



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СОУСОВ от А до Я

НИЧЕГО
ЛИШНЕГО

ТЕЗАУРУС ВКУСОВ
кулинарные энциклопедии

Ефим Кундель
Энциклопедия соусов от А до Я

© Е. Кундель, текст, 2024

© ИП Соколовская, текст, верстка, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Введение

Объять необъятное можно. Энциклопедия соусов и приправ покрывает около двух с половиной тысяч наименований. Помоему, там есть даже питательные земли в качестве соусов и мел как приправа. Мы будем вас радовать и поражать время от времени ваше воображение.

Михаил Генделев «Книга о вкусной и нездоровой пище, или Еда русских в Израиле»

В 1990-е годы по телевизору часто крутили рекламу одного из самых известных соусов в мире. Как правило, это были рекламные ролики с завязкой, развитием сюжета, неожиданным поворотом и финалом.

В одном из них рассказывалось о том, как к межпланетной станции, переставшей подавать сигналы, был отправлен пилотируемый космический корабль. Прибыв на станцию, спасатели с изумлением обнаружили, что все астронавты умерли от голода, хотя в холодильниках было достаточно еды. Удивительно было и то, что повсюду валялись пустые пластиковые бутылки из-под кетчупа. Более того, один из погибших сидел с пустой бутылкой из-под кетчупа, зажатой в руке, а перед ним стояла тарелка со спагетти. «Кетчуп! Без него не едят!» – гласили финальные титры.

Ролик, снятый исключительно в маркетинговых целях, неожиданно сформулировал принцип современной кухни и современной кулинарии. Фактически утверждалось, что без кетчупа нет жизни! Но, как ни странно, соусы действительно бывают незаменимы. Сначала соус – а затем придумаем, что туда можно положить. Этот принцип мне известен еще со школьных времен, когда в походах опытные туристы учили: «Что бы ты ни приготовил и как бы ты это ни приготовил, делай одно из двух: если это соленое, заливай майонезом,

если сладкое – сгущенным молоком. Тогда всё ВСЕГДА будет съедобным».

Видимо, и в древности люди думали так же, потому что история соусов уходит в далекое прошлое. Более того, осмелюсь предположить, что именно они отличают национальные кухни разных стран.

В приготовлении еды люди всегда использовали одинаковые продукты: мясо, рыбу, птицу, овощи, муку, фрукты, грибы. Создатель другого нам не дал. А вот побудить человека по-разному подходить к обработке одного и того же продукта, к созданию оригинальных технологий приготовления пищи он сподобился. Именно в соусах проявляется характер народа. И именно они делают пищу такой разной.

В книге мы внимательно рассмотрим этот важнейший элемент современной кухни, а значит, и современной жизни – ведь человек на 100 процентов то, что он ест. Пусть сторонники духовного начала бросят в меня камень, я не обижусь – с хорошим соусом можно съесть и сам камень.

Что такое соус

Архитектор прикрывает свои ошибки
фасадом, врач – землей, повар – соусом.

Французская поговорка

По одному из определений, соус (от фр. sauce – подливка) – это жидкая приправа к основному блюду и/или гарниру, которая содержит специи и вкусовые вещества, придает более сочную консистенцию блюдам, повышает их калорийность, а также выгодно оттеняет цвета основных продуктов блюда.

Каждый соус состоит из жидкой основы и дополнительной части, в которую входят различные продукты, пряности и приправы. Соус, приготовленный на определенной жидкой основе и содержащий в дополнительной части минимальное количество продуктов, называется основным. Соус, приготовленный на базе основного с добавлением различных продуктов, называется производным.

Соусы можно классифицировать по разным параметрам.

По характеру дополнительной части выделяют соусы, приготовленные с мукой и без нее. Соусы с мукой по цвету могут быть красными (от коричневого до коричневатого-красного) и белыми (от белого до слегка серого).

По жидкой основе различают соусы на бульонах (мясном, рыбном, грибном), воде, овощных и крупяных отварах, на сливочном или растительном масле, уксусе, а также сметанные, молочные, яично-масляные и томатные.

По температуре подачи выделяют соусы, которые подают к горячим или холодным блюдам.

По назначению соусы соответствуют разным блюдам. Их подают к мясу, рыбе, птице, макаронам, овощам, крупяным или сладким блюдам, салатам.

По консистенции соусы разделяют на жидкие (консистенция жидкой сметаны) – для поливки и тушения блюд; средней густоты (консистенция густой сметаны) – для запекания и добавления в

овощные блюда; густые (консистенция вязкой манной каши) – для фарширования и добавления в некоторые блюда.

Отдельную группу составляют сладкие соусы, которые готовят из разнообразных фруктово-ягодных отваров, соков, молока, красного вина. В качестве дополнительной части используют сахар, ванилин, шоколад, какао. Загустителями в этих соусах служат картофельный крахмал и мука.

Классифицировать соусы можно менее научно, зато более практично и тезисно, можно сказать, философски. Михаил Ген-делев в своей книге «Книга о вкусной и нездоровой пище, или

Еда русских в Израиле» предложил такой вариант:

«Самые простые соусы – так называемые основные. Забавно, но основными (basis) они назывались еще в античные времена. Почему они основные? Потому что добавкой к ним того или иного компонента создается новое качество, что суть знание абстрактное, но не бесполезное. Основные соусы: белый, красный, голландский, сметанный, розмари, томатный.

Принцип белого соуса. Белый тезис

Коренья обжариваются на масле, или жире, или растительном масле с луком до янтарно-желтого цвета. Добавляют отвары, бульоны, вино или приправы в зависимости от характера блюда.

Принцип красного соуса. Красный тезис Коричневый бульон (то есть крутой костный бульон из обжаренных костей, лука, моркови, сельдерея, кипяченный не менее пяти-шести часов) смешивается с мукой, обжаренной до коричнево-золотистого цвета. В зависимости от добавления известных ингредиентов распускают веер всевозможных привкусов.

Принцип голландского соуса. Желтый тезис Взбитые желтки при температуре около 90 градусов смешивают со сливочным маслом или маргарином (с небольшой добавкой воды), сгущая до консистенции сметаны. Подкисляют. Идеально сочетается с любым красным, белым и прочими основными соусами.

Принцип сметанного соуса. Тезис авось

На раскаленную сковородку бухается сметана...

Принцип томатного соуса. Тезис небось

То же, только томат-пюре...

Принцип соуса розмари. Кислый тезис

Любое сочетание, основанием имеющее лимонный сок в комбинации с чесноком и специями.

Принцип приправ. Беспринципный Хотя соло или в композиции эффективно до патологии: «Под хорошую приправу и башлык – еда», – говорят фламандцы. А на родине Тиля и Ламме едят, и едят, я вас заверяю, восхитительно. Вкусное и полезное едят. С аппетитом».

Все приведенные выше классификации важны для понимания, так сказать, глубины вопроса, но еще они имеют некоторую практическую ценность. Правда, знание того, что соус производный, на жидкой основе, с мукой или «беспринципный», вряд ли повлияет на его восприятие. Поэтому упростим задачу и попытаемся объединить все известные классификации в одну, создадим свою максимально практическую схему, в которой уже из названия будет ясно, с чем мы имеем дело. Итак, бывают:

- эмульгированные соусы;
- сливочные и сырны соусы;
- песто и соусы из трав;
- соусы на основе бульонов;
- томатные соусы и кетчупы;
- соусы барбекю;
- сладкие соусы чили;
- кисло-сладкие фруктовые соусы;
- азиатские соусы;
- сальсы и овощные дипы;
- дипы из мяса и морепродуктов;
- дипы со сливочным сыром и бобовыми;
- дрессинги из масла и уксуса;
- сливочные дрессинги;
- десертные и сладкие соусы.

Как слово наше отзовется

Хитер народ! Настоящей провизии нет,
так на соусах выезжают!

М. Е. Салтыков-Щедрин
«Благонамеренные речи»

Известная поговорка гласит: «Как корабль назовешь, так он и поплывет». В нашем случае можно, наверное, сказать: «Как соус назовешь, так он в рот и полезет». И действительно, вы только произнесите вслух и вслушайтесь: велюте, сабайон, бешамель. Слова яркие, звучные, сочные – такие, что каждому из них не жаль посвятить фонетико-этимологическое исследование. Но об этом позже. Поразмышляем дальше над тем, под каким соусом подать эту «вкусную» тему.

Кстати, хорошо знакомое нам выражение «под соусом» вышло из эпиграммы на французского министра финансов времен Людовика XVI. Суть ее заключается в том, что, когда крестьянин спросил у кур и индеек, под каким соусом они хотели бы быть съеденными, петух ответил, что они вообще не хотели бы рассматривать такой вариант. «Но вы не поняли вопроса, – возразил крестьянин, – я спросил вас о соусе, под которым вы были бы поданы, а не о вашем желании быть или не быть съеденными». Но вернемся к главному.

Итак, соус. Для начала обратимся к словарям, объясняющим происхождение и понятие этого слова.

К примеру, «Этимологический онлайн-словарь» Г. А. Крылова сообщает, что это не что иное, как название пищевой приправы, заимствованное из французского, где *saucе* восходит к латинскому *salsa* – «соленый отвар», образованному от *sal* – «соль». Восходит к той же основе, что и «сосиска», «соль».

Словарь В. И. Даля дает такую трактовку понятия «соус»: «Соус – полива, подлива к кушанью, жижа, под которою подаются мясо, овощи. Зовут соусом и приправы в разных производствах: навозную

воду, для удобрения, кожевенные настои, приправы для выделки табаку».

В Древнем Риме слово «соус» (salsa) обозначало соленую, пряную или маринованную пищу, подававшуюся к основному блюду. Образовано оно было от латинского глагола *salire* – «приправлять пищу солью». Постепенно словом *salsa* стали называть и саму соленую или приправленную пряностями пищу, а также пюреобразные протертые овощные смеси с приправами и оливковым маслом, которые сопровождали любое основное блюдо.

Кстати, словарь Даля дает еще одну характеристику соусу: «... живописная черная краска пылью, для оттенков рисунка».

Да, этим словом художники называют материал, сделанный на основе глины, сажи, мела, красителей и клея. Этот «не соус» стал популярен у художников в XVIII веке. Рисовальщики готовили его самостоятельно по собственным уникальным рецептам и использовали при работе над набросками, эскизами и даже большими полотнами. В частности, он был использован при создании таких произведений, как «Село Волынское» А. Саврасова, «Кормилица» Ж. Сера, эскиз «На севере диком...» И. Шишкина.

Что касается соуса в кулинарии, то его география – весь мир. И хотя в каждой стране он получил свое наименование, во многих языках эти названия созвучны. Так, в турецком и узбекском – *sos*, голландском – *saus*, азербайджанском – *sousu*, немецком – *sosse*, у басков – *saltsa*. Однако не во всех. Например, в венгерском языке – *mártás*, чешском – *omáčka*, финском – *kastike*, казахском – *тұздық*.

Многообразие форм и слов – это всегда многообразие явлений. Казалось бы, в большинстве стран для приготовления соусов берутся похожие продукты, но в тысячах случаев рецепты отличаются друг от друга в силу отражающихся в них истории, географии, а часто и психологических особенностей того или иного народа.

Как писал Фазиль Искандер, «все люди делают одно и то же, но каждый делает немножко по-своему, согласно своей национальности».

История с географией

Еда является необходимым компонентом жизни. Люди могут жить без Ренуара, Моцарта, Гауди, Беккета, но не могут жить без еды.

Грант Ахатиц, американский шеф-повар и ресторатор

Судя по всему, соус и еда всегда были неразделимы. Но почему? – задавался вопросом человек. Однако однозначного ответа на этот вопрос не было.

Одни считали, что причина кроется в гедонизме, поскольку соусы явно предназначены для того, чтобы доставлять удовольствие. А человек всегда стремился к наслаждению.

Другое суждение, близкое, на мой взгляд, к религиозному, сводится к тому, что Бог создал соусы для искушения человека. Ведь чем вкуснее еда, тем больше соблазна ее съесть, что, безусловно, большой грех. Данте в «Божественной комедии», своем великом путеводителе по Аду, поместил чревоугодников в не самый страшный, по его мнению, третий круг Ада. Туда, где льет «проклятый, вечный, грузный, ледяной» дождь, где души вязнут «в топи смрадной», где трехглавый Цербер «мучит души, кожу с мясом рвет».

Кстати, Сервантес в «Дон Кихоте» практически вторит Данте, когда предполагает, что голод – лучший соус.

Есть еще один аргумент в пользу утверждения о «неразлучности» еды и соуса. Известно, что в некоторых случаях соусы использовались для того, чтобы показать, что еда знакома и в целом «безопасна». Таким образом, достижения цивилизации пришли на замену вековым инстинктам.

В более узком, практическом смысле соусы полезны тем, что могут возвращать соль в приготовленную пищу, из которой она была вымыта. Некоторые ученые, уже по своей специальности лишенные романтических иллюзий, считают, что именно это, а не какие-то там

«круги Ада» лежат в основе популярности соусов. Эти же ученые, «не романтики», полагают, что, помимо всего, соусы исторически были пищевым дополнением к сложным углеводам.

Уже отмечалось, что современные слова «соус» и «сальса» происходят от латинского слова *sal*, что значит «соль». Об этом говорит и тот факт, что многие соусы были слишком солеными – нередко из-за добавления в них различных ингредиентов.

Во времена древних цивилизаций – месопотамской, египетской, индской, китайской – базовые сельскохозяйственные продукты, прародители пшеницы, ячменя и других злаков, дополнялись тем, что в широком смысле можно было бы назвать соусами.

Так, китайцы фань (еду) обязательно использовали с цзяо (соусом), то есть добавляли в крупяные и крахмалистые блюда (каши, пропаренный рис, клецки, блины, лапшу) овощи, мясо или рыбу. По их представлениям, все в мире должно быть уравновешено. Поэтому в повседневных блюдах было больше просто еды (фань), а в праздничных – больше соусов (цзяо). Многие цзяо представляют собой узнаваемые соусы, которые подаются отдельно или входят в состав основной еды, такой как булочки со свининой.

Традиционной индийской едой, можно сказать, от царя Гороха (кстати, само выражение «от царя Гороха» не напоминает ли вам что-то очень соусоподобное?) были рис (на юге) и хлеб (на севере) плюс овощи и дополнительные ингредиенты, такие как чечевица и, возможно, мясо. Обычно в овощи добавляли тщательно подобранную смесь специй и трав и на их основе готовили так называемую масалу. Самой известной была гарам-масала с севера. На юге в масалу добавляли йогурт, кокосовое молоко и другие жидкие ингредиенты.

А знаменитый английский карри – это «наследник» древнего тамильского карри. Соус, в котором тушились мясо, рыба или овощи и который сейчас делают, просто добавляя в блюдо сухой порошок, это скорее облегченная пародия на богатые ароматом индийские соусы, которые в зависимости от социального статуса, религии и места жительства повара сильно отличались друг от друга.

«Романтическая» и «научная» версии появления соусов – всего лишь гипотезы. А вот время появления этого ароматного «зелья» известно довольно точно.

История того, что мы сегодня называем соусом, началась в Риме. Первые документы, в которых они упоминаются, относятся примерно к V веку до нашей эры. Типичным соусом был гарум (также известный как ликвамен), приготовленный из ферментированной рыбы и приправленный тмином, кардамоном, кориандром, медом и ароматными цветами.

Гарум использовали для приготовления основных блюд из птицы и мяса. Его делали из мелкой рыбы (такой как сардины, анчоусы, барабулька), прошедшей ферментацию вместе с кишечником более крупной рыбы, такой как тунец. Гарум был включен в широкий спектр рецептов. Его название произошло от греческого термина «гарос», обозначающего один из видов рыб. (Для полноты картины отметим, что мы говорим о документально зафиксированном употреблении соусов. Ферментированный рыбный соус, известный древним римлянам как гарум, имеет множество азиатских вариантов, например вьетнамский нхук мам, который, возможно, столь же древний, что и римские соусы.)

Вот что пишет Эндрю Долби в книге «Еда в древнем мире от А до Я».

«Гарум... ферментированный рыбный соус, известный в Средиземноморье с V века до нашей эры и до конца античности. Гарум часто упоминается в древней литературе и подтверждается находками амфор, в которых когда-то содержался продукт, при раскопках повсеместно от Португалии и Испании до Крыма. Текстовые свидетельства варьируются от фрагментов трагедий Эсхила и Софокла... до полномасштабных рецептов, представленных в византийской «Геопонике» («Геопоника» – от греч. Γεωπονικά – византийская сельскохозяйственная энциклопедия X века, вероятно, представляющая собой выписки из несохранившегося сочинения Кассиана Басса Схоластика (VI век). – *Прим. автора*).

...Различные рыбы и части рыб... смешивали с большим количеством соли и оставляли на солнце примерно на два месяца, после чего из этой массы стекала жидкость (отсюда альтернативное латинское название *liquamen*). Оба продукта имели сильный запах, который ни один автор не сможет описать. Лучший гарум был того же цвета, что и янтарное фалернское вино... Любопытно, что очень мало сведений о том, как использовался гарум, пока, ближе к концу

классического периода, рецепты Апиция (Марк Габий Апиций – легендарный древнеримский гурман и повар в эпоху правления императора Тиберия. – *Прим. автора*) не дали однозначный ответ. Это был кулинарный ингредиент, который использовали почти в каждом блюде, включая многие сладости. Возможно, что гарум также применяли в качестве столовой приправы, но доказательств этому мало».

Поначалу римские повара руководствовались прозаическими мотивами при приготовлении первых соусов – надо было замаскировать вкус продуктов, свежесть которых была сомнительной. Кроме того, соус, приготовленный с использованием дорогих и редких специй, свидетельствовал о богатстве и статусе хозяина.

Интересно, что практика использования дорогих специй из Древнего Рима перекочевала в Средние века и эпоху Великих географических открытий, когда основной целью был простой экономический интерес – добыча специй, которые были дороже золота. Например, фунт шафрана в Англии в XVI веке стоил столько же, сколько лошадь. А соль была одной из самых дорогих приправ, и часто хозяйка или хозяин дома запирали ее от прислуги. Лорды и члены их семей имели право за столом пользоваться солью. Гостям более низкого статуса делать это было запрещено. Такая практика была и на Руси – пищу солили только непосредственно перед приемом, и доставалась она не всем. Отсюда пошло выражение «несолоно хлебавши». То есть «не получил, чего хотел» – возможно, оттого что опоздал, а возможно, потому что социальный статус оказался невелик.

Мэрион Вудман в сборнике рецептов *Food and Cooking in Roman Britain* («Еда и кулинария в римской Британии») отмечает: «Иногда в соусе использовалось так много ингредиентов, что невозможно было выделить какой-то один вкус. Один римский повар горько сетовал на то, что некоторые из его коллег-поваров «приправляя свои обеды, используют не приправы для приправы, а кричащих сов, которые заживо выедают кишки гостей».

Апиций написал в конце одного из своих рецептов «особенно ароматного» соуса: «Никто за столом не будет знать, что он ест». Такие

соусы обычно загущали пшеничной мукой или раскрошенным тестом. Часто в кисло-сладкое блюдо или соус добавляли мед.

Соусы, распространенные в последующих веках, были очень похожи на гарум.

В XIV веке в трудах Гийома Тиреля (известного как Тайеван), отца французской гастрономии и, вероятно, одного из первых профессиональных шеф-поваров, есть рецепты, основанные на кашах с добавлением соусов из мяса и птицы.

Кстати, именно Франция стала страной, которая столетиями задавала тон в кулинарии. Вот что пишет Рэймонд Соколов, известный американский журналист, ресторанный критик и исследователь французской кухни, в книге *The Saucier's Apprentice: A Modern Guide to Classic French Sauces for the Home* («Соус-шеф: современный гид классических французских соусов»):

«Во Франции соусы были всегда. Имеется в виду, что еще франки и галлы добавляли в пищу ароматизированную жидкость. Первые французские соусы были продолжением средиземноморской кулинарной практики. Гарум, основной римский соус, делали из ферментированной рыбы. Приправами служили тмин, кардамон и кориандр, а также мед, цветочные лепестки.

Крестовые походы оживили торговлю с Востоком и расширили палитру экзотических специй, которые французские повара добавляли в свои соусы. Рецепты Тайевана служат убедительным доказательством того, что в XIV веке отдавали предпочтение восточным вкусам. Типичный соус для жаркого состоял из горчицы, красного вина, порошка корицы и сахара. Иногда в него добавляли имбирь и шафран. Однако уже были видны зачатки того, что сегодня мы могли бы назвать соусом... Например, бульоны, загущенные сливками, маслом и яичными желтками, служили основой супов.

Широко используемая сегодня в качестве загустителя смесь пшеничной муки и сливочного масла *ру* (*roux*) была неизвестна в то время. Наиболее распространенными связующими ингредиентами были хлеб и тосты.

Как свидетельствуют сохранившиеся поваренные книги, в следующие триста лет появилось великое множество новых соусов, правда, лишь малая их часть дожила до наших дней и обрела современное звучание».

Рэймонд Соколов также считал, что лучше других стиль и суть кухни первой половины XVI века описал Франсуа Рабле, который запечатлел многообразие съедобных «жертв», приносимых богу-чреву. Он также предположил, что Рабле очень точно воссоздал то, что люди ели в начале 1500-х годов. К примеру, из десятков наименований с соусом отмечены только паштеты с острым соусом и миноги с соусом гипокрас (гипокрас – подслащенное медом или сахаром вино с корицей, тмином, райскими зернами, мускатным орехом и галангалом. – *Прим. автора*).

По мнению Рэймонда Соколова, в число блюд с соусом следует включить свиные отбивные с пюре из лука, курицу с бланманже, баранью лопатку с каперсами, корейку «горчичной» телятины с молотым имбирем. Правда, концепция подачи еды с соусом не прижилась во времена Рабле, и, видимо, поэтому не было обычным делать соус на основе бульона. Настоящие изменения в индустрии соусов не происходят. Они появятся в поваренных книгах только в следующем столетии.

Первые соусы – само их существование, рецепты, культура применения часто теряются в тумане веков. Однако начиная с XVII века история соусов зафиксирована четко. Вот главные достижения человечества в этой «вкусной» области:

XVII век – первые соусы из яиц, сливок и сливочного масла;

XVIII век – изобретение величайших соусов, таких как бешамель, кетчуп, голландский и испанский соусы;

XIX век – горчица и майонез, заправки для салатов;

XX век – соус барбекю.

И эта история продолжается: уже за первое десятилетие XXI века появились сотни различных соусов, десятки из которых благодаря глобальной экономике завоевали мировое признание.

Французское наследие. Материнские соусы

В Англии есть всего два соуса и триста конфессий. Во Франции, напротив, – всего две конфессии и триста соусов.

*Шарль Морис де Талейран-Перигор,
французский политик и дипломат*

Прежде чем погрузиться в бескрайний мир рецептов, нужно обязательно исполнить песню, посвященную французской кухне. Как было отмечено раньше, именно французы в течение столетий задавали тон в мировой кулинарии. Большинство известных ныне соусов, как и само слово «соус», придуманы тоже ими.

Теперь французская кухня насчитывает несколько тысяч соусов, и все они в значительной степени составляют основу французской кулинарии, в силу чего придают ей неповторимый характер и колорит. Многие французские соусы стали интернациональными.

Есть еще одна, чисто французская, классификация соусов. Я бы назвал ее семейной. Все соусы здесь делят на материнские и дочерние. Материнские – это фундамент. Познав технологии его возведения, можно строить различные сочетания. Знание базовых технологий и замена одних ингредиентов другими позволяют создавать множество рецептов прекрасных соусов.

Самый распространенный список материнских соусов, используемых в наше время, часто приписывают шеф-повару Огюсту Эскофье. Основан он на тех видах, которые представлены в англоязычном издании 1907 года его основополагающей кулинарной книги *Le guide culinaire* («Кулинарный путеводитель»). Вот эти соусы (подробно мы разберем их в рецептах):

- бешамель (béchamel);
- велюте (velouté);
- эспаньоль (espagnole);

голландез (hollandaise);
томатный соус (sauce tomat).

Чем готовим

Если у вас не получилось, это не вина ножа.

Даниэль Булюд, французский шеф-повар и ресторатор

Великому шефу Булюду можно верить – у его ресторана Daniel в Нью-Йорке две звезды «Мишлен». Но все-таки лучше иметь хороший «нож», чем не иметь его. Уверен, что во всех его ресторанах прекрасное оборудование, что в сочетании с мастерством дает великолепные результаты. В этой главе приводится исчерпывающий список необходимых «ножей», то есть в приложении к нашим соусам список всего, что нужно для создания последних.

Весы, мерные емкости, мерные ложки

Отмеряем максимально точно. Весы нужны универсальные – как для сухих продуктов, так и для жидкостей. Мерные емкости – с носиком и лучше стеклянные, а не пластиковые. Также необходим специальный набор мерных ложек, поскольку, например, размер столовых ложек сильно варьируется.

Ножи

Чтобы реализовать весь комплекс кулинарных задач, на каждой кухне должно быть всего три ножа.

Нож шеф-повара

Лезвие ножа должно иметь треугольную форму, длину, как правило, 15 сантиметров и ширину 3–4 сантиметра. Он может делать всё – от мелкой нарезки лука до быстрого измельчения овощей и рубки костей.

Универсальный нож

Лезвие ножа для нарезки составляет от 4 до 10 сантиметров и имеет треугольную форму. Ручка маленькая, должна удобно помещаться в руке.

Хлебный нож с волнообразной заточкой

Ножи с таким типом заточки идеально подходят для нарезания продуктов с твердой коркой и мягкой серединой.

Миски

Лучше всего иметь на кухне два набора мисок, входящих одна в другую. Главное – не жалейте мисок!

Венчики

Это важнейший инструмент для приготовления соусов – лучше иметь обычные венчики из нержавеющей стали и разных размеров.

Ступки и пестики Сразу задаемся вопросом, не проще ли для приготовления соусов использовать блендер или комбайн. Не проще! Наоборот. Дольше их собирать и потом отмывать. Кроме того, в ступке и пестике есть что-то волшебно-магическое (вспомним Дамблдора из «Гарри Поттера»). И конечно же, они должны быть каменными.

Терки

Нужны разные виды терок – обычные четырехгранные и шестигранные терки пирамидкой, а также специальные ручные терки для сыра и цедры.

Блендеры, кухонные комбайны, миксеры

Это абсолютно необходимые инструменты на кухне. Миксеры быстро создают однородную, насыщенную кислородом массу.

Блендер используется для работы с небольшим количеством продуктов или прямо в кастрюле. Комбайны практически выполняют те же задачи, что и блендеры, и кроме этого, измельчают, натирают и смешивают различные ингредиенты.

Ложки и лопатки

Лучше использовать деревянные ложки и лопатки – они не царапают посуду с антипригарным покрытием. Разумно также иметь в хозяйстве ложки и лопатки разных размеров, лопатку с длинной ручкой, шумовку и плоскую ложку для снятия пены с бульона или жира с поверхности соуса.

Сита

Желательно иметь металлические сита разного размера и частоты ячеек.

Кастрюли

Для наших задач хорошо иметь по крайней мере три кастрюли (маленькую, большую и среднюю) с тяжелым многослойным дном из нержавеющей стали или чугуна, способные хорошо держать температуру.

Сковородки

На кухне необходима тяжелая сковорода, которая не деформируется при нагревании и используется для тушения и приготовления соусов, и более легкая сковорода с антипригарным покрытием для обжаривания орехов, семян и специй.

Из чего готовим

Самым важным для меня является покупка лучшего ингредиента.

*Вольфганг Пак, выдающийся
австрийский ресторатор, шеф-
повар и ведущий кулинарного шоу*

Вольфгангу Паку тоже можно верить. Он велик и готовит для гостей оscarовской церемонии. Говорят, что один раз Пак отказался участвовать в телевизионном гастрономическом шоу, потому что продукты были «вчерашними». Итак, представляем почти полный список продуктов, которые пригодятся для создания соусов.

Масло

Видов растительного масла множество. Из них для готовки и заправки горячих блюд особенно популярны оливковое, подсолнечное, кукурузное, рапсовое, горчичное. Другие виды растительного масла используют преимущественно для заправки салатов и практически никогда не нагревают: таковы, например, масло грецкого ореха, кедровое, льняное, тыквенное масло.

Растительные масла содержат жиры, без которых человек существовать не может. Называются они поли- и мононенасыщенными. В них входят также витамин F, который не позволяет вредным веществам всасываться в кровь через стенки желудочно-кишечного тракта; витамин E – антиоксидант, предупреждающий многие страшные заболевания; витамины A и B, много минералов и микроэлементов... Самые полезные (и даже целебные) масла – нерафинированные, полученные методом холодного отжима при температуре не больше 45 градусов.

На основе растительного масла делаются многие соусы: майонез, айоли, тартар, ремулад, песто и другие.

Уксусы

Это классический ингредиент на кухне. У Горького читаем:

«Едко пахло хреном, уксусом, листом черной смородины и лавра» («Жизнь Матвея Кожемякина»).

Соусы на уксусе обладают острым ярким вкусом. И как прав был великий писатель, именно едким! Используют их для приготовления холодных закусок, салатов, подходят они также к мясным блюдам. Употреблять лучше винный или плодово-ягодный уксус.

Винный уксус

Один из основных ингредиентов кухни, широко используемых для приготовления соусов и маринадов, для заправки салатов, рыбы и мяса. Он также является основой еще одного важного соуса – майонеза.

Бальзамический уксус (бальзамик)

Это кисло-сладкая приправа из выдержанного в бочках виноградного сусла, изобретенная в итальянской провинции Модена. Оригинальный бальзамик вырабатывается также в провинции Реджо-нель-Эмилия.

Первое задокументированное упоминание о бальзамическом уксусе встречается в 1046 году. Именно тогда итальянский маркиз преподнес необычный подарок германскому правителю Генриху II. После этого случая бальзамический уксус стал считаться подарком, достойным королей. Уникальный продукт мог передаваться в качестве наследства из поколения в поколение, а мог быть даже приданым для невесты.

Бальзамический уксус – наиболее изысканный, богатый вкусовыми обертонами и традиционно дорого ценящийся среди пищевых уксусов. Несмотря на название «уксус», по способу приготовления он значительно отличается от обычного пищевого уксуса.

Яблочный уксус

Это мягкий и душистый уксус, получаемый из яблок или того, что от них осталось после летне-осенних заготовок, продукт ферментации яблочного сока – сначала до спирта, а затем до уксусной кислоты.

Яблочный уксус мягче винного и уместен в соусах, где нужно довести до баланса смесь масла, горчицы, меда и приправ.

Хересный уксус

Это разновидность винного уксуса. Его производят из белых сортов винограда – тех, из которых делают херес.

С XVI века уксус изготавливают на юго-западе Испании в регионе Кадис провинции Андалусия, в так называемом хересном треугольнике, вершины которого – города Херес-де-ла-Фронтера, Санлукар-де-Баррамеда и Эль-Пуэрто-де-Санта-Мария. (Здесь же делают хересный бренди.) Сырье для его производства – виноград сортов «паломино», «педро хименес» и «москатель».

Хересный уксус добавляют в соусы и заправки для салатов. Когда нужно добиться глубокого сладковатого привкуса, его смешивают с оливковым маслом.

Фруктовые уксусы

Это тип уксусов, полученных путем ферментации фруктовых соков. Они могут быть сделаны из манго, сливы, ягод, папайи, винограда, персиков, цитрусовых (таких как апельсины) и множества других фруктов. Самый распространенный фруктовый уксус – яблочный.

Фруктовые уксусы в основном кислые, с сильным ароматом и терпким вкусом. При нагревании аромат уходит, поэтому их добавляют только в остывший соус.

Молочные продукты и яйца

Это важнейшие ингредиенты огромного числа соусов. Самые известные среди них те, что приготовлены из молочных продуктов, а именно французский соус бешамель и греческий цацики.

