаном

Вмешайте в соус 6 ст. л. жирных сливок, 1/2 стакана мелко натертого пармезана и 1/4 плотно наполненного стакана рубленого свежего базилика. Прогрейте на средне-слабом огне до однородности.



Соус puttanesca

Добавьте в соус 1/2 стакана крупно нарезанных маслин каламата без косточек, 2 ч. л. анчоусной пасты и 1 ст. л. каперсов без жидкости. Перемешайте.



Соус «Дьявол»

Добавьте в соус 1/2 стакана рубленого печеного красного перца, 1 мелко нарезанный свежий перец чили (фресно или халапеньо) и 1/4 плотно наполненного стакана рубленой петрушки. Перемешайте.



Соус с помидорами, травами и чесноком

Добавьте в соус 1 1/2 стакана мелко нарезанных свежих помидоров, 1/2 плотно наполненного стакана рубленой свежей зелени (орегано, петрушки, розмарина, тимьяна и базилика) и 1 мелко нарубленный зубчик чеснока. Перемешайте.

Дополнительно

Любой из вариантов соуса прекрасно дополнит пасту любой формы, или станет основой для топпинга пиццы, или послужит дипом для теплого хлеба.

Влейте понемногу основного томатного соуса в смазанные сливочным маслом большие рамекины, влейте сверху по 1-2 яйца и посыпьте пармезаном. Запекайте при 200 °C до готовности белка, 8-12 минут.

Для яркого и свежего вегетарианского ужина полейте соусом с помидорами, травами и чесноком печеные картофель, брокколи, баклажаны, фенхель и зеленую фасоль.

• Используйте любой из этих соусов для приготовления пармиджаны (запеченное с томатным соусом под пармезаном блюдо. — *Прим, переводчика*) из курицы или баклажана.

ВИШНЕВЫМ СОУС-ГЛАЗУРЬ С ХЕРЕСОМ

Этот рецепт был вдохновлен жинжиньей, вишневым ликером, которым славится Португалия. Жинжинья бывает разной, от дешевых до изысканных и более традиционных (и строгих) вариантов. Когда мне удалось попробовать по-настоящему хорошую, я просто не могла поверить, насколько она вкусная. Жинжинья — прекрасный ингредиент, но так как ее непросто найти, я заменила ее в этом соусе сочетанием сухого хереса и вишни. Вишневая глазурь слегка сладковатая, насыщенная и идеально дополняет богатый вкус дичи — например, утки, оленины или гуся, а также свиную вырезку или индейку. Еще ее можно включить в состав сырной тарелки.

Примерно на 2% стакана

1 ст. л. оливкового масла extra virgin

1 средняя луковица шалота, мелко нарезать

2 средних зубчика чеснока, мелко нарубить

2 стакана вишни без косточек, свежей или размороженной

3/4 стакана сухого хереса

1 лавровый лист

3/4 стакана куриного бульона с пониженным содержанием соли

2 ст. л. сахара

2 ч.л. кукурузного крахмала

2 ст. л. нарезанного свежего эстрагона

2 ст.л. холодного сливочного масла

Морская соль и свежемолотый черный перец

1. Разогрейте оливковое масло в большой сковороде на среднем огне. Выложите шалот и чеснок и готовьте до появления аромата, около 1 минуты.

2. Выключите огонь и добавьте вишню, херес и лавровый лист. Перемешайте, включите средне-сильный огонь и варите до выпаривания алкоголя, около 8 минут.

3. В маленькой миске перемешайте куриный бульон с сахаром и крахмалом. Влейте в сковороду с вишней, доведите до кипения и варите, время от времени помешивая, 3-4 минуты. Снимите с огня, вмешайте эстрагон и добавляйте при помешивании масло, чтобы соус слегка загустел и стал блестящим; посолите и поперчите по вкусу. Этот соус можно хранить в холодильнике несколько дней.

Дополнительно

Используйте вместо клюквенного соуса для подачи с запеченной индейкой или курицей.

Полейте соусом тушеную **капусту кале** или **мини-бок-чой** для кисло-сладкого вкуса.

Смешайте часть вишневой глазури с размягченным сливочным маслом и используйте как топпинг для печенья **или** **сконов**.

Выложите ломтики **запеченной свинины** между ломтиками цельнозернового или ржаного хлеба, добавив зелень с горчинкой (например, рукколу или листья одуванчика), дижонскую горчицу и вишневую глазурь.



Ломтики утиной грудки и крутоны с утиным жиром

Разогрейте духовку до 190 °С. Выстелите противень пергаментом. Выложите 4 филе утиной грудки, каждое около 170 г, кожей вверх на разделочную доску и обсушите бумажными полотенцами. Острым ножом прорежьте 4-5 параллельных линий, прорезая до мяса. Поверните грудки на 45 градусов и прорежьте по диагонали, чтобы получилась решетка. Посыпьте солью и перцем.

Разогрейте на средне-сильном огне сковороду с тяжелым дном или чугунную. На горячую сковороду выложите грудки кожей вниз. Готовьте до вытапливания жира и золотистой корочки, около 5 минут. Щипцами переверните филе и жарьте еще 4 минуты. Переложите на подготовленный противень.

Перелейте жир в маленькую миску. Нарежьте кубиками по 5 см деревенский хлеб, всего 3 стакана. Всыпьте кубики вокруг филе на противень и сбрызните 3 ст. л. утиного жира. Слегка посолите хлеб. Поместите противень в духовку и запекайте до готовности утки, 10-12 минут. Достаньте и дайте филе отдохнуть около 5 минут.

Переложите филе на разделочную доску и нарежьте ломтиками поперек волокон. Выложите ломтики на тарелки и добавьте несколько крутонов. Полейте теплой вишневой глазурью и сразу подавайте.

На 4 порции

СЛИВОВЫЙ СОУС ЦЗЯН С МАНДАРИНАМИ И СМЕСЬЮ «5 СПЕЦИЙ»

В супермаркете сложно найти по-настоящему спелые сливы. Они обычно сухие, слишком кислые и явно собранные раньше срока. Очень печально, потому что свежие и идеально спелые сливы невероятно сочные, сладкие и вкусные, с легким цветочным ароматом. Я придумала множество способов приготовления таких слив — запекание, засахаривание, консервирование, чтобы попытаться сохранить их чудесный вкус как можно дольше. Этот соус на основе спелых слив я разработала под впечатлением свинины Му Шу из местного китайского ресторана. Как по мне, так главный элемент, делающий это блюдо неповторимым, — густой и сладкий сливовый соус цзян. Мой вариант содержит кусочки и гораздо более свежий на вкус, чем стандартный. Попробуйте дополнить им блюда китайской кухни, но также он подойдет к любому насыщенному мясу, например свинине или темному мясу индейки, утки или гуся.

Примерно на 3 стакана

**1/4 стакана свежего сока, выжатого из
2 мандаринов**

1 ч.л. кукурузного крахмала

1 ст. л. рапсового масла

1 ст. л. тертого свежего имбиря

**2 средних зубчика чеснока, мелко
нарезать**

**700 г крупных спелых слив, разделить
пополам, удалить косточки и крупно
нарезать**

**2 ст. л. мелко нарезанной свежей цедры
мандарина**

1/3 стакана темно-коричневого сахара

1 ч.л. молотой смеси «5 специй»

**2 ст. л. соевого соуса с пониженным
содержанием соли**

Морская соль

1. В маленькой миске смешайте мандариновый сок с крахмалом до его растворения.

2. Разогрейте масло в большой сковороде на среднем огне. Выложите имбирь и чеснок и готовьте до появления аромата, около 1 минуты.

3. Добавьте сливы, цедру мандарина, сахар и смесь специй. Влейте $\frac{1}{2}$ стакана воды и перемешайте. Готовьте, помешивая, пока сливы не станут мягкими, но все еще будут держать форму, около 8 минут.

4. Влейте сок с крахмалом, доведите до кипения и готовьте до легкого загустения, около 3 минут. Вмешайте соевый соус и посолите по вкусу. Подавайте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 3 дней.

Дополнительно

Смешайте разобранную на волокна **свинину** вместо обычного соуса барбекю со сливовым соусом и сделайте сэндвичи с мягкими булочками и нашинкованной капустой.

Приготовьте **простой ланч**, смешав в миске коричневый рис, нарезанные латук, кинзу и зеленый лук, а также ломтики готового куриного мяса с этим соусом.

Подайте сливовый соус вместо клюквенного к темному куриному мясу или **индейке**, чтобы добавить Дню Благодарения китайскую ноту вкуса.

Смешайте отварную широкую **рисовую лапшу** с тушеной капустой кале и сливовым соусом — это вкуснее, чем доставка из соседнего китайского рестораника.

Жареные свиные отбивные с зеленым луком

Прогрейте свиные отбивные на косточке толщиной 2 см (всего около 900 г) до комнатной температуры. Обсушите кухонными полотенцами, щедро посолите и поперчите.

Разогрейте сковороду с тяжелым дном или чугунную на средне-сильном огне. Влейте около 1 ст. л. рапсового масла. Выложите отбивные и жарьте, не двигая, до золотисто-коричневой корочки с одной стороны, 3-4 минуты. Переверните и жарьте с другой стороны до румяной корочки и готовности, 3-4 минуты. Переложите на тарелку и дайте отдохнуть около 5 минут.

В той же сковороде, где жарились отбивные, слегка обжарьте 8 целых побегов зеленого лука (3-4 минуты). Подавайте каждую отбивную с парой побегов зеленого лука и сливовым соусом. На гарнир можно подать рис. **На 4 порции**

Мацерация,
когда речь идет
о кулинарии, обычно
связана с фруктами или
ягодами: вы добавляете
алкоголь, уксус и/или сахар,
чтобы извлечь из них лишнюю
влагу, размягчить и добавить
больше вкуса; в результате
получается сироп
с консистенцией
соуса.

НАМ ЧИМ С ВІНОГРАДОМ, КИНЗОІ, ПЕРЦЕМ ЧІЛІ І ЛАЙМОМ

Обожаю свежий виноград, но съесть сразу много не удастся. Перед вами отличный способ использовать оставшиеся ягоды, пока они не подвяли. Сладкий, с кислинкой, слегка острый, этот соус в тайском стиле расширит ваш репертуар блюд с виноградом. Он прекрасно дополняет постные продукты или те, что приготовлены на гриле. Я предлагаю использовать виноград разных цветов, но если у вас в наличии лишь одна его разновидность, все равно получится вкусно.

Примерно на 1³/₄ стакана

1/2 стакана зеленого винограда без косточек, крупно нарезать

стакана красного винограда без косточек, крупно нарезать

1/2 стакана черного винограда без косточек, крупно нарезать

1/2 среднего перца халапеньо, очистить от семян и мелко нарезать

1 ч. л. цедры лайма

1 ст. л. свежевыжатого сока лайма

1 ст. л. рыбного соуса

1/2 плотно наполненного стакана крупно нарезанной свежей кинзы

В средней миске соедините виноград, халапеньо, цедру и сок лайма, рыбный соус и кинзу. Перемешайте и оставьте при комнатной температуре примерно на 30 минут, перемешав пару раз, чтобы вкусы раскрылись. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 2 дней.

Дополнительно

Перемешайте соус нам чим с отварным **диким рисом** и наварным базиликом для быстрого гарнира.

Выложите в пшеничную tortilly кусочки **курицы**, кинзу и полейте соусом. Сверните рулетом — у вас получится закуска в мексиканском стиле.

Вмешайте в соус 1/2 стакана рапсового масла и перемешайте с тонко нашинкованной **белой и красной капустой** для салата слоу в азиатском стиле.

Измельчите соус в кухонном комбайне до однородности, вмешайте немного рисового уксуса и подайте с сырыми **устрицами** на половинках раковин.



Рис с маринованной курицей гриль

В большой миске смешайте 1 ст. л. рапсового масла, 2 ст. л. соевого соуса с пониженным содержанием соли, 1 ст. л. рыбного соуса, 2 ст. л. темно-коричневого сахара, 2 ст. л. свежавыжатого сока лайма, 2 ч. л. тертой цедры лайма, 1 ч. л. измельченного свежего имбиря, 1 ч. л. чесночного порошка и 1 ст. л. порошка карри.

Выложите в миску с маринадом 2 нарезанные кусочками по 2,5 см куриные грудки без кожи (всего около 600 г). Хорошо перемешайте, накройте и уберите в холодильник примерно на 1 час. Тем временем замочите в воде на 30 минут

четыре деревянные шпажки длиной 25 см. Равномерно наколите на шпажки кусочки курицы, оставшийся маринад вылейте. Разогрейте гриль или сковороду-гриль на средне-сильном огне. Слегка смажьте решетку гриля или сковороду растительным маслом и обжарьте куриные шашлычки со всех сторон до темных подпалин и готовности, всего около 10 минут.

Аккуратно снимите кусочки курицы со шпажек и выложите в миски, наполненные отварным рисом. Полейте соусом нам чим, посыпьте дробленым жареным арахисом и кинзой, дополните дольками лайма.

На 4 порции

ГРАНАТОВО-ЛИМОННЫЙ СОУС

Наршараб, который иначе называют «гранатовой патокой», — важнейший соус в ближневосточных кухнях. Он придает кислоту, необходимую, чтобы смягчить вкус жирного мяса, такого как говядина или баранина, жареной пищи, сливочных десертов. А еще у него чудесный глубокий рубиновый цвет, так что он еще и красив. Я привыкла покупать его в магазинчиках продуктов восточной кухни, но когда переехала из Бруклина, поняла, что не везде его легко найти. Так что пришлось придумать свой собственный. Вы увидите, что он простой, как «раз-два-три». Но имейте в виду, что он очень быстро превращается из сиропа в сгоревшую карамель, так что даже не думайте отвлекаться, когда он на плите. Мой вариант — с лимонным вкусом и не такой сладкий, как покупной. Одна из привилегий, когда готовишь соусы самостоятельно, — это то, что можно менять их вкусы в соответствии со своими предпочтениями.

Примерно на 1/2 стакана

2 стакана гранатового сока

2 ст. л. сахара

1 ч. л. тертой цедры лимона

1 ст. л. свежавыжатого лимонного сока

1. Соедините в средней кастрюле гранатовый сок, сахар и лимонную цедру. На сильном огне доведите до кипения и варите, помешивая, до растворения сахара, около 4 минут.

2. Продолжайте варить, время от времени помешивая, пока соус слегка не загустеет (должно остаться около 1/2 стакана в объеме), примерно 12 минут. Вмешайте лимонный сок. Остудите до комнатной температуры и храните в холодильнике в бутылочке для соусов или другой плотно закрытой посуде до 1 месяца.

Дополнительно

Используйте как дип для **шашлыка из говядины** или курицы.

Полейте **мороженое** соусом и посыпьте рублеными несолеными фисташками.

Смешайте соус с сельтерской водой, дополнительным лимонным соком, наварными листочками мяты и льдом для **освежающего коктейля**. При желании можете добавить водку.

Полейте соусом фруктовый салат, чтобы придать ему кислинку и красный цвет. Или смешайте с ванильным, лимонным или натуральным **йогуртом** для здорового перекуса.



Жареная цветная капуста с гранатом, петрушкой и йогуртом

Разберите головку цветной капусты на соцветия по 5 см (у вас должно получиться около 6 стаканов соцветий). В миске соедините 2 крупных яйца, 1/2 стакана воды комнатной температуры и 1 ч. л. соли. Взбейте до появления пены. Всыпьте 3/4 стакана кукурузного крахмала и вымешайте до однородного жидкого кляра.

В большую кастрюлю влейте примерно 6 стаканов растительного масла для фритюра. Разогрейте на средне-сильном огне до такого состояния, что капля кляра, опущенная в масло, начинает шипеть.

Окунайте по несколько соцветий капусты за раз в кляр и жарьте во фритюре до золотистого цвета и хрустящей корочки, по 4-5 минут на порцию. Если масло начнет дымиться, убавьте огонь. Выложите капусту на бумажные полотенца и слегка посолите, затем переложите на блюдо.

В маленькой миске перемешайте 3 ст. л. натурального цельного йогурта и 1 ст. л. воды. Полейте капусту йогуртом и гранатово-лимонным соусом. Посыпьте 1/4 ч. л. молотого кумина, 3 ст. л. зерен свежего граната и 1-2 ст. л. рубленой петрушки. Сразу подавайте. **На 4 порции**

ЯБЛОЧНО-КЛЮКВЕННЫЙ РЕЛИШ С ДВОЙНЫМ ИМБИРЕМ

Да, клюкву можно есть сырой. В детстве я просто обваливала ее в сахаре и запихивала в рот. Хотя нужно заметить, что ребенком я была странным. Но сама идея мне нравится: хрустящая и воздушная текстура ягод с сахаром просто великолепна — попробуйте сами. Еще я добавляю сырую клюкву в смузи. Да, можно готовить клюкву (компоты, начинка для пирогов и т.д.), но не забывайте, что в свежем виде она и вкусная, и очень полезная. Мне нравится, когда чувствуются кусочки ягод, они придают блюдам особую свежесть. Очень обидно, что про клюкву вспоминают обычно лишь на День Благодарения. Так как клюква — продукт сезонный, я рекомендую покупать ее побольше и хранить в морозилке — там она может находиться до года.

Этот соус очень свежий, яркий и насыщенный благодаря клюкве и имбирю. Смесь клюквы, имбиря, хрустящего сладкого яблока и коричневого рисового сиропа просто божественна. Можете добавить в соус орехи или опустить их, но если вы большой их поклонник, подобно мне, кладите побольше.

Примерно на 2 стакана

1/2 стакана сырых орехов пекан

1 1/2 стакана свежей клюквы

2 хрустящих сладких яблока, очистить,
удалить сердцевину и крупно нарезать
(примерно 2 стакана)

1/2 ч. л. тертого свежего имбиря

3 ст. л. коричневого рисового сиропа

2 ст. л. мелко нарезанного засахаренного
имбиря

1. Разогрейте духовку до 205 °C. Насыпьте орехи пекан на противень и запекайте, перемешав в середине процесса, до золотисто-коричневого цвета, 8-10 минут. Немного остудите, затем крупно нарежьте.

2. Соедините в кухонном комбайне клюкву, яблоки, тертый имбирь и коричневый рисовый сироп. Включайте в пульсирующем режиме около 40 раз, чтобы получить более-менее однородную консистенцию. Вмешайте засахаренный имбирь и орехи. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

Дополнительно

Подайте релиш к фаршированной индейке вместо традиционного клюквенного соуса.

Дополните релишем оладьи, вафли или французские тосты в качестве альтернативы кленовому сиропу.

Выложите щедрую порцию релиша на ломтик сладкого кекса и дополните взбитыми сливками.

Для быстрого перекуса намажьте маслом крекеры или тосты и выложите сверху немного релиша.



Парфе с йогуртом и домашней гранолой

Для гранолы разогрейте духовку до 160 °С. В большой миске смешайте классические овсяные хлопья, 1/4 стакана ячменя, 1/2 стакана крупно нарезанного сырого миндаля и 1 1/2 стакана сырых очищенных тыквенных семечек. В средней миске смешайте 1/4 стакана рапсового масла, 2 ст. л. сырого кунжута, 1/2 стакана коричневого рисового сиропа и 1/2 ч. л. соли. Влейте жидкую смесь в сухую и хорошо перемешайте. (Гранолы получится больше, чем вам понадобится, — около 7 стаканов. Храните ее в плотно закрытом контейнере до 3 недель; в красивой банке это отличный подарок.)

Распределите смесь на выстеленном пергаментом противне и запекайте,

несколько раз перемешав в процессе, пока гранола не станет золотистой и хрустящей, 40-45 минут. Поместите противень на решетку и полностью охладите.

Раскрошите гранолу на небольшие кусочки над большой миской и вмешайте 1/2 стакана вяленой вишни, 1/2 стакана светлого изюма и 1/2 стакана нарезанных мягких фиников без косточек.

Соберите парфе: наполните 4 стеклянных стакана на 1/4 натуральным цельным йогуртом, сверху выложите по 1/4 стакана яблочно-клюквенного релиша, всыпьте несколько столовых ложек гранолы. Украсьте каждую порцию по желанию веточкой свежей мяты. **На 4 порции**

АГРОДОЛЬЧЕ С ИНЖИРОМ И БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

В основе этого рецепта лежит такая популярная у европейских поваров техника, как дегласирование. Это прием, позволяющий приготовить соус на основе загустевших и подсохших соков от запекания мяса или овощей, которые соскребают со дна формы, разводя какой-либо жидкостью — водой, бульоном, вином — и получая в результате очень глубокий, насыщенный вкус. Так что данный соус требует предварительной подготовки: он основан на том факте, что вы запекли мясо и/или овощи в форме. Это могут быть говядина, курица и/или корнеплоды — все, что в состоянии красиво подрумяниться в духовке. Один из вариантов — запеченная свиная вырезка (см. рецепт на следующей странице).

Примерно на 2 стакана

1 форма с коричневыми соками от запекания (см. выше)

**2 ст. л. сливочного масла +
2 ст. л. холодного сливочного масла,
нарезать мелкими кусочками**

1/4 стакана тонко нарезанного лука-шалота

**1 стакан крупно нарезанного сушеного
инжира**

1 ст. л. нарубленного свежего розмарина

1/2 стакана бальзамического уксуса

**1 стакан куриного или говяжьего бульона
с пониженным содержанием соли**

1. Из формы, где запекалось мясо и/или овощи слейте лишний жир. Поместите форму на средний огонь и растопите в ней 2 ст. л. сливочного масла. Выложите шалот и готовьте, время от времени помешивая и отскребая со дна формы приставшие коричневые кусочки.

2. Готовьте около 2 минут, до начала размягчения лука. Добавьте инжир и розмарин, перемешайте. Влейте бальзамик, доведите до кипения и готовьте до легкого загустения уксуса, около 4 минут. Влейте бульон и слегка уварите в течение примерно 10 минут.

3. Снимите с огня и постепенно, по кусочку, вмешайте венчиком 2 ст. л. холодного сливочного масла. Используйте сразу.

Дополнительно

• Дополните соусом вместо свинины жареную курицу или отбивные из баранины.

Сделайте соус частью **сырной тарелки**: у меня это обычно пармезан, горгонзола дольче, робиола и пекорино. Не забудьте также добавить орехи.