Твердые сыры

Твердый сыр – это вид сыра, который выдерживается в течение длительного времени. Процесс старения придает ему особый вкус, текстуру и аромат. Твердые сыры известны уже много столетий, а некоторые разновидности – еще с древнеримских времен. Их изготавливают из коровьего или овечьего молока, после чего оставляют для созревания в специальных помещениях, пока они не достигнут желаемого уровня твердости. Чем дольше они стареют, тем

тверже становятся, поскольку содержание влаги в них со временем уменьшается из-за испарения через пористые стенки их кожуры или за счет механического прессования во время производственных процессов, таких как измельчение или чеддеринг (нарезка творога).

К самым популярным твердым сырам относятся чеддер, пармезан и гауда. Каждый из них обладает уникальным вкусом, идеально подходящим для приготовления пищи. Другие типы включают асыго, грюйер, пекорино романо. Эти сыры имеют разный уровень интенсивности в зависимости от того, насколько долго они выдерживались перед употреблением. Все твердые сыры можно натирать в соусы для пасты.

Свежий козий сыр

Это кисломолочный продукт, основа которого – натуральное козье молоко. Часто используется в дипах, для чего его нужно взбить до максимальной легкости.

Сыр с голубой плесенью

Голубые сыры – это группа сыров, имеющих зелено-голубоватый цвет сырной массы, который придает ей грибница благородной плесени. Благодаря плесени такие сыры имеют особый островатый аромат.

Сливочные сыры

Относятся к категории свежих сыров, которые не требуют созревания и не подвергаются прессованию. Они изготавливаются из молока и густых сливок, имеют нежную консистенцию и легкий сливочный, слегка солоноватый вкус. Используются в слегка подогретом виде.

Маскарпоне

Это традиционный итальянский мягкий сыр, полученный методом ультрафильтрации сливок. Имеет кремообразную консистенцию и нежный сладковатый вкус. Происходит из итальянского региона Ломбардия. Считается, что впервые его стали делать в области между городками Лоди и Аббиатеграццо к юго-западу от Милана в конце XVI – начале XVII века.

Рикотта

Это традиционный итальянский сывороточный сыр. Рикотта – классический пример негласного кулинарного правила «Ничего не выбрасывать». Рикотта делается из сыворотки, остающейся после

приготовления моцареллы или других сыров. Отсюда и название сыра ricotta, что значит «вторично приготовленный». И хотя по сути своей сыром она не является, весь мир именует ее именно так.

Жирные сливки

Сливки с содержанием жира от 30 %. Используются для загущения соусов. Подходят для нагревания.

Крем-фреш

Французский кисломолочный продукт с содержанием жира не более 30 % (обычно 15–18 или 28 %), похожий на сметану. Готовится путем заквашивания пастеризованных сливок из коровьего молока. Крем-фреш имеет приятный, слегка кисловатый вкус, без добавок неотличимый от сметаны ни вкусом, ни технологией получения. Так же как жирные сливки, крем-фреш подходит для нагревания.

Сметана

Жидкий кисломолочный продукт белого цвета густой консистенции, получаемый из сливок и закваски. По степени жирности варьируется от 10 до 30 %. Так же как крем-фреш, сметана представляет собой сливки, подвергшиеся молочнокислому брожению. Но поскольку сметану нельзя нагревать, ее добавляют только в остывший соус, то есть на последнем этапе приготовления.

Греческий йогурт

Единственная разница между греческим и обычным йогуртом в том, что греческий йогурт процеживается для удаления сыворотки и имеет более густую консистенцию. Так же как сметана, он не подлежит нагреванию. Кстати, этот йогурт разрешен даже тем, кто не переносит лактозу, так как во время его приготовления количество этого вещества сводится к минимуму.

Пахта

Это обезжиренные сливки, являющиеся побочным продуктом при сбивании сливочного масла. Пахта содержит не менее 0,5 % жира. Используется в легких низкокалорийных дрессингах.

Сливочное масло

Если нет других указаний, то используется обычное масло из холодильника. Иногда для приготовления соусов и дрессингов применяют «осветленное масло», которое можно получить очень простым способом.

Для этого в кастрюле на малом огне надо разогреть сливочное масло. Когда оно вспенится, нужно снять пену и варить масло до тех пор, пока не перестанет образовываться пена и не испарится вода. Оставшееся «чистое» масло следует протереть через мелкое сито. Это и есть «осветленное масло».

Яйца

Их широко используют при приготовлении соусов: майонеза, беарнеза, голландеза, сабайона, заварных кремов и многих других. Добавляются только в снятые с плиты соусы, иначе они сворачиваются.

Травы и специи

Широко применяются при изготовлении соусов, особенно часто – укроп, петрушка, зеленый базилик, кервель, шнитт-лук, тимьян, розмарин, а также звездочный анис, корица, семена куркумы и кориандра, молотый кайенский перец. Травы лучше использовать свежие. Добавлять их необходимо в самом конце приготовления в снятый с плиты соус.

Чтобы не мять травы при резке и дольше сохранить их аромат, используйте только острый нож.

Если вы избегаете применять готовые молотые специи, тогда обжарьте немного их зерна на сковороде, а затем измельчите в кофемолке.

Приправы Для приготовления соусов часто используют готовые классические приправы. Вот некоторые из них:

- вустерский соус – присутствуют пряные ноты;
- дижонская горчица – помогает «дружбе» уксуса и масла;
- зернистая горчица – придает особую пикантность (только не русская горчица!);
- соевый соус – заметны мясные нотки;
- томатный кетчуп – отличается ярким цветом и кисловатой ноткой;
- тертый хрен – заметна острая нотка;
- острый соус табаско – характерны еще более острая нотка и более объемный вкус;

сладкие ингредиенты, которые вы встретите в этой книге, – рафинированный белый сахар, тростниковый сахар, мед, золотой и кукурузный сиропы.

Бульоны

Важнейшая базовая составляющая соусов – это различные бульоны. Основные среди них – мясной коричневый бульон, мясной белый бульон, рыбный бульон (вариант – из ракообразных), грибной и овощной бульоны. Приведем несколько популярных рецептов.

Мясной коричневый бульон

На 1 л коричневого бульона необходимо: 500 г костей (бараньих, телячьих, говяжьих или домашней птицы), 25 г репчатого лука, 25 г моркови, 25 г корня сельдерея, 4 горошины черного перца, 1 лавровый лист, 1,25 л воды.

Кости промывают, мелко рубят (по 5–7 сантиметров), обжаривают в духовке при температуре 160–170 градусов до темно-коричневого цвета. За полчаса до конца обжаривания добавляют коренья и лук, часто помешивая продукты, чтобы не пригорели. Помещают их в сотейник или широкую открытую кастрюлю, заливают водой и выпаривают воду на медленном огне шесть-восемь часов, затем добавляют специи и варят еще четыре часа. Периодически следует снимать жир. Готовый бульон сливают, процеживают, бутылки закрывают и ставят в холодильник.

Готовый бульон имеет темно-коричневый цвет, вкус крепкого мясного бульона и запах кореньев.

Хорошо уваренный мясной бульон при охлаждении застывает в студень – это и есть фюме, которое используется для многих других соусов. Если фюме развести горячей кипяченой водой в соотношении 1:9, то получится нужный коричневый бульон.

Мясной белый бульон

На 1 л бульона необходимо: 500 г мясных костей, 25 г лука, 25 г моркови, 25 г корня петрушки. Говяжьи кости (телячьи, домашней птицы и т. д.) мелко рубят, помещают в широкую кастрюлю с холодной водой (для получения 1 л бульона берут 1,5 л воды). Содержимое доводят до кипения, снимают крышку, удаляют пену и варят до

готовности на слабом огне, постоянно снимая жир. Лук и корни кладут за час-полтора до конца варки.

Варят бульон от двух до восьми часов – в зависимости от основного продукта, а процеживают еще теплым. Чтобы оставить бульон на хранение, его еще раз кипятят.

Рыбный бульон

На 1 л бульона необходимо: 500 г рыбных пищевых отходов, 25 г репчатого лука, 25 г моркови, 25 г корня петрушки или сельдерея.

Рыбные отходы (хвосты, плавники, кожу, кости и головы без жабер и глаз) промывают, головы предварительно рубят. Мелкую рыбу лучше выпотрошить. Подготовленные продукты заливают холодной водой (2 л воды на 1 кг продуктов) и варят, снимая пену. Подготовленные и измельченные овощи кладут в конце варки. Чтобы бульон не помутнел, готовят его на медленном огне. Время варки зависит от сорта рыбы – от одного до двух с половиной часов (из осетровых). Рыбный бульон сначала отстаивают и только потом процеживают. Для длительного хранения его еще раз кипятят после процеживания.

Бульон из ракообразных

На 2 л бульона необходимо: крупная луковица, 2 крупно нарезанные средние морковки, маленький клубень фенхеля, 700 г хорошо промытых голов и панцирей креветок, много петрушки, 1 лавровый лист, 5–7 горошин черного перца.

Содержимое доводят до кипения и варят на медленном огне 25–30 минут. Отстаивают в течение получаса и потом процеживают.

Грибной бульон

На 1 л бульона берут 40 г сушеных грибов, 1,6 л воды.

Грибы перебирают, тщательно промывают теплой водой несколько раз. Сначала их заливают холодной водой на три-четыре часа для набухания и варят в ней без соли до готовности. После этого грибы вынимают из бульона, промывают в холодной воде, мелко шинкуют или пропускают через мясорубку, если потом будут использовать в сложных грибных соусах. Бульон процеживают и сливают в чистую посуду.

Базовый овощной бульон

На 3 л бульона необходимо: 2 морковки, 1 большая или 2 средние луковицы, 2 стебля сельдерея, стебли петрушки и/или укропа, 4

зубчика чеснока, 5–7 горошин черного перца, 1–2 лавровых листа, соль.

Овощи почистить и крупно нарезать. Чеснок кладут целиком. Лук можно нарезать, а можно положить целым.

Овощи надо залить холодной водой в кастрюле и поставить на огонь. После закипания убавить огонь до среднего, добавить перец, лавровый лист и чуть-чуть посолить. Варить до готовности овощей, примерно 20 минут, и затем процедить через дуршлаг.

Крошка Ру, или Загущение соуса и его консистенция

Кухня – это не химия. Это искусство. Она требует вкуса и инстинкта, а не точных измерений.

*Ксавье Марсель Булестен,
выдающийся французский повар,
ресторатор и автор кулинарных
книг*

Соус должен быть однородным, а его консистенция, как говорил один из героев Довлатова, «подходящей». Часто ее определяют на глаз или, как говорил Булестен, интуитивно. Легендарная Елена Молоховец в книге «Подарок молодым хозяйкам, или Средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве»

(СПб, 1901 г.) говорит, что густота мучных подливок должна быть трех степеней:

- наподобие густых сливок;
- наподобие жидкой сметаны;
- наподобие самой густой сметаны (таким должен быть соус бешамель).

Современный способ определения «подходящей» консистенции более четкий. Традиционно считается, что соус должен равномерно покрывать тыльную сторону ложки. А если нет, то надо срочно принимать меры.

Существует несколько простых способов загущения соусов.

Способ первый – не делайте ничего. Чтобы загустить слишком водянистый соус, нужно избавиться от лишней жидкости. Это значит, что он должен кипеть без крышки, чтобы вода испарилась.

Соус, который может показаться слишком жидким в кастрюле, загустеет через несколько минут после снятия с огня. Поэтому дайте

ему постоять десять минут и только потом прибегайте к тому или иному способу.

Способ второй – загущение с «крошкой ру». Только, конечно, не из «Винни-Пуха» в переводе Бориса Заходера. Это изобретенная во Франции и уже упоминавшаяся смесь из пшеничной муки и, как правило, сливочного масла, которая используется в качестве загустителя для многих соусов, традиционно – для соусов бешамель, эспаньоль и велюте.

Наиболее распространенной является белая мука, хотя можно использовать цельнозерновую. Это дает более темную ру.

Нагретый крахмал заставляет смесь поглощать жидкость, в результате чего соус приобретает однородную, гладкую консистенцию.

Необходимо отметить, что ру используют в начале процесса приготовления соуса.

Способ третий – загущение с бер манье (*beurre manié*). Еще одно изобретение французской кухни. Бер манье (так называемое мучное масло) – это сливочное масло, перетертое в равных количествах с мукой. Его добавляют в горячий соус, который доводят до кипения, и при постоянном помешивании добиваются соответствующей густоты. На основе томатного пюре и мучного масла можно приготовить томатный соус. Правда, Эскофье не рекомендовал долго кипятить соус с добавлением мучного масла, чтобы избежать появления неприятного мучного привкуса.

Способ четвертый – использование суспензии кукурузного крахмала. Кукурузный крахмал придает гляцевый блеск сладким соусам и начинкам для пирогов, а также многим азиатским соусам. Для приготовления суспензии небольшое количество кукурузного крахмала смешивают с холодной водой, в результате чего получают кашицу, которую добавляют в кипящий соус.

Суспензия может быть приготовлена с другим крахмалом, таким как аррорут или тапиока, особенно если ваш соус кислый. Кислота уменьшает способность кукурузного крахмала загущать.

Способ пятый – использование яичных желтков, которые являются распространенным загустителем соусов. На их основе готовят голландский и беарнский соусы, майонез. Желтки взбивают до получения однородной массы, а затем медленно, взбивая венчиком, вводят растительное или сливочное масло.

Путеводитель по соусам

Эмульгированные соусы Смешиваем и взбиваем!

Готовить не так сложно. У всех есть вкус, даже если они этого не осознают. Даже если вы не очень хороший повар, ничто не мешает вам понять разницу между тем, что имеет приятный вкус, и тем, что не имеет.

Жерар Депардьё, французский актер

Начнем максимально серьезно. Со стандарта, который гласит:

«Эмульгированный соус – это однородный эмульсионный продукт, изготовленный из пищевых масел, воды, эмульгирующих и стабилизирующих компонентов, вкусовых и пищевых ингредиентов из ассортимента подкислителей, специй, и/или пряностей, и/или измельченных овощных, фруктовых или других наполнителей, а также с добавлением при необходимости консервантов, ароматизаторов и других пищевых добавок».

Если перевести это на обычный человеческий язык, то эмульгированными называются соусы, в основе которых предполагается соединение в однородную смесь двух продуктов, обычно не смешиваемых друг с другом, – масел и яиц.

Число таких соусов огромно, но мы остановимся на нескольких основных и посмотрим, как на их основе создаются новые продукты.

Соус голландез

Это факт!

Голландез (фр. hollandaise) – соус, приготовленный из сливочного масла, яичного желтка и лимонного сока.

Его родиной считается Северная Франция. Есть сведения, что соус появился в XVI веке, но его рецепт был записан только в середине XVII века знаменитым шеф-поваром Франсуа

Пьером де Ла Варенном. Несмотря на название, соус является продуктом традиционной французской кухни, из Голландии поставлялось лишь масло. На основе нейтрального голландского соуса были созданы многие соусы высокой французской кухни.

Из чего готовим

Сливочное масло – 150 г

Яичный желток – 3 шт.

Вода – 1 ст. ложка

Лимонный сок – 1 ст. ложка

Соль – щепотка

Как готовим

1. Делим масло на три части: два маленьких кусочка по 10–15 г и один большой.

2. Большой кусок масла растапливаем на медленном огне и отставляем в сторону.

3. Отделяем белки от желтков, взбиваем желтки примерно минуту (они должны загустеть).

4. Добавляем лимонный сок, воду и соль, взбиваем еще пол-минуты.

5. Добавляем маленький кусочек масла и сразу ставим на огонь на водяную баню, нагретую до 60 градусов.

6. Взбиваем примерно две минуты, пока желтки не загустеют и соус не станет кремообразным.

Совет под руку 1

Огонь должен быть маленький. Обязательно держите под рукой миску с холодной водой. Если желтки нагреть слишком резко или поставить на большой огонь, они могут свернуться. Если желтки загустевают слишком быстро или появляются комки, немедленно остудите дно кастрюли в холодной воде, продолжая взбивать, чтобы дать желткам остыть.

7. Снимаем кастрюлю с огня, сразу добавляем второй маленький кусочек масла и вбиваем его в желтки. Добавляем растопленное масло. Сначала по капле, не переставая взбивать, потом чуть бóльшими порциями. Белый осадок, образовавшийся в масле на дне кастрюльки, вливать не нужно. Соус должен стать густым, как жирные сливки. Если соус получился слишком густым, его можно разбавить одной-двумя ложками горячей воды, бульона, молока или сливок.

Подаем соус теплым. Чтобы он не остывал, его можно подержать один час недалеко от включенной плиты.

Совет под руку 2

Если соус не загустел, значит, вы взбили масло слишком быстро. Что делать? Берем миску для взбивания. Ополаскиваем ее горячей водой. Вливаем 1 ч. ложку лимонного сока и 1 ст. ложку соуса. Взбиваем венчиком, пока соус не загустеет и не станет кремообразным. Добавляем оставшийся соус по чайной ложке и взбиваем, пока каждая новая порция не загустеет.

Мамины дочки, или Варианты соуса голландез

Соус беарнез

Припускают мелко нарезанную зелень эстрагона и лука-шалота, приправленную смесью черного перца, белого вина и винного уксуса. В немного остывшую смесь вводят яичные желтки и взбивают ее до кремообразной консистенции. Далее, постоянно помешивая, добавляют растопленное сливочное масло. Соус протирают и приправляют солью и кайенским перцем. Перед подачей посыпают нашинкованными листьями эстрагона и кервеля. Подают к стейку шатобриан, шницелям, лангетам, жареным почкам, натуральным котлетам из дичи и птицы.

Соус шорон

Это не что иное, как голландский соус с помидорами. Подают его практически ко всему: к блюдам из овощей, рыбе, яйцам, курице, говядине.

Соус фуайот, или соус валуа

Это разновидность соуса беарнез с добавлением концентрированного коричневого бульона. Его подают к стейку, рыбе и овощам, приготовленным на гриле.

Соус муслин, или соус шантيلي

В отличие от классического голландского соуса в муслин добавляют взбитые сливки, что делает его более нежным. Благодаря воздушной текстуре, напоминающей тонкую и нежную муслиновую ткань, он и получил свое название. Из-за сливок соус муслин иногда называют соусом шантيلي – по аналогии с кремом шантيلي, в основе которого тоже есть взбитые сливки. Но их ни в коем случае нельзя путать. Муслин подают с блюдами из продуктов деликатной консистенции, например из рыбы или яиц.

Соус палуаз

Назван в честь города По, расположенного в центре исторической области Беарн на юго-западе Франции. Этот соус уже не «дочка» соуса

голландез, а скорее «внучка». Он готовится так же, как беарнез, только вместо эстрагона используется мята.

Соус нуазет

Получается при добавлении в голландез сливочного масла не просто распущенного, а прогретого до светло-коричневого цвета и источающего тонкий ореховый аромат. Соус придает более насыщенный вкус практически любому блюду, в котором требуется масло.

Рецепт от супершефа

Голландез от Пола Гейлера, британского шеф-повара, победителя множества кулинарных соревнований, автора кулинарных книг и ведущего телевизионных шоу

Из чего готовим

Белый винный уксус – 2 ст. ложки
Вода – 2 ст. ложки
Белый перец горошком – 1 ч. ложка
Яичный желток – 2 шт.
Сливочное масло – 250 г
Лимон – ½ шт.
Соль – по вкусу
Кайенский перец – по вкусу

Как готовим

1. Помещаем уксус, воду и перец в небольшую кастрюлю с тяжелым дном и доводим все до кипения.

Убавляем огонь и варим при пузырьковом кипении одну минуту или до уваривания на треть (должно остаться около 2½ ст. ложки).

2. Снимаем с огня и даем остыть, затем процеживаем жидкость в жаропрочную миску, добавляем в нее яичные желтки и взбиваем.

3. Устанавливаем миску над кастрюлей с кипящей водой: дно миски не должно касаться воды. Взбиваем смесь пять-шесть минут или до загустения, чтобы она была тягучей, кремообразной и однородной по текстуре.

4. Ставим миску на увлажненное кухонное полотенце. Медленно, очень тонкой струйкой вливаем топленое масло и взбиваем соус до густоты и глянца.

5. Добавляем лимонный сок, приправляем солью и перцем.

Подаем сразу. Для поддержания температуры голландеза используем водяную баню, можно переложить соус в термос.

Совет под руку

Топленое масло не следует путать с растопленным! Чтобы его приготовить, нужно нарезать сливочное масло кубиками, положить в сковороду и медленно нагревать до тех пор, пока твердые частицы молока не отделятся от жира. Не дайте маслу потемнеть, иначе его свежий вкус будет испорчен. Аккуратно снимите пену. Осторожно вылейте прозрачное жидкое масло в миску. Удалите твердые частицы. Снимите примеси с поверхности готового топленого масла.

Соус бер блан

Это факт!

Бер блан (фр. *beurre blanc* – белое масло) – французский соус, приготовленный из выпаренной смеси лука-шалота, уксуса и/или белого вина. Как гласит легенда, появился он случайно. Клеманс Лефевр, шеф-повар ресторана *La Buvette de la Marine* в долине Луары, собиралась приготовить для клиентов беарнский соус к щуке, но забыла добавить в него эстрагон и яичные желтки.

Из чего готовим

Лук-шалот среднего размера – 2 шт.

Белый винный уксус – 30 мл

Белое сухое вино – 225 мл

Сливочное несоленое масло – 225 г

Сок лимона – 10 мл

Соль, молотый белый перец – по вкусу

Как готовим

1. Режем лук-шалот очень мелкими кубиками, кладем его в глубокий сотейник, добавляем уксус и вино.

2. Ставим сотейник на плиту, доводим смесь до кипения на сильном огне, затем убавляем нагрев до среднего и увариваем содержимое сотейника. Жидкость должна выпариться до объема, равного примерно 1 ст. ложке.

3. Снимаем сотейник с огня и понемногу, по одному-двум кубикам, начинаем вбивать охлажденное сливочное масло в получившуюся жидкость. Каждую следующую порцию масла вбиваем в соус только

после того, как предыдущая полностью растворится. Добиваемся однородной, густой, кремообразной консистенции соуса.

Совет под руку

Если соус быстро остывает и масло при добавлении тает слишком медленно, ненадолго верните сотейник на очень слабый огонь и слегка подогрейте его содержимое.

4. Добавляем лимонный сок, солим и перчим по вкусу.

Подаем к блюдам из рыбы.

Мамины дочки, или Варианты соуса бер блан

Соус бер руж

Это наиболее часто употребляемый вариант соуса бер блан, в котором белое сухое вино заменяют на красное, а белый винный уксус – на красный. Соус отлично подходит к мясу и птице.

Соус бер цитрон

Вариант соуса, где вместо вина и уксуса используют лимонный сок. Подают к рыбе и морепродуктам.

Соус бер а лай

В этом случае вместо лука-шалота берут чеснок. Подают к курице, стейкам, бефстроганову.

Майонез

Это факт!

Майонез (фр. mayonnaise) – соус, приготовленный из растительного масла, яичного желтка, горчицы, уксуса, соли и сахара. По наиболее распространенной версии, рецепт майонеза был придуман в

осажденном британцами городе Маон поваром герцога Ришелье.

Существует множество рецептов майонеза, предлагаем базовый.

Из чего готовим

Яичный желток – 2 шт.

Масло растительное – 150–200 мл

Столовый уксус – 1 ст. ложка

Дижонская горчица – 1 ч. ложка

Сахар – 1 ч. ложка

Соль – 1 ч. ложка

Как готовим

1. Отделяем желтки, хорошо растираем их с сахаром и солью.
2. Сначала по капле, а затем тонкой струйкой вливаем растительное масло, непрерывно взбивая соус.

Совет под руку

Готовьте майонез на подсолнечном масле или на смеси оливкового и подсолнечного в пропорции 1:1, а лучше 1:2 или 1:3. Если использовать только оливковое масло, особенно extra virgin, соус будет горчить.

3. Каждую новую порцию масла вводим только после того, как полностью взбита предыдущая.

4. Добавляем в майонез уксус, горчицу и перемешиваем до однородного состояния.

Мамины дочери, или Варианты майонеза

Грибиш В этом варианте два сырых яичных желтка заменяют на четыре, сваренных вкрутую и растертых в пасту. В них вмешивают горчицу, растительное масло, уксус, каперсы, маринованные корнишоны, сушеные или свежие пряные травы (например, эстрагон), черный перец. После этого добавляют мелко порубленные белки.

Ремулад

В соус грибиш добавляют 1 ч. ложку пасты из анчоусов, 1 ч. ложку мелко натертого репчатого лука и выдавленный зубчик чеснока. Эстрагон можно заменить петрушкой.

Майонез с соевым соусом

На последнем этапе приготовления в базовый рецепт вливают 1 ч. ложку соевого соуса.

Майонез с хреном (имбирем)

В готовый соус вмешивают 20 г мелко нарезанного укропа, сахар по вкусу и 5 г хрена или имбиря.

Майонез чесночный

В базовый рецепт майонеза добавляют одну головку чеснока, натертого на мелкой терке.

Майонез американский «Тысяча островов»

Дополнительные ингредиенты – мелко нарезанный сладкий красный перец, лук, петрушка, кетчуп, жидкий мед.

Майонез «Мари Роуз»

В базовый рецепт добавляют вустерский соус, табаско, бренди.

Майонез индийский

Пассеруют на растительном масле лук-шалот, добавляют 1 ст. ложку порошка карри. Остывшую смесь и мелко порубленные листья кинзы

вмешивают в майонез.

Майонез с перцем чили

В готовый соус добавляют 1 ст. ложку измельченного перца чили, 1 ч. ложку вустерского соуса и выдавленный маленький зубчик чеснока.

Рецепт от супершефа

Индейка тоннато в су-виде от Ильи Лазерсона, шеф-повара, теле- и радиоведущего, автора книг по кулинарии, президента клуба шеф-поваров Петербурга

Из чего готовим

Растительное масло – 2 ст. ложки

Филе индейки – 400 г

Итальянские травы – 1–2 ч. ложки

Чеснок – 1 головка

Консервированный тунец – 100 г

Майонез – 2 ст. ложки

Каперсы – 20 г

Анчоусы – 2 филе

Соль, вода, лимонный сок, стебель сельдерея, зеленый лук, красный лук

Лимонная цедра

Как готовим

1. Нагреваем в сковороде растительное масло, обжариваем до корочки филе индейки, перекладываем его в миску, посыпаем смесью итальянских трав. 2. Филе упаковываем в вакуумный пакет. В большую кастрюлю наливаем горячую воду, с помощью су-вида

доводим температуру воды до 65 градусов. Филе индейки помещаем в кастрюлю на два часа. После этого пакет с филе помещаем в холодную воду на пару минут. 3. Чеснок, консервированный тунец, майонез, каперсы, анчоусы, соль и немного воды соединяем в стакане блендера, измельчаем до состояния текучего соуса, по желанию добавляем немного лимонного сока.

4. Филе индейки нарезаем ломтиками, выкладываем на тарелку, поливаем соусом.

5. Очищаем стебель сельдерея и нарезаем его тонкими ломтиками наискосок. Зеленый лук нарезаем средними кусочками наискосок, красный лук – тонкими перьями. Украшаем блюдо, посыпаем каперсами и лимонной цедрой.

Соус ромеско

Это факт!

Ромеско (исп. romesco) – соус на основе томатов. Само слово (как, вероятно, и соус) имеет мосарабское происхождение. Его родина – каталонская провинция Таррагона (Испания).

Появился соус предположительно в конце XV века, когда Христофор Колумб вернулся из Америки и привез в страну сладкий и острый перцы и помидоры. Принято считать, что ромеско начали делать местные рыбаки как приправу к рыбе и морепродуктам.

Ромеско можно употреблять как обычный соус и как дип. В Каталонии его обычно подают к печенному на открытом огне луку-кальсоту. Ромеско готовят в каждом каталонском доме, и каждый соус уникален.

Предлагаем традиционный рецепт.

Из чего готовим

Красный сладкий перец – 1 шт.

Помидоры – 2 шт.

Чеснок – 2–3 головки

Очищенный миндаль – 30 г

Острый перец чили – 1 шт.

Белый хлеб – 1 ломтик

Оливковое масло – ½ стакана

Хересный уксус – 1–2 стакана

Соль – по вкусу

Молотый красный перец – по вкусу

Как готовим

1. Запекаем в духовке сладкий и острый перцы до черных подпалин. В последние пять минут запекания добавляем помидоры. Выкладываем перцы в полиэтиленовый пакет, завязываем его и оставляем на 15 минут.

Совет под руку 1

Перед тем как отправить овощи в духовку, можно смазать их оливковым маслом.

2. Измельчаем миндаль, срезаем с хлеба корку, мякоть замачиваем в холодной воде в течение двух-трех минут.

3. Очищаем перцы и помидоры от кожицы, семян и перегородок. Мелко режем чеснок.

4. В блендере измельчаем острый и сладкий перцы, помидоры, миндаль и чеснок.

5. Замоченный в воде хлеб отжимаем и добавляем в соус.

6. Добавляем уксус, соль и молотый красный перец, вливаем тонкой струйкой оливковое масло.

7. Взбиваем все еще раз и ставим готовый соус в холодильник как минимум на час.

Совет под руку 2

Если у вас мало времени, можно сделать сырой ро-меско. Для этого нарезанные кусочками ингредиенты следует измельчить в блендере. Обязательно нужно удалить семена из помидоров. Чтобы сделать соус гуще, можно прибавить хлеба и миндаля.

Подаем с треской, а также с моллюсками, улитками, кроликом, свининой, а также с жареными овощами.

Мамины дочери, или Варианты соуса ромеско

Соус ромеско с петрушкой или свежей мятой

В готовый соус добавляют 2 ст. ложки мелко порубленной зелени. Подают с цыпленком, приготовленным на гриле, или бараниной.

Соус ромеско с фундуком

В рецепте заменяют миндаль на фундук. Добавляют 1 ч. ложку соевого соуса и 2 ст. ложки зеленого лука. Подают с темпурой или блюдами в азиатском стиле.

Соус ромеско с рассольным сыром

Добавляют в блендер 100 г феты или брынзы. Следует обратить внимание на то, что брынза более соленая, нежели другие рассольные сыры. Подают с цыпленком.

Кавказский ромеско

Заменяют сладкий перец на обжаренный в 25 мл оливкового масла баклажан и добавляют в готовый соус 1 ч. ложку кинзы. Подают к жаренной на гриле баранине, цыпленку или шашлыку.

Блюдо от супершефа

Треска с соусом ромеско от Гордона Джеймса Рамзи, британского шеф-повара, ресторатора

Из чего готовим (на 4 порции)

Толстые ломтики филе трески с кожей примерно по 180 г – 4 шт.

Бланшированный миндаль – 100 г

Оливковое масло – 3 ст. ложки + немного для смазывания формы

Чеснок – 3–4 зубчика

Репчатый лук – 1 шт.

Сухие хлопья чили – щепотка (или 1 ч. ложка молотого острого красного перца)

Помидоры – 1 кг

Лавровый лист – 1 шт.

Морская соль, черный молотый перец – по вкусу

Белый хлеб – 2 ломтика

Рубленая петрушка – 2 ст. ложки + немного для подачи

Вода – 3–4 ст. ложки

Хересный уксус – 3 ст. ложки

Как готовим

1. Чеснок нарезаем слайсами, лук мелко режем. Помидоры ошпариваем кипятком, очищаем от кожицы и рубим. Хлеб подсушиваем в тостере или на сухой сковороде, после чего крупно нарезаем. Филе трески при необходимости очищаем от мелких косточек.

2. Разогреваем духовку до 180 градусов с конвекцией либо до 200 градусов без конвекции. В широкой сковороде или сотейнике разогреваем оливковое масло, добавляем миндаль и чеснок и слегка обжариваем их до светло-золотистого цвета. Перекладываем шумовкой на тарелку.

3. В том же масле слегка обжариваем лук. Добавляем хлопья чили, порубленные помидоры и лавровый лист. Хорошо перемешиваем, приправляем солью и черным молотым перцем, после чего готовим на небольшом огне 10–15 минут, пока помидоры не размягчатся.

4. Кладем в блендер миндаль, чеснок, хлеб, петрушку и вливаем 1 ст. ложку воды. Измельчаем все до получения грубого пюре и добавляем в томатную смесь в сковороде. Вливаем еще 2–3 ст. ложки воды и уксус и хорошо перемешиваем.