Полейте небольшим количеством соуса печеный **сладкий картофель**, добавив дополнительно ложечку маскарпоне.

Поджарьте в сковороде ломтики колбасы, сохранив соки для приготовления соуса. Смажьте соусом основу для **пиццы**, выложите сверху колбасу и испеките. Посыпьте рукколой.



Жареная свиная вырезка с розмарином

Разогрейте духовку до 200 °С. Разогрейте большую сковороду с тяжелым дном или чугунную на средне-сильном огне. Приправьте солью и перцем со всех сторон свиную вырезку весом около 550 г комнатной температуры. Когда сковорода хорошо разогреется, влейте 1 ст. л. оливкового масла и подрумяньте на нем вырезку со всех сторон, всего около 6 минут.

Поместите сковороду с вырезкой в духовку, вставив в середину термометр для мяса. Запекайте до 60 °С внутри. Переложите вырезку на разделочную доску и дайте

отдохнуть, неплотно прикрыв фольгой, около 10 минут. Приготовьте на основе соков в сковороде соус, как описано в основном рецепте.

Нарежьте свинину поперек волокон, полейте соусом агродольче и посыпьте листочками розмарина. Сразу подавайте. Соус можно хранить в плотно закрытом контейнере в холодильнике до 3 дней. Перед подачей прогрейте его до комнатной температуры или слегка подогрейте на огне, помешивая и следя за тем, чтобы он не расслоился. **На 4 порции**

ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

Когда наша дочка только стала осваивать твердую пищу, я время от времени сама готовила ей домашнее детское питание. Однажды, увлекшись, сделала слишком большую порцию яблочного пюре, часть которого решила превратить в соус, добавив в него немного кальвадоса (яблочного бренди). Результат меня очень порадовал. Алкоголь выпаривается в процессе готовки, так что соус можно давать даже детям, при этом кальвадос придает ему приятный цветочный аромат. Соус можно есть просто ложкой, использовать как топпинг для йогурта или дополнить им запеченную свиную вырезку.

Примерно на 3¹/₂ стакана

1/2 стакана яблочного сидра

1/4 стакана яблочного уксуса

2 ст. л. темно-коричневого сахара

**1/4 стакана кальвадоса или другого
яблочного бренди**

**2—3 яблока сорта «Гала», очистить,
удалить сердцевину и крупно нарезать**

**2—3 яблока сорта «Голден», очистить,
удалить сердцевину и крупно нарезать**

**1—2 яблока сорта «Грени Смит»,
очистить, удалить сердцевину и крупно
нарезать**

1. В средней кастрюле соедините сидр, уксус, сахар и бренди. Доведите до кипения на средне-сильном огне, около 4 минут.

2. Добавьте яблоки, накройте крышкой и убавьте огонь до средне-слабого. Варите до полной мягкости яблок, 20—25 минут.

3. С помощью пресса для картофеля сделайте яблочное пюре; для более однородной текстуры используйте погружной блендер или измельчите в кухонном комбайне. Остудите до комнатной температуры, затем уберите в холодильник и полностью остудите. Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

Дополнительно

Подайте соус к жареным на сковороде **свинным отбивным** с жареным луком.

Сделайте **смузи** из небольшого количества соуса, банана, молока, сырого миндаля, семян льна и горсти кубиков льда.

Добавьте в соус свежую клубнику или персики, корицу, мускатный орех и ваниль. Подавайте к **овсяной каше**.

Придайте свой штрих покупным **вареникам с картошкой**: подайте их с яблочным соусом и посыпьте нарезанным шнитт-луком.

Оладьи из картофельного пюре со сметаной, шнитт-луком и беконом

Очистите 1 кг крупного картофеля и нарежьте кубиками по 1,5 см. Выложите в большую кастрюлю и влейте столько холодной воды, чтобы покрыть картофель слоем в 5 см. Доведите до кипения на сильном огне, убавьте огонь и варите до полной мягкости картофеля, около 20 минут. Слейте воду и сделайте пюре. Выложите в большую миску.

Дайте немного остыть (около 10 минут), затем добавьте 1/2 стакана пшеничной муки, 2 крупных яйца, 2 ч. л. соли и 1/2 ч. л. перца, хорошо перемешайте. Сформируйте из пюре 8 равных шаров и расплющите их в круги. Поставьте рядом три неглубокие миски: в одну поместите муку, в другую — 2 взболтанных яйца, в третью — панировочные сухари панко. Обваливайте оладьи в муке, затем — в яйце, после — в панировке. Выложите на противень и уберите в холодильник на 30-60 минут.

Тем временем нарежьте небольшими кубиками 4 ломтика бекона. Обжарьте в глубокой сковороде, время от времени помешивая, до хруста, около 5 минут. Переложите бекон на бумажное полотенце, чтобы вытопившийся жир сохранился.

Когда оладьи охладятся, разогрейте сковороду с жиром от бекона на среднем огне. Влейте 1 ст. л. растительного масла для жарки и выложите часть оладий. Жарьте 6-8 минут, перевернув в середине процесса, до румяной корочки с обеих сторон. Обжарьте оставшиеся оладьи, долив масла, если нужно. Переложите на выстеленную бумажным полотенцем тарелку. Затем разложите по тарелкам и дополните сметаной, щедрой порцией яблочного соуса и хрустящим беконом. Сразу подавайте. **На 4 порции**



5

Ореховые

Основной соус тахини...88

Моле быстрого приготовления...90
[Запеченные энчиладас с сыром]

Банья кауда с грецкими орехами и шалфеем...92
[Печеная морковь с лабне]

Сатей ио-тайски... 94
[Холодные роллы в рисовой бумаге]

Маковый соус с пармезаном...98
[Орекьетте с радужным мангольдом и хлебной крошкой]

Золотистый соус ромеско... 100
[Шашлычки из маринованных кальмаров на гриле]

Тыквенный крем с карри и кешью... 102
[Рагу из тофу и корнеплодов]

Фисташковый соус-крем... 104
[Лосось с хрустящей корочкой с горошком]

Основной соус тахини

Один из основных продуктов ближневосточной кухни, тахини представляет собой измельченные в пасту семена кунжута. По консистенции соус напоминает арахисовую пасту. В банке обычно соус расслаивается, так что перед употреблением его следует перемешать. Вкус зависит от бренда; иногда тахини может слегка горчить. Мне лично нравится тахини без горчинки. Чтобы превратить тахини в соус, нужно всего лишь добавить какую-нибудь жидкость и приправы. Он отлично подойдет для фалафеля или шаурмы, но немного поэкспериментируйте, и скоро вы найдете ему миллион применений!



Примерно на 3/4 стакана

1/2 стакана тахини

**2 ст. л. свежевыжатого
лимонного сока**

Морская соль

Смешайте тахини в средней миске с 1/3 стакана горячей воды и лимонным соком. Посолите по вкусу. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели (перед использованием перемешайте, потому что соус в процессе хранения расслаивается).

С добавками

Преобразите основной соус на свой вкус и используйте другими способами.



**Тахини с петрушкой,
морковью и кумином**

Вмешайте 1/2 стакана мелко натертой моркови, 1/4 стакана мелко нарубленной петрушки и 1 ч. л. молотого кумина.



**Тахини с печеным
чесноком,
кориандром
и йогуртом**

Добавьте в соус мякоть 8 печеных зубчиков чеснока, 1/2 ч. л. молотого кориандра и 1/4 стакана натурального йогурта.



**Тахини
с кунжутным
маслом, зеленым
луком и соевым
соусом**

Вмешайте 1 ч. л. темного кунжутного масла, 1/3 стакана тонко нарезанного зеленого лука и 4 ч. л. соевого соуса с пониженным содержанием соли.



**Тахини с медом,
ванилью и черным
перцем**

Вмешайте семена из 1 стручка ванили, 3 ст. л. меда и щепотку свежемолотого черного перца.

Дополнительно

Подайте основной, морковный или чесночный соус тахини к любому мясу, приготовленному на гриле, особенно к рубленому.

Для домашнего блюда в китайском стиле смешайте тахини с кунжутным маслом, зеленым луком и соевым соусом с теплой или холодной гречневой лапшой соба. Посыпьте рубленым зеленым луком и кунжутом.

Для простого салата на гарнир смешайте основной, морковный или чесночный соус тахини с готовым нутом, рубленой петрушкой, мелко нарезанным сладким перцем и отварной пастой птитим.

Добавьте медовый соус тахини в йогурт, сверху посыпьте рублеными орешками, финиками и свежими ягодами для вкусного и полезного завтрака. Еще им можно полить хрустящие дольки яблок.

МОЛЕ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ацтекское слово *mole* переводится как «смесь», вот почему не стоит удивляться, что так называется очень большое количество разнообразных рецептов. Но общим ингредиентом практически для всех рецептов остаются молотые орехи или семена. Приготовление классического моле — процесс трудоемкий и очень длительный. Обычно требуется более дюжины ингредиентов, каждый из которых нужно приготовить по отдельности — обжарить, запечь, потушить, смолоть или нарубить вручную. В моем рецепте список ингредиентов тоже немаленький, однако времени на приготовление соуса уходит в разы меньше. Обычно я подаю его к запеченной индейке или курице, но еще это чудесный топпинг для тако, добавка к буррито или соус для энчиладас — как в рецепте справа.

Примерно на 2 стакана

- 1 ст. л. рапсового масла**
- 2 ст. л. бланшированного сырого миндаля**
- 1/2 стакана нарубленного белого лука**
- 1 сушеный перец чили (анчо или мулато), удалить семена и плодоножку, нарвать или нарезать мелкими кусочками**
- 1/3 стакана черствого белого хлеба, нарванного на мелкие кусочки**
- 1 ст. л. сырых семян кунжута**
- 1/4 стакана изюма без косточек**
- 2 средних зубчика чеснока, измельчить**
- 2 ст. л. сырых очищенных тыквенных семечек**
- 1½ стакана куриного бульона с пониженным содержанием соли**
- 2 ст. л. жареного несоленого арахиса**
- 1/4 ч. л. молотой корицы**
- 1/2 ч. л. молотого кумина**
- 1/2 ч. л. молотого кориандра**
- 6 ст. л. мелко нарубленного темного шоколада**
- Морская соль**

1. Разогрейте масло в средней кастрюле на средне-сильном огне. Выложите миндаль и обжаривайте, помешивая, около 4 минут. Добавьте лук и готовьте, время от времени помешивая, до его мягкости, еще примерно 4 минуты.

2. Добавьте перец чили, хлеб и кунжут, готовьте, время от времени помешивая, пока кунжут не начнет слегка темнеть, около 6 минут. Добавьте изюм, чеснок и тыквенные семечки, готовьте до появления аромата, около 1 минуты.

3. Влейте куриный бульон и доведите смесь до кипения на сильном огне. Варите до размягчения перца чили, около 5 минут.

4. Перелейте бульон в высокоскоростной блендер, добавьте арахис, корицу, кумин, кориандр и шоколад. Измельчите до однородности. Посолите по вкусу. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 2 недель.

Дополнительно

Добавьте в энчиладас нарезанное куриное мясо, **свежую кукурузу** и/или рубленый зеленый перец чили, полив этим соусом.

Приготовьте **кесадильи** с тонкими ломтиками манго и твердого сыра, посыпав кусочками моцареллы. Подайте с моле в качестве дипа.

Поджарьте **стейки** и целые побеги зеленого лука, подогрейте кукурузные тортильи и подайте с моле в качестве «звездного» блюда для вечеринки.

Пожарьте **филе утиной грудки**, полейте соусом, посыпьте жареным кунжутом и подавайте с отварным диким рисом.

Запеченные энчиладас с сыром

Разогрейте духовку до 200 °С. Заверните 12 кукурузных тортилий диаметром 12 см в фольгу и прогрейте их, чтобы они стали мягче, около 15 минут.

Тем временем натрите около 300 г твердого сыра. Влейте 1 стакан моле на дно формы для запекания 20х20 см. Доставайте из фольги по одной тортилье, выкладывайте сверху по 2 ст. л. тертого сыра, сворачивайте пополам и выкладывайте в форму с соусом (внахлест, чтобы

получились две полосы из свернутых тортилий).

Полейте тортильи оставшимся 1 стаканом моле и посыпьте оставшимся сыром. Накройте форму фольгой, поместите в духовку и запекайте до растапливания сыра, около 15 минут. Подавайте энчиладас, посыпав рубленым белым луком, кинзой и кусочками свежего авокадо.

На 4 порции

**Слово
«шоколад»
происходит от
ацтекского «чоколатль»,
что означает «горькая вода».**
**Мексиканцы используют
горький шоколад в несладких
блюдах уже многие века
(в том числе и в соусе моле).
Итальянцы ухватили эту
идею и стали добавлять
шоколад в соусы для
пасты.**

БАНЯ КАУДА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И ШАЛФЕЕМ

Банья кауда — это классический североитальянский соус, который подают теплым, в стиле фондю, чтобы макать в него кусочки овощей и хлеба. Классический рецепт включает в себя чеснок, оливковое масло и анчоусы, мой же — немного иной, так как я делаю его на основе коричневого масла, шалфея и грецких орехов. Подавайте его как оригинальный — в качестве дипа для овощей и хлеба. Или дополните им мясо, рыбу, пасту... *Bonn appetito!*

Примерно на 1/2 стакана

1/2 стакана половинок сырых грецких орехов

6 ст. л. сливочного масла

2 средних зубчика чеснока, измельчить

2 ст. л. измельченных свежих листьев шалфея

2 ч. л. свежесжатого лимонного сока

Морская соль

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Насыпьте орехи на противень и поместите в духовку. Запекайте, перемешав в середине процесса, до золотистого цвета, 8-10 минут. Пересыпьте в кухонный комбайн и хорошо измельчите в пульсирующем режиме.

2. В средней кастрюле на среднем огне растопите сливочное масло. Когда масло растает, добавьте чеснок и готовьте, время от времени помешивая, пока масло не приобретет ореховый аромат, около 4 минут. Добавьте листья шалфея, перемешайте и снимите с огня. Вмешайте молотые орехи, лимонный сок. Посолите по вкусу. Подавайте теплым.

Дополнительно

Смешайте соус с **пастой**, рукколой и тертым пармезаном.

Запеките разрезанную пополам **желудевую тыкву** (акорн), наполните углубления готовой перловкой или крупой фарро и полейте соусом.

Смешайте соус с обжаренными кубиками хлеба, затем с взбитым яйцом и таким количеством молока и/или бульона, чтобы увлажнить смесь. Запеките до хрустящей корочки для божественного **хлебного пудинга**.

Смешайте соус со сваренной овсянкой **для несладкой каши**, подходящей для холодного зимнего вечера.



Печеная морковь с лабне

Разогрейте духовку до 220 °С. Отрежьте ботву у 16 маленьких или средних морковок (ее можно пустить в дело, например приготовить песто с ботвой моркови, кале и лимоном со стр. 51).

Промойте и обсушите морковь. Выложите на выстеленный пергаментом противень и перемешайте с 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. морской соли и 1/2 ч. л. свежемолотого черного перца. Запекайте морковь, пару раз перемешав, до легкого подрумянивания, около 30 минут.

Достаньте из духовки, полейте 1 ст. л. жидкого меда. Верните в духовку и запекайте до золотисто-коричневого цвета и карамелизации, около 5 минут.

Переложите на блюдо для подачи. Полейте соусом банья кауда и выложите несколько ложек лабне (ближневосточного густого йогурта). Посыпьте листочками петрушки. Подавайте блюдо теплым. **На 4 порции**

CATEI ПО-ТАИСКИ

Заказывая тайскую еду, мы всегда просим побольше арахисового соуса, и все равно нам его не хватает. Так что, раз уж не получается с этой несправедливостью справиться, давайте научимся готовить его сами. Если под рукой есть все ингредиенты, делается он очень просто, и, к счастью, продукты, необходимые для него, обычно всегда есть на кухне. Сочетающий сладкие, соленые и сливочные ноты вкуса, с легкой кислинкой, этот пряный соус отлично подойдет как к хрустящим свежим овощам, так и к горячим блюдам — мясу на гриле или лапше.

Примерно на 2 стакана

1 ст. л. рапсового масла

1 ст. л. мелко нарубленного свежего имбиря

1 средняя луковица шалота, мелко нарубить

1 средний зубчик чеснока, мелко нарубить

1 стакан однородной арахисовой пасты

1 ст. л. цедры лайма

1/4 стакана свежавыжатого сока лайма

1/4 плотно наполненного стакана темно-коричневого сахара

1/4 ч. л. крупно смолотого красного перца

2 ст. л. рыбного соуса

1. Разогрейте масло в среднем сотейнике на средне-слабом огне. Выложите имбирь, шалот и чеснок, готовьте, время от времени помешивая, до мягкости, около 4 минут.

2. Влейте 3/4 стакана воды и доведите до кипения в течение примерно 2 минут. Снимите с огня, вмешайте арахисовую пасту, сок и цедру лайма, коричневый сахар, красный перец и рыбный соус. Перемешайте до однородности. Подавайте соус комнатной температуры или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели. Перед подачей при необходимости разведите парой столовых ложек горячей воды.

Когда

речь идет

**о начинке для роллов,
включайте воображение.**

Пусть рецепт будет лишь отправной точкой. Например, креветки можно заменить нарезанным мясом куриной грудки, авокадо — готовым сладким картофелем, а капусту — огурцом.

Дополнительно

Запеките дольки неочищенного **сладкого картофеля** до подрумянивания и подайте с соусом в качестве дипа.

Разведите соус парой ложек воды и рисовым уксусом, чтобы получить арахисовую заправку для салатов. Смешайте с нею огурцы, нашинкованную пекинскую капусту, морковь и нарезанные тонкие стручки гороха.

Для простого **салата из лапши** смешайте арахисовый соус с холодной отварной лапшой соба, рубленым зеленым луком, отварными соевыми бобами и кунжутом.

Разведите соус кокосовым молоком и потушите в нем куриные бедрашки и нарезанный картофель — получится очень насыщенное **карри**.

Холодные роллы в рисовой бумаге

Отварите 85 г тонкой рисовой или стеклянной лапши в соответствии с инструкцией на упаковке. Промойте под холодной водой и обсушите.

Выложите на доску 16 готовых очищенных креветок. Разрежьте каждую пополам по горизонтали. Разложите в отдельные мисочки на рабочей поверхности 1/2 стакана листьев мяты, 1 стакан веточек кинзы, 1 стакан листьев базилика, 1 очищенное и нарезанное ломтиками авокадо, 1 очищенное и нарезанное ломтиками манго, 2 стакана нашинкованной краснокочанной капусты. Наполните большую миску очень горячей водой. Подготовьте 8 круглых листов рисовой бумаги диаметром 25 см.

Действуя быстро, погрузите один лист бумаги в воду на 10-15 секунд, чтобы она стала мягкой. Достаньте из воды

и выложите на разделочную доску. Выложите в центр в линию 4 половинки креветок, разрезом вверх, оставляя свободными с обоих краев листа примерно по 2,5 см. Сверху выложите несколько ломтиков авокадо, листочки мяты, пару веточек кинзы, ломтики манго, % стакана капусты и 1/4 стакана лапши. Накройте начинку нижним краем рисовой бумаги. Стараясь как можно лучше уплотнить начинку, заверните сверху боковые края и скатайте в виде рулетика. Переверните ролл так, чтобы креветки оказались сверху, и выложите на блюдо.

Повторите процесс с остальными листами бумаги и начинкой. До подачи накройте блюдо с роллами пленкой, чтобы они не подсыхали. Подавайте комнатной температуры с тайским арахисовым соусом в качестве дипа. **На 4 порции**





МАКОВЫЙ СОУС С ПАРМЕЗАНОМ

Обожаю хрустящую текстуру и землистый привкус, который придает блюдам мак. Иногда во время мастер-классов меня спрашивают, не является ли мак наркотиком, ведь именно из него получают опиаты. Коротко отвечая, нет. Источник опия — коробочка, а не семена растения. Так что если вдруг ваши гости за столом начнут вести себя странно, будьте уверены, вовсе не из-за этого соуса. Хотя он и в состоянии подарить им настоящее удовольствие. Кстати, это единственный рецепт в книге, в основе которого все-таки лежит ру, классическая техника при приготовлении соусов.

Примерно на 1 стакан

3 ст. л. сливочного масла

2 средних зубчика чеснока, мелко
нарубить

1/4 стакана сухого белого вина

2 ст. л. пшеничной муки

2/3 стакана куриного или овощного бульона
с пониженным содержанием соли

1 ст. л. семян мака

1/3 стакана свеженатертого пармезана

1 ч. л. свежавыжатого лимонного сока

Морская соль и свежемолотый черный
перец

1. В средней сковороде с тяжелым дном или чугунной растопите масло на средне-слабом огне. Добавьте чеснок и готовьте, помешивая, до размягчения и появления аромата, около 2 минут. Влейте вино, доведите до кипения и уварите наполовину в течение примерно 4 минут. Всыпьте сразу всю муку, перемешайте и продолжайте прогревать, помешивая, 2-3 минуты. Влейте бульон, перемешайте и увеличьте огонь до средне-сильного. Не прекращая вымешивать (лучше это делать венчиком), доведите до кипения и дайте смеси загустеть.

2. Выключите огонь, всыпьте мак и пармезан, влейте лимонный сок. Посолите и поперчите по вкусу. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели. Перед подачей поместите соус в миску на водяной бане и перемешивайте, пока он не прогреется.

Дополнительно

Для быстрой закуски смешайте соус с **жареным луком** и выложите поверх тоста или багета.

Приправьте соусом **запеченную свеклу**, морковь или отварную зеленую фасоль — такой гарнир подойдет и для праздничного ужина.

Для быстрого и сытного перекуса смешайте соус с рублеными жареными грецкими орехами и рубленой петрушкой, затем перемешайте с нарезанным готовым куриным мясом, **отварной гречкой** или вареным картофелем.

Приготовьте покупные **вареники с картошкой** и поднимите блюдо на новый уровень, дополнив его этим соусом.



Орекетте с радужным мангольдом и хлебной крошкой

Доведите на средне-сильном огне до кипения подсоленную воду в большой кастрюле. Промойте и обсушите 600 г радужного мангольда. По отдельности крупно нарежьте стебли и листья (у вас получится около 8 стаканов листьев и 2 стакана стеблей).

Отварите 450 г пасты орекетте в кипящей воде в соответствии с инструкцией на упаковке до состояния аль денте. Тем временем разогрейте 2 ст. л. оливкового масла в большой и глубокой сковороде на среднем огне. Всыпьте 2 стакана свежих пшеничных хлебных крошек и щепотку соли, обжарьте, иногда помешивая, до золотистого цвета и хрустящей текстуры. Пересыпьте в маленькую миску.

Протрите дно сковороды бумажным

полотенцем. Разогрейте 3 ст. л. оливкового масла и обжарьте 4 раздавленных зубчика чеснока на среднем огне до золотисто-коричневого цвета, 2-3 минуты. Удалите чеснок шумовкой.

Прибавьте огонь до средне-сильного и выложите нарезанные стебли мангольда. Слегка посолите и готовьте, время от времени помешивая, до легкой карамелизации, около 5 минут. Добавьте нарезанные листья, 1 ст. л. лимонной цедры и щепотку хлопьев острого перца. Перемешайте и прогрейте, пока листья не завянут, 2-3 минуты.

Слейте воду с пасты через дуршлаг. Добавьте к мангольду пасту и маковый соус с пармезаном, перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу. **На 4 порции**

ЗОЛОТИСТЫЙ СОУС РОМЕСКО

Простой каталонский соус ромеско обычно дополняет морепродукты и представляет собой гармоничную смесь помидоров, перца, орехов, чеснока и уксуса. Орехи и черствый хлеб добавляют соусу не только вкус, но и служат его загустителями. Обычно ромеско ржаво-красного цвета, но мне больше по душе сладость желтых помидоров и желтого сладкого перца, а потому мой вариант — золотистый.

Примерно на 2¹/₂ стакана

1/3 стакана бланшированного миндаля

**1/2 стакана черствого деревенского хлеба
(нарезать или нарвать на кусочки по
1,5 см)**

1 крупный желтый сладкий перец

**500 г желтых помидоров (2 крупных
помидора)**

5 ст. л. оливкового масла extra virgin

2 средних зубчика чеснока

1 ст. л. хересного уксуса

1 ч.л. сахара

1/2 ч. л. копченой паприки

**Морская соль и свежемолотый черный
перец**

1. Разогрейте духовку с решетками на верхнем и среднем уровнях до 200 °С. Выложите на противень миндаль и кусочки хлеба, поместите на среднюю решетку и запекайте до светло-золотистого цвета, 5-6 минут. Пересыпьте в чашу кухонного комбайна.

2. Переключите духовку в режим верхнего гриля. Выложите целые перцы и помидоры на противень, где запекался миндаль. Смажьте овощи 1 ст. л. оливкового масла и запекайте на верхней решетке, перевернув несколько раз в процессе, до темных подпалин со всех сторон, около 10 минут.

3. Удалите плодоножки и семена и выложите мякоть печеных перцев и помидоров в кухонный комбайн. Добавьте чеснок, уксус, сахар, паприку и влейте оставшееся масло. Измельчите до однородности в течение примерно 3 минут. Посолите и поперчите по вкусу. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

Дополнительно

Полейте соусом
приготовленный на
гриле лук-порей —
получится красочный
летний гарнир.

Для быстрой
закуски тапас
намажьте соус
ромеско на
поджаренные тосты
из деревенского
хлеба.

Слегка потушите
креветки, кусочки
морской рыбы и/или
мидии и переложите
в глубокую посуду
для подачи. Полейте
морепродукты соусом
и подавайте с хлебом,
чтобы собирать им
остатки соуса.

Перемешайте
соус с отварной
пастой, кусочками
запеченной курицы
и мини-шпинатом —
получится быстрый
и полезный ужин.



Шашлычки из маринованных кальмаров на гриле

Замочите 8 деревянных шпажек длиной 25 см в холодной воде примерно на 30 минут. Промойте 600 г кальмара (тушки и щупальца), обсушите и нарежьте кусочками по 5 см.

В средней миске смешайте 1/3 стакана оливкового масла, 3 нарезанных тонкими ломтиками зубчика чеснока, 1 ст. л. свеженатертой лимонной цедры, 2 ст. л. свежесжатого лимонного сока, 2 ч. л. рубленого свежего орегано, 1 ч. л. рубленого свежего тимьяна, 1 ч. л. соли и 1/2 ч. л. перца. Выложите

кальмары в маринад, перемешайте, накройте и уберите в холодильник примерно на 30 минут.

Разогрейте гриль или сковороду-гриль на средне-сильном огне. Насадите кусочки кальмаров на шпажки, маринад выбросьте. Слегка смажьте растительным маслом решетку гриля или сковороду и готовьте шашлычки со всех сторон, всего 6-8 минут. Подавайте с соусом ромеско в качестве дипа и лимонными дольками, чтобы сбрызгивать шашлычки соком.

На 4 порции

ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ С КАРРИ И КЕШЬЮ

Один из моих самых любимых рецептов, когда хочется питаться чем-то здоровым, но при этом вкусным. Такой насыщенный и густой, этот соус — практически дип, и я часто подаю его с крекерами, когда мне лень готовить. А еще он полностью веганский — тсс, никому не говорите! Да, и еще вы можете делать его из других овощей. Быстрый способ превратить овощи в потрясающий соус.

Примерно на 1³/₄ стакана

1/2 стакана сырых орехов кешью

285 г тыквы баттернат, очистить,
разрезать пополам, удалить семена
и нарезать кубиками по 1 см

2 кусочка по 2,5 см свежего корня
имбиря

1 ст. л. оливкового масла extra virgin

Морская соль

1/2 ч. л. неострого порошка карри

1/2 ч. л. молотого кумина

Свежемолотый черный перец

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Выложите кешью в маленькую кастрюлю и залейте водой слоем толщиной в 5 см над их уровнем. Доведите до кипения на сильном огне и варите в общей сложности около 8 минут. Снимите с огня, накройте и оставьте на 35 минут, чтобы орехи стали мягкими на ощупь.

2. Тем временем смешайте кусочки тыквы и имбиря с оливковым маслом и 1/2 ч. л. соли. Выложите на выстеленный пергаментом противень и запекайте, перемешав пару раз в процессе, до готовности тыквы, 30-35 минут.

3. Слейте с кешью воду, сохранив 1 стакан. Переложите орехи в высокоскоростной блендер вместе с тыквой и имбирем. Добавьте карри, кумин и сохраненную жидкость от кешью. Взбивайте на высокой скорости около 2 минут, до однородной кремовой консистенции. При желании досолите и поперчите по вкусу.

Дополнительно

Используйте как замену **майонеза** в веганских блюдах, например для смазывания сэндвичей.

Превратите соус в суп: прогрейте в кастрюле овощной бульон и смешайте с соусом, чтобы получилось теплое блюдо.

Для кремовой салатной заправки разведите соус рисовым уксусом и оливковым маслом. Заправьте **ею цикорийный салат** или капусту кале (нарежьте и помассируйте ее с солью и оливковым маслом, чтобы она стала мягче).

Добавьте в соус немного куриного бульона, кусочки готовой пряной куриной грудки и рубленую зелень. Подавайте поверх отварного **риса**.



Рагу из тофу и корнеплодов

В большой кастрюле разогрейте 2 ст. л. оливкового масла на среднем огне. Положите мелко нарубленные 2 зубчика чеснока и 1 среднюю луковицу шалота, готовьте, помешивая, до появления аромата, около 1 минуты. Добавьте очищенные и крупно нарезанные 3 средние моркови, 1 среднюю картофелину, 1 средний корень пастернака, 1 сладкую картофелину и 1 стакан нарезанной кубиками по 2,5 см брюквы. Добавьте 1½ стакана разрезанных пополам кочанчиков брюссельской капусты, 1 стакан воды и 1 ч. л. соли. Доведите до кипения, накройте крышкой и готовьте, пока овощи не будут прокалываться вилкой, около 10 минут.

Снимите крышку и добавьте 1 стакан зеленой фасоли, нарезанной кусочками длиной 5 см. Аккуратно перемешайте и накройте крышкой. Готовьте, пока фасоль не станет мягкой, но будет еще изумрудно-зеленой, около 10 минут. Вмешайте тыквенный крем с карри и кешью и 1 стакан воды, прогрейте все вместе.

Аккуратно вмешайте в рагу 400 г очень плотного тофу, нарезанного кубиками по 2,5 см (около 2 стаканов). Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте с коричневым рисом или другой отварной цельной крупой, посыпав крупно раздробленными орехами кешью и по желанию сбрызнув лимонным соком.

На 4 порции

ФИСТАШКОВЫЙ СОУС-КРЕМ

Трудно описать словами, насколько в нашем доме все любят фисташки. В результате на праздники нам всегда дарят самые разные их разновидности — жареные, соленые, неочищенные, и их всегда хватает очень надолго (дарите, дарите, мы совсем не против!). Все эти фисташки хороши в качестве закуски, но для готовки я обычно выбираю сырые орехи. Они недешевы, но можно покупать немного — именно столько, сколько нужно для рецепта. В этом насыщенном и кремовом несладком соусе очень правильный фисташковый вкус и приятная воздушная консистенция, что делает его идеальным дополнением для многих блюд — от морепродуктов до курицы. А еще это великолепный веганский дип для палочек из сырых овощей — крудите.

Примерно на 1 стакан

3/4 стакана очищенных сырых фисташек

2 ст. л. рапсового масла

2 ч. л. сахара

1½ ч. л. белого винного уксуса

**Морская соль и свежемолотый черный
перец**

1. Сложите фисташки в чашу высокоскоростного блендера, влейте 1 стакан кипятка. Оставьте на 30 минут, чтобы орехи размягчились.

2. Добавьте масло, сахар и уксус, взбейте на высокой скорости до однородности. Посолите и поперчите по вкусу. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

**Что
лучше
покупать —
очищенные или
неочищенные фисташки?
Несмотря на то что
потребуется дополнительные
усилия, я настоятельно
рекомендую вторые, потому
что у них более свежий
вкус и хрустящая
текстура.**

Дополнительно

Выложите ломтики куриной грудки в тарелку с соусом и посыпьте кубиками **свежего манго**, подав в качестве гарнира кокосовый рис. Также можете смешать соус с пастой, вареными креветками и спаржей.

Для вкусной закуски обжарьте ломтики **баклажана** до румяной корочки (панировка — по желанию). Выложите на них соус-крем, посыпьте листочками мяты, лимонной цедрой и зернами граната.

Нарежьте **питы** треугольниками. Слегка сбрызните оливковым маслом, посыпьте морской солью, кумином, паприкой и перцем. Запеките при 200 °С до хруста, затем посыпьте сумахом. Подавайте с соусом в качестве дипа.

Лосось с хрустящей корочкой с горошком

У четырех филе лосося по 180 г (толщиной около 3 см) обсушите бумажным полотенцем кожу. Посолите и поперчите.

Разогрейте большую чугунную сковороду на средне-сильном огне. В очень горячую сковороду влейте 2 ст. л. рапсового масла и покрутите, чтобы оно равномерно распределилось. Выложите рыбу кожей вниз и жарьте, не двигая, около 5 минут, пока кожа не станет хрустящей. Переверните и жарьте с другой стороны до готовности, 3-4 минуты.

В другой большой и глубокой сковороде разогрейте по 1 ст. л. оливкового и сливочного масла на среднем огне. Всыпьте 2 стакана очищенного зеленого горошка и готовьте 4 минуты. Добавьте 3 стакана гороховых ростков и готовьте, пока они не увянут, 2-3 минуты. Влейте 1 ст. л. свежего лимонного сока, посолите и поперчите по вкусу.

В центр каждой тарелки для подачи выложите по 1/4 стакана фисташкового соуса-крема. Сверху положите горошек и филе лосося кожей вверх. По желанию посыпьте дроблеными фисташками. Сразу подавайте. **На 4 порции**



6

Пряные и острые

Основной соус чили... 108

Корейский соус барбекю... 110
[Лапша с говядиной и капустой кале]

Соус чили в стиле Нью-Мексико... 112
[Тостада с жареным яйцом]

Зеленый кокосовый соус карри... 114
[Мидии по-тайски]

Эфиопский соус бербере... 116
[Рагу из тыквы и нута]

Соус мохо из печеного перца поблано с физалисом ... 118
[Хрустящие плантаны]

Соус зуг из баклажанов... 120
[Пряная сокка с фетой]

Быстрый ямайский соус... 122
[Куриные крылышки в ямайском соусе]

Масло кимчи... 124
[Хрустящие рисовые оладьи по-сеульски]

Основной соус ЧИЛИ

Человеку непосвященному готовка соуса на основе сушеного перца чили может показаться чем-то сложным. Глядя на сморщенные сухие стручки в упаковке, вы можете подумать: как вообще они превратятся в соус? Но будучи вымоченными в горячей «ванне» из воды и взбитыми в блендере, перцы претерпят волшебную трансформацию, превратившись в основу чудесного шелковистого соуса. Конечно, можно использовать свежий или печеный перец чили, но ничто не сравнится по интенсивности с сушеным. Существует миллион способов использования соуса чили в мексиканской кухне (несколько рецептов вы найдете на следующей странице). Но попробуйте его и по-новому: полейте им нарезанный ломтиками стейк. Обжарьте в нем креветки и подайте поверх кукурузной каши (поленты или гритс). Или смешайте с отварным длиннозерным рисом и подайте с ложечкой сметаны, посыпав шнитт-луком, для особого гарнира.



Примерно на $1\frac{2}{3}$ стакана

4 сушеных перца чили средней остроты (например, анчо, анахайм или мулато)

$1/2$ стакана нарубленного белого лука

2 зубчика чеснока, очистить

4 ч. л. нектара агавы или коричневого сахара

2 ст. л. рапсового масла

$2/3$ стакана куриного или овощного бульона с пониженным содержанием соли, или воды

2 ч. л. красного винного уксуса

Морская соль

1. Удалите у перца чили плодоножки и вытряхните семена. Крупно нарежьте. Выложите в чашу кухонного комбайна или блендера и залейте 1 стаканом кипятка. Накройте и оставьте на 10 минут, до размягчения.

2. Добавьте лук, чеснок и нектар агавы, взбейте до однородности.

3. В средней кастрюле разогрейте масло на средне-сильном огне до шипения. Выложите смесь на основе чили и перемешайте. Влейте бульон, доведите до кипения и варите, помешивая время от времени, до загустения, около 8 минут. Снимите с огня и вмешайте уксус. Посолите по вкусу. Подавайте теплым или комнатной температуры. Этот соус можно хранить в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

С добавками

Преобразите основной соус на свой вкус и используйте другими способами.



Чили со сметаной и лаймом

Вмешайте 2 ч. л. тертой цедры лайма, 1 ст. л. свежего сока лайма и 1/2 стакана сметаны.



Сладко-копченый чили

Вмешайте 1 ч. л. консервированного перца чипотле в соус адобо, 1 ч. л. копченой паприки и 1 ст. л. меда.



Харисса-чили

Вмешайте 1 1/2 ч.л. молотого кориандра, 2 ч. л. молотого тмина и 2 ч. л. молотого кумина.



Чили с кукурузой и кинзой

Вмешайте 1 стакан зерен свежей кукурузы, 3 ст. л. рубленой свежей кинзы и 1 ч.л. рубленого свежего орегано.

Дополнительно

- Для вечеринки выложите на противень кукурузные чипсы, полейте соусом чили и посыпьте тертым сыром. Запеките — это суперначос!

- Заверните в подогретые tortillas начинку на ваш вкус, затем выложите в форму с соусом и запекайте, пока он не начнет булькать — получатся отличные энчиладас.

- Быстрые чилакилес: разогрейте соус в сковороде. Выложите несколько больших горстей чипсов из tortillas и перемешайте, чтобы они равномерно покрылись соусом и начали размягчаться. Дополните яичницей и тертым сыром.

- Потушите 450 г баранины для тушения в хариссе-чили до мягкости, добавляя по мере необходимости воду, чтобы мясо было ею почти покрыто. Добавьте 1 банку нута (жидкость слейте). Подавайте с кускусом или прожаренными.

КОРЕЙСКИЙ СОУС БАРБЕКЮ

Когда я жила в Лос-Анджелесе, где одна из самых больших корейских общин в США, одним из моих самых любимых блюд было корейское барбекю — бульгоги. Я уверена: то, что поднимает его от уровня обычной еды до фантастической, — несомненно, соус, в котором маринуются мясо или овощи. В некоторых рецептах соуса для бульгоги вы можете встретить сырые лук и чеснок, но я предлагаю вариант, где они содержатся в приготовленном виде. Именно поэтому его можно использовать не только как маринад, но также полить им любое готовое мясо или морепродукты, такие как креветки.

Примерно на 2 стакана

2 ст. л. рапсового масла

1/2 стакана натертого лука

**4 средних зубчика чеснока, мелко
нарубить**

**2 ст. л. мелко нарубленного перца
халапеньо**

2 ч. л. мелко натертого свежего имбиря

**1/2 стакана рубленого зеленого лука,
только белая и светло-зеленая части**

**1 стакан спелой, но твердой азиатской
груши или груши сорта «Боек»,
очистить и натереть**

**6 ст. л. соевого соуса с пониженным
содержанием соли**

1/4 стакана рисового вина или саке

1/4 стакана мирина

1/4 стакана темного кунжутного масла

1/4 стакана сахара

4 ч. л. перечной пасты кочхуджан

4 ч. л. рыбного соуса

1. Разогрейте масло в средней кастрюле на средне-слабом огне. Выложите лук, накройте крышкой и готовьте до полной мягкости, около 5 минут.

2. Снимите крышку и добавьте чеснок, халапеньо, имбирь, зеленый лук и грушу. Перемешайте, прибавьте огонь до среднего и готовьте, время от времени помешивая, до размягчения груши, около 5 минут.

3. Добавьте соевый соус, рисовое вино, мирин, кунжутное масло, сахар и кочхуджан, перемешайте и варите 3 минуты. Перелейте соус в кухонный комбайн и измельчите до однородности в течение примерно 2 минут. Вмешайте рыбный соус. Перед использованием в качестве маринада остудите до комнатной температуры. Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

**Соус
для бульгоги
может быть
пресным, но мой —
пряный и острый за счет
добавления халапеньо
и ферментированной
перечной пасты
кочхуджан.**

Дополнительно

- Приготовьте на гриле **грибы шиитаке** и полейте этим соусом. Нарежьте ломтиками и подайте как закуску.

- Как насчет печеной фасоли с корейской ноткой для следующего вашего пикника? Запеките (или потушите) **белую фасоль** в этом соусе, чтобы получилась густая вкусная масса.

- Чтобы превратить соус в салатную заправку, перемешайте его с рисовым уксусом и рапсовым маслом. Заправьте нарезанный тонкой соломкой **дайкон** для салата в корейском стиле.

- Смажьте приготовленную на гриле **свиную вырезку** соусом, нарежьте тонким ломтиками поперек волокон, выложите в лодочки из листьев салата с отварным рисом и полейте сверху соусом.

Лапша с говядиной и капустой кале

Заверните стейк рибай одним куском (около 450 г) в пищевую пленку или пергамент и поместите в морозилку на 1-2 часа, чтобы мясо стало твердым на ощупь. Разверните и нарежьте мясо поперек волокон длинными тонкими ломтиками (толщиной около 15 мм). Можете поискать в продаже уже нарезанную тонкими ломтиками говядину (например, карпаччо. — *Прим, переводчика*). Выложите мясо в большую миску, добавив 3 очищенные и нарезанные тонкой соломкой (толщиной со спичку) моркови. Влейте 1 1/2 стакана корейского соуса барбекю, перемешайте, накройте и уберите в холодильник минимум на 30 минут, а лучше на ночь.

Отварите 250 г азиатской лапши в соответствии с инструкцией на упаковке. Промойте под холодной водой и разложите в четыре глубокие миски.

Разогрейте 1 ст. л. рапсового масла в большой сковороде на средне-сильном огне. Выложите половину говядины и готовьте, время от времени помешивая, около 5 минут. Выложите мясо в две миски с лапшой. Повторите процесс с оставшимся мясом.

Протрите сковороду, на средне-сильном огне влейте 2 ст. л. масла, выложите 6 неплотно наполненных стаканов нарезанных листьев капусты кале. Полейте 2 ст. л. темного кунжутного масла и посолите по вкусу. Щипцами переворачивайте капусту, пока она вся не увянет, около 4 минут. Разложите кале поровну в миски с говядиной и лапшой. Посыпьте каждую порцию жареным кунжутом и сразу подавайте. **На 4 порции**

СОУС ЧИЛИ В СТИЛЕ НЬЮ-МЕКСИКО

Любовь с первой пробы — вот как можно описать мое отношение к соусу чили в стиле Нью-Мексико. Во время поездки в Альбукерке к брату и будущей невестке мы часто ходили в местные рестораны, и за столом при выборе блюд всегда вставал один и тот же вопрос: с каким соусом чили заказывать — красным или зеленым? Мне даже сложно было представить, как можно добавлять соус чили к практически любому блюду. Но теперь я и сама обожаю его с яйцом, жареным картофелем и даже с креветками.

Примерно $1\frac{2}{3}$ стакана

6—8 сушеных красных перцев чили

1 ст. л. рапсового масла

1 ст. л. сливочного масла

$\frac{1}{2}$ стакана мелко нарубленного белого лука

2 средних зубчика чеснока, мелко
нарубить

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотого кумина

$\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного орегано

2 ст. л. обычной или безглютеновой муки

$1\frac{1}{2}$ стакана куриного или овощного
бульона с пониженным содержанием соли

1 ч. л. меда

Морская соль и свежемолотый черный
перец

1. Удалите у перцев плодоножки и раздробите на небольшие кусочки — должно получиться около 1 стакана.

2. В средней кастрюле на среднем огне разогрейте оба вида масла. Выложите перец чили и лук, пассеруйте до прозрачности лука, около 2 минут. Добавьте чеснок, кумин и орегано. Готовьте, часто помешивая, до появления аромата, около 1 минуты. Вмешайте муку и продолжайте готовить еще около 1 минуты. Влейте бульон и доведите до кипения. Готовьте, время от времени помешивая, до размягчения перца и загустения смеси, около 12 минут.

3. Перелейте смесь в высокоскоростной блендер или кухонный комбайн, добавьте мед. Если используете блендер, достаньте клапан в центре крышки и накройте отверстие бумажным полотенцем для выхода пара. Измельчите, посолите и поперчите по вкусу. Подавайте теплым или комнатной температуры. Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

Дополнительно

- Смешайте с майонезом и используйте для намазывания сэндвичей, особенно если они с индейкой.