5. Жаропрочное блюдо слегка смазываем оливковым маслом, выкладываем на него треску, обильно поливаем соусом, прикрываем фольгой и запекаем в духовке до готовности рыбы, около 20 минут.

Подаем к столу в этом же блюде, посыпав рыбу рубленой петрушкой.

Соус айоли

Это факт!

Айоли (фр. аїoli, или all i oli – чеснок и оливковое масло) – соус, очень популярный на северном побережье Средиземного моря. Впервые эту приправу упоминает Плиний Старший в своем энциклопедическом труде «Естественная история». Изначально соус состоял из чеснока и оливкового масла. Со временем в рецепте появились другие ингредиенты, например желток и лимонный сок.

На Мальте под названием «айоли» подают соус, похожий на кетчуп. В него добавляют томаты и хлебные крошки. В Провансе айоли – это блюдо из отварных овощей, рыбы и яиц, заправленное одноименным соусом. В средиземноморской кухне айоли традиционно подают с морепродуктами, рыбными супами, жареной курицей и гренками, в каталонской кухне – вместе с жареными на гриле ягненком и овощами, а также с паэльей.

Из чего готовим

Чеснок – 4 зубчика

Яичный желток – 2 шт.

Лимонный сок – 1 ст. ложка

Оливковое масло – 250 мл

Соль, молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Чеснок измельчаем и взбиваем блендером с желтками, лимонным соком, перцем и солью. Продолжая взбивать, вливаем тонкой струйкой масло.

2. Доводим соус до загустения.

Мамины дочки, или Варианты соуса айоли

Соус руй

Название соуса в переводе с французского означает «ржавчина», так как он имеет красно-коричневый цвет. К обычным ингредиентам айоли добавляют кайенский перец, молотый шафран и 1 ч. ложку томатной пасты. Подают к рыбным блюдам и супу буйабес.

Японский соус айоли

Перец заменяют на 2 ч. ложки порошка васаби и добавляют 1 ст. ложку мелко порубленного маринованного имбиря. Подают к блюдам в азиатском стиле, к жареному мясу, рыбе.

Соус айоли с обжаренным луком-шалотом и оливками

К основному рецепту добавляют обжаренный лук-шалот и десять мелко нарезанных оливок без косточек. Подают в качестве дипа с тостами.

Соус айоли с оливковой пастой и анчоусами

Усиливают оливковую составляющую соуса, добавив 2 ст. ложки оливковой пасты. Вмешивают 2 ч. ложки пасты из анчоусов и 1 ч. ложку зернистой горчицы. Подают с рыбными блюдами или в качестве дипа с тостами.

Соус айоли с лимоном и тимьяном

В готовый айоли добавляют мелко натертую цедру лимона, 2 ч. ложки измельченных листьев тимьяна и 3 ст. ложки крем-фреша. Подают к креветкам или лобстеру на гриле, морским гребешкам и ризотто.

Рецепт от супершефа

Дорада с кукурузным айоли и свежим кабачком от Вячеслава Казакова, шеф-повара необистро Hands

Из чего готовим (на 1 порцию)

Рыба (филе дорады без кожи) – 100 г
Кабачок – 40 г
Кукуруза (гриль) – 30 г
Кресс-салат – 1 горсть
Оливковое масло – 20 мл
Соль – 1 щепотка Для кукурузного айоли:
Кукуруза (зерна) – 60 г
Растительное масло – 100 мл
Яблочный уксус – 10 мл
Горчица – 10 г
Кленовый сироп – 10 мл
Яичный желток – 3 шт.
Соль – 3 г

Как готовим

1. Дораду солим, сбрызгиваем маслом и запекаем в течение 15 минут при 180 градусах в духовке.

2. Для айоли бланшируем зерна кукурузы, соединяем их с солью, уксусом, сиропом, горчицей, желтками и все взбиваем в блендере, постепенно добавляя растительное масло. Процеживаем готовый соус через сито.

3. Кабачки режем тонкими ломтиками и выкладываем на тарелку, сбрызнутую оливковым маслом. Сверху добавляем айоли, укладываем запеченную дораду, украшаем кресс-салатом и обжаренными на гриле зернами кукурузы.

Соус тапенада

Это факт!

Тапенада (фр. la tapenade) – знаковый соус прованской кухни из оливок, анчоусов и тапен (каперсов на провансальском языке), давших название этой приправе.

По легенде, тапенаду изобрел в 1880 году Мейнье, шеф-повар ресторана La Maison Dorée в Марселе. Чтобы украсить сваренные вкрутую половинки яиц, он размял каперсы и маслины, перемешал их с филе анчоусов и маринованным тунцом, а затем взбил венчиком и добавил специи, перец, оливковое масло и коньяк.

Тапенаду, намазанную на тосты, подают к аперитиву, а также используют как соус для пиццы или как приправу к нарезанным свежим овощам. Этой пастой фаршируют птицу.

Предлагаем традиционный рецепт тапенады.

Из чего готовим

Чеснок – 1 зубчик

Лимонный сок – 1 ст. ложка

Оливковое масло extra virgin – 2 ст. ложки

Маслины без косточек – $\frac{3}{4}$ стакана

Каперсы – 1 ст. ложка

Филе анчоуса – 2 шт.

Свежемолотый черный перец – $\frac{1}{4}$ ч. ложки

Как готовим

1. В блендере смешиваем все ингредиенты.
2. Измельчаем до состояния пасты.

Мамины дочки, или Варианты соуса тапенада

Соус тапенада с рикоттой

В готовый соус вмешивают 100 г рикотты. Подают с кру-дите, креветками или курицей.

Соус тапенада с эстрагоном

Добавляют 2 ст. ложки измельченного свежего эстрагона и натертую цедру лимона. Подают с рыбными блюдами.

Соус тапенада с травами и специями

В готовый соус вмешивают 1 ст. ложку смеси кинзы и петрушки и затем приправляют специями по вкусу. Подают к рыбе, креветкам, вареному картофелю.

Соус тапенада с вялеными помидорами

Вместо филе анчоуса используют 100 г вяленых помидоров. Подают в качестве дипа для тостов.

Соус тахини

Это факт!

Тахини, тахина или тхина (также известна как сезамовая или кунжутная паста) – это густая паста из молотого кунжутного семени. Старейшее упоминание о ней (около 4000 лет назад) можно найти в клинописных инструкциях, описывающих обычай подавать богам кунжутное вино.

Тахини широко распространена в арабских странах Ближнего Востока, в том числе в Израиле, а также в Греции и на Кипре. Ее подают ко многим блюдам, например к фалафелю, хумусу. Кроме того, она служит основой для многих соусов.

Тхину используют в китайских, корейских и японских блюдах. Она встречается в некоторых вариантах сычуаньской лапши. А в индийской

кухне находит применение сезамовая паста.

Из чего готовим

Кунжут белый – 200 г

Растительное масло – 80–100 мл

Чеснок – 2 зубчика

Сок лимона – 2–3 ст. ложки

Свежемолотый черный перец и соль – по вкусу

Зелень петрушки

Как готовим

1. На сухой сковороде две-три минуты подсушиваем кунжут, постоянно помешивая.

2. Измельчаем охлажденные семена в кофемолке или блендере.

3. Добавляем чеснок и небольшими порциями подливаем растительное масло.

4. Взбиваем до получения однородной кремообразной консистенции.

5. Добавляем к кунжутной пасте мелко порубленную петрушку и сок лимона, солим и перчим.

Подаем с бобовыми и овощами, можно заправлять салаты.

Мамины дочки, или Варианты соуса тахини

Соус тахини с китайским акцентом

В готовый тахини добавляют 1 ч. ложку измельченного имбиря, 2 ст. ложки соевого соуса и 1 ст. ложку рисового уксуса. Подают с тофу, креветками или рыбой.

Соус тахини с медом и мятой

К основному рецепту добавляют 1 ч. ложку меда, мелко порубленную мяту, 1 ч. ложку дижонской горчицы. Подают с сэндвичами с ветчиной или овощами на гриле.

Греческий соус тахини

К базовой основе добавляют мед, греческий йогурт и мяту. Подают с фалафелем, бургерами с бараниной или свиными отбивными на гриле.

Соус тахини с перцем чили

К основным специям добавляют четверть чайной ложки молотой паприки, а в готовый соус – половину мелко порубленного красного перца халапеньо без семян. Подают с жареной цветной капустой или жареным цыпленком.

Рецепт от супершефа

Хацилим с тахини от Григория Чунихина, шеф-повара Ester Bistro

Из чего готовим

Баклажаны – 500 г

Тахини – 50 г

Лимонный сок – 30 мл

Соль – 8 г

Молотый черный перец – 3 г

Оливковое масло – 20 мл

Мед – 10 г

Зеленый лук – по вкусу

Как готовим

1. Баклажаны промываем и запекаем на гриле в течение десяти минут. Убираем в бокс и закрываем крышкой, чтобы было удобнее их

очистить.

2. Через десять минут очищаем баклажаны от кожуры, крупно их рубим и добавляем тахини.

3. Вливаем лимонный сок, солим, перчим, добавляем мед.

4. Поливаем оливковым маслом.

5. Посыпаем зеленым луком.

Чесночное масло

Это факт!

Чесночное масло (фр. *beurre à l'ail*) – это кулинарный продукт французской кухни, масляная смесь, сливочное масло с ароматом чеснока. Подают его к мясным блюдам.

Достоверных сведений о том, кто и когда изобрел чесночное масло, нет. Желательно использовать его в течение пяти дней после изготовления. Емкость с маслом хранят в холодном месте.

Из чего готовим

Сливочное масло – 100 г

Петрушка – 5–6 веточек

Чеснок – 1–3 зубчика

Оливковое масло – 1 ч. ложка

Соль – по вкусу

Лимонный сок – 15 мл

Как готовим

1. Заранее достаем сливочное масло из холодильника: оно должно стать мягким при комнатной температуре.

2. Чтобы лучше измельчить чеснок, режем его ножом. Зелень немного измельчаем.

Совет под руку 1

Можно использовать любую свежую зелень. Очень вкусное масло получается с базиликом или черемшой. Хорошо подходят петрушка и укроп, кинза. В общем, все на ваш вкус. Зелень необходимо хорошо промыть и немного обсушить.

3. К чесноку с зеленью добавляем щепотку соли и перемешиваем. Ждем две-три минуты, чтобы растворилась соль.

4. Зелень с чесноком и солью помещаем в блендер, добавляем мягкое сливочное масло и оливковое масло, лимонный сок и доводим все до однородного состояния.

5. Перекладываем смесь в вазочку и ставим в холодильник на один час.

Совет под руку 2

Масло должно быть размягченным, но его ни в коем случае не следует греть. Оно станет жидким, и его придется охлаждать.

Подаем с рыбой, мясом или овощами.

Мамины дочки, или Варианты чесночного масла

Чесночное масло с креветками В масло добавляют 100 г мелко порубленных креветок, $\frac{1}{4}$ ст. ложки острого соуса. Петрушку заменяют укропом. Подают с запеченной или отварной рыбой.

Чесночное масло с лаймом и водяным крессом

Лимонный сок заменяют на сок лайма. Добавляют $\frac{1}{2}$ ч. ложки мелко натертой цедры лайма и 70 г мелко нарезанных листьев водяного

кресса. Подают с отварным картофелем, жареными куриными грудками или стейками лосося.

Чесночное масло с бренди

В блендер добавляют 10–15 мл бренди и подают к жареной белой рыбе или жареным куриным грудкам.

Чесночное масло от Джейми Оливера

Используют только масло, петрушку, чеснок и обязательно крупную морскую соль. Подают с картофельным пюре или печеным картофелем.

Чесночное масло с мятой и зеленым горошком

Вместо петрушки кладут 2 ст. ложки зеленого горошка и 2 ст. ложки листочков мяты. Подают с морскими гребешками, к пасте с натертым пармезаном или креветками.

Чесночное масло с кленовым сиропом и беконом

Убирают петрушку. Измельчают ломтик копченого бекона и обжаривают его до шкварок. Обсушивают их и добавляют вместе с 1 ч. ложкой кленового сиропа в размягченную массу. Туда же вливают 1 ч. ложку жира от бекона со сковороды. Подают с тостами, картофельным пюре, свиными отбивными.

Чесночное масло по-тайски

Петрушку заменяют на 2–3 ст. ложки кинзы и 2 ч. ложки красной тайской пасты карри.

Чесночное масло с кукурузой

В масло добавляют 100 г измельченной в комбайне консервированной кукурузы без жидкости, 1 ч. ложку меда и четверть измельченного перца халапеньо. Подают к рыбным или мясным блюдам в азиатском стиле или рисовой лапше.

Рецепт от супершефа

Улитки с чесночным маслом от Александра Пинчука, шеф-повара бара Molon Lave Live

Из чего готовим

Улитки – 200 г
Хлеб – 100 г
Чеснок – 10 г
Сливочное масло – 100 г
Петрушка – 50 г

Как готовим

1. Мелко нарезаем чеснок и петрушку и вместе с мягким маслом доводим в блендере до однородной массы.
2. Фаршируем улитки получившимся чесночным маслом, выкладываем их на сковороду на крупную соль и запекаем 10–15 минут при температуре 150 градусов.
3. Обжариваем белый хлеб на гриле и подаем с улитками.

Сливочные и сырные соусы

Как сыр в масле...

Я люблю брать что-то обычное и превращать это во что-то необычное.

Айна Гартен, американская писательница, автор кулинарных книг и ведущая программы на Food Network под названием Barefoot contessa («Босоногая графиня»)

Из обычного в необычное. Это и есть суть сливочных соусов – универсального продукта, который готовят из сливок, молока, муки и сливочного масла. У этих соусов легкая консистенция и нежный нейтральный вкус.

История сливочных соусов восходит к Древнему Риму, где они широко использовались в гастрономии. В Средние века такие соусы стали популярны во Франции, появилось множество рецептов и техник их приготовления. Кстати, взбитые сливки, по одной из легенд, придумали также во Франции. Автором технологии стал знаменитый повар Франсуа Ватель. Промышленное производство сливок началось после появления сепаратора. Этот аппарат для отделения сливок от молока был изобретен шведом Густавом де Лавалем в 1878 году.

Соус бешамель

Это факт!

Бешамель (фр. béchamel – белый соус) – легендарный французский материнский соус на основе упомянутого выше загустителя ру и молока.

Существует множество версий создания бешамели. По одной из них, маркиз Луи де Бешамель, занимавший пост управляющего двором короля Людовика XIV, изобрел этот соус, пытаясь придумать новый способ подачи сушеной трески. Однако нет никаких документальных свидетельств, подтверждающих, что он был гурманом, и объясняющих, почему он вообще занялся этим далеким от финансов делом.

В качестве доказательства часто приводят завистливое высказывание герцога д'Эскара: «Этому Бешамелю просто повезло. Мне сервировали куриную грудку а-ля крем за 20 лет до его рождения, но у меня никогда не было возможности дать свое имя даже самому скромному соусу».

Конечно, это французская сказка. Более вероятно, что соус создал Франсуа Пьер де Ла Варенн, который был придворным поваром короля Людовика XIV в то самое время, когда двором управлял Бешамель. Варенна часто называют основателем классической французской кухни.

Из чего готовим

Сливочное масло – 50 г
Подсолнечное масло – 2 ст. ложки
Мука – 2 ст. ложки
Молоко – 750 мл
Соль – по вкусу

Как готовим

1. В ковшике растапливаем сливочное масло с добавлением растительного и вмешиваем в муку.
2. Медленно вливаем молоко, тщательно размешивая смесь. Доводим ее до кипения.
3. Добавляем соль по вкусу и готовим, помешивая, на медленном огне 8–10 минут.

Совет под руку 1

Лучше подавать бешамель сразу. Хранить его можно в холодильнике или морозильнике. Размораживать соус следует на водяной бане.

4. Если нужен менее густой соус, добавляем молоко. Если необходим более густой, продолжаем варить, пока он не станет нужной консистенции.

Совет под руку 2

Как говорят профессионалы, главный ингредиент бешамели – терпение.

Мамины дочки, или Варианты соуса бешамель

Соус бешамель со сливками

В готовый соус вмешивают 250 мл сливок и подают к пасте.

Соус бешамель с томатным пюре

С последней частью молока добавляют 120 мл томатного пюре и подают с пастой.

Соус бешамель с вустерским соусом и чеддером

С последней частью молока добавляют 2 ст. ложки зернистой горчицы и 1 ч. ложку вустерского соуса. В готовый соус вводят 450 г тертого чеддера. Подают с пастой или приготовленными на пару овощами.

Соус бешамель с чесноком

Перед тем как влить молоко, добавляют в ковшик три натертых зубчика чеснока, нагретых в небольшом количестве сливочного масла.

Подают с жареной курицей, мясом на гриле или жареными грибами.

Соус нантюа

Это соус из бешамели и ракового масла. Если нет масла, измельчают или перетирают в пасту мясо раков, крабов или креветок. Подают к фрикаделькам из щуки, белой рыбе, яйцам-пашот и рису.

Соус морне

Это бешамель с добавлением яичного желтка, тертого грюйера или эмменталя и сливочного сыра. Подают с овощами, пастой и рыбой на гриле.

Соус субиз

Две нарезанные луковицы обжаривают на оливковом масле и измельчают в блендере. Добавляют все ингредиенты бешамели и 120 г говяжьего бульона. Подают с овощами.

Соус бешамель для жюльена

К базовым ингредиентам добавляют щепотку мускатного ореха и черный перец. Используют соус в качестве основы для куриного или грибного жюльена.

Рецепт от супершефа

Лазанья с мясом и соусом бешамель от Александра Бельковича, шеф-повара и ведущего программы «ПроСТО кухня» на телеканале СТС

Из чего готовим (на 10 порций)

Крупная луковица – 1 шт.

Растительное масло – 60 мл

Чеснок – 4 зубчика

Говяжий фарш – 800 г

Томаты в собственном соку – 500 г
Белое сухое вино – 100 мл
Листы лазаньи – 500 г
Свежий или сушеный базилик – по вкусу
Сулугуни – 200 г
Твердый сыр – 200 г Соус бешамель:
Сливочное масло – 30 г
Мука – 30 г
Сливки 20 % – 200 мл
Молоко 3,2 % – 600 мл
Мускатный орех – по вкусу
Соль – несколько щепоток

Как готовим

1. Лук нарезаем кубиками. Обжариваем в масле при максимальной температуре до слегка золотистого цвета, затем добавляем раздавленный чеснок.

2. Выкладываем фарш. Когда фарш обжарится, не снимая с огня, кладем в обжарку рубленые томаты в собственном соку.

3. Вливаем вино и перемешиваем. Тушим 30 минут на среднем огне.

4. В это время готовим соус бешамель. В сковороде растапливаем сливочное масло, добавляем муку. Размешиваем до однородной массы на среднем огне. Затем, постоянно помешивая венчиком, вливаем сливки и молоко. Соус должен начать закипать и немного густеть.

5. Полученную массу приправляем небольшим количеством мускатного ореха и солью, доводим до нужной консистенции и снимаем с огня. Соус должен получиться слегка густым, но текучим.

6. Процеживаем бешамель через мелкое сито, чтобы в блюдо не попали комочки.

7. Отвариваем листы лазаньи. Чтобы они не слиплись, добавляем немного масла. Перекладываем их в холодную воду с маслом, чтобы листы остыли.

8. По дну формы для запекания распределяем тонкий слой бешамели. Выкладываем листы лазаньи сначала на углы формы, затем покрываем ими стенки и дно. Половинка каждого листа должна

выходить за края формы. Следующий слой – мясной фарш с томатами. Добавляем базилик.

9. Сверху натираем сыры. Повторяем слои: бешамель – листы – фарш – базилик – сыры. Когда все слои выложены, закрываем лазанью свисающими половинками листов, поливаем соусом бешамель и посыпаем небольшим количеством сыра.

10. Накрываем форму с лазаньей фольгой, плотно прижимая края. Ставим в духовку при температуре 200 градусов на 45 минут. Затем снимаем фольгу и ставим лазанью запекаться еще 15–20 минут, чтобы она стала румяной.

Соус «Четыре сыра»

Это факт!

«Четыре сыра» – это универсальный соус с итало-швейцарскими корнями и бесчисленными «мамиными дочками». Подается он к пасте, отварной цветной капусте, шпинату, печеному картофелю, а также предлагается в качестве дипа к начос.

Интересно, что используемый в рецепте швейцарский сыр грюйер, который производится в округе Грюйер, получил в 2001 году статус продукта с контролируемым происхождением, или АОС (фр. *appellation d'origine contrôlée*). Это значит, что грюйером может называться только сыр, произведенный в кантонах Фрибур, Во, Невшатель и Юра, а также в некоторых частях кантона Берн.

Из чего готовим (на 4 порции)

Сыр грюйер – 60 г
Сыр с голубой плесенью – 60 г
Сыр чеддер – 60 г
Сыр пармезан – 20 г
Молоко – 420 мл
Сливочное масло – 2 ст. ложки
Репчатый лук – 2 шт.
Лавровый лист – 1 шт.
Чеснок – 1 крупный зубчик
Мука – 12 ст. ложек
Жирные сливки – 60 мл
Мускатный орех – щепотка
Соль – по вкусу

Как готовим

1. Нагреваем молоко в небольшой кастрюльке на среднем огне до появления пара и маленьких пузырьков. Снимаем с огня, накрываем крышкой.

2. В другой кастрюльке растапливаем масло. Выкладываем в нее мелко нарезанный лук и лавровый лист и готовим, время от времени помешивая, до прозрачности лука, около пяти минут.

3. Добавляем растертый в пюре чеснок и продолжаем готовить 30 секунд.

4. Засыпаем муку и помешиваем одну-две минуты.

5. Постепенно вливаем, перемешивая венчиком, горячее молоко. Доводим смесь до кипения и варим на слабом огне пять минут, до загустения, продолжая помешивать.

6. Уменьшаем огонь до минимума, убираем лавровый лист. Добавляем натертые твердые сыры и растертый сыр с голубой плесенью, перемешиваем до однородности и доводим смесь до очень слабого кипения.

7. Вливаем сливки, солим. Перемешиваем венчиком до однородности.

8. Снимаем с огня, добавляем мускатный орех.

Совет под руку

Рецепт позволяет пустить в дело остатки разных сыров. Главное, чтобы сыра набралось не менее 200 г.

Подаем к пасте, а также к отварной или приготовленной на гриле брокколи или цветной капусте.

Мамины дочки, или Варианты соуса «Четыре сыра»

Соус «Четыре сыра» как дип для начос

Половину чеддера заменяют любым твердым сыром с травами, перцем и специями. В готовый соус добавляют 1 ч. ложку острого перечного соуса и 200 мл соуса сальса.

Соус «Четыре сыра» с брюссельской капустой

Мелко нарезают 170 г брюссельской капусты и обжаривают ее в небольшом количестве оливкового и сливочного масла до мягкости. Перемешивают с готовым соусом. Подают к пасте ригатони, фарфалле, ньокки, свиной отбивной.

Соус «Четыре сыра» с крем-фрешем

Вместо сливок в соус вмешивают 4 ст. ложки крем-фреша и 3 ст. ложки мелко нарезанного шнитт-лука. Подают с приготовленными на пару овощами, к курице и равиолям, а также используют в качестве начинки для блинчиков.

Соус «Четыре сыра» с томатом и базиликом

Перед тем как добавить сыры, вмешивают в смесь венчиком 5 ст. ложек томатной пасты. В готовый соус добавляют 3 ст. ложки мелко нарезанных листьев базилика. Подают с пастой, используют в составе лазаньи с морепродуктами.

Соус «Четыре сыра» с сыром чеддер

Вместо всех сыров используют 200 г чеддера. Как только сыр растает в соусе, добавляют 1 ст. ложку ди-жонской горчицы. Подают со шпинатом, пастой или к блюдам из свинины.

Рецепт от супершефа

Ньокки «Четыре сыра» с гранатом и орехами от Луиджи Маньи, шеф-повара гастробистро Pinch

Из чего готовим

Для ньокки:

Сыр пармезан – 20 г

Неочищенный картофель – 390 г

Мука – 130 г

Соль – 2,5 г

Свежемолотый черный перец – 0,5 г

Яйцо – 1 шт.

Крахмал – 18 г

Для соуса:

Зерна граната – 100 г

Грецкий орех – 40 г

Сыр горгонзола – 40 г

Сыр бри или камамбер – 40 г

Сыр скаморца – 40 г

Сыр фонтина – 40 г

Сливки – 60 г

Сыр пармезан (выдержка не менее трех лет) – 60 г

Как готовим

1. Отвариваем картофель, не очищая его. Снимаем кожуру, пока картофель горячий, и делаем пюре. На чистой поверхности смешиваем теплое картофельное пюре с мукой, крахмалом, яйцом и натертым пармезаном. Добавляем соль и перец.

2. Делим получившееся тесто на несколько частей и формируем полоски. Разрезаем их на равные части, примерно по 1 сантиметру, и скатываем руками шарики – ньокки.

3. Для соуса помещаем сливки вместе с сырами в сотейник и готовим на минимальном огне, пока сыры полностью не расплавятся. Смесь не должна кипеть. Добавляем немного соли и перца.

4. Опускаем ньокки в кипящую воду и варим до тех пор, пока они не всплывут. Выкладываем в сотейник с соусом. Доводим блюдо до готовности, помешивая несколько минут на медленном огне.

Выкладываем на тарелки, добавляем зерна граната, грецкие орехи и посыпаем крупно помолотым черным перцем. В завершение украшаем слайсами пармезана.

Соус альфредо

Это факт!

Эта история стала семейной легендой. В 1908 году жена Альфредо Ди Лелио, владельца небольшого римского ресторана, родила сына. Роды были сложные, после них у женщины пропал аппетит и интерес к происходящему вокруг.

Альфредо стал искать способ вернуть любимую к жизни. Вот он и придумал рецепт соуса, состоящего из нескольких видов сыра и сливочного масла.

Из чего готовим

Сыр пармиджано реджано – 120 г
Сыр пекорино романо – 30 г
Жирные сливки – 300 мл
Сливочное масло – 50 г
Лук-шалот – 1 шт.
Чеснок – 7–8 зубчиков
Свежемолотый черный или белый перец

Как готовим

1. Измельчаем чеснок. Лук-шалот разрезаем вдоль пополам и шинкуем как можно мельче.
2. Натираем пармиджано реджано и пекорино романо на мелкой терке.

3. Растапливаем масло в сотейнике с толстым дном на небольшом огне. Выкладываем лук-шалот и чеснок, обжариваем, все время помешивая и не давая зажариться, пять минут.

4. Вливаем в сотейник сливки, добавляем оба вида сыра. Постоянно помешивая, чтобы соус не подгорел, растапливаем сыр.

5. Снимаем сотейник с огня, приправляем перцем по вкусу. Подаем очень горячим.

Совет под руку

Можно заменить сыры любым другим твердым овечьим сыром. В этом случае овечьего сыра можно положить больше, чтобы компенсировать отсутствие аромата настоящего пармиджано.

Подаем к пасте и овощным блюдам.

Мамины дочки, или Варианты соуса альфредо

Соус альфредо с креветками

На сковороде разогревают немного оливкового масла и обжаривают 300 г королевских креветок до изменения их цвета (две-три минуты). К креветкам добавляют сливочный соус и прогревают две-три минуты. Подают к пасте и приготовленным на гриле овощам.

Соус альфредо с запеченными красными перцами

Запекают в духовке три красных перца, снимают с них кожицу, мелко режут, добавляют в соус и перемешивают в блендере. Подают с капустой брокколи, цыпленком или куриными грудками.

Соус альфредо с курицей

Два куриных филе нарезают на кусочки и обжаривают пять-семь минут со специями на растительном масле, затем выкладывают в соус. Подают с пастой и мини-картофелем.

Соус альфредо с шампиньонами

Обжаривают четыре-пять шампиньонов несколько минут, затем вливают в обжарку соус, прогревают две-три минуты. Подают со стейком, куриными грудками, жареным картофелем.

Острый соус альфредо

В соус добавляют один-два мелко нарезанных перца чили. Подают с жареной свининой, мясом на гриле.

Соус альфредо с лососем

Нарезают небольшими кусочками 130 г филе лосося, обжаривают почти до готовности. Добавляют в соус и доводят до готовности. Подают с рыбными блюдами.

Соус с жареным чесноком и сыром асыяго

Это факт!

Асыяго – итальянский полутвердый сыр из коровьего молока. В окрестностях города Асыяго его производят уже более тысячи лет. Сыр имеет маркировку D.O.P., означающую, что его название защищено по месту происхождения.

Асыяго бывает двух видов: молодой и выдержанный. Молодой зреет 20–40 дней и имеет мягкую сливочную консистенцию. Выдержанный может вызревать шесть (mezzano), десять (vecchio) или более 15 (stravecchio) месяцев. Чем старше асыяго, тем он плотнее и тем ярче в его аромате проявляются ореховые нотки. В соусе можно использовать оба вида.

Из чего готовим (на 4 порции пасты)

Чеснок – 1 головка

Оливковое масло – 8 мл

Кукурузная мука – 1 ст. ложка

Жирные сливки – 255 мл

Молоко – 80 мл

Сыр асыяго – 55 г

Соль, молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Разогреваем духовку до 120 градусов. Снимаем внешнюю шелуху с головки чеснока. Выкладываем чеснок в небольшую емкость для запекания. Поливаем

2 ст. ложками воды и сбрызгиваем оливковым маслом. Накрываем фольгой или крышкой и запекаем до мягкости в течение 45–60 минут.

2. Когда чеснок остынет, выжимаем мякоть головки в миску и взбиваем вилкой в однородное пюре.

3. Смешиваем кукурузную муку с таким количеством холодной воды, чтобы получилась однородная, слегка жидкая суспензия.

4. В сотейнике на среднем огне, постоянно помешивая, доводим до кипения молоко и сливки. Венчиком вмешиваем разведенную кукурузную муку и варим две-три минуты.

5. Добавляем сыр, чесночную пасту, соль и щепотку черного перца. На слабом огне, постоянно помешивая венчиком, доводим сыр до полного растворения, а соус – до однородности.

Подаем с пастой или приготовленным на гриле стейком.

Мамины дочки, или Варианты соуса с жареным чесноком и сыром асыаго

Соус с жареным чесноком, сыром асыаго и анчоусами

В готовый соус добавляют три-четыре обсушенных и очень мелко нарезанных филе анчоусов.

Соус с жареным чесноком, сыром асыаго и красным перцем

Мелко нарезают 85 г хорошо обсушенного консервированного печеного сладкого красного перца. В чесночную пасту вмешивают 2 ч. ложки томатной пасты. Полученную смесь выкладывают в сотейник вместе с пюре из перца. Подают с бараниной, свининой или овощами.

Соус с жареным чесноком, сыром асыаго и беконом

Поджаривают четыре полоски бекона до золотистого цвета. Мелко нарезают их и вмешивают в готовый соус вместе с 12 ст. ложками порубленных листьев петрушки. Подают с пастой, а также с отварными или приготовленными на пару овощами.

Соус с сыром асыаго, зеленым горошком и майораном

Убирают из рецепта запеченный чеснок и добавляют в готовый соус 140 г зеленого горошка. Прогревают и вмешивают 1 ст. ложку мелко порубленного майорана. Подают с пастой, равиолями с мясной или сырной начинкой, а также с ньокки или курицей.

Соус с жареным чесноком, сыром асыаго и сушеным перцем чили
Добавляют в сотейник 1 ч. ложку хлопьев сушеного перца чили, сыр и чесночную пасту. Подают с пастой пенне или фузилли, лапшой тальятелле.

Французский соус с сидром

Это факт!

Сидр (фр. cidre) – это слабоалкогольный напиток, результат брожения яблочного, грушевого или айвового сока с добавлением дрожжей или натуральным способом. Изобретение этого напитка приписывают Карлу Великому, который, по легенде, однажды сел на мешок перезревших яблок, отчего те раздавились и в результате получился сидр.