- Для зеленого варианта соуса замените сушеный красный перец чили сушеным зеленым. Подавайте к омлету со шпинатом или дополните ложечкой соуса рисовый суп с курицей.

- Смажьте большую прогретую тортилью соусом чили, выложите сверху пережаренные бобы, кукурузу, рис, нарезанные помидоры и авокадо, сметану. Сбрызните соком лайма. Сверните рулетиком — это буррито вашей мечты!

- Дополните соусом **такос** вместо сальсы или приготовьте вместе с ним энчиладас.



Тостада с жареным яйцом

Разогрейте духовку до 200 °С. Выстелите противень пергаментом. Положите на него 4 кукурузные тортильи диаметром 12 см. Покройте каждую 3 ст. л. пережаренных бобов и 3 ст. л. тертого сыра. Запекайте, пока сыр не расплавится, а тортильи не станут хрустящими, 12—15 минут.

Тем временем разогрейте 2 ст. л. рапсового масла в большой чугунной сковороде на средне-сильном огне. Разбейте в сковороду

4 крупных яйца, посолите и поперчите. Накройте крышкой и готовьте до плотности белков (желтки должны остаться жидкими), 6-8 минут.

Выложите тортильи на тарелки, сверху положите по глазунье, ломтики авокадо, веточки кинзы. Полейте соусом чили в стиле Нью-Мексико. Сразу подавайте.

На 4 порции

ЗЕЛЕНый КОКОСОВЫй СОУС КАРРИ

У нас дома уже давно существует традиция заказывать раз в неделю доставку тайского зеленого карри. Когда же ближайший ресторанчик закрылся, я решила готовить его сама. Карри — это не какая-то конкретная специя, а смесь разных пряностей. Мое зеленое карри содержит немного больше лемонграсса, чем обычно, а еще оно не слишком острое. Если вам по душе острота, просто добавьте больше перца чили. Смешайте этот соус с любым готовым белковым продуктом и/или овощами и подайте на ужин. Уверяю, вы точно захотите повторить через неделю.

Примерно на 2 стакана

- 7,5 см стебля свежего лемонграсса, мелко нарубить
- 1/2—1 зеленый тайский перец чили или анахайм, удалить плодоножку
- 1 ст. л. мелко нарубленного свежего имбиря
- 1/2 плотно наполненного стакана свежих листьев базилика
- 1/4 плотно наполненного стакана свежей кинзы
- 1/2-1 средняя луковица шалота, измельчить
- 2 средних зубчика чеснока
- 2 ч. л. свежих измельченных листьев каффир-лайма
- 1/2 ч. л. молотого кориандра
- 1/2 ч. л. молотого кумина
- 1/4 ч. л. молотого кардамона
- 4 ч. л. креветочной пасты
- 3 ст. л. рапсового масла
- 1 1/2 стакана кокосового молока
- 2 ч. л. пальмового или темно-коричневого сахара
- 4 ч. л. рыбного соуса
- 2 ч. л. свежавыжатого сока лайма

1. В кухонном комбайне соедините лемонграсс, перец чили, имбирь, базилик, кинзу, лук-шалот, чеснок, листья каффир-лайма, кориандр, кумин и кардамон. Включите в пульсирующем режиме около 50 раз, чтобы получить хорошо измельченную смесь. Добавьте креветочную пасту и 2 ст. л. рапсового масла, измельчите до образования однородной пасты.

2. В среднем сотейнике разогрейте оставшееся масло на среднем огне. Выложите приготовленную пасту чили и обжарьте, постоянно помешивая, около 3 минут. Влейте кокосовое молоко, добавьте сахар и рыбный соус. Доведите до кипения и варите, пока все вкусы не раскроются, около 5 минут. Снимите с огня и вмешайте сок лайма. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

Дополнительно

- Для волшебного блюда из лапши добавьте в соус готовую лапшу, а также креветки, курицу или тофу

- Разбавьте соус 1-2 стаканами куриного или овощного бульона и влейте свежий сок еще 2 лаймов, чтобы получить основу для тайского супа Том Ка Гай.

- Полейте соусом карри готовые шашлычки из говядины или курицы. Или замаринуйте мясо в нем перед жаркой на гриле.

- Дайте второй шанс остаткам отварного риса, смешав его с соусом и дополнив готовым мясом, овощами и свежей зеленью.



Мидии по-тайски

Хорошо очистите раковины 1,8 кг свежих мидий и удалите «бороды». В глубокой миске перемешайте мидии с 1 ст. л. рапсового масла. Разогрейте большую высокую кастрюлю с крышкой на средне-сильном огне. В очень горячую кастрюлю всыпьте мидии. Ложкой с длинной ручкой пару раз перемешайте. Добавьте зеленый соус карри, убавьте огонь до среднего, перемешайте и накройте крышкой. Готовьте, пару раз открыв и перемешав, пока мидии не откроются, 10—12 минут.

Переложите готовые мидии вместе с соусом в глубокие тарелки для подачи, выбросив все нераскрывшиеся. Посыпьте нарезанными листьями зеленого базилика. Сразу подавайте. **На 4 порции**

ЭФИОПСКИМ СОУС БЕРБЕРЕ

Если вы еще не знакомы с полной свежих и насыщенных вкусов эфиопской кухней, мне не терпится скорее вам ее представить. Основа большинства ее блюд — тонкая большая лепешка «ынджера», способная хорошо впитывать соусы. На нее по традиции вытянутыми горками выкладывают тушеные блюда — мясо, бобовые, овощи. Едоки отрывают кусочки лепешки и набирают ими компоненты блюда — едят руками, без столовых приборов. Этот пряный соус — моя попытка взять все самое лучшее от «бербере», знаменитой эфиопской смеси специй. Она придает потрясающий вкус любым готовым овощам, может выступать маринадом для курицы или говядины. Соус хорошо подойдет и к лепешкам, и к мясу на гриле.

Примерно на 1% стакана

1 ч. л. семян пажитника

1/4 ч. л. молотого душистого перца

**2 коробочки зеленого кардамона
щепотка свеженатертого мускатного
ореха**

щепотка молотой корицы

1/4 ч. л. молотого кайенского перца

1/2 ч. л. горошин черного перца

3 ст. л. оливкового масла extra virgin

1 средняя луковица, мелко нарубить

**2 ст. л. мелко нарубленного свежего
имбиря**

**1 ст. л. мелко нарезанной свежей
куркумы или 1 ч. л. порошка куркумы**

4 зубчика чеснока, мелко нарубить

1/2 стакана сухого красного вина

**1/2 стакана мелко нарезанной свежей
кинзы**

1 ч. л. красного винного уксуса

1 ч. л. морской соли

1. С помощью ступки и пестика или мельницы для специй измелчите пажитник, душистый перец, кардамон, мускатный орех, корицу, кайенский и черный перец.

2. В среднем сотейнике на среднем огне разогрейте оливковое масло. Выложите лук, имбирь и куркуму, готовьте, время от времени помешивая, до полной мягкости лука, около 15 минут.

3. Добавьте чеснок и сухие специи, готовьте до появления аромата, около 1 минуты. Влейте вино и полностью его выпарите, около 4 минут. Выключите огонь, вмешайте кинзу, уксус и соль. Подавайте теплым или комнатной температуры. Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

Дополнительно

- Смешайте соус с **отварной чечевицей** и подавайте с рисом или, если есть возможность, на лепешке ынджера.

- Смешайте часть соуса с рисом и раскрошенным готовым говяжьим фаршем и используйте как начинку для **фаршированных перцев**.

- Приготовьте обычный для юга США ужин: смешайте соус с тушеной **лиственной капустой** и подавайте с кукурузным хлебом, чтобы собирать им соус.

- Смажьте соусом тост из деревенского хлеба, выложите **ломтики ростбифа**, авокадо, помидора, микрозелень, завершите сэндвич вторым тостом.

Рагу из тыквы и нута

Разогрейте 1/4 стакана оливкового масла extra virgin в большом глубоком сотейнике на средне-сильном огне. Выложите 5 стаканов кубиков тыквы размером по 2,5 см (примерно 1 маленькая тыква). Готовьте, время от времени помешивая, до мягкости и золотистой корочки местами, около 20 минут.

Добавьте 3 стакана консервированного нута (жидкость слить) и 1 ч. л. соли. Готовьте, время от времени помешивая, пока нут не прогреется, около 3 минут. Вмешайте 1/4 стакана томатной пасты, затем добавьте 1¹/₄ стакан эфиопского соуса

бербере и 1 стакан воды, убавьте огонь до средне-слабого и тушите, чтобы раскрылись все вкусы, около 3 минут.

Досолите по вкусу. Подавайте блюдо теплым или комнатной температуры, дополнив цельным натуральным йогуртом, горстью зелени кинзы и питой, лепешками наан или ынджера, если сможете найти их в продаже. **На 4 порции**

Когда используете свежую зелень, не выбрасывайте стебли; в них столько вкуса! Если они нежные, нарубите их вместе с листочками и добавляйте в соусы и прочие блюда. Если они жесткие, храните их в специальном контейнере в морозилке и добавляйте при варке бульонов.

СОУС МОХО ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА ПОБЛАНО С ФИЗАЛИСОМ

Этот немного необычный рецепт соединяет в себе ингредиенты разных кухонь: мексиканской, карибской и юго-восточной американской. Для соуса со столь сложным вкусом (сладкий, кислый, пряный, сливочный и соленый — пять в одном!) готовится он довольно просто. Пара замечаний об ингредиентах: у физалиса — миниатюрного родственника помидора — нужно удалять внешнюю сухую, похожую на бумагу, оболочку. Перец поблано может быть как средней остроты, так и острым, и для этого соуса лучше выбрать поострее. Если вы хотите сделать его еще острее, можете также добавить к запекаемым овощам перец халапеньо. Для более выраженного сливочного вкуса и, наоборот, смягчения остроты можете вмешать в готовый соус немного сметаны. Я интуитивно использую этот соус в такое, но вы можете экспериментировать и с другими вариантами.

Примерно на 3 стакана

- 2 перца чили поблано
- 4 средних плода физалиса, очистить от сухой оболочки
- 1 средняя луковица, очистить, разрезать на четвертинки
- 3 неочищенных зубчика чеснока
- 2 ст. л. рапсового масла
- 1 авокадо, очистить, удалить косточку
- 3 ст. л. свежесжатого сока лайма
- 1/2 стакана рубленой свежей кинзы
- Морская соль

1. Разогрейте духовку с включенным верхним грилем, установив решетку на самом верхнем уровне. Обваляйте перцы, физалис, лук и чеснок в масле и выложите на противень. Запекайте под грилем, несколько раз перемешав овощи в процессе, пока они не покроются темными подпалинами, 8-10 минут.

2. Переложите только перец в среднюю миску, накройте пленкой и оставьте на 10 минут. Удалите кожицу и семена, переложите в кухонный комбайн вместе с остальными печеными овощами (чеснок выдавите из шелухи) и авокадо. Измельчите до однородности в пульсирующем режиме. Влейте сок лайма, добавьте кинзу, посолите по вкусу и вновь измельчите в том же режиме. Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

Дополнительно

- Подайте на завтрак тосты с **яичницей-глазуньей**, щедро полив ее соусом мохо. Ломтик ветчины добавьте по желанию.

- Для ужина в стиле тропического острова приготовьте на гриле **филе морской рыбы** и полейте этим соусом. Подавайте с размятыми плантанами и/или черной фасолью и рисом на гарнир.

- Устали от традиционного гуакамоле? Этот соус превратит каждый пакет **кукурузных чипсов** в отличный повод для вечеринки!

- Полейте соусом **жареный баклажан** (стр. 59) или вообще практически любые жареные овощи.



Хрустящие плантаны

Срежьте кончики у 3 зеленых плантанов (овощных бананов. — *Прим, переводчика*). Аккуратно прорежьте кожуру вдоль и очистите плантаны. Нарежьте поперек кружочками толщиной 2,5 см.

В большую глубокую сковороду налейте растительное масло для жарки слоем в 2,5 см. Прогрейте на средне-сильном огне до 182 °С по кулинарному термометру. Партиями обжаривайте кружочки плантанов (перевернув в середине процесса) до золотистого цвета, около 4 минут на партию. Шумовкой перекладывайте на бумажные полотенца.

Молотком для мяса или тяжелой металлической лопаткой расплющите плантаны до толщины около 6 мм. Вновь разогрейте масло до 182 °С. Второй раз обжарьте плантаны партиями в масле до выраженного золотистого цвета и хрустящей корочки. Выкладывайте на свежий слой бумажных полотенец и сразу посыпайте солью. Подавайте сразу, горячими, с соусом мохо из печеного перца поблано с физалисом. **На 4 порции**

СОУС ЗУГ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Этот ярко-зеленый ближневосточный соус, особенно популярный в Йемене и Израиле, с его прекрасным летним вкусом, обычно подают в пите с начинкой или шаурме. Типичный соус зуг напоминает по консистенции песто. Мой немного отличается, потому что за основу я взяла кусочки печеного баклажана. В смеси с острым перцем, свежей зеленью, оливковым маслом и специями, этот соус способен оживить тосты или крекеры, придать особую глубину вкуса сэндвичам или добавить немного экзотики стейку, приготовленному на гриле.

Примерно на 2 стакана

500 г баклажанов, очистить и нарезать кружочками толщиной 6 мм

2 ст. л. + 1/4 стакана оливкового масла extra virgin

1—2 перца халапеньо, удалить плодоножки

1 плотно наполненный стакан рубленых стеблей и листьев свежей кинзы

1 плотно наполненный стакан рубленых стеблей и листьев свежей петрушки

1/4 стакана листьев свежей мяты

1 средний зубчик чеснока, очистить

1/2 ч. л. молотого кориандра

1/2 ч. л. молотого кумина

4 ч. л. красного винного уксуса

1 ч. л. темно-коричневого сахара

Морская соль и свежемолотый черный перец

1. Разогрейте гриль или сковороду-гриль на средне-сильном огне. Смажьте кружочки баклажана 2 ст. л. оливкового масла. Слегка смажьте решетку гриля или сковороду растительным маслом и жарьте баклажаны партиями по 6-8 минут, переворачивая в середине процесса, до темных линий с обеих сторон. Переложите баклажаны на разделочную доску и нарежьте кубиками примерно по 6 мм. Сложите в среднюю миску.

2. В чаше кухонного комбайна соедините халапеньо, кинзу, петрушку, мяту, чеснок, кориандр, кумин, уксус, сахар и оставшиеся 1/4 стакана оливкового масла. Включите в пульсирующем режиме около 30 раз, чтобы получилась однородная смесь. Выложите в миску с баклажанами и аккуратно перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу. Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 5 дней.

Дополнительно

- Сделайте брускетты в ближневосточном стиле: выложите соус на лепешки и подавайте с оливками.

- Смешайте соус зуг из баклажанов с холодной пастой — у вас получится средиземноморский салат из пасты.

- Посыпьте основу для пиццы тертым сыром и выложите сверху нарезанные размороженные сердцевинки артишоков. Запеките в духовке до хруста по краям теста и при подаче покройте соусом зуг.

- Для веганского суперсэндвича возьмите цельнозерновой хлеб и выложите на него соус зуг, соус тахини (стр. 88), листья базилика, ломтики помидора, печеный красный перец, нашинкованные капусту и зеленый салат.



Пряная сокка с фетой

В средней миске смешайте 3/4 стакана нутовой муки, 3/4 ч. л. соли, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 1/4 ч. л. копченой паприки и 1/2 ч. л. молотого кориандра. Влейте 3/4 стакана теплой воды и 2 ст. л. оливкового масла extra virgin, перемешайте до однородности. Тесто должно быть консистенции густой сметаны. Накройте миску пленкой и оставьте примерно на 1 час.

Разогрейте духовку до 260 °С. Поместите в духовку чугунную сковороду диаметром 25 см, чтобы хорошо ее разогреть. Достаньте горячую сковороду из

духовки, влейте 2 ст. л. оливкового масла и покрутите, чтобы оно распределилось. Влейте в сковороду тесто и поместите в духовку. Выпекайте до плотности и золотисто-коричневого цвета по краям, 12-15 минут.

Переверните сокку на разделочную доску и нарежьте треугольниками. Выложите сверху соус зуг и посыпьте раскрошенной фетой и заатаром (ближневосточная смесь сухого орегано, сумаха и кунжута. — *Прим, переводчика*). Сразу подавайте.

На 4 порции

БЫСТРЫЙ ЯМАИСКИЙ СОУС

Этот рецепт родился благодаря... еде в аэропорту, верите вы мне или нет. Мы с мужем собирались в отпуск на карибский остров Тортола. Из-за ограниченного бюджета добирались до места мы на перекладных. После целого дня в пути мы наконец добрались, голодные и изнемогающие от жажды, в то место, которое называлось аэропортом, хотя это была всего лишь полоска земли между двумя огромными горами, у подножия которых плескался синий океан. Мы случайно наткнулись на кафе — соломенную хижину со столиками снаружи и множеством кошек и коз, разгуливающих неподалеку. Меню было простым — курица по-ямайски, козлятина по-ямайски и пара гарниров. Я решила взять курицу (уставившиеся на нас козы облегчили выбор). Поданное блюдо было настоящим откровением: свежеприготовленное на гриле, с румяной корочкой, с невероятно насыщенным вкусом до самых косточек, очень сочным внутри и хрустящим снаружи. Лучшее блюдо за все путешествие, несмотря на множество других неплохих. С тех пор я не раз вспоминала его, хотя дело было уже лет десять назад. Моя версия ямайского соуса — довольно близкая к оригиналу, надо сказать, — включает множество специй, в том числе Свеженатертый мускатный орех. Приверженец традиций может настаивать, что ингредиенты должны нарезаться вручную, но кухонный комбайн значительно ускоряет процесс. Я либо использую соус как маринад, либо провариваю и дополняю им приготовленные на гриле мясо и морепродукты.

Примерно на $1\frac{1}{3}$ стакана

- 4 побега зеленого лука, нарезать (около 1 стакана)**
- 1 стакан нарезанного белого лука**
- 4 ч. л. нарубленного свежего имбиря**
- 2 средних зубчика чеснока, очистить**
- $\frac{1}{2}$ перец скотч боннет или халапеньо**
- 1 ст. л. свежих листочков тимьяна**
- 4 ч. л. томатной пасты**
- 2 ст. л. темно-коричневого сахара**
- 2 ст. л. тертой цедры лайма (от 2 лаймов)**
- $1\frac{1}{2}$ ч. л. молотого душистого перца**
- $\frac{1}{2}$ ч. л. свеженатертого мускатного ореха**
- 5 ст. л. свежавыжатого сока лайма**
- 1 ст. л. рапсового масла**
- $1\frac{1}{2}$ ч. л. морской соли**
- $\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного перца**

Выложите все ингредиенты в кухонный комбайн и измельчайте около 2 минут, время от времени соскребая смесь со стенок чаши, если необходимо, пока не получите однородную пасту. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 2 недель.

Дополнительно

- На самом деле ямайский соус — просто соус барбекю в карибском стиле. Используйте его вместо соуса барбекю, например в **бургере**.

- Для быстрого дипа к **сырым овощам и/или крекерам** смешайте 2-3 ст. л. ямайского соуса с 1/2 стакана сливочного сыра и 1/4 стакана сметаны, добавив рубленый зеленый лук.

- Как только снимете с гриля початки кукурузы, смажьте их ямайским соусом.

- Для вкуснейшего веганского блюда потушите консервированный **джекфрут** в ямайском соусе, чтобы вкусы объединились. Подавайте с отварным рисом и зеленым горошком.

Куриные крылышки в ямайском соусе

Выложите в большой пакет с застежкой 24 обработанных куриных крылышка (около 1,2 кг) и влейте 1 стакан ямайского соуса. Выпустите воздух, застегните и руками помните пакет, чтобы соус равномерно распределился внутри. Оставьте мариноваться в холодильнике минимум на 1 час.

Разогрейте духовку до 245 °C. Переложите крылышки в большую миску и перемешайте с 3 ст. л. пшеничной муки и 1/2 ч. л. соли. Выстелите противень пергаментом, смажьте растительным маслом и выложите крылышки в один слой. Запекайте, перевернув в середине процесса, до подрумянивания и готовности внутри, 35—40 минут.

Тем временем соедините оставшиеся 1/3 стакана соуса и 1/2 стакана воды в маленькой кастрюле на среднем огне. Доведите до кипения и варите до загустения, около 15 минут.

Достаньте крылышки из духовки и смажьте приготовленным соусом. Переложите на блюдо для подачи и посыпьте нарезанным зеленым луком. Сразу подавайте.

На 4 порции

МАСЛО КИМЧИ

В этом соусе всего четыре ингредиента, но он невероятно насыщенный благодаря двум из них — кимчи и кодзи (см. примечание ниже). Оба эти продукта можно найти в магазинах азиатской кухни или заказать онлайн. Если не получится найти кодзи, можно взять в качестве замены светлую пасту мисо, они очень похожи. Хотя кимчи обычно едят холодным, здесь оно проходит тепловую обработку в растопленном сливочном масле, а кодзи делает окончательный вкус сбалансированным. Мне очень нравится приправлять этим соусом отварной белый или бурый рис. Еще это отличный топпинг для крахмалистых продуктов, как в рецепте на следующей странице.

Примерно на 3/4 стакана

- 1 ст. л. сливочного масла +
4 ст. л. холодного сливочного масла,
нарезать на мелкие кусочки
- 3/4 стакана мелко нарезанной капусты
кимчи
- 2 ст. л. кодзи или светлой пасты мисо
- 1/2 ч. л. рисового уксуса

Растопите 1 ст. л. сливочного масла в средней кастрюле на среднем огне. Выложите кимчи и прогревайте 3 минуты. Вмешайте кодзи и уксус, выключите огонь. Постепенно, по кусочку, вмешайте холодное масло, чтобы соус загустел. Сразу подавайте.

Кимчи, как вам, скорее всего, известно, — это корейский ферментированный продукт — квашеные сырые овощи (чаще всего пекинская капуста) с добавлением чеснока, имбиря, перца чили, соли и уксуса. Текстуру, вкус и остроту кимчи я считаю просто идеальными.

Что касается кодзи (иначе сию-кодзи или шио-кодзи), то это ферментированная светлая паста из соложенного риса с солью и водой, которая добавляет любому блюду насыщенный и выраженный вкус умами.

Дополнительно

- Дополните этим маслом покупные воздушные **рисовые крекеры** для быстрой закуски.
- Используйте вместо обычного сливочного масла в качестве дополнения **к печеному картофелю** на гарнир к стейку.
- Для полезной и сытной трапезы смешайте масло кимчи с отварным рисом **или другой крупой**, сверху выложите яичницу и посыпьте раскрошенными сушеными водорослями.
- Смешайте масло кимчи с тушеными овощами — кале, кусочками сладкого картофеля, **кольраби** — и выложите поверх отварной гречневой лапши, сбрызнув соевым соусом и кунжутным маслом.



Хрустящие рисовые оладьи по-сеульски

В большой миске соедините 2 стакана холодного отварного белого риса, 1/2 стакана мелко нарезанной сырой моркови, 1/2 стакана мелко нарезанного сырого цукини, 1/4 стакана мелко нарезанного зеленого лука, 2 ч. л. темного кунжутного масла, 2 ч. л. соевого соуса с пониженным содержанием соли, 1 ст. л. муки из клейкого риса (мочи́ко) и 1/2 ч. л. соли. Взболтайте в маленькой миске 1 яйцо и влейте в смесь. Перемешайте и сформируйте 8 оладий диаметром около 7 см (смесь будет довольно рыхлой). Выложите оладьи на

выстеленный пергаментом противень и уберите в холодильник на 1 час, чтобы они затвердели.

Разогрейте 2 ст. л. рапсового масла в большой глубокой сковороде на средне-сильном огне. Когда масло зашипит, выкладывайте партиями оладьи и обжаривайте с обеих сторон до золотистой корочки, примерно по 4 минуты на партию. Обсушите на бумажных полотенцах, переложите на тарелки и полейте маслом кимчи. Сразу подавайте.

На 4 порции



7

С кусочками

Основная сальса... 128

«Мешанина» с беконом и шнитт-луком... 130
[Ароматное пюре из картофеля с репой]

Сальса с цукини... 132
[Ньюкки с рикоттой и травами]

Соус с нутом и помидорами «Калейдоскоп»... 134
[Запеченные куриные бедра по-провансальски]

Старомодный бруклинекий острый соус... 136
[Итальянский суперсэндвич]

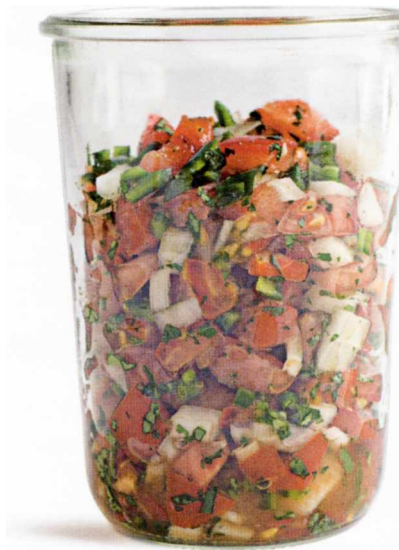
Чатни из айвы и яблок с куркумой... 138
[Тосты с раклетт и водяным крессом]

Тапенада из печеных артишоков... 142
[Пан банья]

Кукурузный релит... 144
[Форель в кукурузной корочке]

Основная сальса

Слово «сальса» по-испански значит «соус». Так что не удивительно, что мексиканские сальсы сильно различаются по текстуре и набору ингредиентов. Тем не менее за пределами Мексики название «сальса» обычно дается неоднородному соусу на основе свежих овощей или фруктов, которые либо режут мелкими кусочками, либо не полностью измельчают в кухонном комбайне, с добавлением кислоты — сока цитрусов или уксуса, специй, в том числе острых, и соли. В данном варианте я сосредоточилась на свежести и текстуре в виде кусочков (если вам по душе более однородные соусы, можете использовать рецепт основного соуса чили на стр. 108). Сальса прекрасно дополнит буррито или такос, а также может служить дипом для кукурузных чипсов.



Примерно на 2 стакана

**1/2 стакана мелко нарезанных
спелых помидоров**

**1/2 стакана мелко нарезанного
белого лука**

**1/2 стакана рубленой свежей
кинзы**

**2 ст. л. свежавыжатого сока
лайма**

**1 ст. л. мелко нарезанного перца ха
лапеньо, семена удалить**

Морская соль

Выложите помидоры, лук и кинзу в среднюю миску, влейте сок лайма, добавьте перец халапеньо и перемешайте. Посолите по вкусу. Дайте настояться при комнатной температуре около 30 минут, чтобы вкусы раскрылись. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 3 дней.

С добавками

Преобразите основной соус на свой вкус и используйте другими способами.



Ананасовая сальса с перцем чипotle

Замените помидоры 1½ стакана мелко нарезанного свежего ананаса. Замените халапеньо 1 ст. л. рубленого перца чипotle или адобо.



Кукурузная сальса с печеным чесноком

Вмешайте 1/2 стакана приготовленных зерен свежей кукурузы, мякоть из 6 зубчиков печеного чеснока (см. примечание) и 1/2 ч. л. молотого кориандра.



Сальса с манго и авокадо

Замените помидоры на 1 стакан мелко нарезанного свежего манго и вмешайте непосредственно перед подачей 1/2 стакана мелко нарезанного свежего авокадо и 1/2 ч. л. молотого острого красного перца.



Яблочная сальса с редисом

Замените помидоры на 1 стакан мелко нарезанных яблок сорта «Гренни Смит» и 1/2 стакана мелко нарезанного редиса, белый лук замените 1/2 стакана мелко нарезанного красного лука.

Примечание: Чтобы испечь чеснок, разогрейте духовку до 200 °C. Срежьте с головки чеснока верхушку примерно на 1 см, чтобы слегка приоткрыть зубчики, и выложите на противень на квадрат из фольги. Полейте чеснок 2 ст. л. оливкового масла extra virgin и заверните в фольгу. Запекайте до полной мягкости и легкого подрумянивания, 45-50 минут.

Дополнительно

- Подайте ананасовую сальсу с чипotle или сальсу с манго и авокадо к приготовленным на гриле рыбе или креветкам.

- Для быстрой закуски наполните половинки авокадо без косточек любым вариантом сальсы (кроме той, что с авокадо). Ешьте ложкой.

- Подайте гаспачо или холодный суп из авокадо, дополнив каждую порцию ложечкой любой из этих сальс.

- Сделайте обычную свиную отбивную чем-то особенным, подав ее с яблочной сальсой с редисом, на гарнир выберите поленту.

«МЕШАНИНА» С БЕКОНОМ И ШНИТТ-ЛУКОМ

По-английски блюдо из разнородных ингредиентов обычно называется gallimaufry — «мешанина». Это может быть рагу, салат или пюре с добавками. Английский термин происходит от французского слова, означающего «веселиться» или «объедаться». Мне в голову пришла идея этого соуса благодаря... как вы могли уже догадаться, бекону. Все остальные ингредиенты в нем подчеркивают натуральное богатство его вкуса, добавляя нотки кислоты и сладости. Его можно просто есть на ломтике хлеба или дополнить им крем-суп из тыквы или других корнеплодов. Если вы обожаете бекон (а я думаю, что так и есть), вы найдете множество других способов найти ему применение.

Примерно на 2/3 стакана

4 толстых ломтика бекона, крупно нарезать

1 средняя луковица шалота, мелко нарубить

1/4 стакана яблочного сидра

3 ст. л. яблочного уксуса

1 ч. л. темно-коричневого сахара

2 ст. л. сливочного масла, нарезать маленькими кубиками

3 ст. л. нарезанного шнитт-лука

Морская соль и свежемолотый черный перец

1. Готовьте бекон в средней сковороде, чугунной или с тяжелым дном, на среднем огне, время от времени помешивая, пока не вытопится жир, а бекон не станет хрустящим. Шумовкой переложите бекон на бумажные полотенца, жир в сковороде сохраните.

2. Выложите в ту же сковороду шалот и пассеруйте его до начала размягчения, около 3 минут. Добавьте сидр, уксус и коричневый сахар, уварите жидкость наполовину в течение примерно 4 минут. По несколько кусочков за раз постепенно вмешивайте масло, чтобы получить блестящий густой соус. Вмешайте жареный бекон и шнитт-лук, посолите и поперчите по вкусу. Сразу подавайте.

Дополнительно

- Это отличная теплая заправка для **салатной зелени**, такой как руккола, шпинат, салат фризе или капуста кале.

- Полейте соусом приготовленные **морские гребешки**, креветки или моллюски, чтобы превратить их в фантастическое блюдо.

- Выложите соус на **поджаренный тост** и положите сверху яичницу-глазунью — это необычный, но очень вкусный вариант для завтрака.

- Соус кажется вам слишком калорийным и жирным? Смешайте его с соцветиями постной и полезной печеной **цветной капусты**.



Ароматное пюре из картофеля с репой

Очистите 450 г репы и 900 г крахмалистого картофеля. Нарежьте кубиками по 3 см и выложите в большую кастрюлю. Влейте столько холодной воды, чтобы она покрывала овощи слоем в 5 см. Приправьте 2 ст. л. соли. Доведите до кипения на сильном огне и варите до мягкости овощей (готовность проверяйте, прокалывая их вилкой), всего около 20 минут. Слейте воду и верните овощи в кастрюлю. Пюрируйте с помощью толкушки или прессы для картофеля.

В отдельной маленькой кастрюле смешайте 2/3 стакана жирных сливок, 3 ст. л. сливочного масла, 1/3 стакана куриного или овощного бульона, 1 лавровый лист и 3 веточки свежего тимьяна. На среднем огне доведите до кипения и варите около 3 минут, чтобы вкусы пряных трав раскрылись. Удалите лавровый лист и тимьян и влейте смесь в пюре из овощей.

Посолите по вкусу и взбейте пюре ложкой. Переложите в посуду для подачи и полейте «мешаниной» с беконом и шнитт-луком. Сразу подавайте. **На 4 порции**

САЛЬСА С ЦУКИНИ

В дни учебы в кулинарной школе, помнится, мы обсуждали с преподавателями разницу между французской и итальянской кухней. Во французской кухне сырые ингредиенты обычно превращают во что-то новое и необычное — воздушное суфле или шелковистый террин например. В итальянской кухне, наоборот, стараются подчеркнуть и передать натуральный вкус и естественную текстуру ингредиентов. Мне нравятся оба стиля, но в этом летнем рецепте я склоняюсь к итальянскому. Богатая на вкус панчетта, сочные помидоры и свежие цукини — вот его главные «звезды». Пара подсказок: 1) По возможности используйте маленькие цукини с более нежным вкусом, а не те крупные и суховатые, которые созревают поздним летом (можете добавлять их в выпечку). 2) Помидоры и зелень кладите в самом конце, когда сняли соус с огня. Они прогреются, но останутся свежими и сочными, не превратившись в пюре. 3) Панчетта — вид соленой ветчины — выступает здесь на вторых ролях, лишь подчеркивая вкус овощей в соусе. Готовый соус с крупными кусочками, в деревенском стиле, прекрасно подойдет для пасты или в качестве топпинга к запеченной курице.

Примерно на 3½ стакана

85 г панчетты, нарезать мелкими кубиками (примерно ¾ стакана)

3 зубчика чеснока, очистить и тонко нарезать

2 маленьких цукини (примерно 350 г), нарезать на кусочки по 1,5 см (около 3 стаканов)

2 спелых помидора (примерно 350 г)

1 ст. л. бальзамического уксуса

1 стакан нарезанных листьев базилика

¼ стакана рубленой свежей петрушки

Морская соль и свежемолотый черный перец

1. Разогрейте большую и глубокую сковороду на средне-сильном огне. Выложите панчетту и готовьте, время от времени помешивая, пока не вытопится жир, а панчетта не станет хрустящей, 2-3 минуты.

2. Добавьте в сковороду чеснок и готовьте, помешивая, еще 1 минуту, до появления аромата.

3. Выложите в сковороду цукини и готовьте, постоянно помешивая, около 3 минут (овощи должны начать размягчаться, но оставаться хрустящими). Снимите с огня, добавьте помидоры, уксус, базилик и петрушку. Посолите и поперчите по вкусу, перемешайте. Сразу подавайте.

Дополнительно

- Разрежьте **желудевую тыкву** (акорн) пополам вдоль, запеките до мягкости и выложите в углубление этот соус — получится вкусный и полезный ужин.

- Покройте основу для **пиццы** (самодельную или покупную) соусом и нарезанной моцареллой или тертым пармезаном. Запекайте, пока сыр не расплавится, а края теста не станут золотистыми.

- Приготовьте итальянский стир-фрай из **креветок с рисом**. После варки соуса вмешайте в него креветки, посолите, поперчите и готовьте креветки 2-3 минуты. Вмешайте пару стаканов отварного риса и прогрейте, помешивая.

- Для быстрого перекуса полейте соусом сваренную **поленту**.

Ньокки с рикоттой и травами

Выложите в большую миску 350 г (около 1½ стакана) рикотты. Добавьте 1 большое яйцо, 1/2 стакана тертого пармезана, 1 ст. л. оливкового масла extra virgin, 1/4 стакана рубленой свежей петрушки, 2 ч. л. рубленых листочков свежего тимьяна, 1 ч. л. соли и 1/2 ч. л. молотого черного перца. Перемешайте, всыпьте 1¼ стакана пшеничной муки и вновь перемешайте, чтобы получилось мягкое тесто.

Выложите тесто на слегка присыпанную мукой поверхность. Скатайте в шар, добавив больше муки, если тесто слишком липкое. Разделите шар на 4 равные порции. Скатайте из каждой колбаску диаметром 1,5 см. Нарезьте поперек на кусочки длиной 2,5 см. С помощью зубчиков вилки выдавите на заготовках узор. Выложите на выстеленный пергаментом поднос.

Доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле. Выложите половину ньокков и варите, пока они не всплывут, около 3 минут. Повторите процесс с оставшимися ньокками.

Переложите ньокки в кастрюлю с сальсой с цукини. Влейте 2 ст. л. оливкового масла extra virgin и перемешайте. Подавайте сразу, посыпав дополнительно тертым пармезаном, по желанию. **На 4 порции**

СОУС С НУТОМ И ПОМИДОРАМИ «КАЛЕЙДОСКОП»

Этот соус я придумала таким, чтобы он радовал, в том числе, и своим внешним видом. Он сделает нарядным и ярким любое блюдо, придавая ему чудесные тающе-сливочные ноты вкуса. Его основа — скромный нут, который добавляет любой пасте недостающий белок, превращая ее в полноценный прием пищи. Этот соус — настоящая «звезда сцены» — в хорошем смысле, ведь с его помощью может «заиграть» даже самый пресный продукт, как, например, отварная зеленая фасоль или грудка индейки. А еще его можно просто выложить на тонкие тосты из деревенского хлеба и посыпать сверху моцареллой для быстрой и эффектной закуски.

Примерно на 2 стакана

1/4 стакана оливкового масла extra virgin

3 средних зубчика чеснока, мелко нарезать

1 ст. л. мелко нарезанного свежего розмарина

1 ст. л. томатной пасты

1 стакан отварного или консервированного нута, слить жидкость и обсушить

2 стакана разрезанных пополам помидоров черри разных цветов

1/2 стакана куриного или овощного бульона с пониженным содержанием соли

2 ст. л. рубленой свежей петрушки

Морская соль и свежемолотый черный перец

1. В большой и глубокой сковороде на средне-слабом огне разогрейте оливковое масло с чесноком. Когда чеснок начнет чуть золотиться по краям, примерно через 6 минут, добавьте розмарин и томатную пасту, перемешайте.

2. Выложите нут, перемешайте. Добавьте помидоры и бульон. Прибавьте огонь до средне-сильного, доведите до кипения и варите до начала размягчения помидоров, около 3 минут. Вмешайте петрушку, посолите и поперчите по вкусу. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 3 дней.

Дополнительно

- Наполните соусом блины, сверните треугольниками, посыпьте тертым сыром грюйер и запеките до его расплавления.

- Для безглютеновой лазаньи без пасты выложите в смазанную оливковым маслом форму слоями тонкие ломтики баклажана и цукини, перемежая их соусом и моцареллой. Запеките до готовности.

- Смешайте соус с готовым холодным кускусом, добавив нарезанные маслины, — у вас получится салат, который отлично подойдет для пикника.

- Разрежьте фокаччу по горизонтали, выложите сверху соус с нутом и помидорами, накройте яичницей-глазуньей — быстрый и яркий завтрак или перекус готов.



Запеченные куриные бедрашки по-провансальски

Разогрейте духовку до 230 °С. Обсушите бумажными полотенцами 6 куриных бедрышек (на кости, с кожей) и приправьте их со всех сторон солью и перцем.

Разогрейте большую сковороду, чугунную или с тяжелым дном, на сильном огне.

На очень горячую сковороду влейте 1 ст. л. рапсового масла. Выложите половину курицы кожей вниз. Жарьте, не двигая, до хруста и золотисто-коричневого цвета кожи, около 4 минут. Переверните и жарьте еще 4 минуты.

Переложите куски курицы кожей вверх на блюдо. Слейте из сковороды жир,

повторите с оставшимися кусками курицы. Снимите сковороду с огня и слейте весь жир.

Выложите в ту же сковороду соус с нутом и помидорами и доведите до кипения на среднем огне, прогревайте около 4 минут. Выложите в соус куски курицы и поместите в духовку. Запекайте, пока температура внутри курицы не достигнет 74 °С по термометру для мяса, 15-18 минут. Достаньте и дайте отдохнуть 5 минут перед подачей. Разложите курицу с соусом по тарелкам и посыпьте нарезанными листьями базилика. **На 6 маленьких порций**

СТАРОМОДНЫЙ БРУКЛИНСКИМ ОСТРЫЙ СОУС

Глубоко внутри Бруклина прячется кафе под названием Defonte's с меню из сэндвичей. Мы с удовольствием поглощали их потрясающе вкусные, хотя и не самые полезные сэндвичи, в состав которых обычно входило сразу несколько видов мяса. Один из самых известных гарниров в заведении — смесь маринованных овощей, известная под названием «острый салат». На самом деле это вовсе не салат, и не слишком-то острый, это скорее соус-релиш, придуманный в те времена, когда итальянско-американская кухня делала лишь первые шаги в направлении мейнстрима. А перед вами — моя версия этого соуса.

Примерно на 2¹/₄ стакана

1 средний светло-зеленый сладкий перец

1 красный сладкий перец

3 зубчика неочищенного чеснока

3 ст. л. + 1 ч. л. оливкового масла extra virgin

1/2 стакана оливок, фаршированных сладким перцем

1/2 стакана маслин каламата без косточек

2 зеленых перца чили (пеперончини), удалить плодоножки

2 ст. л. каперсов, слить жидкость

1 ст. л. красного винного уксуса

1/2 стакана рубленой свежей петрушки

1. Разогрейте духовку в режиме гриль, установив решетку в верхней ее части. Обваляйте оба вида сладких перцев и чеснок в 1 ч. л. оливкового масла и выложите на противень. Запекайте овощи под грилем, несколько раз перемешав в процессе, до темных подпалин со всех сторон, 8-10 минут. Переложите перцы в среднюю миску, накройте пленкой и оставьте на 10 минут. Очистите перцы от кожицы и семян, выложите в чашу кухонного комбайна. Выдавите туда же мякоть из зубчиков чеснока. Добавьте оливки, маслины и зеленый перец чили. Включите мотор в пульсирующем режиме около 15 раз, чтобы получить смесь с крупными кусочками. Переложите в среднюю миску.

2. Добавьте каперсы, уксус, петрушку и оставшиеся 3 ст. л. оливкового масла. Перемешайте. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 4 дней. Перед использованием дайте прогреться до комнатной температуры.

Дополнительно

- Полейте соусом покупной **хумус** и поднимите таким образом закуску на совершенно новый уровень.

- Нарежьте баклажан ломтиками и запеките до золотистой корочки. Выложите на каждый по ложке бруклинского соуса, сверните рулетиком и скрепите зубочисткой — у вас получатся **инвольтини**.

- Подайте с соусом рыбу гриль с неярким вкусом. Для гарнира возьмите приготовленные на гриле **брокколини** и помидоры.

- Приготовьте полезный салат из **тунца**, смешав консервированную в масле рыбу с этим соусом вместо майонеза.



Итальянский суперсэндвич

Разрежьте две удлиненные итальянские булочки (30 см в длину) пополам вдоль. В маленькой миске смешайте 1/4 стакана томатной пасты с 2 ст. л. оливкового масла. Смажьте этой смесью нижние половинки обеих булочек. Поверх выложите ровным слоем старомодный бруклинский острый соус.

Сверху выложите по 70 г тонко нарезанной мортаделлы, 45 г тонко нарезанной салями,

70 г сыровяленой ветчины (капикола), 70 г тонко нарезанного сыра проволононе, 1 стакан нарезанного салата айсберг, тонкие кружочки 1 спелого помидора и по 5—6 листьев зеленого базилика.

Смажьте верхние части булочек на срезе тонким слоем майонеза и накройте сэндвичи. Разрежьте каждый пополам поперек и сразу подавайте. **На 4 порции**

ЧАТНИ из АЙВЫ И ЯБЛОК С КУРКУМОЙ

Впервые айву я попробовала во время медового месяца, который мы проводили на побережье Уругвая. В Южной Америке она чаще всего встречается в соусе испанского происхождения под названием «мембрийо» — она варится до состояния желеобразной пасты и подается как часть сырной тарелки. Восхитительный соус — кисленький, густой и сладкий — прекрасно оттеняет насыщенный сливочный вкус сыров. Вернувшись в Штаты, я немедленно включила айву в свой кулинарный арсенал. Хотя айва внешне и похожа на грушу, сырой ее не едят, ее нужно обязательно готовить; после термической обработки она меняет свой желтый цвет на красновато-янтарный. Кожура у айвы несъедобна, так что вооружитесь острым ножом, чтобы аккуратно ее срезать. Этот чатни, включающий яблоки и свежие пряности, такие как имбирь и куркума, идеален в составе любой сырной тарелки, а также к мясу и в сэндвичах — попробуйте смешать его с майонезом, когда будете готовить традиционные сэндвичи с курицей.