Из чего готовим (на 2 порции)

Сливочное масло – 2 ст. ложки

Стебель лука-порея – 1 шт.

Тимьян – 1 веточка

Яблочный сидр – 200 мл

Жирные сливки – 60 мл

Зернистая горчица – 1 ст. ложка

Соль, молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Разогреваем масло в маленькой сковороде на среднем огне. Выкладываем нарезанную мелкими кольцами светло-зеленую часть лука-порея, добавляем тимьян и готовим, помешивая, до мягкости порея, около шести минут.
2. Вливаем сидр, доводим до кипения и выпариваем до уменьшения жидкости наполовину. Добавляем сливки и горчицу и варим пару минут, до легкого загустения.
3. Убираем тимьян. Приправляем по вкусу солью и перцем.
Подаем со стейками, медальонами или отбивными из свинины.

Мамины дочки, или Варианты французского соуса с сидром

Французский соус с сидром и кленовым сиропом

Вместе со сливками и горчицей добавляют в сковороду 30 мл кленового сиропа. Подают со свинными колбасками, фрикадельками и рулетом из телятины, свинины или индейки.

Французский соус с имбирным элем и имбирем

Вместо яблочного сидра берут имбирный эль. Добавляют в сковороду вместе с луком-пореем 1 ч. ложку натертого корня имбиря. Подают к курице, приготовленной на пару, или савойской капусте.

Французский соус с сидром, перно, фенхелем и анисом

Вместе со сливками и горчицей добавляют в сковороду 1 ст. ложку перно (узо или самбуки) и 1 ч. ложку слегка обжаренных семян фенхеля. Подают с колбасками, треской или поджаренными морскими гребешками.

Французский соус с грушевым сидром и грушами

Вместо яблочного сидра используют грушевый. Вместе со сливками и горчицей добавляют в сковороду измельченную мякоть половины груши. Подают с курицей или телятиной.

Французский соус с айвовым сидром и айвой

Яблочный сидр заменяют айвовым. Вместе со сливками и горчицей добавляют в сковороду измельченную мякоть половины айвы. Подают с колбасками из свинины, телятины или говядины.

Соус с сыром маскарпоне, грибами и луком

Это факт!

Маскарпоне (итал. mascarpone) – итальянский сливочный сыр, гордость национальной кухни Ломбардии. Это один из основных ингредиентов тирамису. Иногда его используют вместо или вместе с маслом и сыром пармезан, чтобы наполнить вкусом ризотто. Маскарпоне также входит в рецепт чизкейка.

Из чего готовим (на 4 порции)

Оливковое масло – 15 мл
Сливочное масло – 2 ст. ложки
Репчатый лук – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Свежие грибы – 450 г
Соль, молотый черный перец – по вкусу
Сухое белое вино – 80 мл
Овощной бульон – 80 мл
Сыр маскарпоне – 140 г
Сметана – 60 мл
Рубленый шнитт-лук – 3 ст. ложки

Как готовим

1. Разогреваем оба вида масла в сковороде на среднем огне. Добавляем мелко нарезанный лук и готовим, помешивая, до золотистого цвета (10–12 минут), затем выдавливаем чеснок и готовим еще одну минуту.

2. Выкладываем нарезанные небольшими кусочками грибы, приправляем их солью и перцем. Готовим, время от времени

помешивая, до мягкости грибов. Немного увеличиваем огонь и готовим до полного выпаривания жидкости.

3. Вливаем вино, делаем огонь еще сильнее, доводим смесь до кипения и даем почти всей жидкости выпариться в течение двух-трех минут.

4. Вливаем бульон и готовим еще две минуты. Добавляем маскарпоне и сметану, убавляем огонь до слабого. Перемешиваем, пока соус не станет однородным. Снимаем с огня и добавляем шнитт-лук.

Подаем с пастой, жареным цыпленком, медальонами из говяжьего филе, свиной вырезкой или отбивными.

Мамины дочки, или Варианты соуса с сыром маскарпоне

Соус с сыром маскарпоне и паприкой

Добавляют в сковороду вместе с грибами 1 ст. ложку сладкой молотой паприки. Подают с острыми, заправленными сливочным маслом ньокки или лапшой.

Соус с сыром маскарпоне и красным вином

Заменяют белое вино на красное, а шнитт-лук — на 2 ст. ложки рубленых листьев петрушки. Подают к говяжьим или телячьим стейкам, ростбифу или жареной печени.

Соус с сыром маскарпоне и фасолью

Вместе с овощным бульоном добавляют в сковороду 140 г консервированной белой фасоли без жидкости. Подают с колбасками, приготовленными на гриле, или жареным цыпленком.

Рецепт от супершефа

Паста с соусом с малосольной рыбой от Ильи Лазерсона, шеф-повара, теле- и радиоведущего, автора книг по кулинарии, президента клуба шеф-поваров Петербурга

Из чего готовим

Молоко – 300 мл
Сыр маскарпоне – 2 ст. ложки
Стебель сельдерея – 1 шт.
Форель слабосоленая – 200 г
Фарфалле – 100 г
Соль – по вкусу
Зелень – по вкусу

Как готовим

1. В сотейнике смешиваем молоко и маскарпоне, доводим их до кипения.
2. Стебель сельдерея очищаем и нарезаем некрупно. Филе форели нарезаем кубиками, прогреваем в соусе пару минут прямо перед подачей.
3. Отдельно в подсоленной воде отвариваем фарфалле.
Подаем пасту с соусом и зеленью.

Соус с тыквой

Это факт!

Как ни странно, но тыква – это ягода, причем одна из самых крупных в мире: плоды могут весить несколько сотен килограммов. Родиной тыквы считается Мексика. На ее территории ученые нашли самые древние семена тыквы, возрастом около 7000 лет. В мире насчитывается около 800 различных сортов тыквы, но только 200 из них съедобны.

Из чего готовим (на 4 порции)

Тыква – 340 г

Оливковое масло – 25 мл

Сухой тимьян – ½ ч. ложки

Сушеный перец чили – 1 щепотка

Чеснок – 3 зубчика

Соль, молотый черный перец – по вкусу

Сыр маскарпоне – 3 ст. ложки

Горячий овощной бульон – 180 мл

Как готовим

1. Разогреваем духовку до 190 градусов. Выкладываем очищенную и нарезанную кубиками тыкву в миску с оливковым маслом, тимьяном и перцем чили, солим и перчим. Перемешиваем и перекладываем на противень, добавив зубчики чеснока в шелухе.

2. Запекаем 30–35 минут, пока тыква не станет мягкой. Один раз перемешиваем, чтобы кубики равномерно пропеклись.

3. Выдавливаем в кухонный комбайн чеснок, туда же кладем немного остывшую тыкву и измельчаем до однородного пюре.

4. Добавляем маскарпоне и взбиваем 30 секунд до однородности. Не выключаем комбайн и постепенно вливаем бульон. Должен получиться соус довольно густой консистенции.

5. Солим и перчим.

Подаем с пастой пенне, равиолями. Соус можно использовать как прослойку между листами лазаньи.

Совет под руку

Вместо тыквы можно взять сладкий картофель. Если вы хотите сделать соус менее жирным, исключите маскарпоне.

Мамины дочки, или Варианты соуса с тыквой

Соус с тыквой и вялеными томатами

Размягчают сухие вяленые томаты в течение 30 минут в закипевшей воде. Отжимают, крупно нарезают и выкладывают в комбайн вместе с тыквой. Подают с пастой, жареной свининой или курицей.

Соус с тыквой и травами

Заменяют тимьян на орегано. В готовый соус вмешивают 1 ст. ложку натертого пармезана и 2 ст. ложки листьев крупно нарезанного базилика.

Соус с тыквой и карри

Пассеруют половину мелко порубленной средней луковицы в 15 мл оливкового масла до прозрачности, добавляют 1 ст. ложку красной тайской пасты карри и готовят, помешивая, три-четыре минуты. Снимают с огня, перекладывают полученную смесь в кухонный комбайн с тыквой без тимьяна. В готовый соус добавляют 1 ст. ложку мелко порубленной кинзы. Подают к приготовленной на гриле курице или жареной свинине и телятине.

Соус с тыквой и песто из базилика

В готовый соус вмешивают 2 ст. ложки готового песто из базилика. Подают с лингвине, спагетти, равиолями, жареной свининой.

Соус с тыквой и колбасками

Снимают шкуру с трех острых колбасок. Режут их на кусочки и обжаривают, помешивая, на небольшом количестве оливкового масла. Убирают жир бумажным полотенцем, вмешивают в готовый соус с мексиканскими специями. Подают с пастой, ризотто или печеным картофелем.

Мексиканский соус с тыквой

Исключают из рецепта сухой тимьян. К тыкве перед запеканием добавляют 1 ч. ложку смеси мексиканских специй. Подают с сырными равиолями или ньокки, а также с рисом в качестве начинки для

фаршированного перца или буррито.

Соус с тыквой и сыром с голубой плесенью

Смешивают в кастрюльке маскарпоне с 55 г раскрошенного сыра с голубой плесенью, слегка прогревают и взбивают венчиком. Добавляют сырную смесь в тыквенное пюре и доводят до однородности. Разбавляют бульоном. Подают к пенне или макаронам, к брокколи или цветной капусте, а также к запеканкам из пасты.

Песто и соусы из трав

Итальянская серенада и не только...

В соусе, равно как в маринаде, следует попадать в цель. Один и тот же инструмент звучит по-разному в зависимости от места исполнения; скрипка пристойна и на балу, и в вертепе – но разные у них голоса...

Жан Антельм Брилья-Саварен
«Физиология вкуса»

Для зеленых соусов нет единого определения. Называться так может практически любой соус с явной доминантой свежих зеленых трав. Наиболее известен во всем мире итальянский песто. Благодаря ярко-зеленому цвету, изысканному вкусу и пряному аромату базилика его не спутать ни с каким другим соусом.

Самым ранним историческим источником, в котором упоминается песто, считается поваренная книга «Генуэзская кулинария», составленная Джио Батта Ратто и его сыном Джованни Батиста Ратто и датируемая 1863 годом. Это официально. Но генуэзцы уверены, что история соуса более древняя. По одной из версий, первыми толочь листья базилика в ступе придумали лигуры, некогда могущественный доиндоевропейский народ, сфера влияния которого в доисторическую эпоху достигала севера Европы, пока кельты не вытеснили их обратно на побережье Средиземного моря. Правда, они употребляли эту смесь не в пищу, а исключительно для маскировочных целей, скрываясь от врагов.

По другой версии, прототип песто – чесночная подлива альята, придуманная генуэзцами и известная в регионе с XIII века. На самом деле и состав ингредиентов, и их рецептура совпадают, за исключением того, что в альяту не добавляют базилик.

Какую бы легенду о происхождении песто мы ни выбрали, суть в том, что песто – символ итальянской кухни, обязательный элемент свадебного стола, символ богатства и благополучия.

Зеленые соусы есть в каждой кухне мира. Они подходят ко многим блюдам, и их можно подавать вместо традиционных соусов, чтобы придать иной вкус известным блюдам: жареной картошке, пельменям или макаронам.

Соус песто

Это факт!

Классический генуэзский песто (pesto alla Genovese) готовится в мраморной ступке с деревянным пестиком.

В его состав входят листья базилика, семена сосны пинии, сыр пекорино, твердый сыр из овечьего молока или пармезан, чеснок, соль, лигурийское оливковое масло extra virgin.

На юго-востоке Франции, в области Прованс, делают соус писту (фр. pistou), состоящий из базилика, чеснока и оливкового масла. В Австрии из тыквенных семечек готовят тыквенный песто. В Германии также есть свой вариант соуса, в котором вместо базилика используют черемшу.

Песто наиболее популярен как быстрая и вкусная заправка для пасты. Приведем стандартный рецепт.

Из чего готовим

Чеснок – 2 зубчика

Кедровые орехи – 45 г

Соль – щепотка

Листья зеленого базилика – 45 г

Оливковое масло extra virgin – 120–160 мл

Пармезан – 50 г

Как готовим

1. Помещаем нарезанный чеснок и кедровые орешки вместе с щепоткой соли в чашу кухонного комбайна и измельчаем. Добавляем листья базилика, измельчаем все до однородной массы.

2. Постепенно, не выключая комбайн, вливаем тонкой струйкой оливковое масло, взбиваем до получения густого однородного соуса. Добавляем натертый сыр и смешиваем в комбайне.

Подаем с лингвине или спагетти, а также в качестве дипа к кру-дите. Соусом можно смазать куриные грудки или филе плотной белой рыбы перед запеканием.

Совет под руку

Чтобы добиться ярко-зеленого цвета песто, бланшируем листья базилика в кипящей воде в течение 10–15 секунд, затем помещаем их в емкость с ледяной водой, после чего выжимаем из базилика остатки воды.

Мамины дочки, или Варианты соуса песто

Соус песто со шпинатом и грецкими орехами

Кедровые орехи заменяют грецкими (30 г), базилик – бланшированными листьями шпината (90 г), добавляют 2 ст. ложки лимонного сока. Грецкие орехи рубят и слегка обжаривают на сухой сковороде пару минут, затем остужают. Блендером взбивают шпинат, лимонный сок, орехи, чеснок и пармезан до однородной массы. Добавляют масло и снова взбивают. Солят, перчат. Подают с пастой, ньокки или картофельным пюре.

Соус песто с лимоном

К базилику добавляют цедру маленького лимона, а к оливковому маслу – 15 мл свежавыжатого лимонного сока. Подают со спагетти или

лингвине, с пенне или фузилли, а также с морепродуктами или курицей.

Соус песто с фундуком и петрушкой

Заменяют листья базилика на листья петрушки, кедровые орешки – на крупно нарезанный фундук. Подают с курицей или морепродуктами, кебабами, лапшой.

Соус писту Заменяют пармезан натертым сыром гауда, убирают из рецепта кедровые орешки и добавляют рубленую мякоть свежего помидора. Подают с пастой и курицей, а также используют в качестве топпинга для сэндвичей.

Соус песто со смесью трав

Вместо базилика берут 45 г рубленой смеси кервеля, петрушки, шнитт-лука, эстрагона и тимьяна. Подают с рыбой, а также используют в качестве топпинга для брускетты.

Соус песто с мятой и фисташками

Заменяют кедровые орешки на фисташки, добавляют 2 ст. ложки мяты. Подают с пастой, рыбой, креветками или гребешками.

Соус песто с кинзой и чили

Вместо базилика берут 70 г кинзы, добавляют ½ ч. ложки чили. Подают с курицей, морепродуктами, кебабами.

Соус песто с руколой и цукини

В рецепт добавляют цукини, 2 ст. ложки лимонного сока. Базилик заменяют руколой. Подают с пастой, цыпленком, рыбой или креветками.

Рецепт от супершефа

Паста с соусом песто от Джейми Оливера, английского повара, ресторатора, телеведущего, популяризатора здорового питания

Из чего готовим

Паста (любая) – 300 г
Орехи (миндаль или фундук) – 100 г
Чеснок – 2 зубчика
Базилик – 1 пучок
Помидоры черри – 400 г
Твердый сыр – 50 г
Черствый белый хлеб – 2 ломтика
Бекон – 2 ломтика
Оливковое масло – 3½ ст. ложки
Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Отвариваем пасту в большом количестве подсоленной воды до состояния «аль денте» (время приготовления смотрите на упаковке) и сливаем воду; 200 мл воды от пасты нужно сохранить. 2. Орехи обжариваем и измельчаем в блендере вместе с базиликом (несколько листиков оставляем для украшения) и нарезанным зубчиком чеснока. Все выкладываем в большую миску, добавляем 1 ст. ложку оливкового масла, перемешиваем.

3. Сыр мелко натираем, помидоры режем на четвертинки. Выкладываем в миску, заправляем 2 ст. ложками оливкового масла, солим и перемешиваем. 4. Хлебный мякиш измельчаем в блендере.

5. Бекон мелко режем и жарим на хорошо разогретой сухой сковороде три минуты, до хруста. Добавляем немного масла, измельченный зубчик чеснока, хлебную крошку. Готовим, помешивая, пять минут, пока крошка не станет золотистой.

6. Смешиваем пасту и песто, добавляем сохраненную после варки воду. Посыпаем хрустящей крошкой с беконом, перцем, украшаем базиликом и подаем.

Соус песто из вяленых томатов

Это факт!

Вяленые томаты появились в Сицилии – одной из самых солнечных и жарких областей Италии. Туда растение завезли из Испании в XVII веке. Учитывая местный климат, хозяйкам пришлось проявить изобретательность, чтобы научиться хранить томаты длительный срок.

Первые вяленые помидоры сушили на солнце. Это наиболее естественный, но в то же время долгий процесс приготовления деликатеса. Плоды разрезали на части, посыпали любимыми специями: базиликом, прованскими травами, орегано и др. Затем сбрызгивали их растительным маслом, выкладывали на деревянные решетки и оставляли подсушиваться на солнце.

Из чего готовим (на 4 порции)

Вяленые томаты – 70 г половинок

Чеснок – 2 зубчика

Тертый пармезан – 2 ст. ложки

Тертый асыяго – 2 ст. ложки

Кедровые орехи – 2 ст. ложки

Рубленые листья орегано – 2 ч. ложки

Оливковое масло extra virgin – 160 мл

Красный винный уксус – 5 мл

Измельченные хлопья сушеного перца чили – 4 ч. ложки

Соль – по вкусу

Как готовим

1. Кладем вяленые томаты в миску. Вливаем кипящую воду (она должна покрыть томаты), даем им размокнуть до мягкости в течение 15 минут.

2. Шумовкой перекладываем томаты в кухонный комбайн, сохраняем жидкость.

3. Вливаем 60 мл жидкости от замачивания и добавляем остальные ингредиенты. Солим. Измельчаем до однородной консистенции.

4. Разводим готовое песто жидкостью от замачивания томатов, если масса получилась слишком густой.

Подаем с курицей, рыбой или стейками, с молодым картофелем или смесью зеленых овощей, а также используем в качестве дипа для крудите или топпинга для кростини.

Совет под руку

Готовый соус можно перелить в банку и залить тонким слоем оливкового масла extra virgin. В таком виде песто может храниться в холодильнике до десяти дней.

Мамины дочки, или Варианты соуса песто из вяленых томатов

Соус песто из вяленых томатов с консервированным перцем чили

Добавляют ко всем ингредиентам измельченный консервированный перец чили. Подают с молодым картофелем, брокколи, кабачками, кускусом или мягкой полентой.

Соус песто из вяленых томатов с фетой

Заменяют сыр асыго на 2 ст. ложки хорошо измельченной феты. Вмешивают в готовый соус 2 ст. ложки мелко порубленных листьев петрушки. Подают с рыбой, курицей или свининой, с

приготовленными на пару овощами, а также используют в качестве дипа для крудите или добавки в овощные супы.

Соус песто из вяленых томатов с оливками «каламата»

Добавляют ко всем ингредиентам 2 ст. ложки рубленых оливок «каламата». Подают с сэндвичами. Можно также смазать этим песто рыбу или курицу перед запеканием.

Соус песто из вяленых томатов с брокколи

Отваривают 110 г соцветий брокколи в подсоленной воде до очень мягкого состояния. Сливают воду, промывают холодной водой, затем крупно режут и добавляют вместе с 1 ч. ложкой свежих листьев тимьяна к остальным ингредиентам. Подают с пастой, ньокки или сырными равиолями.

Соус песто из вяленых томатов с грецкими орехами

Заменяют кедровые орехи на 45 г слегка поджаренных грецких орехов. Подают с тостами или крекерами с мягким козым сыром, с овощами на гриле.

Соус песто из вяленых томатов с анчоусами и каперсами

Добавляют ко всем ингредиентам два обсушенных филе анчоусов в масле и 1 ст. ложку промытых и порубленных маринованных каперсов. Подают к любой рыбе, а также в качестве дипа для крудите.

Рецепт от супершефа

Шпинателле от Максима Клыкова, шеф-повара паста-бара Farro

Из чего готовим (на 1 порцию)

Паста тальятелле – 100 г

Вяленые помидоры – 20 г

Куриный бульон – 50 г

Базилик – 100 г
Пармезан – 50 г
Оливковое масло – 30 г
Кедровые орехи – 20 г
Чеснок – 5 г
Сыр страчателла – 50 г
Кедровые орехи для украшения – 10 г
Соль – по вкусу
Молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Готовим соус песто: базилик, оливковое масло, кедровые орехи и чеснок доводим в блендере до однородной массы, постепенно добавляем натертый пармезан. Все перемешиваем.
2. Помещаем песто, вяленые томаты и куриный бульон в сковороду, солим, перчим.
3. Отвариваем пасту до состояния альденте.
4. Готовую пасту выкладываем в сковороду и даем ей немного провариться.
5. Выкладываем пасту на тарелку, сверху – страчателлу, украшаем кедровыми орехами.

Соус песто из зеленого горошка и сыра пекорино

Это факт!

Зеленый горошек вошел в моду во Франции во времена Людовика XIV. Есть даже точная дата – 18 января 1660 года, когда шеф-повар графини де Суассон господин Одижер представил двору «короля-солнца» приготовленный на французский манер зеленый горошек.

Однако не всем он сразу пришелся по вкусу. Потребовалось время. Даже столетие спустя англо-ирландский поэт Оливер Голдсмит, много

раз посещавший Францию и пробовавший блюда из зеленого горошка, обвинял его в письмах в ядовитости.

Из чего готовим (на 450 г пасты)

Свежий зеленый горошек – 280 г
Чеснок – 1 маленький зубчик
Сыр пекорино – 30 г
Сахар – щепотка
Крупно порубленный очищенный фундук – 30 г
Оливковое масло extra virgin – 80 мл
Соль – 1 ч. ложка
Молотый черный перец – щепотка

Как готовим

1. Отвариваем горошек до мягкости в слегка подсоленной воде в течение двух-трех минут.
2. Сливаем воду, сразу промываем горошек холодной водой, чтобы сохранить цвет.
3. Помещаем все ингредиенты, кроме оливкового масла, в блендер или кухонный комбайн.
4. Измельчаем до однородного пюре, постепенно тонкой струйкой вливаем оливковое масло.

Мамины дочки, или Варианты соуса песто из зеленого горошка и сыра пекорино

Соус песто из зеленого горошка со сливочным сыром

Вместо пекорино берут 3 ст. ложки сливочного сыра. В готовый соус вмешивают 2 ст. ложки мелко нарезанного шнитт-лука и подают с печеным картофелем.

Соус песто из зеленого горошка и сыра пекорино с мятой

Добавляют ко всем ингредиентам 3 ст. ложки крупно нарезанных листьев мяты. Подают с рыбными или крабовыми котлетами, а также в виде сэндвича с рыбными палочками.

Соус песто из зеленого горошка и сыра пекорино с апельсином

Добавляют 1 ч. ложку мелко натертой цедры апельсина и 1 ст. ложку апельсинового сока к остальным ингредиентам. Подают с морковным пюре или жареной морковью с бараниной, а также в качестве дипа для крудите.

Соус песто из зеленого горошка и сыра пекорино с печеным чесноком

Заменяют свежий чеснок на печеный. Заворачивают в фольгу шесть-восемь крупных неочищенных зубчиков, сбрызнув их оливковым маслом и водой. Запекают при 150 градусах в течение 35–45 минут до мягкости. Когда чеснок остынет, выдавливают мякоть из шелухи и вмешивают в пюре. Подают с рыбой, бараниной, свининой, с картофельным пюре.

Соус песто из зеленого горошка и сыра пекорино с эстрагоном

Добавляют 3 ст. ложки крупно нарезанных листьев свежего эстрагона к остальным ингредиентам. Подают к рыбе, он также входит в состав начинки для сэндвичей с креветками или крабами.

Соус песто из зеленого горошка и сыра рикотта

Пекорино заменяют сыром рикотта. Добавляют 1 ч. ложку лимонной цедры и 2 ч. ложки лимонного сока. Подают с пастой, супами-пюре, ризотто с курицей или бараниной.

Соус песто из зеленого горошка и сыра пекорино с помидорами и базиликом

Замачивают 2 ст. ложки нарезанных вяленых помидоров в небольшом количестве кипятка. Когда они станут мягкими, жидкость сливают. Добавляют помидоры и 15 листочков зеленого базилика к остальным ингредиентам. Подают с отварными овощами, пастой,

равиолями или отбивными из ягненка.

Соус песто из зеленого горошка и сыра пекорино с жареным миндалем

Заменяют фундук миндалем, обжаренным до золотистого цвета на сухой сковороде и охлажденным до комнатной температуры. Подают с пастой, ньокки, в качестве топпинга для кростини. Также смешивают с крем-фрешем для получения универсального дипа.

Соус песто из зеленого горошка и сыра пекорино с фисташками и тимьяном

Вместо фундука берут жареные фисташки, добавляют к остальным ингредиентам 2 ч. ложки листочков тимьяна. Подают с бараниной и ягнятиной.

Соус песто из зеленого горошка и сыра пекорино с лимоном

Добавляют 1 ч. ложку лимонной цедры и 2 ч. ложки лимонного сока к остальным ингредиентам. В готовый соус вмешивают 2 ст. ложки мелко нарезанного шнитт-лука. Подают с пастой, супами-пюре, ризотто, курицей или бараниной.

Азиатский соус песто из орехов кешью и кинзы

Это факт!

Ни один другой орех в мире не имеет такой популярности в статусе таблетки от всех болезней, как кешью. В Панаме он считается средством от гипертонии, в Перу он антисептик, в Венесуэле – лекарство от воспаления горла, в Бразилии это афродизиак, на Гаити кешью считается средством от зубной боли, мексиканцы с его помощью пытаются бороться с веснушками... Правда, большая часть таких утверждений не имеет с реальностью ничего общего.

Из чего готовим

Обжаренные несоленые орехи кешью – 55 г

Чеснок – 1 зубчик

Листья кинзы – 28 г

Мелко натертый имбирь – 1 ч. ложка

Темный тростниковый сахар – 2 ч. ложки

Соевый соус – 23 мл

Растительное масло – 45 мл

Лимонный сок – 30 мл

Как готовим

1. В кухонном комбайне соединяем все ингредиенты, за исключением растительного масла, и доводим их до однородной консистенции.

2. Продолжая измельчать, постепенно тонкой струйкой вливаем масло. Готовый соус должен стать кремообразным.

3. Вмешиваем в него лимонный сок, по желанию добавляем больше соевого соуса.

Подаем с яичной или рисовой лапшой, курицей на гриле, свининой или говядиной.

Мамины дочки, или Варианты азиатского песто

Азиатский соус песто с тайским базиликом

Кинзу заменяют на сладкий тайский базилик, соевый соус – на рыбный. Подают с холодной рисовой лапшой, свининой и курицей, приготовленными на гриле, с рыбой в тайском стиле и котлетками из краба.

Азиатский соус песто с арахисом

Заменяют кешью на обжаренный несоленый арахис и добавляют 5 мл кунжутного масла. Подают с крудите, а также с курицей, свининой или креветками.

Азиатский соус песто с перцем чили

Средний перец чили освобождают от семян, крупно режут и добавляют ко всем ингредиентам. Подают с приготовленной на пару или запеченной рыбой, морепродуктами или птицей, а также в сочетании с майонезом используют как заправку для лапши в азиатском стиле.

Английский мятный соус

Это факт!

Это классический рецепт британской кухни, известный с XVI века. Его традиционно подают к жареной или запеченной баранине и ягнятине. По легенде, королева Елизавета I постановила, что баранину или ягнятину можно есть только с горькими травами. Она стремилась снизить потребление этого мяса, чтобы стимулировать рынок шерсти. Простая логика состояла в том, что чем меньше овец съедят, тем больше их будет для стрижки. А мята – одна из горьких трав, и повара

быстро обнаружили, что она хорошо сочетается с бараниной и ягнятиной.

Из чего готовим (на 4 порции)

Листья свежей мяты – 30 г

Сахар – 2 ст. ложки

Белый винный уксус – 30 г

Как готовим

1. Помещаем крупно нарезанную мяту, сахар и уксус в блендер и измельчаем до однородной густой консистенции.

2. Добавляем 45 мл кипятка и оставляем настояться в течение пяти минут, чтобы сахар полностью растворился. Взбиваем блендером десять секунд.

3. Перекладываем соус в миску или банку и оставляем настаиваться минимум час.

Подаем с бараниной или ягнятиной, гусем, уткой, белой рыбой или лососем.

Мамины дочки, или Варианты английского мятного соуса

Английский мятный бальзамический соус

Вместо винного уксуса в рецепте используют бальзамический. Подают с бараниной или ягнятиной, ростбифом или другим холодным мясом.

Английский мятный соус с малиной

Заменяют винный уксус малиновым. Добавляют в готовый соус шесть-восемь размятых ягод малины. Подают с холодной отварной или жареной курицей, жареной уткой или гусем.

Рецепт от супершефа

Баранья нога с мятным соусом и запеченными овощами от итальянского шеф-повара Маттео Лаи

Из чего готовим

Баранья нога – 1,5 кг
Чеснок – 30 г
Свежий розмарин – 15 г
Картофель – 400 г
Лимон – 1 шт.
Оливковое масло – по вкусу
Морская соль – по вкусу
Молотый черный перец – по вкусу
Тимьян – 10 г
Для мятного соуса:
Свежая мята – 1 пучок
Сахар – 10 г
Соль – щепотка
Горячая вода – 1 ст. ложка
Винный уксус – 3 ст. ложки
Оливковое масло первого отжима – 20 мл

Как готовим

1. Достаем баранину из холодильника за час до приготовления и доводим до комнатной температуры.
2. Разогреваем духовку до 200 градусов и ставим на дно противень для запекания картофеля.
3. Разделяем чеснок на зубчики, очищаем три зубчика от шелухи. Мелко нарезаем половину листьев розмарина. Очищенный картофель разрезаем на половинки.

4. Измельченный очищенный чеснок помещаем в миску, добавляем розмарин и натертую цедру лимона, после чего все сбрызгиваем маслом и перемешиваем.

5. Приправляем баранину морской солью и черным перцем по вкусу. Натираем приготовленным маринадом. Выкладываем баранину на решетку духовки над противнем.

6. Варим картофель в подсоленной воде десять минут, сливаем воду и даем ему подсохнуть.

7. Добавляем к картофелю оставшиеся веточки розмарина и целые дольки чеснока, приправляем солью и перцем, сбрызгиваем небольшим количеством масла. Выкладываем картофель на горячий противень под баранину, чтобы собрать все соки. 8. Готовим баранину 1¼–1½ часа.

9. Для мятного соуса мелко нарезаем листья мяты и помещаем их в чашу блендера. Добавляем сахар, соль, горячую воду, оливковое масло и уксус. Хорошо взбиваем. Смесь должна стать однородной. 10. Достаем баранину из духовки и даем остыть в течение 15 минут. Нарезаем мясо и подаем с жареным картофелем, мятным соусом и тимьяном.

Соус гремолата

Это факт!

Гремолата – популярная итальянская приправа. В ее классический рецепт входят лимонная цедра, чеснок и петрушка. Вместо лимона иногда используют другие цитрусовые, например лайм, апельсин, грейпфрут. Существуют также варианты гремолаты с разными травами, такими как кинза, кориандр, мята, шалфей. В гремолату можно добавить мелко натертый свежий хрен или пассерованный лук-шалот, тертый сыр пекорино и кедровые орехи.

Приправа считается важным элементом ломбардийской кухни. Она подается к оссобуко – традиционному блюду этого региона.

Из чего готовим (на 3–4 порции)

Лимон – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Мелко порубленные листья петрушки – 4 ст. ложки

Как готовим

1. Снимаем с лимона тонкие полоски цедры и мелко рубим острым ножом.

2. Соединяем цедру с измельченными чесноком и петрушкой и оставляем в закрытой посуде в холодильнике минимум на 30 минут, чтобы ароматы перемешались.

Подаем со свининой или бараниной. В сочетании с оливковым маслом используем для заправки отварного картофеля и зеленых овощей.

Мамины дочки, или Варианты соуса гремолата

Соус гремолата с апельсином

Заменяют цедру лимона измельченной цедрой апельсина. Подают с рыбой, жареными средиземноморскими овощами или морковью, заправленной оливковым маслом.

Совет под руку

Белая часть кожуры лимона горчит, поэтому старайтесь не захватывать ее, когда снимаете цедру.

Соус гремолата со смесью трав

Берут 1 ст. ложку петрушки и по 1 ст. ложке эстрагона, тимьяна, орегано и кервеля. Подают с курицей и рыбой.

Соус гремолата с беконом

Поджаривают полоску бекона на сковороде с небольшим количеством оливкового масла до золотистого цвета. Обсушивают бумажным полотенцем и тщательно измельчают. Добавляют в готовый соус. Подают с жареными креветками.

Соус чимичурри

Это факт!

Чимичурри – соус для жареного мяса, придуманный в Аргентине. Перефразируя рекламный слоган, можно сказать: «Чимичурри! Аргентинский стейк без него не едят!» Существует несколько легенд о происхождении этого соуса. По одной из них, слово «чимичурри» появилось во время англо-французской блокады Рио-де-ла-Платы, начавшейся в 1845 году. Военнопленные просили приправы для еды, смешивая английские, испанские слова и слова аборигенов. Получившееся «че ми карри» означало «че миль сальса» («дайте мне приправы») или «дайте мне карри». Постепенно слово преобразовалось в «чимичурри». Другая легенда связана с баскскими

поселенцами, прибывшими в Аргентину в начале XIX века. На баскском tximitxurri означает «всякая всячина».

Из чего готовим (на 4 порции)

Листья петрушки – 1½ ст. ложки

Листья кинзы – 1½ ст. ложки

Оливковое масло extra virgin – 120–160 мл

Красный винный уксус – 80 мл

Чеснок – 2 измельченных зубчика

Сушеные хлопья перца чили – ½ ч. ложки

Орегано – 1 ч. ложка

Соль – по вкусу

Как готовим

1. Помещаем все ингредиенты, за исключением соли, в чашу кухонного комбайна и измельчаем до пюре-образной массы. Приправляем солью.

2. Перекладываем в миску, накрываем пищевой пленкой или помещаем в герметичный контейнер. Оставляем настаиваться в холодильнике минимум три-четыре часа.

Подаем со стейком, приготовленным на гриле, а также с печеными сладким перцем и грибами.

Совет под руку

Чимичурри можно использовать как маринад для мяса или курицы. Для этого помещаем мясо в герметичный пакет, добавляем соус, пакет завязываем и кладем в холодильник на несколько часов. Периодически переворачиваем.

Мамины дочки, или Варианты соуса чимичурри

Соус чимичурри с кумином

Заменяют орегано на 1½ ч. ложки семян кумина (их обжаривают на сухой сковороде до появления аромата, затем охлаждают и растирают в порошок). Подают с бараньими отбивными, котлетами на косточке, тефтелями или бургерами.

Соус чимичурри с травами и лимоном

Сок половины лимона, натертую цедру целого лимона и 45 г смеси свежих трав (петрушка, мята, кинза, базилик и кервель) вмешивают в готовый соус. Подают с рыбой и морепродуктами.

Соус чимичурри с печеным халапеньо

Запекают два перца халапеньо в духовке в течение четырех-пяти минут, до появления черных подпалин. Измельчают и добавляют к остальным ингредиентам. Подают с приготовленным на гриле стейком или курицей, бургерами, а также с тушеным мясом.

Соус чимичурри с красным перцем

В готовый соус вмешивают 3 ст. ложки измельченного консервированного печеного сладкого красного перца. Подают с сардинами, макрелью, лососем, курицей или стейком.

Рецепт от супершефа

Соус чимичурри от Пола Гейлера, британского шеф-повара, победителя множества кулинарных соревнований, автора кулинарных книг и ведущего телевизионных шоу

Из чего готовим

Петрушка – 75 г

Чеснок – 2 зубчика
Красный перец чили – 2 шт.
Винный уксус – 2 ст. ложки
Орегано – 1 ч. ложка
Оливковое масло – 100 мл
Соль – по вкусу

Как готовим

1. Чеснок слегка раздавливаем, чили очищаем от семян и мелко рубим.
2. Петрушку, чеснок, чили, уксус и орегано измельчаем в блендере. Продолжая взбивать, вливаем тонкой струйкой масло.
3. Когда соус станет однородным, приправляем его солью.

Традиционный английский соус с петрушкой

Это факт!

В языческой Европе петрушку считали растением, связанным с миром мертвых и способным успокаивать души. Римляне высаживали ее на могилах, а греки украшали ею гробницы.

В Средние века в Британии верили в возрождение души умершего в новорожденном ребенке женщины, прикоснувшейся к петрушке, съевшей, понюхавшей или посеявшей ее. Недаром сельские жительницы любили повторять: «Посеешь петрушку – пожнешь дитя». Отсюда и ответ детям на вопрос, откуда они взялись: их нашли под петрушкой.

Из чего готовим (на 3–4 порции)

Масло сливочное – 50 г
Мука – 30–40 г
Молоко – 250 мл
Горчица – 1½ ч. ложки
Петрушка – ½ пучка
Соль – 4 щепотки
Молотый черный перец – 3 щепотки

Как готовим

1. Муку просеиваем и слегка подсушиваем на сковороде.
2. В кастрюле среднего размера растапливаем масло на среднем огне. Добавляем пшеничную муку и горчицу. Постоянно помешивая, доводим до образования густой массы.

3. Малыми порциями вливаем кипяченое молоко, но не горячее. Доводим смесь до кипения, уменьшаем огонь и варим пять минут. Во время варки постоянно взбиваем соус венчиком. Солим, перчим.

4. Свежую петрушку мелко шинкуем, добавляем в соус и аккуратно все перемешиваем.

Совет под руку

Если соус подается не сразу, то, чтобы не образовалась плотная корочка, сверху кладут пищевую бумагу. Перед дальнейшим использованием соус нужно подогреть и взбить.

Подаем с мясными блюдами, лососем, шпинатом, брокколи или цветной капустой.

Мамины дочки, или Варианты традиционного английского соуса с петрушкой

Английский соус с петрушкой, укропом и каперсами

Вместе с петрушкой (1 ст. ложка) вмешивают в соус 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа и 1½ очень мелко порубленных каперсов. Подают с приготовленной на пару, отварной или запеченной рыбой и рыбными котлетами.

Английский соус со шнитт-луком и крем-фрешем

Уменьшают количество петрушки до 2 ст. ложек и вмешивают в готовый соус 60 г крем-фреша и 2 ст. ложки мелко нарезанного шнитт-лука. Подают с рыбой, курицей или ветчиной, а также с блинчиками с несладкой начинкой.

Зеленый чатни

Это факт!

Соус чатни – это разновидность индийских соусов, которые готовят из... буквально всего: овощей, фруктов, ягод, пряностей и специй. Все ингредиенты долго варят на медленном огне или измельчают и смешивают сырыми. Такие соусы подают к традиционным блюдам индийской кухни.

В Европу (Англию и Францию) индийский чатни завезли в начале XVII века. Это было ароматное манго в густом сиропе. В англоязычных кулинарных книгах вскоре появились местные рецепты – из зеленых персиков и дынь.

В XIX веке индийские чатни стали регулярно завозить в Великобританию. Ориентированные на британские вкусы, они были довольно сладкими и не имели ярко выраженного острого и соленого вкуса. Нас же интересуют зеленые чатни, приготовленные на основе трав.

Из чего готовим (на 6 порций)

Мята – 100 г

Кинза – 100 г

Зеленый базилик – 50 г

Белый лук – 1 головка

Лайм – 2 шт.

Рисовый уксус – 1 ч. ложка

Сахар – 1 ч. ложка

Зеленый перец чили – 1 шт.

Соль – по вкусу

Как готовим

1. Помещаем в блендер листья мяты и зеленого базилика, кинзу, добавляем рубленые белый лук, чили, сахар и щепотку соли.
2. Вливаем сок лайма и рисовый уксус, добавляем примерно 50 мл воды и доводим смесь до пюреобразного состояния.

Совет под руку

Перемалывать зелень и лук в однородную массу не нужно, какие-то фрагменты первоначальной текстуры должны сохраниться. Если соус получился слишком густым, можно разбавить его водой.

Подаем к любому мясу, шашлыку из курицы, цыпленку тандури.

Мамины дочки, или Варианты зеленого чатни

Зеленый чатни с кокосом

В блендер добавляют 150 мл кокосового молока и 85 г рубленой мякоти кокоса. Подают с рыбой, цыпленком и креветками.

Зеленый чатни с имбирем

Ко всем ингредиентам добавляют очищенный и мелко порубленный корень имбиря длиной 2 сантиметра. Подают с рыбным или куриным карри.

Зеленый чатни с арахисом

Обжаривают на сухой сковороде 150 г соленого арахиса и выкладывают в блендер вместе с остальными ингредиентами. Подают с приготовленными на гриле курицей и свининой.

Зеленый чатни с перцем чили

Добавляют в блендер маленький острый перец чили с семенами или без. Подают с приготовленной на гриле или тушеной курицей,

креветками, кебабами, бургерами.

Зеленый чатни с тамарином

Добавляют 3 ч. ложки пасты из тамаринда, исключают сок лайма и увеличивают количество сахара до 2 ст. ложек. Подают к баранине, кебабам из курицы или индейки, кюфте, бургерам.

Зеленый чатни с йогуртом

Добавляют ко всем ингредиентам 150 г йогурта. Подают к индийским блюдам, таким как карри и цыпленок тандури, а также к курице и морепродуктам.

Зеленый чатни с гранатом

Добавляют 100 мл йогурта, заменяют сок лайма на 100 мл гранатового сока. В готовый чатни вмешивают зерна половины маленького спелого граната. Подают с приготовленными на гриле курицей и рыбой, а также с канапе.

Зеленый чатни со специями

Обжаривают по 1 ч. ложке семян тмина и горчицы на сухой сковороде до появления сильного аромата. Затем их остужают, растирают в порошок и закладывают в блендер вместе с остальными ингредиентами. Подают с приготовленными на гриле или сковороде бараниной, ягнятиной, свининой, курицей или рыбными кебабами.

Соусы на основе бульонов

Вот она, жидкая основа!

Когда итальянец говорит мне, что на тарелке паста, я проверяю, что под соусом, чтобы лично убедиться. Это итальянцы изобрели «дымовую» завесу.

Алекс Фергюсон, футбольный тренер

Бульон (фр. bouillon – от глагола bouillir – «кипятить») – это отвар из разных продуктов: мяса, птицы, рыбы, овощей, грибов и др. Он является полуфабрикатом для многих блюд, а также выступает самостоятельным первым блюдом.

Бульон по достоинству оценили еще в Древнем Египте. По легенде, первый бульон был приготовлен из ворованной курицы. Украдший ее раб пробежал мимо чана с кипящей водой и, чтобы избавиться от злосчастной курицы, в панике бросил ее туда. Правда, на бульон обратили внимание лишь после того, как он начал источать необычайно аппетитный аромат. Попробовав его, фараон смиростивился и простил незадачливого воришку, а бульон стали готовить постоянно.

Соус с беконом и грибами

Это факт!

В России беконом принято называть копченую грудинку. Английское же слово bacon характеризует мясо, срезанное с боков свиньи. В английский язык это слово пришло из французского и, в свою очередь, было заимствовано из старогерманского, где означало «спинное мясо». Разночтения сохраняются и в наше время: в различных странах

беконом называют разные части свиной туши. В Великобритании это часть плеча, в США – живота, в Канаде – мясо поясничного отдела.

В Европе бекон в больших масштабах первыми начали делать, судя по всему, австрийцы. Сотрудники Венского музея естественной истории идентифицировали ДНК более шести тысяч свиных костей (им больше трех тысяч лет!) на доисторической бойне недалеко от австрийского города Гальштат. Раскопки показали, что все свиньи были кастрированы и методично убиты. Их мясо вялили в огромных деревянных бочках, после чего подвешивали в пещерах для сушки.

Из чего готовим (на 4 порции)

Бекон – 3 ломтика

Свежие грибы шиитаке без ножек – 14 г

Сушеные грибы шиитаке – 14 г

Оливковое масло – 15 мл

Лук-шалот – 1 шт.

Говяжий или куриный бульон – 255 мл

Кукурузная мука (или крахмал) – 1 ч. ложка

Соль, черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Выкладываем сушеные грибы в миску и вливаем около 180 мл кипятка. Оставляем на 20 минут, чтобы грибы стали мягкими.

2. Достаем грибы из миски, отжимаем жидкость, нарезаем ломтиками. Жидкость от замачивания процеживаем.

3. Разогреваем оливковое масло в глубокой сковороде на среднем огне. Кладем бекон и готовим пять-семь минут, время от времени помешивая, пока почти весь жир не вытопится, а бекон не станет хрустящим. Перекладываем бекон на бумажное полотенце. Примерно 30 мл жира со сковороды сохраняем, остальное сливаем.

4. В сковороде с жиром пассеруем мелко нарезанный лук-шалот до мягкости, в течение двух-трех минут. Добавляем размоченные и нарезанные свежие грибы и готовим, часто помешивая, до мягкости, около пяти минут. Вливаем бульон и жидкость после замачивания грибов.

5. Доводим до кипения и варим десять минут.

6. Вмешиваем кукурузную муку, разведенную в 15 мл холодной воды, и варим еще две-три минуты, до загустения.

7. Выкладываем на сковороду бекон, солим и перчим.

Подаем с мясом или дичью. Этот соус также можно перемешать с лапшой.

Совет под руку

Если вы хотите приготовить вегетарианский соус, исключите бекон и используйте овощной бульон, добавляя в него по капле соевый и вустерский соусы.

Мамины дочки, или Варианты соуса с беконом и грибами

Соус с грибами и горчицей

Исключают бекон и добавляют вместе с грибами 2 ч. ложки рубленой зелени орегано. В готовый соус вмешивают 1 ст. ложку зернистой горчицы. Подают с курицей или говядиной.

Соус с беконом, грибами и горгонзолой

В горячий готовый соус вмешивают 110 г раскрошенной горгонзолы и перемешивают до тех пор, пока весь сыр не расплавится. Подают с ньокки или пастой с начинкой, а также как топпинг для пиццы или кростини.

Соус с беконом, королевскими шампиньонами и тимьяном

Исключают сушеные грибы. Вместо свежих шиитаке берут королевские шампиньоны. Одновременно с грибами добавляют 2 ч.

ложки рубленых листьев тимьяна, а вместе с бульоном – 2 ч. ложки вустерского соуса. Подают с куриными или бараньими отбивными, а также в качестве начинки для фаршированных кабачков, баклажанов или красного сладкого перца.

Соус с беконом, грибами и розмарином

Вместо сухих шиитаке используют смесь сушеных лесных грибов, вместо свежих шиитаке – смесь свежих шампиньонов и белых грибов. Добавляют 1 ч. ложку мелко порубленных листочков розмарина. Подают с жареной курицей, тушеными грудками индейки, приготовленными на пару брокколи или шпинатом.

Соус с грибами и китайскими специями

Исключают бекон. Вместе с грибами добавляют ¼ ч. ложки китайской молотой смеси «Пять специй». Бульон, жидкость, в которой замачивались грибы, и 10 мл соевого соуса вливают в сковороду. Вмешивают в готовый соус два тонко нашинкованных стебля зеленого лука. Подают с соте из курицы или медальонами из свинины.

Соус с беконом, грибами и перцем

В готовый соус добавляют ½ ч. ложки крупно помолотого розового или черного перца. Подают со стейком, ростбифом и блюдами из оленины.

Рецепт от супершефа

Ризотто с белыми грибами и беконом от сицилийского шеф-повара Винченцо Драго

Из чего готовим (на 5 порций)

Белые грибы – 500 г

Рис («карнароли» или «арборио») – 600 г

Корейка – 200 г

Бекон – несколько ломтиков
Репчатый лук – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Сливочное масло – 50 г
Белое вино – 150 мл
Овощной бульон – 1 л
Оливковое масло для жарки
Натертый пармезан – по вкусу
Петрушка – по вкусу

Как готовим

1. Чистим белые грибы, промываем, высушиваем и крупно нарезаем. В большой сковороде разогреваем оливковое масло, поджариваем грибы почти до готовности и выкладываем их в миску.

2. В той же сковороде растапливаем сливочное масло, добавляем немного оливкового и жарим мелко нарезанные чеснок и лук до золотистого цвета.

3. Добавляем в сковороду нарезанную кубиками корейку. Жарим на среднем огне до появления золотистой корочки.

4. Всыпаем рис. Тщательно перемешиваем.

5. Вливаем вино и выпариваем его, постоянно помешивая. Важно, чтобы оно не кипело.

6. Когда вино выпарится, добавляем бульон. Его следует вливать постепенно, по два половника. Когда он впитается, вливаем следующую порцию бульона. Важно постоянно помешивать ризотто.

7. Доводим рис до состояния «аль денте» и добавляем грибы. Перемешиваем и готовим еще пару минут.

8. Снимаем с огня, щедро посыпаем пармезаном и перемешиваем.

9. Раскладываем по тарелкам, посыпаем петрушкой, сверху выкладываем поджаренный бекон.

Куриный велюте

Это факт!

История велюте связана с именами знаменитых французских поваров. Первое упоминание о нем встречается в поваренной книге «Французский повар» Франсуа Пьера де Ла Варенна еще в 1651 году. Этот великий повар оставил огромный след в истории мировой гастрономии. Так, ему принадлежит идея использовать вместо хлебных крошек загуститель соусов ру.

Французский повар Мари-Антуан Карем в книге «Искусство французской кулинарии XIX столетия» определил велюте как материнский соус. Готовится он на основе ру и бульона. Обычно название соуса дается по названию используемого бульона: куриный (фр. velouté de volaille), рыбный (фр. velouté de poisson) или из телятины (фр. velouté de veau). Предлагаем рецепт куриного велюте.

Из чего готовим (на 4–6 порций)

Сливочное масло – 60 г
Мука – 60 г
Горячий бульон куриный – 1 л
Соль, молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Растапливаем масло в сотейнике, добавляем муку и готовим ру, постоянно помешивая.
2. Постепенно, порциями, вливаем 250 мл бульона. Это позволит хорошо вымешать соус и не допустить образования комков.

3. Вливаем оставшийся бульон, постоянно помешивая. Доводим до кипения на среднем огне, удаляем пену. Уменьшаем огонь до слабого и увариваем соус в течение 10–12 минут до двух третей объема.

4. Готовый соус должен иметь кремообразную консистенцию, напоминающую жирные сливки.

5. Соус процеживаем и приправляем по вкусу.

Подаем к птице и легким мясным блюдам, а также смешиваем со спагетти или лингвини с курицей.

Совет под руку

Этот соус можно хранить в холодильнике, но тогда перед подачей его нужно разогреть на плите. Чтобы при хранении на поверхности соуса не образовалась корочка, его следует накрыть пищевой пленкой.

Мамины дочки, или Варианты куриного велюте

Соус супрем

В нарезанные шампиньоны вливают бульон и выпаривают его. Затем вводят велюте и, помешивая лопаткой, продолжают выпаривать жидкость на сильном огне, добавляя небольшими порциями сливки. Приправляют солью и перцем. Подают к телятине, курице и яичным блюдам.

Соус альбуфера

Оставшуюся после жарки мяса в сковороде мясную глазурь добавляют в велюте. Подают с курицей и сладким хлебом.

Соус аллеманд

Разогревают куриный велюте на минимальном огне. Взбивают венчиком желток и сливки, тонкой струйкой вливают, постоянно помешивая венчиком, треть велюте и затем, также постоянно помешивая, вводят оставшийся велюте. Ставят соус на маленький огонь, добавляют лимонный сок и желток, приправляют солью и

перцем. Хорошо перемешивают и снимают с огня. Подают с блюдами из баранины и ягнятины.

Велюте куриный с морковью и куркумой

Добавляют $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотой куркумы. Вмешивают в готовый соус венчиком 3 ст. ложки крем-фреша и 120 г морковного пюре. Подают с блюдами из баранины и ягнятины.

Соус пулет

На водяной бане проваривают два куриных желтка с 2 ст. ложками сливок и 10 г сливочного масла. Приправляют солью, перцем, лимонным соком от четверти лимона. Полученную массу добавляют в основу и перемешивают. Подают к баранине и блюдам из овощей.

Куриный велюте с яблоками

Нарезают очищенное от кожуры и семечек яблоко сорта «грени смит» или «голден» и тушат с небольшим количеством сливочного масла до получения пюреобразной консистенции. В готовый соус вмешивают яблочное пюре, 2 ч. ложки дижонской горчицы и 2 ст. ложки мелко порубленного шнитт-лука. Подают со свиными отбивными или ростбифом.

Куриный велюте с белым вином и шафраном

Прогревают две мелко нарезанные луковицы шалота в 1 ст. ложке сливочного масла. Вливают 80 мл белого вина и проваривают до консистенции сиропа. Добавляют 3 ст. ложки сливочного масла, а когда оно растает – 3 ст. ложки муки. Замачивают щепотку нитей шафрана в 2 ст. ложках горячего бульона и вливают в готовый соус. Подают к рыбе, морепродуктам и блюдам из курицы.

Куриный велюте с лимоном

Готовят по рецепту велюте с белым вином и шафраном, но шафран заменяют на 2 ч. ложки мелко натертой цедры лимона и добавляют в готовый соус 2 ст. ложки лимонного сока. Подают с нежной белой рыбой или отварным цыпленком.

Сливочный велюте с травами

Прогревают две мелко нарезанные луковицы шалота и $\frac{1}{2}$ ч. ложки измельченных листьев тимьяна в 1 ст. ложке сливочного масла. Добавляют 3 ст. ложки сливочного масла, а когда оно растает – 55 г муки. В готовый соус вливают 80–120 мл жирных сливок и проваривают две-три минуты, до загустения. Вмешивают по 1 ст. ложке рубленых листьев петрушки, эстрагона и кервеля и приправляют солью и перцем по вкусу. Подают с жареной или запеченной курицей, индейкой или свининой.

Куриный велюте с трюфелями

Готовят сливочный велюте с травами, но исключают из рецепта петрушку и эстрагон. В готовый соус вмешивают 2 ст. ложки масла, настоящего на белом трюфеле, и 2 ст. ложки рубленого шнитт-лука. Перед подачей добавляют в соус по вкусу немного натертого свежего черного трюфеля. Подают с запеченным или приготовленным на гриле цыпленком или ньокки.

Рыбный велюте

Это факт!

Каждое великое блюдо имеет родителей и родственников. В родословной велюте важное место занимает Мари-Антуан Карем. Удивительный человек, поразительная история жизни, феноменальные блюда...

Карем был поваром знаменитого дипломата Талейрана, он обслуживал торжественный прием в Париже с участием императора Александра I. Следующая ступенька – шеф-повар принца-регента, впоследствии британского короля Георга IV. Кроме того, он работал в России по приглашению Александра I.

Мари-Антуан Карем написал несколько книг, самое известное издание – пятитомник «Искусство французской кухни XIX столетия». Он первым стал указывать в рецептах точное количество

ингредиентов. Выделил четыре основные группы соусов: бешамель, велюте, эспаньоль и голландез.

Карем ввел русскую кухню в Европу и познакомил ее с борщом, осетриной и черной икрой. Предложил сервировку стола по-русски, когда на стол ставились только холодные кушанья, а горячие блюда подавались в обнос (в отличие от сервировки по-французски, когда на стол выставлялись все блюда сразу). Карем предложил заменить тесто из ржаной муки на более нежное из пшеничной и таким образом сделал русские пироги такими, какими мы их знаем сегодня.

А еще... Карем изобрел эклер.

Даже смерть великого повара символична. Карем умер в 1833 году в возрасте 48 лет. Причиной его смерти стало длительное отравление продуктами горения печи.

Но вернемся к велюте. Известно, что именно рыбный велюте подавали на обеде Александра I и Наполеона I во время переговоров в 1807 году в Тильзите, в результате которых был заключен Тильзитский мир.

Из чего готовим

Мука – 120 г

Масло сливочное – 100 г Для бульона:

Сухое белое вино – ½ л

Лавровый лист, черный перец горошком

Вода – 1 л

Рыбные кости и головы – 1 кг

Корень петрушки – 100 г

Лук-порей – 50 г

Морковь – 1 шт.

Стебель сельдерея – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Как готовим

1. Все ингредиенты для бульона заливаем смесью вина и воды, доводим на среднем огне до кипения, солим и варим на маленьком огне около 30 минут. Пену, образующуюся на поверхности, оставляем. Готовый бульон процеживаем.

2. Масло распускаем в сотейнике, всыпаем 120 г муки. Размешиваем и заливаем горячим рыбным бульоном. Варим 15 минут, а затем протираем через сито.

Подает к рыбе и морепродуктам.

Мамины дочки, или Варианты рыбного велюте

Соус берси

Это классический соус, названный в честь парижского квартала Берси. Вместе с мукой добавляют 100 г сливок и 1 ч. ложку лимонного сока. Подают к рыбе и морепродуктам.

Рыбный велюте с икрой

В готовый соус добавляют 3 ст. ложки черной икры. Подают с яйцом-пашот, омаром или гребешками.

Рыбный велюте с зеленью и грибами

В готовый соус добавляют по 1 ст. ложке измельченных петрушки и укропа. Подают с рыбными блюдами.

Рыбный велюте с горчицей

В готовый соус вмешивают 1½ ст. ложки промытых и нарезанных каперсов и 1 ч. ложку дижонской горчицы. Подают с рыбными пирогами, жареной или запеченной рыбой.

Соус жу (мясной сок)

Это факт!

Соус на основе мясного сока существует много столетий. Само слово «жу» (jus), очевидно, имеет французское происхождение, хотя самое раннее упоминание соуса встречается в The Forme of Cury («Способы приготовления еды»), сборнике средневековых английских рецептов 1390 года. Рецепт назывался «Цыплята в соусе».

Базовый рецепт жу основывается на классическом соусе эспаньоль, одном из французских материнских соусов, но он проще в приготовлении. Удобно и то, что его можно приготовить заранее.

Из чего готовим (на 4–6 порций)

Оливковое масло – 30 мл
Говядина или куриные крылья – 300 г
Репчатый лук – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Стебель сельдерея – 1 шт.
Шампиньоны – 8 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 1 веточка
Петрушка – 2 стебля
Лавровый лист – 1 шт.
Томатная паста – 2 ч. ложки
Мука – 1½ ст. ложки
Говяжий бульон – 1 л
Соль – по вкусу
Молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Разогреваем оливковое масло в сковороде на среднем огне. Выкладываем нарезанное мелкими кусочками мясо и готовим до темно-коричневого цвета.

2. Убавляем огонь, добавляем все овощи и грибы, нарезанные мелкими кубиками. Готовим до мягкости овощей, около десяти минут.

3. Кладем чеснок и готовим до золотистого оттенка овощей.

4. Добавляем тимьян, петрушку, лавровый лист, томатную пасту и муку. Готовим, помешивая, до коричневого цвета овощей.

5. Вливаем 255 мл воды, доводим до кипения и провариваем пять минут. Перекладываем содержимое сковороды в сотейник и добавляем бульон. Доводим до кипения и снимаем пену.

6. Варим на медленном огне до уменьшения объема жидкости на две трети, снимаем пену. Процеживаем через частое сито.

7. Чтобы получить более густую консистенцию, вливаем процеженный соус в чистую кастрюлю и варим еще пять минут. Приправляем солью и перцем.

Подаем с говядиной, бараниной и блюдами из дичи.

Совет под руку

Чтобы получить чистый блестящий соус, тщательно снимайте образующуюся при варке пену.

Мамины дочки, или Варианты соуса жу

Соус жу с красным вином

В сотейник закладывают мелко нарезанную луковицу шалота, пять горошин черного перца, вливают 250 мл красного вина и уваривают все до уменьшения объема наполовину. Процеживают и добавляют в готовый соус. Доводят соус до кипения и варят на очень слабом огне

пять минут. Подают с ростбифом или стейком.

Соус жу с помидорами

Вместе с бульоном добавляют 180 г томатной пасты, а в готовый соус вмешивают 2 ч. ложки очень мелко порубленных листьев розмарина. Подают с овощами, яичной лапшой или мясом на гриле.

Соус жу с петрушкой

В готовый соус добавляют 2 ч. ложки мелко порубленных листьев петрушки. Подают с запеченной курицей или филейной частью свинины.

Соус жу с карамелизованным красным луком

Мелко нарезают среднюю красную луковицу, добавляют 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ст. ложку оливкового масла, 1 ч. ложку сахара и готовят 20–25 минут, до обретения золотистого цвета и карамелизации. Выкладывают лук в готовый соус и вбивают венчиком. Подают с жареной свиной или курицей.

Соус «Робер»

Уваривают наполовину 85 мл белого вина и 30 мл белого винного уксуса. Полученную жидкость вместе с 1 ст. ложкой дижонской горчицы и 2 ст. ложками рубленого шнитт-лука добавляют в готовый соус. Подают с запеченной свиной или приготовленными на гриле свинными отбивными.

Соус жу с марсалай и лесными грибами

В 120 мл кипятка в течение 20 минут замачивают до размягчения 14 г сушеных лесных грибов. Достают грибы, отжимают в миску. Жидкость процеживают и вливают в жу вместе с бульоном. В готовый соус добавляют порубленные грибы, 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев петрушки и 2 ст. ложки марсалы. Варят пять минут. Подают с запеченной курицей.

Соус пуаврад с можжевельником

В готовый соус с красным вином выкладывают ½ ч. ложки ягод можжевельника и десять горошин дробленого черного перца. Варят

при пузырьковом кипении, не накрывая, 45 минут на слабом огне, регулярно снимая пену. Процеживают через мелкое сито. Перед подачей вбивают венчиком 1 ст. ложку холодного сливочного масла и подают с блюдами из мяса и дичи.

Соус жу с бальзамическим уксусом

Готовят соус с красным вином. Перед увариванием в вино добавляют 3 ст. ложки бальзамического уксуса. В готовый соус вмешивают 1 ч. ложку светло-коричневого сахара. Подают со стейками, с медальонами из оленины или телячьей печенью.

Соус жу с портвейном и красной смородиной

Готовят соус с красным вином. Перед увариванием в вино добавляют 45 мл красного винного уксуса и одну звездочку аниса. В готовый соус вмешивают 1 ст. ложку желе из красной смородины и ½ ч. ложки дробленого черного перца. Добавляют 5 мл портвейна. Анис перед подачей удаляют. Подают с обжаренной свиной вырезкой, мраморной говядиной или утиной грудкой.

Соус марсала

Это факт!

Марсала – крепленое десертное вино, производимое в провинции Трапани, в окрестностях города Марсала на западе Сицилии. Появление марсалы связывают с именем ливерпульского купца Джона Вудхауза, который закупил партию понравившегося ему дешевого сицилийского вина, а чтобы напиток не испортился в пути, добавил в бочки немного коньячного спирта.

Из чего готовим (на 4 порции)

Оливковое масло – 3 ст. ложки

Репчатый лук – 1 шт.

Чеснок – 1 зубчик
Мука – 2 ст. ложки
Вино марсала – 180 г
Мясной бульон – 400 мл
Соль, молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. В разогретую сковороду наливаем масло, добавляем мелко нарезанные лук, чеснок и обжариваем.
 2. Всыпаем муку и готовим одну минуту.
 3. Добавляем вино и бульон, продолжаем уваривать до тех пор, пока соус не загустеет. Приправляем солью и перцем.
- Подаем к любым мясным блюдам.*

Совет под руку

Вместо марсалы можно использовать другие алкогольные напитки: мадеру, херес или любой качественный портвейн.

Мамины дочки, или Варианты соуса марсала

Соус марсала с грибами

В сковороду с луком и чесноком добавляют 200 г нарезанных мелкими кубиками лесных грибов. Подают с ростбифом, жареной курицей или стейком.

Соус марсала с виноградом

В готовый соус добавляют 10–15 крупных черных ягод винограда без косточек, разрезанных пополам, и $\frac{1}{2}$ ст. ложки нарезанных листьев шалфея. Проваривают две минуты и подают с уткой, олениной или стейком.