Примерно на 4 стакана

1 ч. л. рапсового масла

1 ч. л. семян горчицы

1 ч. л. семян кумина

1 стакан нарубленного репчатого лука

1 ст. л. мелко нарубленного свежего имбиря

2 ст. л. мелко нарезанного свежего корня куркумы или 1 ст. л. молотой куркумы

1 ч. л. молотого кориандра

1/2 ч. л. молотого кардамона

2 большие айвы, очистить от кожицы и сердцевин, крупно нарезать

Уз стакана яблочного уксуса

1/2 плотно наполненного стакана темно-коричневого сахара

2 кисло-сладких яблока, очистить, удалить сердцевину и крупно нарезать

1/2 стакана светлого изюма

1 ч. л. соли

1. Разогрейте рапсовое масло в средней кастрюле на среднем огне. Всыпьте семена горчицы и кумина и прогревайте, постоянно помешивая, около 30 секунд.

2. Добавьте лук и пассеруйте, время от времени помешивая, около 5 минут. Добавьте имбирь и куркуму и готовьте до появления аромата, около 2 минут. Вмешайте кориандр и кардамон.

3. Добавьте айву, влейте 1/2 стакана воды и уксус, всыпьте сахар и перемешайте. Доведите до кипения, накройте и тушите, перемешав один-два раза, до мягкости, около 10 минут. Добавьте яблоки, перемешайте, накройте и тушите до мягкости яблок, около 10 минут. Вмешайте изюм и соль. Остудите до комнатной температуры. Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 2 недель.

Дополнительно

Для фантастического тоста с жареным сыром смажьте ломтик хлеба этим чатни, выложите тонкий ломтик ветчины, затем — чеддера. Поджарьте в сковороде на большом количестве сливочного масла с обеих сторон.

- Смешайте 2 ст. л. чатни с оливковым маслом и уксусом, перемешайте с печеными корнеплодами (пастернак, морковь), шпинатом, семечками тыквы и крутонами из хлеба пумперникель для восхитительного осеннего салата.

- Айва — продукт редкий, а потому подойдет и для праздничного стола. Подайте чатни к запеченному окороку или индейке вместо или вместе с клюквенным соусом.

- Для кисло-сладкого гарнира выложите поверх печеного сладкого картофеля этот чатни, сметану и кусочки жареного бекона.

Тосты с раклеттом и водяным крессом

Разогрейте духовку до 200 °C. Отрежьте от деревенского хлеба два ломтика толщиной 1,5 см. Выложите на противень и слегка запеките в духовке, 6-8 минут. Выложите по тосту на тарелку.

Нарежьте 140 г сыра раклетт кубиками по 1,5 см. В средней сковороде, чугунной или с антипригарным покрытием, растопите сыр, затем проварите, помешивая, пока сыр не начнет слегка прилипать ко дну сковороды и пузыриться, всего около 8 минут.

Выложите на тосты расплавленный сыр, отскребая все приставшие ко дну кусочки, сверху положите по 1/4 стакана чатни из айвы и яблок с куркумой, посыпьте горстью водяного кресса. Сразу подавайте.

На 2 порции





ТАПЕНАДА ИЗ ПЕЧЕНЫХ АРТИШОКОВ

Хотя обычно тапенада — это смесь на основе маслин или оливок, здесь я заменила их артишоками, которые придают тапенаде вкус умами и схожую с мясной текстуру. Рецепт родился под впечатлением от того, как готовят артишоки в заведении Caputo's в Бруклине. Именно там я впервые попробовала артишоки sotto olio (консервированные в оливковом масле). Будучи выходцем из Калифорнии, я люблю артишоки с детства, но ничего подобного до тех пор не пробовала: крупные донышки, приготовленные на древесных углях, частично почерневшие, с привкусом дымка. В своем рецепте я использую замороженные артишоки, которые дают на удивление схожий вкус с тем, что я пробовала в Caputo's, а уже на их основе делается чудесный соус тапенада.

Примерно на 2¹/₂ стакана

350 г размороженных донышек артишоков, слить жидкость

5 ст. л. оливкового масла extra virgin

1 ст. л. + 1 ч. л. свежавыжатого лимонного сока

Морская соль и свежемолотый черный перец

2 средних зубчика чеснока, мелко нарубить

1 ст. л. тертой цедры лимона

2 ст. л. каперсов, слить жидкость

1/4 стакана рубленой свежей петрушки

1. Разогрейте гриль или сковороду гриль на средне-сильном огне. В средней миске смешайте донышки артишоков с 2 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. лимонного сока, добавив 1/4 ч. л. соли и 1/4 ч. л. перца. Партиями выкладывайте артишоки на гриль и готовьте, перевернув в середине процесса, до появления с обеих сторон темных подпалин, около 6 минут. Переложите на разделочную доску, слегка остудите, крупно нарежьте и переложите в миску.

2. В маленькой сковороде на среднем огне разогрейте оставшиеся 3 ст. л. оливкового масла. Выложите чеснок. Когда он начнет размягчаться и появится аромат, добавьте лимонную цедру и каперсы. Полейте артишоки смесью со сковороды. Вмешайте петрушку и оставшуюся 1 ч. л. лимонного сока. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте соус теплым или комнатной температуры. Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

Дополнительно

- Для **весеннего рисового салата** смешайте холодный отварной бурый рис с горошком, отварными бобами, мини-шпинатом, редисом и тапенадой.

- Смешайте тапенаду с отварной **пастой пенне**, нарезанным мясом курицы гриль и ростками гороха. Ешьте блюдо теплым или комнатной температуры.

- Натрите тосты из деревенского хлеба чесноком и выложите сверху тапенаду — получится быстрая **брускетта**.

- Сделайте брускетту без хлеба для тех, кто не ест глютен: выложите тапенаду в **лодочки из листьев салата** романо или латука.



Пан банья

Разрежьте четыре булочки чиабатты длиной по 10 см пополам вдоль. Выньте часть мякиша из середины каждой половинки (используйте их для панировочных сухарей или покормите птиц). Разложите в нижние части булочек поровну содержимое 2 банок по 140 г тунца, консервированного в оливковом масле (масло предварительно слейте).

Сверху выложите тонкие ломтики огурца, тонкие кружочки помидоров и 4 нарезанных тонкими кружочкам вареных яйца.

Посолите и поперчите по вкусу. Сверху дополните листьями базилика и тапенадой из печеных артишоков. Накройте верхними частями булочек.

Плотно заверните сэндвичи в пищевую пленку и поместите сверху что-то тяжелое, например чугунную сковороду, чтобы слегка их придавить. Оставьте примерно на 30 минут. Разверните каждый сэндвич и разрежьте поперек пополам. Подавайте сразу или в течение 2-3 часов. **На 4 порции**

КУКУРУЗНЫЙ РЕЛИШ

Я пока не бывала на самом юге США, но такое путешествие у меня в планах, прежде всего из-за еды. Живя в Бруклине, я дружила с Кариной, которая была родом из Нового Орлеана, и именно она научила меня готовить рыбу и бамию. Кукурузный релиш — традиционный соус Юга, кисло-сладкий, очень вкусный, с дымком. Разрабатывая данный рецепт, я экспериментировала с ингредиентами и пропорциями, пока не добилась поставленной цели: получить соус, напоминающий по вкусу сладкую консервированную кукурузу. Релиш прекрасно дополняет жареные блюда — курицу или рыбу, приготовленные на гриле, а также придает кисло-сладкую ноту вкуса жирным продуктам. Хотя я обожаю его есть просто так, сам по себе.

Примерно на 2 стакана

2 ч. л. рапсового масла

2 ст. л. мелко нарубленного лука-шалота

1 1/2 ч. л. семян желтой горчицы

1 лавровый лист

**1/3 стакана мелко нарубленного красного
сладкого перца**

**1/3 стакана мелко нарубленного зеленого
сладкого перца**

**2 стакана свежей или размороженной
кукурузы**

5 ст. л. белого винного уксуса

3 ст. л. сахара

Морская соль

1. Разогрейте рапсовое масло в средней кастрюле на среднем огне. Выложите шалот, семена горчицы, лавровый лист и оба вида сладкого перца. Готовьте, время от времени помешивая, до мягкости шалота, около 4 минут.

2. Всыпьте кукурузу и перемешайте. Добавьте уксус и сахар и доведите, помешивая, до кипения. Посолите по вкусу.

3. Остудите до комнатной температуры, удалите лавровый лист. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

Дополнительно

Выложите релиш на кружочки поджаренных на гриле зеленых помидоров.

- Замените этим релишем обычную смесь сливочного масла и сельдереевой соли в традиционном **ролле с лобстером**. Или добавьте как топпинг в хот-доги.

- Для закуски в винтажном стиле намажьте крекеры **взбитым сливочным сыром** и выложите сверху по ложечке кукурузного релиша.

- Улучшите вкус **отварной или печеной фасоли**, добавив релиш как топпинг. В Аппалачах с добавлением кукурузного хлеба это традиционный ужин.



Форель в кукурузной корочке

В большой неглубокой миске взболтайте 2 крупных яйца с 1/4 стакана цельного молока. Добавьте 1 1/4 ч. л. соли и 1/2 ч. л. черного перца. В отдельной неглубокой миске смешайте 1 1/4 стакана мелкой кукурузной крупы с 1 ч. л. соли и 1/2 ч. л. черного перца.

Окуните 4 филе форели по 120 г в яичную смесь, затем обваляйте со всех сторон в кукурузной и выложите на выстеленный пергаментом поднос.

Разогрейте 3 ст. л. рапсового масла в большой сковороде, чугунной или с тяжелым дном, на средне-сильном огне. В горячее масло выложите филе (при необходимости в две партии) и жарьте до золотистой хрустящей корочки, по 2-3 минуты с каждой стороны. Выложите на четыре тарелки и дополните сверху релишем. Сразу подавайте.

На 4 порции



8

Десертные

Основной ганаш... 148

Масло с кленовым сиропом по-квебекски... 150
[Кукурузные блины]

Соус из белого шоколада с чаем маття... 152
[Маттячино]

Сливочно-ванильный эликсир для Кати... 154
[Тарт с грушей, яблоком и кардамоном]

Кокосовый соус с лемонграссом... 158
[Шашлычки из фруктов и кекса]

Компот из голубики и лимона с тимьяном... 160
[Лимонно-имбирный посееет]

Карамель с «секретным ингредиентом»... 162
[Сандей«Годзилла»]

Орехово-медовый сироп... 164
[Липкие «узелки»]

Основной ганаш

Ганаш — это модное название того, что получается, когда перемешиваешь нарубленный шоколад с горячими сливками до однородности. Использовать его можно бесчисленным количеством способов. Теплым ганашем часто поливают кексы или мороженое, в него можно макать песочное печенье или бискотти. Охлажденный ганаш — вкусная сладкая намазка на тост, начинка для сладких сэндвичей или шоколадных трюфелей, на его основе готовится взбитая шоколадная глазурь для тортов. Смешайте несколько ложек ганаша с горячим молоком — и у вас получится вкусный горячий шоколад. Единственное, что важно, — использовать по-настоящему качественный шоколад и хорошие сливки, потому что в данном случае ингредиентов минимум и от них зависит конечный результат.



Примерно на 1 стакан

**115 г полусладкого
шоколада хорошего
качества (62% какао)**

2/3 стакана жирных сливок

**1 ст. л. сливочного масла,
нарезать маленькими
кусочками**

1. Большим ножом с зазубренным лезвием мелко нарежьте шоколад и выложите его в среднюю термостойкую миску.
2. Доведите сливки в маленькой кастрюльке до кипения на средне-сильном огне в течение 3-4 минут и сразу выключите огонь. Влейте сливки в миску с шоколадом и оставьте на 5 минут.
3. Добавьте масло и перемешайте, чтобы масло растаяло, а смесь стала однородной. Используйте сразу или храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели. Перед использованием разогрейте: доведите ганаш до комнатной температуры, затем переложите в большую металлическую миску и поместите над кастрюлей со слабо кипящей водой. Перемешивайте, пока ганаш не прогреется и станет мягким и однородным.

С добавками

Преобразите основной соус на свой вкус и используйте другими способами.



Ганаш с маракуйей

Замените полусладкий шоколад горько-сладким. Вмешайте в ганаш 1/4 стакана с вежей мякоти маракуйи с семенами (из 3 плодов) и 2 ст. л. ликера на основе маракуйи.

Ганаш по-ацтекски

Вмешайте 1/2 ч. л. молотого острого красного перца, 1/2 ч. л. корицы и 1 ч.л. натурального экстракта ванили.

Веганский кокосово-миндальный ганаш с масалой

Замените сливки на 2/3 стакана цельного кокосового молока. Исклучите сливочное масло и вмешайте 1/4 стакана однородного миндального масла. Вмешайте 3/4 ч. л. молотой смеси специй гарам масала.

Солёный ганаш с солодовым молоком

Замените полусладкий шоколад на молочный. В горячие сливки всыпьте 1/4 стакана сухого солодового молока и добавьте 1/2 ч. л. морской соли.

Дополнительно

Очистите банан, насадите на шпажку, заморозьте. Затем окуните в ганаш с маракуйей и дайте ему затвердеть. Тропический рай.

В основной ганаш вмешайте равное количество однородной арахисовой пасты и дайте затвердеть в холодильнике. Из застывшей массы скатайте круглые конфеты — они намного вкуснее покупных.

Фондю — это не только сыр. Устройте сладкую фондю-вечеринку, поместив на стол кастрюльку с одним из вариантов ганаша. К горячему соусу подайте сухофрукты и бискотти для макания.

МАСЛО С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ ПО-КВЕБЕКСКИ

Когда мой муж впервые попробовал этот соус, у него глаза выскочили из орбит, как у персонажа диснеевского мультфильма, и через мгновение он уже соскребал с тарелки пальцем каждую оставшуюся его молекулу. Этот соус — нечто вроде кленового сиропа «на стероидах». Сливочное масло, сливки и соль создают алхимическую реакцию, превращая привычный сироп в нечто поистине волшебное. Рекомендуются для медведей, собирающихся впасть в спячку, и вообще для всех, кто борется с холодом.

Примерно на 1 стакан

3/4 стакана кленового сиропа

1/2 стакана жирных сливок

**4 ст. л. сливочного масла, нарезать
мелкими кусочками**

1/2 ч. л. морской соли

1. В средней кастрюле на средне-сильном огне доведите до кипения смесь кленового сиропа и сливок в течение примерно 4 минут. Варите, время от времени помешивая, до легкого загустения и появления пузырей, около 5 минут.

2. Вмешайте с помощью венчика сливочное масло с солью. Подавайте теплым или комнатной температуры. Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 2 недель. Перед использованием прогрейте до комнатной температуры или разогрейте на водяной бане.

Дополнительно

Полейте этим соусом круглый **кекс** с отверстием в середине вместо обычной сахарной глазури.

Для королевского **тоста с корицей** смажьте этим маслом ломтики дрожжевого хлеба, дайте постоять минутку, посыпьте корицей и запеките до хрустящей корочки.

Оживите вчерашний имбирный кекс, банановый или любой другой **сладкий хлеб**, обжарив его ломтики в тостере и полив этим соусом.

Полейте этим соусом свежеприготовленный **попкорн**, чтобы получилось восхитительное сладко-соленое лакомство.



Кукурузные блины

В высокоскоростном блендере соедините 1 стакан пшеничной муки, 2/3 стакана мелкой кукурузной крупы, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1³/₄ стакана цельного молока комнатной температуры, 2 крупных яйца комнатной температуры и 3 ст. л. растопленного и остывшего сливочного масла. Взбейте до однородности (у вас получится тесто консистенции жирных сливок). Дайте постоять при комнатной температуре около 30 минут.

В маленькой миске смешайте 2 ст. л. рапсового масла и 2 ст. л. растопленного сливочного масла. Разогрейте чугунную или блинную сковороду диаметром 20 см на сильном

огне в течение 2 минут, до очень горячего состояния, выключите огонь и дайте постоять около 2 минут. Затем включите средний огонь и смажьте сковороду масляной смесью. Влейте 1/4 стакана теста и покрутите сковороду, чтобы оно равномерно распределилось.

Готовьте до появления пузырьков в центре, около 2 минут. Аккуратно переверните лопаткой и готовьте еще 1 минуту.

Переложите на тарелку. Повторите процесс с оставшимся тестом, смазывая сковороду маслом. Разложите блины на тарелки и полейте маслом с кленовым сиропом по-квебекски. **На 11 блинов диаметром 20 см**

СОУС ИЗ БЕЛОГО ШОКОЛАДА С ЧАЕМ МАТТЯ

Какое-то время назад я купила банку маття (зеленого чая в виде порошка) — на самом деле потому, что банка была очень красивая. А потом она пылилась в кухонном шкафчике несколько месяцев, пока я не решила, что с этим нужно что-то делать. Так и родился рецепт соуса из белого шоколада с маття. Этот нежный соус с шелковистой текстурой удачно сочетает сладость шоколада с терпкой ноткой чая, и то, что в его состав входит зеленый чай, безусловно, делает его полезнее (попробуйте со мной поспорить!). Баночка с этим соусом — отличный подарок: его нежный зеленоватый цвет вызывает всеобщие вздохи восхищения.

Примерно на 1¼ стакана

315 г белого шоколада

1 стакан жирных сливок

2 ч. л. чая маття

Щепотка морской соли

1. Мелко нарежьте белый шоколад и выложите его в среднюю миску.

2. Перемешайте венчиком в маленькой кастрюле сливки и порошок маття. В течение 4 минут на среднем огне доведите смесь до кипения. Когда смесь закипит, начинайте снова вымешивать венчиком, пока она не станет полностью однородной, около 2 минут.

3. Влейте горячую смесь в миску с шоколадом и оставьте на 5 минут. Вымешайте до однородности, добавив щепотку соли. Используйте соус теплым или комнатной температуры.

Дополнительно

Вмешайте соус в **рисовый пудинг** и посыпьте сверху порошком маття.

Выложите в мисочку свежие ягоды, на них — шарик **ванильного мороженого**, полейте соусом — получится очень красивый и яркий десерт.

Превратите обычный покупной **чизкейк** в нечто особенное, распределив на начинке сверху этот соус.

Как насчет симфонии в зеленых тонах? Полейте соусом **фисташковый торт** и украсьте листочками мяты.



Маттячино

В средней кастрюле на среднем огне прогрейте 1 стакан цельного молока с 1/2 стаканами сгущенного молока до начала кипения, около 8 минут.

Перелейте горячую смесь в высокоскоростной блендер, добавив

1 1/4 стакана соуса из белого шоколада с чаем маття, и взбивайте до появления пены, около 2 минут.

Разлейте по чашкам, дополните сверху взбитыми сливками и посыпьте порошком маття по желанию **На 4 порции**

СЛИВОЧНО-ВАНИЛЬНЫЙ ЭЛИКСИР ДЛЯ КАТИ

Этот соус, сродни заварному крему англез, я придумала в честь нашей дочки Кати. Она ест все, если еда белого цвета, и хотя репертуар ее любимых блюд пока ограничен, она обожает помогать мне на кухне, а я вознаграждаю ее тем, что наношу немножко экстракта ванили ей на запястья, как будто это духи. Итак, перед вами Сливочно-Ванильный Эликсир Специально для Кати: теплый, кремовый, сладкий и очень ванильный (и совершенно белый, чтобы не обманывать ваши вкусовые ощущения). Этот соус — настоящее пушистое облачко, тающее во рту. Подавайте его с любыми десертами, от кексов до суфле, просто полив их сверху. Но если будете есть его в изысканной компании, постарайтесь не вылизывать ложку.

Примерно на 2 стакана

1 стручок ванили
1/2 стакана цельного молока
1 1/2 стакана жирных сливок
2 крупных яичных желтка
1/4 стакана сахара
1 ч.л. кукурузного крахмала
1 ст. л. сливочного масла, нарезать мелкими кусочками
1 ч. л. экстракта ванили
Щепотка морской соли

1. Острым ножом разрежьте стручок ванили вдоль и выскребите семена. Поместите и семена, и стручок в среднюю кастрюлю, добавьте молоко и сливки. На средне-слабом огне доведите до кипения и варите, время от времени помешивая, 12-15 минут.
2. Тем временем взбейте в миске венчиком яичные желтки, сахар и крахмал в светло-желтую однородную густую массу.
3. Постепенно вливайте горячую смесь, по половнику за раз, постоянно взбивая, чтобы не свернулись желтки.
4. Перелейте смесь обратно в кастрюлю и готовьте на среднем огне, постоянно помешивая, до загустения, 8-10 минут. Снимите с огня и вмешайте сливочное масло, ванильный экстракт и соль.
5. Процедите соус через частое сито в чистую миску и дайте ему немного остыть. Подавайте теплым или накройте поверхность пищевой пленкой, чтобы она не заветрилась, и уберите в холодильник. Затем перелейте в плотно закрывающийся контейнер и храните в холодильнике до 3 дней.

Дополнительно

Полейте этим соусом **груши**, припущенные в вине.

Подайте ломтики воздушного **бисквита** или **кекса** вместе со свежими ягодами, налив в тарелки побольше сливочно-ванильного эликсира.

Взбейте с молоком, бананом и кубиками льда для густого и кремового **молочного коктейля**. Удобно, когда под рукой нет мороженого, но очень хочется такой коктейль.

Только для взрослых: смешайте соус с цельным молоком, мускатным орехом и ромом — получится что-то вроде **ЭГГ-нога**.

Тарт с грушей, яблоком и кардамоном

Разморозьте 1 квадрат покупного слоеного теста. Слегка присыпьте рабочую поверхность мукой и выложите тесто. Аккуратно раскатайте его в прямоугольник 30х35 см. Выложите на выстеленный пергаментом противень и поместите в холодильник примерно на 15 минут, чтобы тесто стало плотным. Разогрейте духовку до 200 °С.

Очистите 2 кисло-сладких яблока и 2 спелые, но крепкие груши. Острым ножом нарежьте их ломтиками толщиной 6 мм. Сложите дольки яблок в одну миску, а груш — в другую. Смешайте оба вида фруктов с 1 ч. л. свежего лимонного сока, 1 1/2 ст. л. сахара, 1/4 ч. л. молотого кардамона и щепоткой соли.