Соус марсала с горчицей

В готовый соус вбивают 120 мл жирных сливок и 1 ст. ложку дижонской горчицы. Подают с курицей или свининой.

Соус марсала с виски

Заменяют марсалу на виски и добавляют 1 ст. ложку горчицы в зернах. Подают с запеченным окороком.

Соус моле поблано

Это факт!

Моле – это мексиканский острый соус. Популярность его такова, что каждый мексиканец хоть раз пробовал хотя бы одну его разновидность.

По легенде, его придумали в женском монастыре Святой Розы в городе Пуэбла в раннюю колониальную эпоху. Когда монахини узнали, что к ним едет архиепископ, то собрали все, что у них было в закромах, – перцы чили, специи, зачерствевший хлеб, орехи, шоколад, и приготовили индейку, приправив ее соусом. Архиепископу блюдо понравилось, и он спросил, как оно называется. На что получил ответ: «Мы приготовили моле». Так в те времена называлась любая мешанина.

Из чего готовим (на 4 порции)

Молотый сушеный перец чили – 2 ст. ложки

Миндаль – 140 г

Зеленый банан – 55 г

Корица – 1 ч. ложка

Чеснок – 1 зубчик

Кукурузная тортилья – 2 шт.

Тыквенные семечки – 2 ст. ложки

Темный шоколад с низким содержанием сахара – 30 г

Куриный бульон – 480 мл

Консервированные томаты с соком – 120 мл

Соль – по вкусу

Как готовим

1. Перец чили, очищенный и бланшированный миндаль, нарезанный ломтиками банан, корицу, чеснок, кусочки тортильи, жареные очищенные тыквенные семечки и шоколад с половиной бульона доводим в комбайне до состояния пюре, но не совсем однородного.

2. Перекладываем все в сотейник, добавляем оставшийся бульон и нарезанные томаты с соком, провариваем, помешивая, на среднем огне, пока шоколад не растопится. Солим.

Мамины дочки, или Варианты соуса моле

Соус моле амарилло (желтый моле)

Измельчают в блендере 15 поджаренных маленьких желтых перцев чили без семян, 350 г консервированного физалиса с жидкостью, 2 зубчика чеснока, по 1 ч. ложке молотого кумина, сухого орегано и молотой корицы до однородной массы. Приправляют солью и перцем. Подают с курицей, индейкой или жареными овощами.

Соус моле верде (зеленый моле)

В блендере доводят до состояния пюре 700 г консервированного физалиса, 240 мл измельченного репчатого лука, 60 г жареного миндаля, 1 ст. ложку измельченных листьев кинзы и 3 ст. ложки нарезанного зеленого перца чили. Приправляют солью и перцем. Подают с курицей, индейкой или свининой.

Соус моле с мятой

В готовый желтый моле вмешивают 150 г мелко нарезанной свежей перечной мяты. Подают к блюдам из птицы.

Соус с зеленым перцем

Это факт!

Зеленый перец – это тот же самый черный перец, который собирают, пока он не созрел. Вследствие этого зеленый перец обладает особенно свежим и слегка фруктовым вкусом. Цельный зеленый перец придает соусам и маринадам сбалансированный вкус. Также он формирует характерный пряный вкус соуса чатни.

Из чего готовим (на 3 порции)

Красное вино – 120 мл
Красный винный уксус – 15 мл
Оливковое масло – 15 мл
Лук-шалот – 1 шт.
Коньяк или бренди – 45 мл
Мясной бульон – 255 мл
Жирные сливки – 140 мл
Зеленый перец горошком – 2 ст. ложки
Листья тимьяна – 1 ч. ложка
Соль, молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Мелко нарезанный лук-шалот готовим в масле на среднем огне. Помешивая, доводим его до мягкого состояния.
2. Добавляем красное вино, уксус, коньяк и доводим до кипения.
3. Когда жидкость уварится примерно наполовину, вливаем бульон, снова доводим до кипения и варим до уменьшения объема жидкости на две трети.
4. Добавляем сливки, снова доводим до кипения и варим примерно десять минут, пока не получим консистенцию обычных сливок.

Вмешиваем зеленый перец и мелко нарезанные листья тимьяна. Приправляем по вкусу.

Подаем с медальонами из свинины, ростбифом, стейком рибай или филе-миньон, стейком из ягненка.

Мамины дочки, или Варианты соуса с зеленым перцем

Соус с зеленым перцем, тимьяном и чесноком

Заменяют тимьян на 2 ст. ложки рубленых листьев петрушки. Запекают головку чеснока, срезав верхнюю треть, в фольге в течение 45 минут при 180 градусах до мягкости. Когда чеснок остынет, выдавливают мякоть из шелухи, разминают и вбивают в соус венчиком вместе с 1 ст. ложкой дижонской горчицы. Подают со стейком, жареным мясом или свининой.

Соус с черным перцем и хересом

Заменяют бренди на 60 мл хереса, а зеленый перец – на 1 ч. ложку дробленого черного перца. В готовый соус вмешивают 2 ч. ложки желе из красной смородины. Подают к утке, гусю или ростбифу.

Соус с зеленым перцем и кориандром

Добавляют измельченный зубчик чеснока к луку-шалоту. Обжаривают ½ ч. ложки семян кориандра до появления аромата, снимают с огня, крупно дробят и добавляют их в готовый соус. Подают с зажаренной на сковороде или приготовленной на гриле курицей, бифштексами или медальонами из говядины, а также с жареным свиным филе.

Соус с белым вином, розовым перцем и розмарином

Заменяют красное вино и красный винный уксус на белое вино и белый винный уксус, мясной бульон – на куриный, зеленый перец – на 1½ ч. ложки крупно дробленного розового перца, а тимьян – на ½ ч. ложки мелко нарезанных листьев розмарина. Подают с курицей, индейкой или свининой.

Соус с эстрагоном и черным перцем

В соусе с белым вином, розовым перцем и розмарином заменяют розовый перец на черный, а розмарин – на 1 ст. ложку мелко нарезанного свежего эстрагона. Подают с рыбой, блюдами из курицы, а также с креветками с рисом или заправленной сливочным маслом лапшой.

Соус с черным перцем и клюквой

Заменяют бренди на 60 мл портвейна, зеленый перец – на 1 ч. ложку дробленого черного перца, а красный винный уксус – на бальзамический. Исключают сливки. В готовый соус вмешивают 1 ст. ложку клюквенного соуса. Подают с блюдами из говядины, с жареной индейкой или уткой.

Китайский соус с черным перцем

Зеленый перец заменяют на черный, исключают вино и бренди, добавляют 50 мл соевого соуса, головку измельченного чеснока, 1 ч. ложку сахара и 15 г разведенного в воде крахмала. Подают с жареной или приготовленной на гриле курицей.

Соус из красного болгарского перца

Это факт!

Во времена СССР сладкие перцы завозили из Болгарии. Приставка «болгарский» так крепко приклеилась к овощу, что стала определением этого растения. Болгария до сих пор один из основных поставщиков сладкого перца в мире.

Тот или иной оттенок перца зависит от содержания в нем особых натуральных пигментов: красный — благодаря ликопину, желтый — бета-каротину, зеленый — хлорофиллу, фиолетовый — антоцианам. Самый сладкий перец — красный, а желтый и оранжевый — самые сочные. Они не такие сладкие, как красный, но и без горечи зеленого.

Из чего готовим (на 3 порции)

Масло оливковое — 25 мл
Масло сливочное — 1 ст. ложка
Репчатый лук — ½ шт.
Чеснок — 1 зубчик
Красный болгарский перец — 1 шт.
Куриный бульон — 140 мл
Томатная паста — ½ ч. ложки
Соль, молотый черный перец — по вкусу

Как готовим

1. В сковороде разогреваем смесь масел, добавляем измельченные лук и чеснок. Обжариваем в течение одной минуты.
2. Добавляем красный перец и томатную пасту, готовим пять минут.
3. Вливаем бульон и готовим десять минут. Солим, перчим.

4. Снимаем с огня, помещаем смесь в блендер и доводим до однородного состояния.

Подаем с рыбой или курицей, приготовленной на гриле или запеченной, жареной свининой.

Совет под руку

Соус можно хранить в морозильнике, размораживая непосредственно к блюду.

Мамины дочки, или Варианты соуса из красного болгарского перца

Соус из красного перца с запеченной кукурузой

Запекают маленький початок кукурузы, предварительно смазанный оливковым маслом, в горячей духовке. Срезают зерна и выкладывают их в блендер. Вместе с бульоном добавляют 1 мл белого винного уксуса и 1 ч. ложку сахара. Подают с приготовленными на гриле стейками тунца или обваленными в специях куриными грудками.

Соус из красного перца с зеленым луком и имбирем

Вместе со сладким перцем добавляют в сковороду 2 ч. ложки мелко натертого очищенного имбиря. В готовый соус вмешивают два перышка мелко нарезанного зеленого лука. Подают с приготовленной в азиатском стиле рыбой или курицей, а также с жареной свининой или отбивными.

Соус из желтого перца со специями

Заменяют красный перец на желтый, исключают томатную пасту, добавляют ¼ ч. ложки куркумы, щепотку ку-мина и щепотку фенхеля. Подают с запеченной рыбой и жареной свининой или курицей.

Соус из красного перца с петрушкой

Вместе со сладким перцем добавляют в сковороду 120 г мелко нарезанной петрушки. В готовый соус вмешивают 1 ст. ложку рубленой петрушки или 1 ст. ложку мелко нарезанного шнитт-лука. Подают с морепродуктами на гриле.

Соус из красного перца и перца чили

Вместе со сладким перцем добавляют в сковороду половину мелко нарезанного перца чили. В готовый соус вмешивают 1 ч. ложку сахара и острый перечный соус по вкусу. Подают к запеченным или приготовленным на гриле кабачкам, баклажанам и тыкве, а также к курице и запеченному мясу.

Соус из красного перца с карри, кинзой и имбирем Добавляют 1 ч. ложку порошка карри средней остроты и 1 ч. ложку мелко натертого очищенного имбиря в сковороду с луком. В готовый соус вмешивают 1–2 ст. ложки рубленых листьев кинзы. Подают с приготовленными на гриле или сковороде курицей, свининой или стейком.

Соус из красного перца с тайским базиликом и лемонграссом

В сковороду с луком добавляют раздавленный стебель лемонграсса. Перед тем как взбивать соус в блендере лемонграсс убирают. В готовый соус вмешивают 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев тайского базилика. Подают к рыбе, морепродуктам, курице или свинине.

Соус из желтого перца с базиликом и рикоттой

Красный перец заменяют на желтый. В готовый соус вмешивают 2 ст. ложки рикотты и 2 ст. ложки нарезанных листьев базилика. Подают с приготовленными на гриле или жареными креветками, с блюдами из курицы.

Соус из красного перца, перца чили и томатов

Вместе со сладким перцем добавляют в сковороду половину мелко нарезанного перца чили, а вместе с бульоном – 30 мл консервированных резаных томатов. Варят на слабом огне 10–12 минут. В готовый соус вмешивают 1 ч. ложку сахара и острый

перечный соус по вкусу. Подают со стейком или пастой пенне или ригатони.

Соус из зеленого горошка и мяты

Это факт!

Мята и многочисленные способы ее применения упоминаются еще в источниках Древнего Египта. В медицинском трактате, датированном примерно 1550 годом до н. э., говорится о благотворном воздействии мяты на организм при заболеваниях желудка. Венки из благоухающего растения носили древние римляне. Они считали, что мята издает успокаивающий аромат и активизирует мыслительную деятельность.

Из чего готовим

Зеленый горошек (свежий или замороженный) – 1 стакан
Листья мяты – 25 г
Кешью сырой – 50 г
Сок лимона – 2 ч. ложки
Чеснок – ½ зубчика
Имбирь сушеный – ½ ч. ложки
Вода – 1 стакан
Овощной бульон
Соль, молотый черный перец и прованские травы – по вкусу

Как готовим

1. Выкладываем в блендер все ингредиенты, добавляем воду и взбиваем до однородной массы, пока смесь не станет в меру густой.
2. Выкладываем соус в кастрюлю, вливаем бульон, доводим до кипения и варим на медленном огне пять минут.

Подаем со спагетти или другой пастой.

Мамины дочки, или Варианты соуса из зеленого горошка и мяты

Соус с мятой и руколой

Заменяют горошек на руколу и бланшируют ее, прежде чем отправить в блендер. Подают с вареной курицей или печеной рыбой.

Соус с зеленым горошком, мятой и беконом

Бекон тонко нарезают и обжаривают на сухой сковороде, время от времени помешивая, чтобы он стал хрустящим, а жир вытопился. Обсушивают бумажным полотенцем. Добавляют в готовый соус вместе с 2 ст. ложки сыра маскарпоне и 1 ст. ложкой натертого пармезана. Подают с пастой пенне или фузилли, а также с ризотто.

Соус с зеленым горошком, мятой и пастисом

Обжаривают на сливочном масле мелко порубленную луковицу шалота до прозрачности, добавляют 30 мл пастиса и доводят до кипения. Готовят, пока жидкость не уварится наполовину, а затем перекладывают в блендер. В готовый соус добавляют 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев мяты. Подают с рыбой, омарами, креветками или гребешками, а также с отварной курицей.

Креветочный соус биск

Это факт!

Соус биск (фр. bisque) – более густой вариант знаменитого крем-супа, главный ингредиент которого – панцири ракообразных. История блюда насчитывает несколько столетий, правда, до середины XVII века оно готовилось на основе мяса перепелов или голубей. Название соуса и супа произошло от французского bis cuites, что значит «приготовленный дважды». Объясняется это тем, что в классическом рецепте сначала готовят панцири ракообразных, а уже потом в полученном бульоне варят их мясо.

Из чего готовим (на 7 порций)

Креветки варено-мороженные – 900 г

Репчатый лук – 100 г

Морковь – 85 г

Сельдерей (корень) – 120 г

Томатная паста – 1 ст. ложка

Вино белое сухое – 30 мл

Сливки 20–35 % – 150–200 г

Вода (холодная)

Масло растительное – 1 ст. ложка

Соль – по вкусу

Как готовим

1. Креветки промываем и освобождаем ото льда. Воду в кастрюле доводим до кипения, солим.
2. Варим креветки три минуты после закипания.

3. Откидываем креветки на дуршлаг, остужаем и очищаем. У нас получается 250 г хитинового покрытия и голов креветок (3 большие горсти).

4. Морковь, лук и корень сельдерея нарезаем небольшими произвольными кусочками.

5. В глубоком сотейнике разогреваем растительное масло, выкладываем туда морковь, лук, корень сельдерея и на огне выше среднего обжариваем примерно пять минут. Постоянно помешиваем.

6. В сотейник добавляем панцири и головы. Помешивая, выпариваем всю жидкость, образовавшуюся в сотейнике. Выкладываем томатную пасту, перемешиваем и прогреваем еще три-пять минут. Следим, чтобы масса не пригорела.

7. Вливаем холодную воду, которая должна покрыть всю массу. Варим на медленном огне 20 минут. Процеживаем получившийся бульон в большую сковороду.

8. Выпариваем бульон на среднем огне около десяти минут, до загустения и потемнения. Его консистенция должна быть густой и немного тягучей.

9. Получившуюся сиропообразную массу переливаем в чистый сотейник. Тщательно собираем всю массу с бортиков сковороды. Можно влить в пустую сковороду немного воды (10–20 мл), а затем вылить в сотейник. Доводим массу до кипения и увариваем еще одну минуту. Солим.

10. Постепенно вливаем сливки, постоянно перемешивая. Сразу же вливаем вино. Увариваем соус на медленном огне одну-две минуты, до загустения и испарения алкоголя.

11. Соус взбиваем блендером в течение одной-двух минут. Это позволяет насытить соус кислородом.

Подаем с морепродуктами, курицей, телятиной.

Совет под руку

Сохраните панцири ракообразных, когда будете варить креветки или раков. Заморозьте впрок, чтобы в нужный момент у вас было их достаточно для приготовления соуса.

Мамины дочки, или Варианты креветочного соуса биск

Креветочный соус биск с карри и кинзой

К креветочным панцирям добавляют 1 ст. ложку порошка карри и щепотку молотой куркумы, к готовому соусу – 1 ст. ложку рубленых листьев кинзы. Подают с лобстером, приготовленным на гриле, или говяжьими медальонами.

Креветочный соус биск с фасолью

Обжаривают в оливковом масле 100 г мелко порубленной зеленой стручковой фасоли и измельченный зубчик чеснока, а затем добавляют их в готовый соус. Подают с креветками или запеченной рыбой.

Креветочный соус биск с зеленью

В готовый соус вмешивают ½ ст. ложки измельченной лимонной цедры, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки рубленых листьев петрушки и 1 ст. ложку свежего укропа. Подают с морепродуктами или жареной рыбой.

Соус а-ля буйабес

Это факт!

Основой этого соуса стал легендарный суп буйабес, которым, по одной из миллиона легенд, древнегреческая богиня Афродита ежедневно кормила своего мужа Гефеста. Но если обратиться к более «свежим» временам, то история приведет нас в Марсель. Первоначально это блюдо было распространено среди рыбаков. Готовилось оно из остатков нераспроданной за день рыбы.

Происхождение самого слова «буйабес» неясно. По одной версии, название супа восходит к провансальской фразе bouiabaïssou («вари и кончай»). По другой – это отсылка к морскому капитану Бэссу, который якобы его придумал. Но ближе к правде, похоже, такое объяснение: на юге Франции рыбаки всякую рыбную похлебку

называли bouillepeis, и со временем это слово превратилось в bouillabaisse.

Из чего готовим (на 3–4 порции)

Оливковое масло – 1½ ст. ложки
Репчатый лук – ½ шт.
Лук-порей – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Свежие томаты – 2 шт.
Рыбный бульон – 300 мл
Белое сухое вино – 30 мл
Сухой шафран – щепотка
Лавровый лист – 1 шт.
Семена фенхеля – 1 ч. ложка
Сухой тимьян – 1 ч. ложка
Соль – 1 ч. ложка
Молотый черный перец – щепотка

Как готовим

1. Нагреваем масло в кастрюле. Выкладываем нарезанные лук, белую часть лука-порея и чеснок. Готовим на медленном огне до мягкости. Добавляем нарезанные томаты и продолжаем готовить, помешивая, три-пять минут.

2. Добавляем рыбный бульон, вино, шафран, лавровый лист, фенхель, тимьян, соль и перец.

3. Доводим до кипения и увариваем десять минут. Снимаем с огня, убираем лавровый лист.

4. Даем постоять пять минут, затем переливаем в блендер. Взбиваем до однородной массы и процеживаем через мелкое сито. Переливаем в чистую кастрюлю и увариваем три минуты.

Подаем с жаренным на гриле лососем, омаром или мидиями.

Мамины дочки, или Варианты соуса а-ля буйабес

Соус а-ля буйабес на бульоне из моллюсков

Заменяют рыбный бульон на бульон из моллюсков, добавляют в готовый соус 60 мл порубленных консервированных моллюсков и 2 ст. ложки измельченных листьев петрушки. Подают с запеченной рыбой.

Соус а-ля буйабес с коньяком

В готовый соус вливают 30 мл коньяка, доводят соус до кипения и уваривают в течение 20 секунд. Добавляют 2 ст. ложки измельченных листьев петрушки и снимают с огня. Подают с рыбными блюдами или пастой с морепродуктами.

Томатные соусы и кетчупы

Вечная классика

*Аромат острого томатного соуса
напомнил об их путешествии к ацтекам.*

Джулия Джарман «Закон викинга»

Томатный соус появился в исторических источниках в XVI веке, после географических открытий Колумба: монах-францисканец Бернардино де Саагун в своих записках упоминал соус, который широко использовали ацтеки. После того как испанцы и португальцы завезли в Европу томаты, повара начали активно экспериментировать с ними. В 1692 году томатный соус был включен в кулинарную книгу итальянского шеф-повара Антонио Латини, а 100 лет спустя повар Франческо Леонарди предложил готовить с ним пасту.

Классический томатный соус

Это факт!

«У меня отношения с моей пиццей», – говорит героиня Джулии Робертс в фильме «Ешь, молись, люби», который вышел на экраны в 2010 году. В этом фильме еда играет не последнюю роль: героине удастся вернуть вкус к жизни, наслаждаясь итальянской кухней, особенно пиццей с соусом аматричиана, родина которого – город Аматриче.

Аматричиана – один из самых старых соусов – впервые упоминается в кулинарной книге L'Apicio moderno («Современный Апиций») Франческо Леонарди, изданной в 1790 году. Тогда же сложился традиционный рецепт соуса аматричиана с помидорами, сыром пекорино и гуанчиале (сыровяленые свиные щеки).

Великий повар родился в Риме, работал в нескольких европейских странах, а завершил свою карьеру в России, поваром императрицы Екатерины II. Вернувшись в Рим, он и создал свой выдающийся труд – L'Arpiccio moderno в шести томах.

Из чего готовим (на 6 порций пасты)

Помидоры – 1 кг

Репчатый лук – 1 головка

Растительное масло – 1 ст. ложка

Сахар – 1 ч. ложка

Соль – по вкусу

Как готовим

1. Ошпариваем помидоры, очищаем их от кожицы и измельчаем. Режем мелко лук.

2. Разогреваем масло в сковороде, добавляем лук и обжариваем, помешивая, на медленном огне пять минут, пока он не станет мягким. Добавляем помидоры и тушим на медленном огне, разминая лопаткой, 15 минут.

3. Даем смеси остыть и взбиваем в блендере. Добавляем сахар, соль и все перемешиваем.

Подаем с пастой.

Совет под руку

Если соус получился густой, можно разбавить его водой из-под отваренной пасты.

Мамины дочки, или Варианты классического томатного соуса

Классический томатный соус с морковью и сельдереем

К луку добавляют крупную морковь и стебель сельдерея. Подают со спагетти.

Соус аматричана

Поджаривают на сухой сковороде 170 г нарезанной кубиками панчетты (она должна стать коричневой и хрустящей), обсушивают и добавляют в соус вместе с щепоткой перца чили. Готовят 15 минут. Подают с букатини, посыпают пармезаном.

Классический томатный соус с анчоусами

Готовят соус с морковью и сельдереем. Мелко нарезают 60 г филе анчоусов в масле и добавляют в соус за десять минут до готовности. Подают со спагетти, лингвини и другими длинными сортами пасты.

Классический томатный соус с чесноком

Вместо лука берут один-два раздавленных зубчика чеснока, обжаривают на медленном огне в масле до появления чесночного аромата. Подают с пастой или полентой.

Классический томатный соус с рикоттой

В готовый соус вмешивают 2 ст. ложки рикотты. Подают с ригатони или пенне.

Соус аррабиата

«Аррабиата» означает «сердитый», «злой», а значит, в нем должна ощущаться острота. Поэтому в классический соус добавляют зубчик чеснока и щепотку сушеного перца чили. В готовый соус вмешивают 1 ст. ложку измельченных листьев петрушки. Подают с пенне.

Классический томатный соус с маскарпоне

В готовый соус добавляют 2 ст. ложки маскарпоне. Подают с жареной или запеченной курицей, с пастой с креветками или

запеченными овощами.

Классический томатный соус с неркой

В соус с рикоттой за пять минут до готовности добавляют банку консервированной нерки. Подают с пастой кан-неллони или букатини.

Соус из запеченных помидоров

Это факт!

В Европу помидоры попали в середине XVI века и долгое время считались несъедобными, даже ядовитыми.

Европейские садоводы разводили их как экзотическое декоративное растение. Например, в XVII веке французский садовод Оливье де Серр утверждал, что помидоры несъедобны, вызывают тошноту и рвоту.

Самый ранний рецепт блюда из помидоров опубликован в кулинарной книге в Неаполе в 1692 году, при этом автор отмечал, что рецепт родом из Испании. Однако даже через 250 лет после прибытия помидоров в Европу в немецком Ботаническом словаре 1811 (!) года делают оговорку: «Хотя томат и считается ядовитым растением... в Португалии и Богемии... делают из него соусы, отличающиеся крайне приятным кисловатым вкусом».

Из чего готовим

Помидоры – 10 шт.

Красный болгарский перец – 1 шт.

Красное сухое вино – 100 мл

Репчатый лук – ½ шт.

Чеснок – 4 зубчика

Свежий базилик или прованские травы – по вкусу

Соль, молотый черный перец – по вкусу

Оливковое масло – 1 ст. ложка

Как готовим

1. На помидорах делаем крестообразные надрезы и выкладываем на противень с высокими бортами. Туда же помещаем перец. Солим, перчим, посыпаем травами и сбрызгиваем оливковым маслом.
2. Запекаем в духовке в течение часа при 200 градусах.
3. Остужаем, очищаем овощи и измельчаем в блендере до состояния пюре.
4. Луковицу мелко нарезаем кубиками, чеснок измельчаем. Выкладываем на сковороду с оливковым маслом и обжариваем до прозрачности.
5. Вливаем вино и выпариваем его до половины объема.
6. Выкладываем в сковороду пюре и тушим до получения желаемой густоты.

Мамины дочки, или Варианты соуса из запеченных помидоров

Соус из запеченных помидоров с рикоттой

В готовый соус добавляют 150 г рикотты и варят на медленном огне, помешивая, пока соус не станет однородным. Подают с ньокки, пенне или полентой.

Соус из запеченных помидоров с цветной капустой и перцем чили

Готовят соус с рикоттой. Запекают срезанные соцветия половины небольшого кочана цветной капусты, сбрызнув их оливковым маслом и приправив солью, перцем и сушеными хлопьями чили. Выкладывают в томатный соус, перед тем как добавить рикотту. Подают со стейком, приготовленной на гриле курицей, а также используют в запеканках с короткими видами пасты.

Соус из запеченных помидоров с пряными колбасками

Обжаривают в оливковом масле две-три мелко нарезанные пряные колбаски, обсушивают бумажным полотенцем, выкладывают в соус и варят еще несколько минут, чтобы мясо «привыкло» к соусу. Подают с

любой пастой.

Соус из запеченных помидоров с фасолью

В готовый соус добавляют 140 г консервированной белой фасоли. Подают с рожками или ньокки.

Соус из запеченных помидоров с жареными баклажанами

Обжаривают в оливковом масле небольшой, нарезанный кубиками баклажан, добавляют в загустевший соус, варят две-три минуты. Подают с пенне или ригатони.

Томатный рыбный соус

Это факт!

Интересно, что соус, который стал томатным, изначально был рыбным. Использовался он для маринования рыбы и моллюсков и готовился... тоже из маринованной рыбы. И был он китайским. Назывался маринад «гэ-цуп», что в приблизительном переводе означает «соленый рассол» или «рыбный рассол». Приведем один из оригинальных рецептов: «Возьмите кишки, желудки и мочевые пузыри желтой рыбы, акулы и кефали и тщательно промойте. Смешайте с умеренным количеством соли и положите в емкость. Плотно закройте и поставьте на солнце. Он будет готов через двадцать дней летом, через пятьдесят дней весной или осенью и через сто дней зимой». К тому времени, когда о гэ-цупе узнали в Европе, соус упростился до острой желто-оранжевой жидкости, приготовленной из квашеных анчоусов. История умалчивает имя британца, который, пытаясь адаптировать к местной кухне вкус китайского кулинарного шедевра, добавил в него томаты. Но на выходе он получил томатный рыбный соус.

Из чего готовим

Белый рыбный соус – 800 г

Томат-паста – 150–200 г

Репчатый лук – 50 г

Корень петрушки или сельдерея – 30 г

Морковь – 40 г

Лимон – ½ шт.

Сливочный маргарин – 50 г

Сахар – 10 г

Лавровый лист – 2 шт.

Черный перец горошком, молотый красный перец – по вкусу

Соль – по вкусу

Как готовим

1. Мелко нарезанный лук и корнишки слегка пассеруем на маргарине, добавляем томатную пасту и тушим пять – семь минут.
 2. Вливаем белый рыбный соус и варим 25–30 минут. В конце варки кладем специи, сахар, соль и лимонный сок.
 3. Соус процеживаем, а корнишки протираем.
- Подаем* к отварной и жареной рыбе.

Машины дочери, или Варианты томатного рыбного соуса

Томатный рыбный соус с филе трески

Два куска филе трески тушат вместе с другими ингредиентами. Подают с пастой пенне.

Острый томатный рыбный соус с меч-рыбой

Выкладывают стейк меч-рыбы, нарезанный кубиками, к остальным ингредиентам и добавляют 1 ч. ложку сушеного красного перца чили. Подают со спагетти или фузилли.

Томатный рыбный соус с мидиями

Добавляют отваренные мидии (10–12 шт.) за пять – семь минут до окончания приготовления соуса. Подают со спагетти или лингвини.

Итальянский холодный томатный соус

Это факт!

В кулинарной истории томатов важнейшую роль сыграл выдающийся итальянский повар Антонио Латини, живший в XVII веке. В его поваренной книге *Lo scalco alla moderna* («Современный

управляющий») встречаются самые ранние рецепты томатного соуса, в том числе не требующая варки холодная смесь томатов со специями и оливковым маслом. Кстати, Латини считают отцом современного мороженого. В своей поваренной книге он приводит рецепты сорбета – замороженного десерта, изготовленного из подслащенной сахаром воды с фруктовым пюре, вином и ликером.

Из чего готовим (на 3–4 порции пасты)

Помидоры – 8 шт.

Оливковое масло extra virgin – 120–150 мл

Чеснок – 1 зубчик

Листья петрушки – 2 ст. ложки

Листья базилика – 10 шт.

Морская соль – по вкусу

Молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Крупно режем очищенные от кожицы и семян помидоры, кладем их в миску вместе с измельченным чесноком, мелко нарезанными листьями петрушки и базилика, с солью и перцем.

2. Перемешиваем с маслом и оставляем постоять под крышкой как минимум один час.

Подаем с любой пастой.

Совет под руку

Если базилик не резать ножом, а рвать руками, то все ароматические масла сохранятся в листьях, а значит, и в соусе.

Мамины дочери, или Варианты итальянского холодного томатного соуса

Итальянский холодный томатный соус с маскарпоне

В пасту при перемешивании с соусом добавляют 3 ст. ложки сыра маскарпоне.

Итальянский холодный томатный соус с каперсами

Заменяют базилик на 1 ст. ложку крупно нарезанных каперсов. Подают со спагетти.

Итальянский холодный томатный соус с маслинами

Крупно нарезают маслины и вмешивают в готовый соус. Подают с пастой.

Итальянский холодный томатный соус с моцареллой

В пасту одновременно с соусом выкладывают горсть кубиков моцареллы.

Итальянский холодный томатный соус с песто

Заменяют базилик на 2–3 ст. ложки песто с базиликом. Подают со спагетти, лингвини или букатини.

Итальянский холодный томатный соус с зеленым перцем

Очищают зеленый перец от семян, нарезают кубиками и выкладывают в готовый соус. Подают с любой пастой.

Рецепт от супершефа

Холодный томатный суп с запеченным перцем от Евгения Осокина, шеф-повара ресторана Share

Из чего готовим

Помидоры – 500 г
Красный сладкий перец – 100 г
Огурцы – 100 г
Красный лук – 50 г
Томатный сок – 250 мл
Растительное масло – 2 ст. ложки
Вяленая утка – 100 г
Кинза – 5 веточек
Морская соль – 14 г
Молотый черный перец – 2 г

Как готовим

1. Перец выкладываем на противень, смазываем растительным маслом и ставим в разогретую до 200 градусов духовку. Он должен запечься до черных подпалин.
2. Вынимаем перец из духовки, убираем в пакет, плотно закрываем и даем перцу «пропотеть». Затем очищаем его от семян и кожицы и полностью остужаем.
3. На помидорах делаем разрезы крест-накрест, ошпариваем их и снимаем кожицу. Произвольно нарезаем и складываем в блендер вместе с мякотью перца.
4. Добавляем очищенный красный лук, свежие огурцы без кожи и томатный сок. Солим, перчим и взбиваем все вместе в однородную массу.
5. Убираем суп в холодильник на два часа.
6. Перед подачей выкладываем в суп нарезанную мелкими кубиками вяленую утку и украшаем кинзой.

Кетчуп

Это факт!

Наконец-то мы добрались до моего любимого... Кетчуп – один из самых популярных соусов в мире. Он появился в Китае, где соленый рыбный соус (гэ-цуп) использовался в качестве приправы для блюд. В XVII веке англичане обнаружили его на территории современной Малайзии, потому название было заимствовано от индонезийско-малайского *ketchup*. В XIX веке кетчуп стал более похож на современный соус, когда американский предприниматель Генри Хайнц начал производство кетчупа из помидоров, добавив к ним уксус, сахар и специи.

Историю кетчупа можно охарактеризовать словами «Никогда не сдаваться!». Компания Heinz & Noble была основана в 1869 году Генри Хайнцем и Кларенсом Ноблом. Партнеры занимались поставкой томатов. Но в 1875 году из-за неурожая компания обанкротилась, а самому Хайнцу суд запретил заниматься бизнесом. Поэтому, когда он придумал кетчуп (продукт, не зависящий от погоды), новую компанию – ту, что сегодня знает весь мир, – он открыл на имя отца.

Кроме нового рецепта Хайнц усовершенствовал упаковку кетчупа. Он стал выпускать его в стеклянных бутылках, что было удобнее для хранения и использования соуса.

Из чего готовим

Помидоры – 2 кг
Чеснок – 3 зубчика
Репчатый лук – 1 шт.
Винный уксус – 100 мл
Сахар – 100 г
Перец чили – 1 шт.

Молотый имбирь – ½ ч. ложки
Кориандр – ½ ч. ложки
Молотая гвоздика – ½ ч. ложки
Молотый душистый перец – ½ ч. ложки
Корица – 1 ч. ложка
Сладкая паприка – 2–3 ч. ложки
Соль – по вкусу

Как готовим

1. Помидоры нарезаем, в глубокой кастрюле или сковороде доводим их до кипения и провариваем пять минут. Размягченную массу протираем через сито.

2. Переливаем пюре обратно в кастрюлю. Нарезаем лук крупными полукольцами, выдавливаем чеснок, перец чили не разрезаем. Добавляем все к помидорам.

3. Варим пюре на маленьком огне до размягчения лука и чеснока (около 20 минут). Бутылки или банки с закручивающимися крышками ставим в духовку, нагретую до 130–140 градусов, на 15–20 минут (или до готовности кетчупа).

4. Перец убираем. Пюре еще раз протираем через сито (лучше через мелкое) и опять возвращаем в кастрюлю.

5. Добавляем специи, сахар, соль и уксус. Варим пять минут.

Совет под руку

Если соус слишком жидкий, его можно уварить в течение пяти минут, увеличив огонь до максимума. Только надо иметь в виду, что остывший кетчуп немного загустеет.

6. Разливаем кетчуп по бутылкам или банкам, закрываем крышками и переворачиваем. Храним при комнатной температуре.

Мамины дочки, или Варианты кетчупа

Острый кетчуп с сычуаньским перцем

Вместо кориандра и гвоздики берут 1 ст. ложку сычуаньского перца, предварительно обжаренного на сухой сковороде до появления аромата и затем размолотого. Подают с жаренной на гриле домашней птицей, стейком или бургером.

Кетчуп по-восточному

Уменьшают количество сахара до 50 г. Размягчают в кипятке в течение 15–20 минут 100 г очищенных от кожицы фиников, крупно их режут, измельчают в блендере до однородной массы. Добавляют финики в соус вместе с уксусом и сахаром. Подают с приготовленной на гриле курицей, свинными отбивными, стейками из говядины или баранины, хот-догами и бургерами.

Кетчуп ковбойский

Добавляют 140 мл бурбона – американского кукурузного виски – в протертую томатную массу, прежде чем ее уваривать. Подают с бургерами с курицей, индейкой или говядиной, острыми свежими или копчеными колбасками или чипсами.

Кетчуп с сельдереем и морковью

Добавляют в кастрюлю вместе с луком нарезанные стебель сельдерея и среднюю морковь, готовят по рецепту. Подают с куриными наггетсами, чипсами и рыбой.

Кетчуп с чесноком и каперсами

Увеличивают количество чеснока до четырех зубчиков и добавляют в готовый соус 4 ст. ложки мелко нарезанных каперсов. Подают с жареной рыбой, рыбой в кляре или панировке, с креветками или кальмарами.

Кетчуп с желтыми помидорами

В Европу сначала привезли желтые помидоры, отсюда и название il romo d'oro – «золотые яблоки», так что кетчуп из желтых помидоров в

некотором смысле оригинальный. Красные помидоры меняют на желтые и добавляют маленький пучок орегано. Подают с приготовленным на гриле мясом, птицей или рыбой.

Кетчуп с печеными помидорами

Запекают помидоры на гриле и заменяют винный уксус на бальзамический. Подают со стейками, свиными отбивными, печеными овощами, колбасками или сэндвичами.

Кетчуп с кинзой

Добавляют пучок крупно нарезанной кинзы в кастрюлю с помидорами и овощами в начале готовки. Подают с рыбой в кляре или панировке, кальмарами и курицей.

Кетчуп с перцем чили

Добавляют 2 ч. ложки измельченного сухого чили к помидорам и овощам в начале готовки. Для дополнительной остроты кладут 2 ч. ложки острого соуса к протертой томатной массе перед увариванием. Подают с жареными спринг-роллами или острыми куриными крылышками.

Кетчуп с карри

Это факт!

Кетчуп с карри – неперенный соус к берлинской культовой закуске из обжаренной и нарезанной на кусочки сосиски – карривурст. По статистике, только в Берлине ежегодно съедают около 70 миллионов карривурстов, а всего в Германии – 800 миллионов.

Карривурст, появившись во времена послевоенного дефицита, стал символом города, разрушенного во время Второй мировой и разделенного холодной войной. В 2009–2018 годах в Берлине неподалеку от исторического пропускного пункта «Чарли» даже работал Музей карривурста.

Из чего готовим

Растительное масло – 23 мл
Репчатый лук – 1 шт.
Порошок карри – 2 ст. ложки
Паприка – ½ ст. ложки
Копченая паприка – ½ ч. ложки
Чесночная соль – ¼ ч. ложки
Кайенский перец – ½ ч. ложки
Горчичный порошок – ½ ч. ложки
Молотый гвоздичный перец – ¼ ч. ложки
Консервированные помидоры – 450 г
Сахар – 110 г
Яблочный уксус – 70 мл
Соль – 1 ч. ложка

Как готовим

1. В кастрюле разогреваем масло на среднем огне, добавляем лук и обжариваем, помешивая, до мягкости и прозрачности в течение пяти-шести минут.
 2. Всыпаем порошок карри и молотые специи. Готовим, помешивая, одну минуту.
 3. Добавляем помидоры, сахар, уксус и соль. Увариваем в течение 30 минут, время от времени помешивая, пока соус не станет очень густым.
 4. Перекладываем в блендер, доводим до однородного состояния.
- Подаем* с колбасками, бургерами или в качестве дипа к чипсам или жареным на гриле мясу и птице.

Мамины дочки, или Варианты кетчупа с карри

Кетчуп с карри и тамариндом

Уменьшают объем уксуса и добавляют к остальным ингредиентам 1 ст. ложку с горкой тамариндовой пасты. Подают с жареными на гриле (в панировке или кляре) рыбой и морепродуктами.

Кетчуп с карри и черной горчицей

Обжаривают 1½ ст. ложки семян черной горчицы в небольшом количестве растительного масла до тех пор, пока они не начнут щелкать. Добавляют семена в готовый кетчуп. Подают с жареными на гриле курицей, рыбой и морепродуктами.

Филиппинский кетчуп с бананами

Это факт!

Изобретение соуса приписывают филиппинскому пищевому технологу Марии Оросе. Серийно он был изготовлен в 1942 году во время Второй мировой войны, когда нехватка помидоров и сложности с логистикой заставили по-новому взглянуть на привозные продукты и местное сырье.

Из чего готовим

Бананы – 4 шт.
Растительное масло – 2 ст. ложки
Репчатый лук – 1 шт.
Чеснок – 2 ч. ложки
Зеленый перец чили – 1 ст. ложка
Свежий имбирь – 2 ч. ложки
Молотая куркума – $\frac{1}{2}$ ч. ложки
Молотый душистый перец – $\frac{1}{4}$ ч. ложки
Уксус – $\frac{1}{2}$ стакана
Жидкий мед – 2 ст. ложки
Ром – 2 ст. ложки
Томатная паста – 1 ст. ложка
Соевый соус – 1 ст. ложка

Как готовим

1. В кастрюле нагреваем масло на среднем огне. Обжариваем мелко нарезанную луковичу в течение пяти минут.
2. Добавляем куркуму, душистый перец, измельченные чеснок и чили, натертый имбирь и готовим 30 секунд.

3. Добавляем бананы, уксус, мед, ром, томатную пасту, соевый соус и соль по вкусу. Доводим до кипения, уменьшаем огонь и варим кетчуп 15 минут, часто помешивая.

4. Снимаем кетчуп с огня и остужаем в течение десяти минут.

5. Перекладываем кетчуп в блендер и взбиваем до однородной консистенции. Если необходимо, слегка разбавляем его водой.

Подаем с омлетом, картофелем фри и мясом на гриле.

Мамины дочки, или Варианты филиппинского кетчупа с бананами

Филиппинский кетчуп с бананами и бурбоном

В рецепте ром заменяют на бурбон и подают с рыбными стейками, бургерами или кебабами.

Филиппинский кетчуп с бананами и инжиром

Добавляют к бананам 60 мл нарезанного кубиками мягкого сушеного инжира. Подают с приготовленными на гриле стейками из говядины или баранины, с курицей, свиным филе.

Филиппинский кетчуп с бананами, кайенским перцем, тимьяном и орегано

Добавляют к бананам по ½ ч. ложки сладкой паприки, молотого кайенского перца и сушеных листьев тимьяна. Подают с бургерами, колбасками и стейками из говядины или баранины.

Соусы барбекю

Дым, треск, красота!

Барбекю – это не только еда, но и способ расслабиться.

Из фильма «Барбекю»

Жареное мясо на огне – древнейшее блюдо, появившееся, как только человек разжег костер. Ученые нашли доказательства, что первые приспособления для приготовления мяса на огне использовались шесть тысяч лет назад. С тех пор человечество не переставало искать способы их усовершенствования. В Европе на протяжении многих веков использовали вертел. Способ не отличался удобством и занимал много времени.

Все изменилось после открытия Америки. В процессе колонизации материка европейцы столкнулись с культурой коренных жителей и переняли их опыт. Еще в доколумбовские времена племена американских индейцев использовали для приготовления мясных блюд устройство из веток, отдаленно напоминавшее решетку. Хитрое приспособление называлось «барбакоа». Это слово и послужило основой для привычного нашему слуху «барбекю».

В европейских источниках barbacoa впервые упоминается в 1553 году в книге «Хроника Перу» испанского историка Педро де Сьеса де Леона.

Современный гриль появился в 1952 году. Изобрел его американец Джордж Стивен, перевернувший представление о том, каким должен быть гриль. Открытой жаровней было неудобно пользоваться в непогоду, и Стивен разрезал пополам морской буй, нижнюю часть сделав резервуаром для углей, а верхнюю – крышкой.

Классический соус барбекю

Это факт!

Барбекю – настоящий вкус американского Юга. И это не требует доказательств. Достаточно открыть «Унесенные ветром» Маргарет Митчелл: «Скарлетт разглядела тонкий дымок, висящий в верхушках деревьев, и скоро ноздри защекотал смешанный запах тлеющих поленьев гикори и жареного мяса. В специальных ямах для барбекю всю ночь жгли бревна, теперь они были полны красных головешек, а над ними на вертелах жарились свиные и бараньи туши, и сок, капая вниз, шипел на углях... туши жарились на вертелах в отдалении так, чтобы дым не беспокоил гостей, и там же стояли огромные чугунные котлы, над которыми плавал сочный аромат соусов для мяса и подливки по-брауншвейгски».

И конечно, у каждого американского штата свой соус. Например, в Техасе любят «погорячее» и потому в помидоры добавляют кумин и перец чили. В Южной Каролине предпочитают горчицу с добавлением уксуса, сахара и свежемолотого перца. Упомянутую выше подливку по-брауншвейгски для барбекю готовят только в Джорджии из свиной печени, горчицы и соленых огурцов.

Первый соус барбекю появился в американских колониях предположительно в XVII веке. В следующее столетие он приобрел широкую популярность в английской и французской кулинарии.

Впервые продавать соус стали в городе Атланта, штат Джорджия, где его производством занялась частная компания Georgia Barbecue Sauce Company. Вот текст первой рекламы: Georgia Barbecue Sauce! is the finest dressing known to culinary science for Beef, Pork Mutton, Fish, Oysters, and Game of every kind; roasted fried or broiled («Соус для барбекю! Лучшая приправа, известная кулинарной науке, для говядины, свинины, рыбы, устриц и дичи всех видов, как жареных, так и вареных»).

Соус поступил в продажу 31 января 1909 года. А вот компания Heinz выпустила свой знаменитый продукт лишь 30 лет спустя. Kraft Foods

стала производить масляную основу со специями для барбекю и таким образом вывела на рынок новый формат соуса.

Ранние домашние соусы для барбекю обычно готовили из уксуса, соли и перца, а вот сахар, кетчуп и вустерский соус начали использовать лишь в 1920-х годах. Этот рецепт и стал классическим.

Из чего готовим

Готовый томатный соус – 400 г

Томатная паста – 3 ст. ложки

Репчатый лук – 1 шт.

Чеснок – 3–4 зубчика

Вустерский соус – 1 ст. ложка

Яблочный уксус – 3 ст. ложки

Оливковое масло extra virgin – 2 ст. ложки

Коричневый сахар – 1 ст. ложка

Горчичный порошок – 1 ч. ложка

Соль – по вкусу

Молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Лук и чеснок режем очень мелко.
2. В глубокой сковороде с толстым дном на среднем огне разогреваем оливковое масло, выкладываем лук, обжариваем до мягкости в течение пяти минут. Добавляем чеснок и обжариваем еще две минуты.
3. К луку с чесноком добавляем томатный соус и доводим до кипения.
4. Заливаем сахар с горчичным порошком примерно половиной стакана кипятка и перемешиваем.
5. Добавляем в томатный соус томатную пасту и уксус, еще раз размешиваем и вливаем воду с сахаром и горчицей. Приправляем вустерским соусом, солью, черным перцем и готовим, время от времени помешивая, в течение десяти минут.

Совет под руку

Можно приготовить соус впрок, разлить его по стерилизованным банкам и пастеризовать на паровой бане.

Он отлично хранится и со временем делается только вкуснее.

Мамины дочки, или Варианты классического соуса барбекю

Классический соус барбекю с медом

Добавляют вместе с томатным соусом 150 мл темного меда. Подают с жареными на гриле бараниной, свининой и курицей, а также початками кукурузы.

Классический соус барбекю острый

В основной рецепт добавляют 1–2 мелко нарезанных перца чили и щепотку кайенского перца. Подают с бургерами, свиными ребрышками, свиной вырезкой или жареной бараниной.

Классический соус барбекю с колой

Добавляют вместе с томатным соусом 300 мл колы. Подают с любым мясом барбекю. Использовать нужно только классическую колу, не диетическую.

Соус барбекю с медом и горчицей

Это факт!

Горчица – одна из самых популярных приправ многих кухонь, включая русскую. Ее добавляли в мясные и рыбные блюда, чтобы придать им пикантность и остроту. Мед же сообщал блюдам нежный и сладкий вкус. Сочетание горчицы и меда позволило соединить остроту и сладость в одном блюде.

Из чего готовим

Темный мед – 160 мл
Светло-коричневый сахар – 2 ст. ложки
Яблочный уксус – 160 мл
Томатный кетчуп – 30 мл
Вустерский соус – 1 ч. ложка
Растительное масло – 15 мл
Репчатый лук – ½ шт.
Желтая горчица – 180 мл
Чеснок – 1 зубчик

Как готовим

1. Нагреваем масло в кастрюле и обжариваем мелко нарезанный лук на среднем огне четыре-пять минут. Добавляем измельченный чеснок и обжариваем 30 секунд.

2. Выкладываем остальные ингредиенты, доводим соус до кипения и увариваем, помешивая, в течение десяти минут.

Подаем с жаренной на барбекю свининой или курицей, а также с жаренной на гриле кукурузой.

Совет под руку

Прежде чем подавать соус, его нужно обязательно остудить.

Мамины дочки, или Варианты соуса барбекю с медом и горчицей

Соус барбекю с медом, горчицей и кленовым сиропом

Вместо меда берут кленовый сироп. Подают с куриными кебабами или бургерами, свиными отбивными, а также с жаренной на гриле кукурузой.

Соус барбекю с медом и смесью горчиц

Вместе с желтой горчицей (120 мл) в кастрюлю добавляют 3 ст. ложки зернистой. Подают с бургерами, колбасками или приготовленными на барбекю блюдами из курицы и свинины, а также с печеным или вареным молодым картофелем.

Соус барбекю с медом, горчицей и инжиром

Замачивают в кипятке 100 г сушеного инжира, разминают, добавляют $\frac{1}{2}$ ч. ложки зиры и по $\frac{1}{4}$ ч. ложки гвоздичного и кайенского перца. Подают с жареными на барбекю бараниной, свиной вырезкой и отбивными котлетами или копченой свининой на кости.

Соус хойсин

Это факт!

Этот соус считается классическим блюдом кантонской кухни, одной из восьми традиционных кухонь Китая, которая также известна жареным рисом и кисло-сладкой свининой.

Основной ингредиент хойсина – ферментированная паста, которая испокон веков готовилась из перебродившей сои или других бобовых культур (в Китае история приготовления блюд из ферментированных соевых бобов берет свое начало в VIII веке до нашей эры).

Само слово «хойсин» представляет собой сокращенное словосочетание «дар моря», что остается загадкой – ведь среди ингредиентов морепродуктов нет, да и к блюдам из рыбы в Китае его не подают.

Из чего готовим

Бадьян – 2 шт.
Гвоздика – 6 шт.
Семена фенхеля – 0,3 г
Молотая корица – 0,3 г
Соевый соус – 100 мл
Соевая паста – 20 г
Винный уксус – по вкусу
Сахар – 20 г
Чеснок – 1 зубчик

Как готовим

1. Бадьян измельчаем, смешиваем с гвоздикой, семенами фенхеля и помещаем на разогретую сухую сковороду.
2. Специи перекладываем в ступку, добавляем корицу и тщательно все растираем.
3. В сотейник наливаем соевый соус и выкладываем специи.
4. Добавляем соевую пасту (для густоты соуса).
5. Вливаем небольшое количество винного уксуса (он придаст соусу немного кислинки).
6. Добавляем сахар.
7. Чеснок раздавливаем, разрезаем пополам и кладем в сотейник. Готовим соус, периодически помешивая.

Подаем с жаренной на гриле, барбекю или запеченной свининой, стейками из молодой баранины или отбивными.

Мамины дочери, или Варианты соуса хойсин

Соус хойсин с имбирем

Добавляют 1 ст. ложку мелко нарезанного свежего имбиря вместе с чесноком. Подают с жареной курицей или свининой или используют в качестве маринада для мяса.

Соус хойсин с саке

Добавляют 50 мл саке перед увариванием. Подают с уткой, копченой свининой и курицей.

Соус хойсин с васаби

В готовый соус добавляют 1 ст. ложку пасты васаби. Подают с копченой свининой по-азиатски и сэндвичами с курицей или в качестве дипа к тефтелям или кебабам с бараниной или курицей.

Соус хойсин с зеленым луком

К ингредиентам добавляют два мелко нарезанных стебля зеленого лука (только белая и светло-зеленая части). Подают со свинными отбивными.

Соус хойсин со сладким соусом чили

В готовый соус добавляют 50 мл сладкого соуса чили. Подают с любым мясом в азиатском стиле.

Соус хойсин с темным элем

Добавляют к ингредиентам 150 мл темного британского эля. Подают с жареным на гриле красным мясом и свининой, бургерами или колбасками.

Рецепт от супершефа

Курица в соусе хойсин от Андрея Рудькоф, шеф-повара ресторана «Шале»

Из чего готовим

Куриное филе – 2 шт.
Соус хойсин – 2–3 ч. ложки
Репчатый лук – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Зеленый лук – несколько стеблей
Хлопья чили – 1 ч. ложка
Смесь «Пять специй» – 1 ч. ложка
Соевый соус – 50 мл
Соль, черный перец – по вкусу
Растительное масло – для жарки

Как готовим

1. Куриное филе нарезаем тонкими полосками.
2. Складываем филе в небольшую емкость, добавляем крупно нарезанный чеснок, черный перец, соль, хлопья чили и смесь «Пять специй».
3. Хорошо перемешиваем курицу с приправами, добавляем 2–3 ч. ложки соуса хойсин.
4. Снова перемешиваем и оставляем курицу мариноваться минимум на 30 минут, а лучше на полтора-два часа.
5. Репчатый лук нарезаем перьями, зеленый – наискосок кусочками длиной 3–4 сантиметра. Более светлые части откладываем: они будут использоваться при готовке, а более темные нужны для украшения готового блюда.

6. Разогреваем в воке или в толстостенной сковороде немного растительного масла и быстро обжариваем репчатый лук до легкого зарумянивания.

7. Убираем из вока весь лук, добавляем немного масла, хорошо разогреваем и выкладываем маринованную курицу.

8. Жарим курицу до готовности (семь-десять минут). За три минуты до того, как снять курицу с огня, добавляем светлые части зеленого лука. Перемешиваем.

9. Через минуту добавляем обжаренный репчатый лук. Через 30 секунд выливаем в курицу соевый соус и снова все перемешиваем. Через минуту-полторы снимаем с огня.

Подаем курицу очень горячей, в качестве гарнира можно предложить пресный рис. Посыпаем блюдо зеленым луком.

Соус пири-пири

Это факт!

Это очень острый соус, пришедший из Португалии и широко распространенный в Анголе, Намибии, Мозамбике и Южной Африке. Свое название он получил от перца чили вида Капсикум китайский. Другое название этого перца – Африканский дьявол, что очень точно его характеризует. Согласно Оксфордскому словарю английского языка, *pi-ri-pi* – иностранное слово, означающее «очень острый соус, изготовленный с красными перцами чили». Оно ведет свое происхождение от слова на языке племени ронга из Южного Мозамбика, что значит «перец».

Для приготовления соуса пири-пири обычно используется маленький перец малагету.

Из чего готовим (на 6 порций)

Красный болгарский перец – 1 шт.
Острый перец малагета или халапеньо – 6–8 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Лавровый лист – 1 шт.
Оливковое масло – 120 мл
Яблочный уксус – 60 мл
Соль, молотый черный перец – по вкусу

Совет под руку 1

Если хотите сделать соус «погорячее», не вычищайте семечки из перцев.

Как готовим

1. Болгарский перец выкладываем на решетку и запекаем на гриле или в разогретой до 220 градусов духовке в течение 8–12 минут (пока он не почернеет).

2. Кладем его в пакет, немного остужаем и очищаем от кожицы и семян.

3. Острый перец крупно режем, чеснок очищаем.

4. Помещаем в блендер все ингредиенты и измельчаем до однородной консистенции.

Подаем с курицей, свининой и говядиной, приготовленными на гриле.

Совет под руку 2

Соус пири-пири нужно выдержать в холодильнике в течение нескольких дней. Перед подачей тщательно перемешать.

Мамины дочки, или Варианты соуса пири-пири

Соус пири-пири с орегано и имбирем

Добавляют в блендер натертый имбирь и 1 ч. ложку орегано. Подают с жареными на гриле стейками, бургерами или колбасками.

Соус пири-пири с петрушкой и кинзой

Добавляют к остальным ингредиентам по 2 ст. ложки нарезанных листьев петрушки и кинзы. Подают с семгой, тунцом или меч-рыбой, а также со скумбрией или сардинами.

Сладкие соусы чили

Главное открытие Колумба

Соусы – это верно, что соусы! Я и сам сколько раз гарсону в кафе «Риш» говорил: «Что ты меня, Филипп, все соусом-то кормишь! С соусом-то я тебе перчатки свои скормлю! А ты настоящее дело подавай!»

М. Е. Салтыков-Щедрин

Перец чили в первую очередь ассоциируется с чем-то острым, южным и, скорее всего, латиноамериканским. И это не зря. Перец чили, вероятно, первое растение, которое стали культивировать в Центральной Америке. Ведь человеку всегда хотелось вырваться из пресной серой действительности и приготовить что-то «погорячее».

Археологические находки подтверждают, что перец чили употребляли более шести тысяч лет назад. Примерно в это же время появился первый острый соус. Ацтеки делали его из перца чили и воды, возможно, с пряными травами и использовали вместо соли.

Колумб во время своего плаванья посетил Гаити и обнаружил, что местные племена к тому времени уже широко использовали чили при консервировании мяса, добавляли его в пищу и применяли в качестве лекарства.

Современная история острых соусов чили началась на родине острых перцев – в Центральной Америке – лишь три столетия спустя. Первые разлитые в бутылки соусы появились в Массачусетсе в 1807 году, после чего они начали новое завоевание мира.

Соус чили с ананасом

Это факт!

Откуда вообще в перце берется острота? Ученые нашли ответ на этот вопрос. За острый вкус и раздражающее действие жгучего перца отвечает алкалоид капсаицин, который содержится в семенах, прожилках и кожице плода.

Кажущееся субъективным восприятие остроты соусов можно измерить по шкале Сковилла, по которой можно определить, каким объемом воды необходимо разбавить соус, чтобы не ощущалось жжение от капсаицина. Самый острый соус оценивается в 16 миллионов единиц Сковилла и представляет собой чистый капсаицин. Примером доступного на рынке соуса с таким уровнем остроты является Blair (до 16 миллионов единиц Сковилла в зависимости от партии). Для сравнения: уровень остроты соуса табаско оценивается в диапазоне от 2500 до 5000 единиц Сковилла, а уровень остроты одного из самых мягких соусов Cascalacky Classic Sauce – менее 1000 единиц.

Из чего готовим

Ананас – 1 шт.
Острый перец чили – 2 шт.
Перец чили – 1–2 ч. ложки
Чеснок – 4 зубчика
Рисовый уксус – 2 ст. ложки
Сахар – 120 г
Соль – ½ ст. ложки
Кукурузный крахмал – 1–2 ст. ложки
Сок половины лимона
Вода – 2–3 ст. ложки

Как готовим

1. Очищаем ананас от шкурки и, не захватывая середину, нарезаем на кубики. У перца чили убираем семена и перегородки, нарезаем его кусочками.

2. Все, кроме воды с крахмалом, помещаем в блендер. Измельчаем. Ставим на плиту и даем закипеть, после чего варим три минуты.

3. В небольшом количестве воды разводим кукурузный крахмал. Вливаем в соус тонкой струйкой, постоянно помешивая, и даем покипеть еще пару минут.

Подаем с жареной рыбой, рыбными палочками, куриными наггетсами.

Мамины дочки, или Варианты соуса чили с ананасом

Соус чили с ананасом, зеленым луком и кетчупом

Добавляют ко всем ингредиентам два мелко нарезанных стебля зеленого лука (лучше только зеленую часть) и 50 мл кетчупа. Подают с рыбным филе, рыбой в кляре или жареными свиными отбивными.

Соус чили с ананасом и огурцом

В соус с ананасом, зеленым луком и кетчупом добавляют половину огурца, очищенного от кожицы и семян и мелко нарезанного. Подают с рыбой в кляре, приготовленными на пару или жареными на гриле креветками.

Вьетнамский соус чили с лемонграссом и имбирем

Это факт!

В Старой Европе лемонграсс использовали виноделы, пивовары и кулинары, а сегодня без лемонграсса трудно представить азиатскую кухню. Латинское название лемонграсса – цимбопогон – на самом деле греческого происхождения: *cumbe* – «лодка» и *rogon* – «борода», что объясняется внешним видом узких стеблей и пышным соцветием. В Нидерландах лемонграсс называется *kamelhewe* – «сено на верблюдах», поскольку в давние времена лемонграссом торговали арабы, доставлявшие специи караванами верблюдов.

Из чего готовим

Кукурузная мука – ½ ст. ложки
Красный перец чили халапеньо – 3 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Сок одного лайма
Имбирь – 1 ст. ложка
Лемонграсс – 1 стебель
Рисовый уксус – 45 мл
Рыбный соус – 15 мл
Сахар – 110 г

Как готовим

1. Размешиваем кукурузную муку в 15 мл холодной воды до получения однородной массы. Отставляем в сторону.
2. Помещаем в кастрюлю очищенный от семян и мелко нарезанный перец чили, измельченный чеснок, сок лайма, очищенный и натертый имбирь, мелко нарезанную нижнюю часть стебля лемонграсса,

рисовый уксус, рыбный соус и сахар, вливаем 180 мл воды, доводим до кипения и варим в течение десяти минут.

Совет под руку 1

В качестве альтернативы можно использовать консервированный мелко нарезанный лемонграсс.

3. Вбиваем смесь с кукурузной мукой, варим три-четыре минуты, до загустения.

Подаем со спринг-роллами, жареными рыбными пирогами или креветками.

Совет под руку 2

Перед подачей на стол дайте соусу остыть. Соус может храниться в холодильнике до двух недель.

Мамины дочки, или Варианты соуса чили с лемонграссом и имбирем

Вьетнамский соус чили с лемонграссом, имбирем и кунжутом

Поджаривают 1 ст. ложку кунжутных семян в сковороде до золотистого цвета. Остывшие семена добавляют в готовый соус. Подают с тофу и овощами.

Вьетнамский соус чили с лемонграссом, имбирем и рикоттой

Добавляют ко всем ингредиентам 160 г рикотты и 2 ст. ложки нарезанного тайского базилика. Подают с салатами, картофелем, креветками, курицей или рыбой.

Вьетнамский соус чили с лемонграссом, имбирем и кинзой

Добавляют 3 ст. ложки мелко нарезанных листьев кинзы. Подают с курицей, креветками и тофу или используют в качестве заправки салатов.

Вьетнамский соус чили с лемонграссом, имбирем и семенами фенхеля

Поджаривают 2 ч. ложки семян фенхеля. Остывшие семена добавляют в готовый соус. Подают с бургерами или креветками.

Соус харисса

Это факт!

История острого соуса харисса началась около ста лет назад в Тунисе. Там издавна готовили пшеничную кашу с мясом под таким названием. Описание этого кушанья встречается в кулинарной книге рецептов Магриба и Андалусии XIII века, а также в книге «Наша миссия при дворе Марокко» Филиппа Троттера 1881 года.

В начале XX века эмигранты из Туниса привезли соус в Израиль, а спустя столетие хариссу начали активно экспортировать в Европу и Америку. По классическому тунисскому рецепту в ее состав входят перец чили, чеснок, тмин, кориандр, соль, оливковое масло. В розовую хариссу добавляют лепестки роз. Самой жгучей считается тунисская харисса, ее острота составляет 4500–5000 единиц по шкале Сковилла.

Из чего готовим

Кориандр – 1 ст. ложка

Зира – 1 ст. ложка

Фенхель – ½ ст. ложки

Тмин – ½ ст. ложки

Чеснок – 8 зубчиков

Красный перец чили халапеньо – 8 шт.

Томатная паста – 1 ст. ложка
Консервированные помидоры – 4 шт.
Растительное масло – 60 мл
Солодовый уксус – 5 мл
Соль – по вкусу

Как готовим

1. Обжариваем кориандр, зиру, фенхель и тмин в сухой сковороде на среднем огне, помешивая, в течение двух минут до появления душистого запаха. Снимаем с огня и даем остыть в течение нескольких минут. Перемалываем в порошок. 2. Перец чили очищаем от семян. Выкладываем в блендер крупно нарезанные чеснок, перец чили и помидоры, а также томатную пасту, растительное масло и перемешиваем до однородной массы.