Чередую ломтики яблок и груш, выложите их слегка внахлест поверх теста, оставив свободной полосу шириной 2,5 см по краям. Сверху равномерно разложите маленькие кусочки сливочного масла.

Заверните свободные края наверх, чтобы получились бортики, и защипните по углам, чтобы они держали форму. В маленькой миске смешайте 1 ст. л. воды и 1 яйцо. Смажьте этим льезоном бортики из теста и посыпьте их 1 ст.л. сахара.

Выпекайте до насыщенного золотистого цвета теста и готовности фруктов, 35-40 минут. Слегка остудите, затем разрежьте тарт на 8 кусков. Подавайте теплым или комнатной температуры, полив сливочно-ванильным соусом. **На 8 порций**





КОКОСОВЫЙ СОУС С ЛЕМОНГРАССОМ

Лемонграсс — многолетнее травянистое растение с длинным жестким стеблем, которое встречается в теплом тропическом климате. Происходит оно из Индии, но чаще всего используется в блюдах кухонь Юго-Восточной Азии. У лемонграсса приятный, свежий цитрусовый запах. Из-за жесткости лемонграсс не используют сырым, он добавляется в блюда для ароматизации. Иногда его хорошо измельчают и добавляют в блюда, в иных случаях делают настой или сироп на его основе, как и в данном рецепте, объединяющем яркие ноты лемонграсса с богатым сливочным вкусом кокосового молока. Подходит он к многочисленным десертам в тропическом стиле, подобно шашлычкам со следующей страницы.

Примерно на 1¹/₃ стакана

4 стебля свежего лемонграсса

1/4 стакана сахара

1/2 стакана цельного кокосового молока

1/2 стакана сладкого сгущенного молока

2 ст. л. свежавыжатого сока лайма

2 ч. л. цедры лайма

1/4 ч. л. морской соли

1. Удалите сухие внешние слои у стеблей лемонграсса, отрежьте нижнюю часть и мелко нарубите (у вас должно получиться около 3/4 стакана). Соедините лемонграсс, сахар и 1/4 стакана воды в средней кастрюле. Доведите до кипения на среднем огне, помешивая, чтобы растворился сахар. Снимите с огня, накройте крышкой и дайте настояться в течение 1 часа.

2. Процедите сироп через частое сито в среднюю миску. Вмешайте кокосовое и сгущенное молоко, сок и цедру лайма, щепотку соли. Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели.

Дополнительно

Обмакните
песочное печенье
в соус и обваляйте
в кокосовой стружке.

Приготовьте
для вечеринки
пина-коладу,
добавив этот соус
в качестве одного
из ингредиентов
коктейля.

Взбейте в блендере
соус с ванильным
мороженым
и небольшим
количеством
апельсинового сока —
у вас получится
восхитительный
тропический
молочный коктейль.

Сделайте
тропический **Трайфл**.
Нарежьте бананы
и ананас. Выложите
в прозрачную
стеклянную форму
слоями наломанное
печенье савоярди
и взбитые сливки,
полейте сверху
соусом.

Шашлычки из фруктов и кекса

Очистите и нарежьте кубиками по 4 см одно спелое, но плотное манго, половину очищенного ананаса (вырезав жесткую сердцевину) и 4 очищенных киви. В средней миске смешайте фрукты с 2 ст. л. сахара и 2 ч. л. тертой цедры лайма.

Попеременно насадите кусочки фруктов и 4 стакана нарезанного такими же кубиками фунтового кекса (подойдет покупной) на восемь шпажек длиной 25 см. Сироп из миски сохраните.

Разогрейте гриль или сковороду-гриль на среднем огне. Слегка смажьте решетку гриля или сковороду растительным маслом и поджарьте шашлычки, время от времени переворачивая, до темных полосок со всех сторон, 3-5 минут. Переложите на блюдо для подачи. Полейте сохраненным сиропом. Подавайте с кокосовым соусом с лемонграссом в отдельной посуде для макания. **На 4 порции**

**Внешние слои
стеблей лемонграсса
слишком жесткие, чтобы
нарезать, но не торопитесь
их выбрасывать. Попробуйте
заварить с ними чай из
лемонграсса, залив кипятком
и дав настояться до раскрытия
вкуса и аромата (можно
дополнительно добавить
кусочки свежего корня
имбиря).**

КОМПОТ ИЗ ГОЛУБИКИ И ЛИМОНА С ТИМЬЯНОМ

Вопрос викторины: чем отличается компот от кули? Если ответите, что компот готовят из нарезанных кусочками фруктов, отваривая их в сиропе, а кули — это однородное фруктовое пюре, вы настоящий эксперт! (Понравилось? Приглашайте меня на корпоратив, я проведу для вас викторину и даже надену платье того же цвета, что и ваш любимый фрукт.)

Но вернемся к нашему рецепту. Мне нравятся компоты в европейском стиле, потому что в них сохраняется текстура фруктов и ягод. (Бонус: и никакой возни с протиранием через сито.) Добавление свежего тимьяна и лимона оживляет вкус компота и делает его очень интересным. Им можно дополнять не только сладкие блюда, но и, например, запеченную баранину. Понимаю, звучит странно, но поверьте мне, сочетание просто феноменальное!

Примерно на 1¹/₄ стакана

1/4 стакана сахара

1 ч.л. кукурузного крахмала

1 ч. л. тертой цедры лимона

1¹/₂ стакана свежей или размороженной голубики

3 веточки свежего тимьяна

1 ст. л. свежесжатого лимонного сока

1. В средней кастрюле смешайте сахар, крахмал, лимонную цедру и 1/4 стакана воды.

2. Добавьте голубику и веточки тимьяна. Доведите до кипения на среднем огне и уварите до легкого загустения, время от времени помешивая, в течение примерно 8 минут. Вмешайте лимонный сок. Дайте остыть до комнатной температуры.

Дополнительно

Смешайте этот компот с нарезанными ломтиками спелыми **персиками** для фруктового салата.

Для вкуснейшего завтрака намажьте **тост из цельнозернового хлеба** ореховым маслом (миндальным или из фундука) и выложите сверху компот из голубики и лимона с тимьяном.

Остались ломтики кукурузного хлеба **или кукурузные маффины?** Приготовьте их на следующее утро, сделав тосты, смазав сливочным сыром и покрыв сверху компотом.

Приготовьте десерт **«Итон месс»**: смешайте часть компота со взбитыми сливками, добавьте раскрошенное безе и перемешайте. Разложите по креманкам и украсьте листочками мяты.



Лимонно-имбирный поссет

В средней кастрюле смешайте 1/2 стакана + 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. тертой лимонной цедры и 2¹/₂ ч. л. тертого свежего имбиря.

Влейте 1 % стакана жирных сливок и доведите смесь до кипения на средне-сильном огне. Варите, время от времени помешивая, около 5 минут. Снимите с огня и вмешайте 1/3 стакана свежего лимонного сока. Остудите в течение 15 минут.

Перемешайте смесь и процедите через частое сито в большую мерную емкость. Разлейте по рамекинам или небольшим банкам. Уберите в холодильник минимум на 4 часа или на ночь.

Подавайте поссет, полив сверху компотом из голубики и лимона и украсив каждую порцию веточкой тимьяна. **На 4 порции**

КАРАМЕЛЬ С «СЕКРЕТНЫМ ИНГРЕДИЕНТОМ»

Когда наступают холода, я начинаю часто готовить карамель. Очень люблю наблюдать, как обычный сахар превращается во что-то восхитительно вкусное, это сродни какому-то волшебству. И, кстати, наблюдать совсем нелишне, ведь идеальную карамель от жженого сахара отделяют считанные мгновения, а потому вам следует стоять у плиты, буквально не спуская с нее глаз. Подобно многим, мне нравится солоноватая карамель, но я решила, что простой морской соли недостаточно, мне захотелось добавить в карамель насыщенный вкус умами, поэтому я остановила свой выбор на пасте мисо и соевом соусе, и мне кажется, что они подошли просто идеально. Звучит странно, я знаю, но просто попробуйте и оцените. Дополнительный бонус: баночка такого соуса — прекрасный подарок родным или друзьям.

Примерно на 1³/₄ стакана

1 стакан жирных сливок

3 ст. л. сладкой белой пасты мисо

1 стакан сахара

1/4 стакана светлой патоки или кукурузного сиропа

1/4 стакана сливочного масла, нарезать мелкими кусочками

1 ч. л. соевого соуса с пониженным содержанием соли

1. Прогрейте сливки в маленьком сотейнике на средне-слабом огне до горячего состояния, но не до кипения, около 5 минут. Добавьте мисо и перемешайте венчиком до растворения. Продолжайте прогревать на слабом огне.

2. В средней кастрюле смешайте сахар, патоку и 1/4 стакана воды. Смочите кисточку в воде и смойте ею прилипшие на стенки кастрюли кристаллики сахара. Прогревайте на среднем огне, не помешивая, до получения карамели янтарного цвета, 12-15 минут.

3. Перемешайте сливочную смесь. Постепенно вливайте ее в карамель (вначале она будет сильно пузыриться). Слегка уварите в течение 3 минут. Снимите с огня, вмешайте венчиком сливочное масло и соевый соус, перемешайте до однородности. Используйте соус теплым или комнатной температуры. Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 2 недель. Перед использованием прогрейте в большой миске на водяной бане.

Дополнительно

Полейте карамелью **целый ванильный кекс** или нарежьте кекс ломтиками и подавайте их в мисочках с соусом.

Зигзагообразными линиями полейте карамелью **блинчики** или мягкие вафли, чтобы превратить их в полноценный десерт.

Подайте **яблочный пай** с карамельным соусом к праздничному столу, и все будут шушукаться о том, что же в нем за секретный ингредиент.

Поджарьте кольца **ананаса**, выложите их на тарелку и налейте в отверстия в центре карамельный соус.

Сандей «Годзилла»

Выложите по 2 ст. л. карамельного соуса на дно четырех прозрачных стаканов. Сверху выложите по большому шарiku ванильного мороженого и полейте его соусом. Посыпьте черным кунжутом и по желанию сушеными солеными соевыми бобами. Завершите каждый десерт 2 ст. л. нарезанной кубиками клубники.

Если у вас большие по объему стаканы, повторите слои: шарик мороженого, карамель, кунжут и соевые бобы, клубника.

Завершите десерт шапочкой из взбитых сливок, слегка присыпьте кунжутом. Сразу подавайте. **На 4 порции**

Главный секрет правильной карамели — это 1) растопить и 2) карамелизировать сироп, при этом чтобы в него не попали кристаллики сахара. Именно поэтому в рецептах обычно предлагается смыть их кисточкой.

ОРЕХОВО-МЕДОВЫЙ СИРОП

Густой, сладкий, ореховый и слегка пряный, этот соус родился под влиянием вкусов сицилийской кухни, впитавшей в себя влияния Италии, Греции, Испании, Франции и арабского мира. Семена фенхеля и апельсиновая цедра придают свежесть, а фисташки и кунжут — богатый ореховый вкус и хрустящую текстуру. Соус получается очень насыщенным, поэтому расходуется экономно, понемногу. Им хорошо дополнять сырную тарелку, поливать печеные инжир, персики или абрикосы.

Примерно на 1 стакан

- 1/4 стакана сырых несоленых фисташек
- 1/4 стакана сырого несоленого миндаля
- 1/2 ч. л. семян фенхеля
- 1 ст. л. сырых семян кунжута
- 1/3 стакана оливкового масла extra virgin
- 6 ст. л. меда
- 1 ч. л. тертой цедры апельсина
- Щепотка свежемолотого черного перца

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Всыпьте фисташки и миндаль на противень и запекайте 6-8 минут, перемешав в середине процесса, до легкого поджаривания. Пересыпьте на разделочную доску и слегка остудите. Затем мелко нарубите.

2. Всыпьте семена фенхеля и кунжута в маленькую сковороду, поместите на средний огонь и, постоянно помешивая, обжарьте в течение 3-4 минут. Сразу пересыпьте в маленькую миску.

3. В средней кастрюле на среднем огне разогрейте оливковое масло в течение примерно 2 минут. Добавьте мед и перемешайте до однородности. Всыпьте орехи и семена, перемешайте и слегка прогрейте. Вмешайте апельсиновую цедру, соль и черный перец. Используйте соус теплым или комнатной температуры. Храните в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 1 недели. Перед использованием хорошо перемешайте, так как со временем соус расслаивается.

Дополнительно

Подавайте **овсяные мюсли** с миндальным молоком, вяленой клюквой, полив их орехово-медовым сиропом.

Поджарьте тост из бананового или другого **сладкого хлеба**, намажьте кремом-фреш и полейте этим соусом.

Добавьте в соус немного горчицы и уксуса, чтобы превратить его в салатную заправку. Она особенно подойдет к пряной зелени, такой как руккола, шпинат, листья одуванчика, **или к цикорию.**

Используйте сироп как глазурь для отварных, жареных или печеных моркови, **пастернака, репы** или брюквы.



Липкие «узелки»

Разогрейте духовку до 245 °С. Разделите 450 г дрожжевого теста (для пиццы) на 12 частей и скатайте из каждой между ладонями колбаску длиной 15 см. Скрестите кончики колбаски, оставив в середине отверстие. Подверните кончик, лежащий сверху, вниз, закрыв отверстие. Возможно, вам придется слегка затянуть узелок, чтобы он стал плотнее.

Выложите узелки в 5 см друг от друга на выстеленный пергаментом противень.

Смажьте каждый оливковым маслом и посыпьте солью. Выпекайте до золотисто-коричневого цвета сверху, 12-14 минут.

Налейте орехово-медовый сироп в неглубокую миску. Когда узелки будут готовы, переложите их вместе с пергаментом на рабочую поверхность и немедленно обваляйте в сиропе, налив сверху еще немного сиропа. Дайте остыть и затвердеть. Подавайте теплыми или комнатной температуры. **На 12 штук**

Инструменты для приготовления соусов

На кулинарных курсах, которые я веду, меня часто спрашивают, какое оборудование должно быть на домашней кухне. Я могу перечислять его очень долго, но здесь хочу остановиться лишь на том, что является предметом данной книги, — на приспособлениях для приготовления соусов.

Высокоскоростной блендер

Поменяв множество блендеров за несколько лет, я поняла, что лучше вложить деньги в один, но действительно надежный и качественный, который будет служить долго. Даже те, что отличаются средней ценой, ломаются довольно быстро. Высокоскоростные блендеры — это «рабочие лошадки», что отлично справляются с взбиванием; в них получаются однородные и шелковистые соусы. Выбирайте блендер с прозрачной чашей — вы должны видеть, что происходит внутри, чтобы добиваться нужной текстуры.

Погружной блендер

Хотя с его помощью не достичь такой же однородности, как в высокоскоростном блендере, погружной блендер пригодится, когда вы делаете большие объемы соуса или при приготовлении супов-пюре. Погружной блендер легко мыть, и он занимает мало места — это немаловажно.

Кухонный комбайн

При измельчении продуктов ничто не сравнится с кухонным комбайном: с ним вы лучше контролируете процесс, чем с блендером; особенно ценен пульсирующий режим. Еще мне нравится, что большую часть его составных частей можно мыть в посудомоечной машине.

Ступка и пестик

С ними требуется больше физической работы, но растирание специй и трав вручную позволяет не только извлечь из них ароматные масла, но и полностью контролировать текстуру. (А еще они красиво смотрятся в интерьере кухни — можно собрать коллекцию со всего мира: мексиканские из вулканического камня, мраморные итальянские, испанские из древесины оливы.)

Сито с частой решеткой

Просто нет слов, насколько нужный это предмет. Сито позволяет добиться оптимальной однородности во многих случаях — когда нужно убрать из соусов комочки, семена или кожицу фруктов. Если соус очень густой и плохо проходит через решетку сита, протрите его с усилием при помощи силиконовой лопатки — обычно это помогает.

Силиконовая лопатка

Лопатки из силикона удобны тем, что их можно мыть в посудомоечной машине, а еще за счет эластичности они проникают в углы посуды, которые не может достать деревянная или металлическая лопатка, и позволяют извлечь из посуды соус до последней капли.

Большие деревянные и металлические ложки

Используйте тяжелые деревянные ложки, когда готовите густые соусы, например сливочно-ванильный эликсир для Кати (стр. 154), потому что они толще металлических и с их помощью легче растирать и вымешивать соус. Для горячих жидких соусов я предпочитаю брать металлическую ложку.

Кастрюли и сковороды с тяжелым дном

Качественные кастрюли и сковороды — мудрое вложение денег. Многослойное дно позволяет лучше распределять тепло. Я пользуюсь посудой из нержавеющей стали. Для приготовления соусов рекомендую иметь под рукой маленькую, среднюю и большую кастрюли, а также глубокую сковороду или сотейник.

Большая чугунная кастрюля

Отлично подходит для приготовления большого объема соуса и очень хорошо распределяет тепло.

Чугунная сковорода

Я уже много лет как отказалась от обычных сковородок с антипригарным покрытием и вовсе по ним не скупаю. Чугунная сковорода — сама по себе антипригарная. Готовить на ней — одно удовольствие, она недорогая и будет служить вам всю жизнь. Только убедитесь, что храните ее смазанной маслом. Как можно реже мойте ее химическими средствами, только в случае крайней нужды. Обычно достаточно крупной соли и воды. После мытья поставьте сковороду на горячую конфорку и дайте высохнуть, затем протрите бумажным полотенцем, слегка смоченным в растительном масле без запаха.

Чугунная сковорода-гриль

Иногда мы готовим на гриле на открытом воздухе и зимой, но в штате Мэн это то еще удовольствие. Так что чаще пользуемся этой сковородой на кухне. Наличие такой сковороды позволит вам приготовить такие соусы, как тапенада из артишоков с лимоном (стр. 142) и соус зуг из баклажана (стр. 120), даже если у вас нет уличного гриля. Ухаживайте за сковородой-гриль так же, как за обычной чугунной сковородой.

Терки Microplane

Эти терки могут быть разной формы, некоторые — с контейнерами для сбора продукта — более громоздкие, другие — узкие и занимают меньше места. У меня есть терки этой марки, пожалуй, всех форм и размеров. Ими удобно натирать цедру, сыр, шоколад и мускатный орех.

Соковыжималка для цитрусов

Если вы часто используете в готовке свежие цитрусы, вам следует обзавестись этим приспособлением. Конечно, можно выжимать сок и руками, но там, где цитрусы не слишком дешевы, лучше убедиться, что вы извлекли из них все до последней капли.

Венчик

Хороший венчик из нержавеющей стали поможет вымешивать до однородности и слегка взбивать соусы. Венчик — классический аксессуар соусье, повара-специалиста по соусам.



Благодарности

Разработать, написать и оформить рецепты для этой книги было непростой задачей. Над нею работало столько людей, что ими можно было бы заселить небольшую деревню. Особенно я благодарна следующим.

Прежде всего, своей удивительной семье и друзьям за их терпение, любовь, поддержку и вдохновение в течение всего процесса работы.

Моему мужу Йону за любовь и безграничную поддержку, за то, что заставляешь меня смеяться, за наметанный глаз редактора и неоценимые правки, которые ты вносил поздно ночью или рано утром.

Моим друзьям и коллегам в Relish&Co., Стейси Крэмп и Дженнифер С. Мюллер, за ваш невероятный дизайнерский талант и видение. Ни дня не проходит, чтобы я не благодарила судьбу за то, что мы встретились и работали вместе.

Издательству Kyle Books за предоставленную невероятную возможность.

Крису Стейнеру, редактору, за советы, идеи и невероятный профессионализм, и Саре Шеффель, чья корректура сделала весь текст идеальным.

Хизер Нунан-Келли, чей талант билд-редактора и ассистента при фотографировании позволил так замечательно проиллюстрировать книгу.

Всем тестировщикам рецептов, чьи отзывы помогли мне переделать, улучшить и довести до совершенства соусы и блюда: Гиллану Китчингсу, Мойре Мэдден, Линде Кристман, Мелиссе Лакасс и моим двум коллегам в Relish&Co.

Спасибо, Анвар и Шайма Джайлави за то, что помогали присматривать за дочкой, за дружбу и помощь в тестировании рецептов.

Институту Кулинарного Образования за навыки, техники и знания, которые послужили основой моего кулинарного приключения длиною в жизнь, всем преподавателям, наставникам и коллегам, у которых я столь многому научилась.

Указатель

А

авокадо, стр. 14, 23, 31, 47, 65, 91, 95, 112, 113, 117, 118, 128
агава, нектар, стр. 34, 108
айва, стр. 138
ананас, стр. 44, 45, 128, 159, 163
анчоусы
 паста, стр. 14, 71
апельсин, стр. 56, 57, 159, 164
арахис, стр. 36, 77, 90
 паста, стр. 94, 149
артишок, стр. 13, 120, 142

Б

багель, стр. 16, 98
багет, стр. 17, 19
базилик, стр. 14, 31, 36, 50, 56, 58, 62, 63, 71, 76, 95, 114, 115, 120, 132, 135, 137, 143
баклажан, стр. 33, 36, 53, 59, 71, 105, 118, 120, 134, 136
банан, стр. 85, 149, 155, 159
баранина, стр. 21, 26, 33, 82, 109
батат, стр. 20, 33, 43, 82, 103, 124, 139
безе, стр. 160
бекон, стр. 37, 43, 85, 130, 139
бискотти, стр. 149
блины, стр. 66, 134, 163
бобы, стр. 142
 пережаренные, стр. 112, 113
боккончини, стр. 57
бок-чой, стр. 38, 72
ботва моркови, стр. 51
брокколи, стр. 15, 26, 34, 58, 71
брокколини, стр. 136
брюква, стр. 103, 164
булочки, стр. 75, 137
бульон
 говяжий, стр. 82
 куриный, стр. 38, 58, 72, 90, 98, 102, 108, 112, 114, 131, 134

овощной, стр. 58, 98, 102, 108, 112, 114, 134

бурбон, стр. 42
буррата, стр. 63

В

ваниль, стр. 85, 89, 149, 154
вареники готовые, стр. 85, 98
вафли, стр. 80, 163
ветчина, стр. 36, 118, 137, 139
вино
 белое, стр. 58, 98
 красное, стр. 116
 рисовое, стр. 110
виноград, стр. 76
вишня, стр. 72
 вяленая, стр. 81
водка, стр. 78
водоросли, стр. 31, 124
водяной кресс, стр. 39, 139
вонголе, стр. 53, 130

Г

тарам масала, стр. 24, 149
говядина, стр. 78, 114, 117
голубика, стр. 63, 160
горох, стр. 95
 ростки, стр. 39, 47, 105, 142
горошек зеленый, стр. 38, 53, 105, 123, 142
горчица, стр. 164
 дижонская, стр. 12, 16, 18, 30, 42, 72
 семена, стр. 32, 138, 144
гранат, стр. 79, 105
 сок, стр. 78,
гребешки морские, стр. 35, 57, 64, 130
грейпфрут, стр. 64, 65
грецкие орехи, стр. 51, 92, 98
гречка, стр. 98
груша, стр. 110, 155

Д

дайкон, стр. 111
джекфрут, стр. 123
дрожжи, стр. 61, 67

З

заатар, стр. 121

И

изюм, стр. 81, 90, 138
имбирь, стр. 21, 24, 32, 38, 39, 44, 45, 46, 74, 77, 80, 94, 102, 110, 114, 116, 122, 138, 161
индейка, стр. 33, 66, 72, 75, 80, 112, 139
инжир, стр. 82
итальянские травы, стр. 70

Й

йогурт, стр. 20, 24, 25, 26, 32, 78, 81, 89, 117

К

кальвадос, стр. 84
кальмар, стр. 101
каперсы, стр. 56, 58, 63, 71, 136, 142
капуста
 белокочанная, стр. 36, 37, 75, 76, 120
 брюссельская, стр. 58, 103
 кале, стр. 18, 46, 51, 72, 75, 102, 111, 124, 130
 кольраби, стр. 124
 краснокочанная, стр. 19, 76, 95
 листовая, стр. 117
 пекинская, стр. 95
 цветная, стр. 15, 26, 58, 79, 130
кардамон, стр. 21, 114, 116, 138, 155
карри, порошок, стр. 77, 102
картофель, стр. 18, 20, 23, 31, 34, 43, 51, 53, 63, 71, 85, 95, 98, 124, 131

каффир-лайм, листья, стр. 114
 кекс сладкий, стр. 80, 150, 155, 159
 кервель, стр. 13
 кетчуп, стр. 22, 42
 кешью, стр. 38, 45, 51, 102, 103
 киви, стр. 159
 кимчи, стр. 124
 кинза, стр. 25, 33, 38, 51, 75, 76, 77, 91, 95, 113, 114, 116, 117, 118, 120, 128
 клубника, стр. 85, 163
 клюква, стр. 80, 164
 кокос, стр. 64, 159
 колбаса, стр. 82
 колбаски, стр. 16, 23, 33
 кориандр, стр. 21, 24, 25, 33, 89, 90, 109, 114, 120, 121, 128, 138
 корица, стр. 85, 90, 116, 149, 150
 корнишоны, стр. 18
 кочхуджан, стр. 13, 110
 крахмал, стр. 36, 59, 72, 74, 79, 160
 креветки, стр. 31, 39, 45, 57, 64, 65, 95, 100, 105, 114, 128, 130, 133, 154
 креветочная паста, стр. 114
 крекеры, стр. 16, 80, 123, 144
 крем-фреш, стр. 16, 164
 крутоны, стр. 23
 кукуруза, стр. 60, 63, 67, 91, 109, 112, 123, 128, 144
 крупя, стр. 19, 145, 151
 чипсы, стр. 109, 118
 кумин, стр. 13, 21, 24, 25, 27, 32, 33, 89, 90, 102, 105, 109, 112, 114, 120, 138
 кунжут, стр. 13, 31, 34, 38, 81, 89, 90, 95, 111, 163, 164
 курица, стр. 14, 20, 25, 31, 36, 38, 44, 46, 58, 63, 64, 71, 72, 75, 76, 77, 78, 91, 95, 98, 100, 102, 105, 112, 114, 123, 135, 142
 куркума, стр. 116, 138
 кускус, стр. 66, 134

Л

лабне, стр. 93
 лавровый лист, стр. 72, 131, 144
 лайм, стр. 24, 34, 45, 57, 76, 77, 94, 109, 112, 114, 118, 122, 128, 158, 159
 лапша, стр. 111, 114
 рисовая, стр. 38, 75, 95
 соба, стр. 89, 95, 124
 стеклянная, стр. 95
 яичная, стр. 45
 лимонграсс, стр. 114, 158
 ликер из маракуйи, стр. 149
 лимон, стр. 13, 14, 16, 20, 21, 22, 26, 27, 50, 52, 56, 58, 59, 62, 78, 88, 92, 98, 99, 101, 103, 105, 142, 155, 160, 161
 консервированный, стр. 18
 лобстер, стр. 14, 23, 64, 144
 лосось, стр. 24, 33, 64, 105
 лук
 белый, стр. 24, 25, 90, 91, 108, 112, 122, 128
 зеленый, стр. 34, 36, 39, 45, 46, 64, 75, 89, 91, 95, 110, 122, 123, 125
 красный, стр. 128
 порей, стр. 64, 100
 репчатый, стр. 24, 60, 98, ПО, 116, 118, 138
 шалот, стр. 18, 30, 32, 42, 58, 72, 82, 94, 103, 114, 130, 144
 луковый порошок, стр. 22, 43

М

майонез, стр. 18, 20, 22, 112, 137
 мак, стр. 98
 манго, стр. 91, 95, 105, 128, 159
 мангольд, стр. 99
 мандарины, стр. 74
 манчего, стр. 51
 маскарпоне, стр. 82
 маслины, стр. 71, 134, 136

масло

из виноградных косточек, стр. 12, 46
 кунжутное, стр. 13, 31, 34, 38, 39, 46, 89, 110, 111, 124, 125
 миндальное, стр. 149, 164
 оливковое, стр. 17, 20, 21, 27, 30, 33, 35, 42, 50, 52, 53, 56, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 70, 72, 83, 93, 99, 100, 101, 102, 103, 105, 116, 117, 120, 121, 128, 133, 134, 136, 137, 139, 142, 164, 165
 ореховое, стр. 160
 рапсовое, стр. 12, 19, 38, 39, 44, 45, 46, 59, 67, 74, 75, 76, 77, 81, 90, 94, 105, 108, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 118, 122, 125, 135, 138, 144, 145, 151
 растительное, стр. 79, 123
 сливочное, стр. 23, 24, 58, 64, 66, 72, 82, 92, 98, 104, 105, 112, 124, 130, 139, 148, 150, 151, 154, 155, 162
 топленое, стр. 24
 чили, стр. 38
 маття, стр. 152, 153
 маффины, стр. 160
 мед, стр. 27, 34, 64, 89, 93, 109, 112, 164
 месклен, стр. 47
 мидии, стр. 100, 115,
 микрозелень, стр. 35, 63, 117
 миндаль, стр. 31, 62, 64, 66, 81, 85, 90, 100, 164
 мирин, стр. 13, 38, 46, 110
 мисо, паста, стр. 13, 34, 124, 162
 молоко, стр. 21, 85, 92, 145, 151, 153, 154, 155
 кокосовое, стр. 95, 114, 149, 158
 сгущенное, стр. 153, 158
 сухое солодовое, стр. 149

морковь, стр. 18, 23, 31, 36, 38, 46, 53, 89, 93, 95, 98, 103, 111, 125, 139, 164
мороженое, стр. 78, 151, 159, 163
мортаделла, стр. 137
моцарелла, стр. 31, 51, 57, 58, 63, 91, 133, 134
мука
 из нута, стр. 121
 пшеничная, стр. 19, 61, 85, 98, 112, 123, 151
 рисовая, стр. 125
мускатный орех, стр. 85, 116, 122, 155
мюсли овсяные, стр. 164
мята, стр. 18, 21, 32, 52, 56, 78, 81, 95, 105, 120, 152, 160

Н

нектарины, стр. 63
нут, стр. 24, 89, 109, 117, 134
нюкки, стр. 66

О

овсяная каша, стр. 85, 92
овсяные хлопья, стр. 81
огурцы, стр. 46, 47, 95, 143
одуванчик, листья, стр. 72, 164
оладьи, стр. 80
оливки, стр. 57, 58, 120, 136
омлет, стр. 112
орегано, стр. 31, 60, 71, 101, 109, 112
орекьетте, стр. 99
орехи
 кедровые, стр. 50
 пекан, стр. 80

П

пажитник, стр. 24, 116
пай яблочный, стр. 163
панчетта, стр. 132
паприка, стр. 21, 43, 105
 копченая, стр. 13, 42, 43, 100, 109, 121

пармезан, стр. 31, 50, 71, 92, 98, 133
пастернак, стр. 103, 139, 164
патока светлая, стр. 162
пахта, стр. 14, 19, 31
пекорино, стр. 51
перец
 душистый, стр. 116, 122
 кайенский, стр. 42, 116
 сладкий, стр. 22, 23, 36, 45, 60, 63, 71, 89, 100, 117, 120, 136, 144
 чили, стр. 36, 57, 62, 71, 76, 90, 91, 108, 109, 110, 112, 114, 118, 120, 122, 128, 136
перловка, стр. 33, 92

персики, стр. 63, 85, 160
петрушка, стр. 13, 14, 21, 23, 27, 33, 51, 52, 56, 58, 66, 71, 79, 89, 93, 98, 120, 132, 133, 134, 136, 142

печенье

 несладкое, стр. 36, 72
 песочное, стр. 159
 савоярди, стр. 159
пита, стр. 105, 117
плантаны, стр. 44, 118
полента, стр. 27, 128, 133
помидоры, стр. 31, 33, 51, 58, 60, 71, 100, 112, 117, 120, 128, 132, 137, 143, 144
 вяленые, стр. 51
 консервированные, стр. 24, 60, 70
 черри, стр. 23, 134
попкорн, стр. 150
приправа для морепродуктов, стр. 19, 23
проволоне, стр. 137
прошутто, стр. 63
птитим, стр. 89
пудинг рисовый, стр. 152

Р

равиоли, стр. 66,
рас-эль-ханут, стр. 21
редис, стр. 17, 35, 47, 128, 142
репа, стр. 47, 131, 164
рикотта, стр. 66, 133
рис, стр. 21, 38, 45, 53, 66, 75, 76, 91, 102, 103, 105, 111, 112, 114, 117, 118, 123, 124, 125, 133, 142
розмарин, стр. 13, 66, 71, 82, 134
ром, стр. 155
ростбиф, стр. 16, 26, 43, 117
руккола, стр. 17, 18, 33, 51, 53, 58, 72, 82, 92, 130, 164
рыба, стр. 14, 64, 100, 118, 128, 136
 копченая, стр. 16

С

саке, стр. 110
салат, стр. 60, 111, 120
 айсберг, стр. 19, 23, 137
 латук, стр. 36, 75, 142
 романо, стр. 21, 23, 142
 фризе, стр. 130
саями, стр. 137
сардины, стр. 16
сахар, стр. 20, 33, 36, 39, 43, 44, 52, 70, 72, 74, 77, 78, 84, 94, 100, 104, 108, 114, 120, 122, 130, 151, 154, 155, 158, 159, 160, 161, 162
свекла, стр. 16, 20, 27, 98
свинина, стр. 43, 44, 45, 72, 75, 83, 111, 128, 139
сельдерей, стр. 23, 38
сельтерская вода, стр. 78
семя льна, стр. 85
сидр, стр. 84, 130
сироп
 кленовый, стр. 42, 150
 кукурузный, стр. 162
 рисовый, стр. 80, 81
сконы, стр. 72

сладкий картофель - см. батат
сливки, стр. 14, 24, 26, 71, 80,
131,148,150, 152, 154, 159,
160,161, 162, 163
сливы,стр. 74
смесь «5 специй», стр. 74
сметана, стр. 18, 109, 112, 123,
139
соус
 клюквенный, стр. 139,
 рыбный, стр. 76, 77, 94,
 110, 114
 соевый, стр. 13, 34, 38, 39,
 44,46, 74, 77,89, ПО, 124,
 125,162
соя, бобы,стр. 95, 163
спаржа, стр. 13, 15, 38, 53, 105
стейк, стр. 17, 23, 53, 91, 111,
124
сумах, стр. 21, 105
сухари панировочные, стр. 85
сухофрукты,стр. 149
сыр
 козий,стр. 60
 ракетт, стр. 139,
 сливочный, стр. 123,
 144,160
 твердый, стр. 60, 91, 109,
 113,134
сырная тарелка, стр. 82

Т

тахини,стр. 26, 88,
тесто
 для китайских пельменей,
 стр. 39
 для пиццы,стр. 165
 слоеное, стр. 155
тимьян, стр. 13, 31,64, 66, 71,
101, 122, 131, 133, 160, 161
тмин, стр. 109
томатная паста, стр. 13, 24, 42,
60, 117, 122, 134,137
тортильи, стр. 60, 91, 109,
112,113
тосты,стр. 80, 98, 100, 117,
130, 142, 160, 164

тофу, стр. 24, 34, 46, 103, 114
тунец, стр. 34, 136, 143
тыква, стр. 33, 92, 102, 117, 133
тыквенные семечки, стр. 51,
81,90, 139

У

укроп, стр. 18, 31
уксус
 бальзамический,
 стр. 82, 132
 винный белый, стр. 12,
 30,104, 144
 винный красный, стр. 108,
 116,120, 136
 рисовый,стр. 14, 30, 36,
 46, 76, 95, 102, 111, 124
 столовый,стр. 20, 139, 164
 хересный, стр. 100
 черный, стр. 38
 яблочный, стр. 42, 84,
 130,138
устрицы,стр. 16, 19, 76
утка, стр. 73, 91

Ф

фарро, стр. 92
фасоль, стр. 144
 белая, стр. 57, 111
 жареная,паста, стр. 60
 стручковая (зеленая),
 стр. 15, 34, 51,64, 71,
 98,103
 черная,стр. 118
фенхель, стр. 63, 65, 71, 164
фета, стр. 20, 53,121
физалис, стр. 118
финики, стр. 81,89
фисташки, стр. 78, 104,
105, 164
фисташковый торт, стр. 152
фиш-энд-чипс, стр. 18
фокачча, стр. 134
форель, стр. 145
фрикадельки готовые,стр. 24

Х

херес, стр. 44, 72
хлеб, стр. 14, 21, 31,51, 63,
64,72, 73,90, 92,99, 100, 120,
139,150
хот-дог, стр. 16, 23, 144
хрен,ср. 16
хумус, стр. 136

Ц

цикорий (салат), стр. 102, 164
цукини,стр. 57, 125, 132, 134

Ч

чеддер, стр. 139
чеснок, стр. 21, 24, 26, 34, 36,
39, 44, 45, 50, 52, 56, 60, 70,
71,72,89, 90, 92,94, 98,99,
100, 101, 103, 108, ПО, 116,
118, 120, 122,128,132,134,
136, 142
чесночный порошок, стр. 43, 77
чечевица, стр. 26, 117
чабатта, стр. 23, 143
чизкейк, стр. 152

Ш

шалфей, стр. 66, 92
шиитаке, стр. 47, 111
шнитт-лук, стр. 13, 14, 38,
85,130
шоколад, стр. 90, 148, 152
шпинат, стр. 14, 18, 20, 24,
45, 46,53, 100, 112, 130, 139,
142,164

Э

эстрагон, стр. 13, 14, 72

Я

яблоки,стр. 80, 84, 89, 128,
138,155
яйца, стр. 12, 15, 19, 20, 21,23,
27, 38, 39, 45, 60, 79, 85, 92,
109, 113, 118, 124, 125, 130,
133, 134, 143, 145, 151,154, 155
ячмень, стр. 81

Список рецептов

- Основной майонез, стр. 12
- Соус из авокадо «Зеленая богиня», стр. 14
- Крем-фреш с хреном, стр. 16
- Ремулад с укропом и консервированным лимоном, стр. 18
- Нью-йоркский уличный соус к мясу, стр. 20
- Соус «Гольф», стр. 22
- Масала с лаймом, стр. 24
- Айоли, стр. 26
- Основная заправка винегрет, стр. 30
- Бенгальский пряный йогурт, стр. 32
- Заправка мисо с лаймом, стр. 34
- Перечный соус «Мечта Занаду», стр. 36
- Соус с черным уксусом, стр. 38
- Основной соус-глазурь с кленовым сиропом и бурбоном, стр. 42
- Терияки вайкики, стр. 44
- Имбирно-морковный соус, стр. 46
- Основное песто, стр. 50
- Чимичурри с чесноком, лимоном и мятой, стр. 52
- Сальса верде с анчоусами по желанию, стр. 56
- Соус из лука-шалота с петрушкой и каперсами, стр. 58
- Пикантный соус с печеным красным перцем и орегано, стр. 60
- Смэш из фиолетового базилика и мяты, стр. 62
- Бер блан с тимьяном и грейпфрутом, стр. 64
- Коричневое масло с травами, стр. 66
- Основной томатный соус, стр. 70
- Вишневый соус-глазурь с хересом, стр. 72
- Сливовый соус цзян с мандаринами и смесью «5 специй», стр. 74
- Нам чим с виноградом, кинзой, перцем чили и лаймом, стр. 76
- Гранатово-лимонный соус, стр. 78
- Яблочно-клюквенный релиш с двойным имбирем, стр. 80
- Агродольче с инжиром и бальзамическим уксусом, стр. 82
- Яблочный соус, стр. 84
- Основной соус тахини, стр. 88
- Моле быстрого приготовления, стр. 90
- Банья кауда с грецкими орехами и шалфеем, стр. 92
- Сатей по-тайски, стр. 94
- Маковый соус с пармезаном, стр. 98
- Золотистый соус ромеско, стр. 100
- Тыквенный крем с карри и кешью, стр. 102
- Фисташковый соус-крем, стр. 104
- Основной соус чили, стр. 108
- Корейский соус барбекю, стр. 110
- Соус чили в стиле Нью-Мексико, стр. 112
- Зеленый кокосовый соус карри, стр. 114
- Эфиопский соус бербере, стр. 116
- Соус мохо из печеного перца поблано с физалисом, стр. 118
- Соус зуг из баклажанов, стр. 120
- Быстрый ямайский соус, стр. 122
- Масло кимчи, стр. 124
- Основная сальса, стр. 128
- «Мешанина» с беконом и шнитт-луком, стр. 130
- Сальса с цуккини, стр. 132
- Соус с нутто и помидорами «Калейдоскоп», стр. 134
- Старомодный бруклинский острый соус, стр. 136
- Чатни из айвы и яблок с куркумой, стр. 138
- Тапенада из печеных артишоков, стр. 142
- Кукурузный релиш, стр. 144
- Основной ганаш, стр. 148
- Масло с кленовым сиропом по-квебекски, стр. 150
- Соус из белого шоколада с чаем маття, стр. 152
- Сливочно-ванильный эликсир для Кати, стр. 154
- Кокосовый соус с лемонграссом, стр. 158
- Компот из голубики и лимона с тимьяном, стр. 160
- Карамель с «секретным ингредиентом», стр. 162
- Орехово-медовый сироп, стр. 164
- Инструменты для приготовления соусов, стр. 166

УДК 641.55
ББК 36.997
С28

Vanessa Seder
[SECRET] SAUCES. Fresh + Modern Recipes With Hundreds of Ideas for Elevating Everyday Dishes

Text © 2017 Vanessa Seder
Design © 2017 Kyle Books
Photographs © 2017 Stacey Cramp.
First published in Great Britain in 2018 by Kyle Books, an imprint of Kyle Cathie Ltd;
Part of Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment,
London EC4Y0DZ, www.kylebooks.co.uk

Седер, Ванесса.

С28 Соусы с секретом: свежие и современные рецепты с сотнями идей, как сделать повседневные блюда ярче / Ванесса Седер ; [пер. с англ. О. С. Ивенской]. — Москва : Эксмо, 2019. — 176 с. : ил. — (Кулинария. Вилки против ножей).

ISBN 978-5-04-096010-1

Отличный соус способен превратить даже самое простое блюдо в нечто невероятное вкусное. В этой книге собраны несложные в исполнении, но очень разные и безумно вкусные соусы на все случаи жизни: вы живете в темпе большого города и у вас мало времени на приготовление сложных блюд; возможно, вы кулинар, ищущий более полезные, свежие или вегетарианские альтернативы традиционным соусам; или вы обожаете экспериментировать на кухне и ищите новые вкусовые сочетания. Содержащая рецепты не только соусов с интересными вариациями, но и разнообразных блюд - от закусок и супов до десертов, эта книга будет служить для вас неиссякаемым источником кулинарного вдохновения.

УДК 641.55
ББК 36.997

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ

Ванесса Седер

СОУСЫ С СЕКРЕТОМ

**Свежие и современные рецепты с сотнями идей,
как сделать повседневные блюда ярче**

Ответственный редактор *С. Ильичева*

Редактор *О. Ивенская*

Компьютерная верстка *С. Туркиной*

Корректор *М. Мазалова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayar belgici: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дуken : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.09.2018. Формат 84х108¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,48.

Тираж 2000 экз. Заказ 8335

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»

Филиал «Чеховский Печатный Двор»

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1

Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел. 8(499)270-73-59

EKSMO.RU

новинки издательства

ISBN 978-5-04-096010-1



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



«Соусы с секретом» — новая книга с рецептами, подходящими для современной кухни, которые можно приспосабливать и варьировать. Многие соусы можно приготовить заранее, а потом оживлять с их помощью повседневное меню на протяжении всей недели. Каждый соус дополняет полноценный рецепт блюда, к которому он идеально подойдет, также автор дает множество идей по его использованию другими способами. Эти замечательные соусы происходят из разных уголков мира, и кроме обычных ингредиентов в них добавляются экзотические, но доступные сегодня любому. Соусы, приготовленные по рецептам из этой книги, превратят вашу обычную еду в нечто восхитительное, причем с минимумом усилий.



Лучшее подспорье кулинара — набор особых «фирменных» соусов. Ванесса Седер предлагает интересную и необычную их подборку, причем все ингредиенты для них легкодоступны. Превосходные фотографии Стейси Крамп заставят вас мечтать о том, чтобы попробовать все эти восхитительные блюда.

– Кэти Ганст, автор удостоенных премии Джеймса Бирда кулинарных книг и приглашенный повар в NPR's Here and Now

ХЛЕБ*СОЛЬ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ
@ breadsalt_ru

ISBN 978-5-04-096010-1



9 785040 960101 >