3. Переливаем смесь в кастрюлю средних размеров и доводим до кипения на среднем огне, увариваем в течение 15 минут, пока она не станет очень густой. Время от времени помешиваем, чтобы соус не подгорел. 4. Добавляем пряности, уксус, соль и сразу снимаем с огня.

Подаем при комнатной температуре.

Подаем с марокканскими блюдами-таджинами и кускусами, а также в качестве дипа к лепешкам.

Совет под руку

Соус можно хранить до двух недель в холодильнике или до трех месяцев в морозильнике. Перед подачей в качестве дипа разведите соус оливковым маслом.

Мамины дочки, или Варианты соуса харисса

Соус харисса кисло-сладкий

Добавляют 2 ст. ложки темно-коричневого сахарного песка в готовый неостывший соус, увеличивают количество уксуса до 15 мл. Подают с приготовленным на гриле или запеченным красным мясом, уткой или гусем, а также с кростини и мягким козым сыром.

Соус харисса с кинзой

Добавляют в готовый соус 3 ст. ложки нарезанных листьев кинзы. Подают с приготовленной на гриле рыбой или креветками, а также запеченными овощами, например с морковью, баклажанами, молодым картофелем и кабачками.

Соус харисса с печеным красным перцем

Добавляют в блендер 125 г обсушенных и обжаренных консервированных красных перцев. Смешивают соус с хумусом. Подают с курицей, красным мясом, рагу или карри.

Соус харисса с греческим йогуртом, мятой и петрушкой

Смешивают 2 ст. ложки хариссы и 180 мл густого греческого йогурта, добавляют 2 ст. ложки мелко нарезанных листьев мяты и 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев петрушки. Подают с рисом, салатом из свежих овощей, курицей, молодой бараниной или кебабами.

Томатный соус харисса

Обжаривают небольшую мелко нарезанную луковицу в 30 мл оливкового масла до прозрачности. Выкладывают в сковороду 2 ст. ложки хариссы, банку обсушенных и нарезанных консервированных помидоров, палочку корицы. Уваривают, помешивая, пока помидоры не станут разваливаться. Добавляют 1 ч. ложку сахара и 3 ст. ложки мелко нарезанных листьев кинзы, убирают корицу. Подают с приготовленными на гриле рыбой, курицей или красным мясом.

Техасский соус из печеного зеленого чили

Это факт!

Привет предыдущему разделу книги! Техасский соус прекрасно подходит к барбекю, да и вообще ко всем блюдам мексиканской кухни. Ведь просто невозможно понять, где кончается мексиканская кухня и начинается техасская.

Особенность техасского барбекю заключается в том, что в данном случае предпочтение отдается говядине. Основные блюда – это копченая говяжья грудинка и копченые говяжьи колбаски. На технику приготовления и ингредиенты во многом повлияли иммигранты из Германии и Чехии, а также местные индейцы. Барбекю в Техасе, как правило, подают с нарезанным белым хлебом.

Из чего готовим

Оливковое масло – 15 мл

Репчатый лук – ½ шт.

Чеснок – 2 зубчика

Сладкий перец – 1 шт.

Соль – по вкусу

Молотый кумин – ½ ч. ложки

Молотый кориандр – ½ ч. ложки

Мука – ½ ст. ложки

Горячий овощной бульон – 120–180 мл

Зеленый перец чили – 110 г

Сушеный тимьян – ½ ч. ложки

Как готовим

1. Нагреваем масло в кастрюле с толстым дном на среднем огне. Добавляем мелко нарезанный лук и готовим, помешивая, три-четыре минуты.

2. Запекаем свежие перцы чили в духовке, пока их кожица не почернеет. Кладем их в полиэтиленовый пакет, закрываем и даем «пропотеть» в течение десяти минут. Удаляем кожицу и семена. Нарезаем кубиками.

3. Выкладываем в кастрюлю раздавленный чеснок, нарезанный кубиками сладкий перец, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли и готовим, пока лук, чеснок и перец не станут мягкими.

4. Добавляем специи, муку. Готовим, помешивая, минуту, затем вливаем бульон. Доводим до кипения и, помешивая, варим до загустения.

5. Добавляем печеный чили и тимьян и увариваем три-четыре минуты. Снимаем с огня и солим по вкусу. Даем соусу остыть в течение двух минут, переливаем в блендер и измельчаем до состояния пасты.

Подаем с мексиканскими блюдами – энчиладой, буррито или тамале, яйцами, говяжьими стейками или курицей, а также в качестве дипа с гренками из белого хлеба.

Мамины дочки, или Варианты тexasского соуса из печеного зеленого чили

Техасский соус из печеного зеленого чили с кинзой

В готовый соус добавляют 2 ст. ложки мелко нарезанной свежей кинзы. Подают с рыбой, приготовленными на гриле или сковороде креветками, курицей или свининой.

Техасский соус из печеного зеленого чили с кукурузой

Вместе с перцами запекают кукурузный початок, остужают его, срезают зерна и выкладывают их в готовый соус. Подают с жаренной

на гриле курицей, свининой или говядиной.

Техасский соус из печеного зеленого чили с красной фасолью

Добавляют в готовый соус 60 мл консервированной красной фасоли. Подают с рисом, энчиладой, тамале и другими мексиканскими блюдами.

Рецепт от супершефа

Запеченная говяжья лопатка по-техасски от Лютера Мейтленда, шеф-повара Центра кулинарного искусства Азербайджана в Баку

Из чего готовим

Говяжья лопатка – 1,3 кг

Приправа для натирания мяса – 2 ст. ложки

Крупномолотый черный перец – 1 ст. ложка

Белый лук – ½ шт.

Чеснок – 3 зубчика

Говяжий бульон – 2 чашки

Сваренный кофе – 2 чашки

Совет под руку

Вместо кофе можно использовать соевый соус, колу или взять две дополнительные чашки говяжьего бульона.

Как готовим

1. Разогреваем коптильню до 135 градусов. Натираем говяжью лопатку приправой и перчим с обеих сторон и по краям. Помещаем в

разогретую коптильню и готовим три часа.

2. Кладем лук, зубчики чеснока в форму из алюминиевой фольги, вливаем говяжий бульон и кофе. Добавляем лопатку, затем накрываем емкость фольгой и снова помещаем в коптильню. Готовим еще три часа, пока мясо не станет нежным и не будет легко рваться.

3. Вынимаем говяжью лопатку на разделочную доску и мельчим с помощью двух вилок. Добавляем в измельченное мясо несколько ложек мясного сока.

Кисло-сладкие фруктовые соусы

Какая кислая сладость!

Сладость приедается. Кислые фрукты и колкие женщины добавляют жизни остроты.

Джордж Мартин, американский писатель-фантаст

Фруктовые соусы, вероятно, появились ровно в тот момент, когда человек стал употреблять в пищу фрукты, то есть, как говорится, в незапамятные времена. А из «памятных» времен до нас дошла такая история оригинального кисло-сладкого соуса.

Появился он в Китае в 1644 году, когда из-за крестьянского восстания императорский двор династии Мин был вынужден переехать на юг страны в Гуанчжоу, где основным продуктом питания была речная рыба. Чтобы убрать неприятный запах тины и привкуса, блюда для императорского стола заправляли сладким фруктовым уксусом. Позднее в него стали добавлять специи и имбирь. Такой соус пришелся всем по вкусу, и его стали использовать в приготовлении многих мясных блюд.

Из Китая идея использовать фрукты в соусах к несладким блюдам перекочевала в Европу и Америку. Сейчас это едва ли не самое популярное сочетание вкусов, породившее гигантское множество рецептов соусов и блюд.

Клюквенный соус

Это факт!

Клюкву в России издавна называли «молодильной ягодой». Ее собирали на болотах на севере европейской части страны, в Сибири и

на Дальнем Востоке. В Великобритании название cranberry (в переводе «ягода-журавль») было дано ей из-за внешнего вида: распустившиеся цветки на стеблях напоминали шею и голову журавля. А в Новой Англии клюкву называли bearberries («медвежья ягода»), поскольку ее любят медведи.

Клюквенный соус – вероятно, один из самых известных американских соусов. Это традиционный компонент ужина в честь Дня благодарения. В этот день, а также на Рождество в США, Канаде и Великобритании соус подают к фаршированной индейке, оленине и овощам.

В Америке первый рецепт соуса упоминается в Кулинарной книге 1796 года. Есть версия, что изначально американские переселенцы использовали клюкву для фаршировки птицы. Но поскольку ягоды в процессе готовки растекались, их стали подавать как соус к мясу. Другие способы переработки клюквы, например варенье и иные виды консервирования, были недоступны из-за нехватки сахара.

Из чего готовим

Свежая или замороженная клюква – 225 г

Апельсиновый сок и апельсиновая цедра одного апельсина

Сахар – 80–120 г

Как готовим

1. Помещаем все ингредиенты, кроме клюквы, в кастрюлю с толстым дном, ставим ее на средний огонь и готовим, помешивая, пока сахар полностью не растворится.

2. Добавляем клюкву в полученный сироп и доводим все до кипения. Уменьшаем нагрев и увариваем, помешивая, пока клюква не лопнет, а соус не станет густым, похожим на варенье; варим в течение восьми минут.

3. Снимаем с огня и подаем теплым или комнатной температуры.

Совет под руку

Часто помешивайте, чтобы пар из соуса выходил без брызг.

Подаем запеченную индейку или курицу, блюда из свинины с теплым соусом, а сэндвичи – с холодным соусом или комнатной температуры.

Мамины дочки, или Варианты клюквенного соуса

Клюквенный соус с имбирем

Добавляют в кастрюлю с растворившимся сахаром и соком $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого имбиря, а в готовый соус – 2 ст. ложки измельченного засахаренного имбиря. Подают со стейками, отбивными из баранины или свинины, замаринованными в азиатском стиле.

Клюквенный соус с перцем чили

Добавляют вместе с клюквой очищенный от семян и нарезанный кубиками красный перец чили. Подают с бараниной или курицей.

Клюквенный соус с мятой

Добавляют в готовый соус 2 ст. ложки мелко порубленной свежей мяты. Подают с бараниной или уткой.

Клюквенный соус с лаймом

Заменяют половину порции апельсинового сока и цедры на сок и цедру одного лайма. Подают с запеченной индейкой или уткой.

Клюквенный соус с кленовым сиропом

Вместо сахара в кастрюлю с апельсиновым соком добавляют 120 мл кленового сиропа. Подают с копченым или соленым окороком, а также с запеченной, жаренной на гриле или в масле свининой.

Клюквенный соус с текилой

В готовый горячий соус добавляют 50 мл текилы. Подают с индейкой или уткой.

Клюквенный соус с коньяком

Заменяют половину порции апельсинового сока на 50 мл коньяка или бренди. Подают с блюдами из баранины.

Клюквенный соус с гранатом

Заменяют апельсиновый сок и цедру на 160 мл гранатового сока. В готовый соус кладут несколько зерен граната. Подают к запеченной утке.

Яблочный соус

Это факт!

Откуда пошли яблоки? Окончательно этот вопрос так и не решен. Современные исследования указывают на две возможные прародины яблонь – Турцию, где растут их дикие родичи и где наблюдается их максимальное видовое разнообразие, и Центральную Азию, где произрастает прямой предок современных культурных сортов – яблоня Сиверса. Ну а распространение яблонь, конечно, не обошлось без участия древних греков. По легенде, их стали культивировать при Александре Македонском, который увез с собой из Согдианы саженцы карликовых деревьев.

Из чего готовим

Яблоко – 3 шт.

Вода – 50 мл

Корица – 1 палочка

Сахар – 100 г

Лимонный сок – 4 ст. ложки

Как готовим

1. Яблоки очищаем от кожуры. Удаляем сердцевину и разрезаем на дольки.

2. В кастрюлю наливаем немного воды, чтобы только закрыть дно, кладем палочку корицы и яблоки. Накрываем крышкой и на медленном огне тушим примерно 15 минут, пока яблоки не станут мягкими. Добавляем сахар и лимонный сок. Варим на маленьком огне еще десять минут.

3. Взбиваем яблоки в блендере.

Подаем со свиной, курицей, индейкой или молодой бараниной.

Машины дочери, или Варианты яблочного соуса

Яблочный соус с клюквой

В кастрюлю с яблоками добавляют 85 г свежей или замороженной клюквы и 2 ст. ложки сахара. Подают с запеченными или жареными на сковороде индейкой, курицей или свиной.

Яблочный соус с шалфеем и гвоздикой

Добавляют гвоздику к остальным ингредиентам (из готового соуса ее убирают) и вмешивают в соус 1 ст. ложку мелко нарезанного шалфея. Подают с бараниной, курицей или куриной печенкой.

Яблочный соус с тимьяном и бренди

За десять минут до окончания тушения в кастрюлю добавляют 15 мл яблочного бренди, а в готовый соус – ½ ч. ложки мелко нарезанных листьев тимьяна. Подают с жареной уткой, телячьей или куриной печенкой, курицей, гусем, индейкой или свиной.

Яблочный соус с курагой

Добавляют в кастрюлю с остальными ингредиентами 110 г мелко нарезанной кураги. Подают с бараниной, свиной или курицей.

Апельсиновый соус

Это факт!

Апельсиновый соус появился во Франции в 1533 году. Легенда гласит, что к своей свадьбе с Екатериной Медичи Генрих II приказал приготовить утку, запеченную как-то по-особенному. Повар не стал менять классический рецепт и лишь дополнил его оригинальным соусом из спелых апельсинов. С тех пор апельсиновый соус к утке стал набирать популярность, меняясь и совершенствуясь.

Из чего готовим

Кукурузная мука – ½ ч. ложки
Оливковое масло – 8 мл
Сливочное масло – ½ ст. ложки
Репчатый лук – ½ шт.
Апельсин – 1 шт.
Сухое вино белое – 45 мл
Куриный бульон – 60 мл
Хересный уксус – 15 мл
Мед – 15 мл
Соль и молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Обжариваем лук в оливковом и сливочном масле на сковороде в течение шести-семи минут, до мягкости.
 2. Снимаем с апельсина цедру и выдавливаем из него сок. Соединяем их в мерной чашке и отставляем в сторону. Должно получиться 160–180 мл сока.
 3. Вливаем в лук вино и варим, пока оно не выпарится. Добавляем цедру, сок, бульон, уксус, мед, соль и перец и готовим в течение пяти минут.
 4. Соединяем кукурузную муку с небольшим количеством холодной воды и размешиваем, добавляем в сковороду. Готовим еще минуту, чтобы соус слегка загустел.
- Подаем с запеченной уткой, гусем, курицей или дичью.*

Мамины дочки, или Варианты апельсинового соуса

Апельсиновый соус с лемонграссом и перцем чили

Добавляют к остальным ингредиентам ½ ст. ложки нарезанного лемонграсса (мягкую нижнюю часть стебля) и большую щепотку

хлопьев сушеного чили. Протирают соус через сито. Подают с говядиной, бараниной и свиной.

Апельсиновый соус с дижонской горчицей и тимьяном

В готовый соус добавляют $\frac{1}{2}$ ст. ложки дижонской горчицы и 1 ч. ложку нарезанных листьев тимьяна. Подают с уткой, гусем или свиной.

Апельсиновый соус с кумкватом

За пять минут до окончания готовки в сковороду добавляют три-четыре тонко нарезанных плода кумквата. Подают с говядиной, свиной вырезкой или жареным каре ягненка.

Апельсиновый соус с ликером

Заменяют белое вино на 30 мл сладкого ликера. Подают с уткой, гусем, запеченной курицей или индейкой.

Острый апельсиновый соус с сычуаньским перцем

В сковороду с остальными ингредиентами добавляют $\frac{1}{2}$ ч. ложки измельченного сычуаньского перца и $\frac{1}{2}$ ч. ложки соевого соуса. Подают с запеченной по-азиатски свиной и говяжьей вырезкой, приготовленной на пару с имбирем и соевым соусом.

Апельсиновый соус с красной смородиной и портвейном

Заменяют белое вино на красный портвейн и исключают хересный уксус. Добавляют в сковороду с остальными ингредиентами 5 ст. ложек желе из красной смородины и $\frac{1}{2}$ ч. ложки мелко натертого свежего имбиря. Подают с запеченной бараниной или свиным окороком.

Апельсиновый соус с красным апельсином

Заменяют апельсины на два-три красных. Подают с запеченной уткой или жареной телячьей печенкой.

Апельсиновый соус с мятой

В готовый соус добавляют 2 ч. ложки мелко нарезанных листьев мяты. Подают с запеченным или жареным лососем, креветками,

курицей.

Апельсиновый соус с имбирем

Добавляют в сковороду с остальными ингредиентами $\frac{1}{4}$ ч. ложки мелко натертого имбиря. Подают с запеченной или жаренной на гриле курицей, свининой или говядиной.

Греческий соус ладолемоно

Это факт!

Лимонный соус – один из классических соусов греческой кухни. «Ладолемоно» переводится как «лимон и оливковое масло». Оливковые деревья – символ Греции; оливковое масло добавляют во множество блюд. А лимон – универсальная заправка. Неудивительно, что кто-то решил совместить эти ингредиенты.

Из чего готовим

Лимон – 1 шт.

Яичные желтки – 2 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Оливковое масло – 1–2 ст. ложки

Сливочное масло – 100 г

Петрушка – 1 веточка

Как готовим

1. Снимаем с лимона мелкой теркой неполную чайную ложку цедры. Выжимаем сок в небольшую миску. Добавляем желтки и взбиваем венчиком.

2. Чеснок рубим. В глубокой сковороде нагреваем оливковое масло, кладем рубленый чеснок, тертую лимонную цедру и прогреваем в течение минуты на среднем огне.

3. Уменьшаем нагрев до минимального и вливаем в сковороду сок с желтками. Готовим, постоянно помешивая венчиком, до тех пор, пока масса не начнет густеть.

4. Добавляем сливочное масло комнатной температуры, всыпаем мелко нарезанную петрушку, снимаем с огня и перемешиваем. Даем

соусу остыть.

Совет под руку

Лимонный соус не подлежит длительному хранению, но за двое суток в холодильнике он не потеряет в качестве. Хранить продукт следует в плотно закрытой стеклянной банке.

Подаем с курицей или телятиной.

Мамины дочки, или Варианты соуса ладолемоно

Соус ладолемоно с горчицей

Добавляют 2 ч. ложки зернистой горчицы перед тем, как класть сливочное масло. Подают с жареной курицей или свининой.

Соус ладолемоно с белым вином

Добавляют 100 мл сухого белого вина в смесь перед увариванием. В готовый соус вместо петрушки вмешивают 1 ст. ложку мелко нарезанного эстрагона. Подают с курицей, приготовленной на гриле.

Соус ладолемоно с каперсами

Вместо петрушки берут 1 ст. ложку промытых и нарезанных каперсов и 2 ч. ложки мелко нарезанного свежего орегано. Подают с курицей или рыбой.

Баварский вишневый соус

Это факт!

Баварская кухня по своему сюжету – практичная деревенская еда. Жирно, зажаренно и просто. Поэтому наряду с многочисленными мясными блюдами, кнедликами, мельшпайзе, колбасами требовалось

что-то более тонкое. И это «тонкое» появилось – баварский вишневый соус. Впервые он отмечен в «Регенсбургской поваренной книге» 1867 года и рекомендован как идеальное сопровождение к блюдам из мяса местной дичи – оленины, кабанины, лосятины.

Из чего готовим

Мускатный орех – ½ шт.

Свежая или замороженная вишня – 250 г

Гвоздика – 1 шт.

Корица – 1 палочка

Перец душистый горошком – 1 шт.

Мед – 70 г

Винный темный уксус – 150 мл

Как готовим

1. Убираем косточки из ягод.
2. В небольшую кастрюлю с толстым дном выкладываем мед и добавляем необходимые специи.
3. Вливаем винный уксус. Доводим смесь до кипения.
4. В кипящий сироп высыпаем вишню, закрываем кастрюлю крышкой и оставляем настаиваться примерно на сутки.
5. По прошествии суток извлекаем вишню. Сироп доводим до кипения, снимаем с огня и снова засыпаем в него вишню.
6. Закрываем кастрюлю крышкой и оставляем на сутки.
7. Извлекаем из сиропа вишню, сироп доводим до кипения, снимаем с огня и в последний раз засыпаем в него вишню, оставив настаиваться соус уже на третьи сутки.
8. Извлекаем из соуса мускатный орех, корицу, гвоздику и душистый перец. Кипятим его, но теперь с ягодами. Можно капнуть в соус экстракт горького миндаля.

Совет под руку

Готовый соус переливаем в баночку, остужаем и храним в холодильнике. Срок хранения – шесть-девять месяцев.

Подаем к оленине, кабанине и другому мясу.

Мамины дочки, или Варианты баварского вишневого соуса

Баварский соус с портвейном

На последнем этапе добавляют в кастрюлю 100 мл сухого портвейна. Подают с уткой или гусем.

Баварский соус с апельсином

В конце варки добавляют 1 ч. ложку мелко натертой апельсиновой цедры. Подают с уткой, куропаткой, фазаном, перепелкой.

Грушевый релиш с клюквой

Это факт!

Релиш – вид соусов, появившихся в Индии в эпоху британского колониального господства. Это была попытка адаптировать к британским вкусам индийские приправы, в первую очередь разнообразные чатни. Сам термин «релиш» происходит от старофранцузского слова *relaissier* – «вкус». Он был использован британскими поварами, чтобы придать новым соусам статус изысканных.

Сегодня так называют в основном соусы, не имеющие привычной жидкой однородной консистенции, – ингредиенты в них нарезаны крупно. Наверное, многим знаком релиш из маринованных огурцов, который подают с хот-догами.

Из чего готовим

Груша – 2 шт.

Свежая или замороженная клюква – 250 г

Репчатый лук – ½ шт.

Сахар – ½ стакана

Сухое красное вино – ½ стакана

Имбирь – небольшой кусочек

Лимонная цедра – полоска около 5 см

Соль – щепотка

Как готовим

1. В кастрюле смешиваем мелко нарезанный лук, сахар, вино, натертый на терке имбирь, лимонную цедру и соль. Доводим до кипения, помешивая, чтобы растворился сахар, и варим на медленном огне примерно 15 минут.

2. Добавляем клюкву и нарезанные небольшими кусочками очищенные груши. Варим на медленном огне, пока клюква и груша не станут мягкими (примерно 20 минут), а соус не приобретет насыщенный алый цвет.

3. Удаляем лимонную цедру. Перед подачей на стол даем соусу остыть до комнатной температуры.

Подаем с блюдами из свинины, с жаренной на гриле бараниной.

Совет под руку

Соус можно хранить в герметичном контейнере в холодильнике до двух недель.

Мамины дочки, или Варианты грушевого релиша

Грушевый релиш с изюмом

Заменяют клюкву на 200 г золотистого изюма. Подают со свиной барбекю.

Грушевый релиш со смесью специй

Добавляют в кастрюлю с грушами 1 ст. ложку измельченного свежего имбиря, небольшой очищенный от семян и мелко нарезанный перец халапеньо и каплю черного кунжутного масла. Подают с приготовленной на гриле свиной или курицей, запеченной уткой или гусем, а также используют в качестве дипа к спринг-роллам.

Манговый соус

Это факт!

Родина манго – Индия. Согласно историческим источникам, появилось оно около восьми тысяч лет назад. По легенде, сам многорукий бог Шива первым посадил манговое дерево для своей возлюбленной. В Индии манго называют «королем фруктов», а в переводе с санскрита название плода означает «великий фрукт».

Из чего готовим

Вода – 2/3 стакана

Крахмал – 1 ст. ложка

Манго сладкое – 2 шт.

Сок лайма или лимона – 1 ч. ложка

Кориандр – 1 ч. ложка

Тимьян – 1 ч. ложка

Орегано – 1 ч. ложка

Сахар – 1 ч. ложка

Молотый черный перец, готовая приправа для мяса, соль – по вкусу

Как готовим

1. Мякоть манго разрезаем на небольшие кусочки и выкладываем на сковороду. Добавляем 10 мл воды, приправу и специи, сахар, сок лайма.

2. Даем потомиться на маленьком огне под крышкой, пока кусочки манго не станут мягкими.

3. Перемешиваем в блендере, переливаем в сковороду с толстыми стенками.

4. В остатки воды добавляем крахмал, перемешиваем. Вливаем воду к манго, не переставая помешивать.

5. Доводим до густой консистенции, снимаем с огня.

Совет под руку

Важно использовать спелые манго, иначе соус будет волокнистым и кислым. Выбирайте плоды не слишком твердые и душистые.

Подаем с рыбным филе, жаренной на гриле курицей, кесадильей с лобстерами.

Мамины дочки, или Варианты мангового соуса

Манговый соус с маракуйей

Добавляют сок и мякоть двух желтых или фиолетовых плодов маракуйи, процеженных через сито. Подают с рыбой, приготовленной на гриле.

Крем-соус из манго

В блендер добавляют 120 г сметаны. Подают с курицей или морепродуктами.

Острый манговый соус с папайей

Заменяют один плод манго на спелый плод папайи, приправляют вустерским соусом. Подают с курицей гриль.

Азиатские соусы

Сладко и остро!

...об Азии... Только здесь... на одной ветке, в одно время один плод цветет, между тем как другой наливается, третий зреет, четвертый переспелый валится на землю.

Николай Гоголь «О преподавании всеобщей истории»

Когда речь заходит об азиатской кухне, мы представляем сразу все: и японскую, и китайскую, и вьетнамскую, и корейскую кухни, а также тайскую, малайзийскую и филиппинскую... Конечно, эти кухни весьма разнообразны и специфичны, но мы ориентируемся на некоторые общие черты. А это рис, лапша, специи, морепродукты и, конечно, соусы.

При всей несхожести кухонь азиатских стран именно соусы – главное средство их выразительности. Соус переносит нас в иной мир и превращает обычную свинину или курицу в то, что на наш вкус называется «экзотикой».

Соус терияки

Это факт!

Предположительно соус терияки изобрели японские повара в XVII веке. Его название связано со способом приготовления пищи, при котором продукты обжариваются в соусе до карамелизации сахара. Таким образом, термин «терияки» образовался от двух слов: «тери», что значит «отблеск», и «яки» – «приготовить на гриле».

Существует версия, что терияки придумали японцы, иммигрировавшие на Гавайи в 1960-х годах. В результате попытки смешать некоторые местные продукты появился этот соус. Среди продуктов были ананасовый сок, коричневый сахар, соевый соус.

В Америке терияки используют в качестве маринада для мяса. Соус стал настолько популярным, что в северной части Соединенных Штатов любое блюдо, содержащее соус терияки, называется «терияки».

В Сиэтле в 1990-х годах культура терияки стала культовой, в результате чего в 2010 году 83 ресторана ввели в свое название слово «терияки».

Из чего готовим

Соевый соус – 550 мл
Вода – 550 мл
Чеснок – 3–4 зубчика
Сахар – 200 г
Картофельный крахмал – 100 г

Как готовим

1. В сотейник наливаем соевый соус, воду, добавляем измельченный чеснок.
2. Всыпаем сахар и готовим, постоянно помешивая, чтобы он не пригорел и не появился привкус горечи.
3. Доводим смесь до кипения.
4. Разведенный в воде картофельный крахмал (в пропорции 1:1) вливаем в сотейник и тщательно перемешиваем. Готовим до загустения соуса.
5. Настаиваем готовый соус.
Подаем с курицей или рыбой.

Мамины дочки, или Варианты соуса терияки

Соус терияки с саке

Вместо 200 мл воды берут 120 мл саке. Подают с курицей или рыбой.

Соус терияки с васаби

Добавляют к остальным ингредиентам 1 ч. ложку васаби. Подают к блюдам с рисом в азиатском стиле.

Соус терияки с мисо

Добавляют к остальным ингредиентам 1 ст. ложку красной пасты мисо. Подают с курицей или овощами.

Соус терияки с сахаром

В готовый соус кладут 2 ст. ложки пальмового сахара и тщательно перемешивают. Подают к курице гриль и морепродуктам.

Китайский соус из черных бобов

Это факт!

Считается, что соевым соусам не меньше двух тысяч лет, но перевозить их на дальние расстояния азиатов научили европейцы. Забродившие бобы быстро портились, и голландские негоцианты, в XVIII веке торговавшие китайскими специями, начали соус кипятить и разливать по ошпаренным кипятком бутылкам. Кстати, сами бутылки из-под соевого соуса в начале XX века стали предметом коллекционирования. Одна такая была у Льва Толстого, и он ее использовал как вазу для цветов.

Из чего готовим

Черные соленые бобы – 3 ст. ложки

Красный перец чили – 2 шт.

Чеснок – 3–4 зубчика

Имбирь – 1 ст. ложка

Соевый соус – 2 ст. ложки

Сахар – 1 ст. ложка

Рисовый уксус – 1 ст. ложка

Растительное масло – 2 ст. ложки

Как готовим

1. В небольшой миске смешиваем измельченные черные соленые бобы, красный перец чили, чеснок и имбирь.
2. Добавляем соевый соус, сахар и рисовый уксус. Тщательно перемешиваем все ингредиенты до образования однородной массы.
3. В сковороде разогреваем на среднем огне растительное масло.
4. Выкладываем приготовленную смесь в сковороду. Обжариваем, помешивая, до тех пор, пока соус не подсохнет.
5. Перед подачей даем соусу остыть.

Мамины дочки, или Варианты китайского соуса из черных бобов

Китайский соус из черных бобов с сычуаньским перцем

Вместо перца чили берут $\frac{1}{4}$ ч. ложки измельченного сычуаньского перца и добавляют в горячий соус за минуту до окончания готовки. Подают с рисом или лапшой, стейками, свининой, цветной капустой или тофу.

Китайский соус из черных бобов с грибами шиитаке

Замачивают восемь сухих грибов шиитаке в кипятке на 20 минут. Сливают воду, оставив 120 мл. Шляпки тонко нарезают и используют вместо перца чили. Оставшуюся от замачивания воду вливают к остальным ингредиентам. Подают с рисом, лапшой, рыбой, креветками или тофу.

Китайский соус из черных бобов с зеленым луком

Тонко нарезают белую и светло-зеленую части двух стеблей зеленого лука, обжаривают вместе с чесноком и вмешивают в готовый горячий соус. Подают с бараниной и цветной капустой, с лапшой.

Зеленый тайский карри из баклажанов

Это факт!

Слово «карри» пришло из тамильского языка, где оно обозначает любой соус. Но мы имеем в виду и приправу-порошок, и приправу-пасту, и блюдо в густом остром соусе. Реже всего – дерево. Хотя с карри именно так – «булки» растут на деревьях.

Вопреки распространенному мнению приправу придумали в Великобритании. Офицеры, жившие на колонизированных территориях десятилетиями, привыкали к индийской еде. Возвращаясь в Англию, они везли с собой специи, но английские повара не знали, что с ними делать. Специи мололи, смешивали, как придется, и в результате этих экспериментов получилась всем известная приправа.

Тайское блюдо карри готовят из пасты карри, кокосового молока или воды, мяса, морепродуктов, овощей или фруктов и зелени. Оно отличается от карри индийской кухни тем, что в нем помимо смеси специй используют свежие травы и ароматические листья.

Из чего готовим (на 4–6 порций)

Растительное масло – 15 мл

Чеснок – 4 зубчика

Лук-шалот – 2 шт.

Сушеный перец чили – 2 шт.

Зеленая тайская паста карри – 3 ст. ложки

Креветочная паста – 1 ст. ложка

Пальмовый сахар – 1 ст. ложка

Несладкое кокосовое молоко – 480 мл

Куриный бульон (или вода) – 250 мл

Баклажаны – 2 шт.

Кафрский лайм – 6 свежих листьев

Тайский свежий базилик – 1 пучок
Соль – по вкусу
Лайм – 2 шт.

Как готовим

1. Нагреваем масло в кастрюле с толстым дном. Обжариваем, помешивая, раздавленный чеснок, мелко нарезанный лук-шалот и чили, пока они не начнут менять цвет.

2. Добавляем пасту карри, креветочную пасту и пальмовый сахар, обжариваем, помешивая, пока смесь не загустеет. 3. Вливаем кокосовое молоко и бульон, затем кладем нарезанные мелкими кусочками баклажаны и листья кафрского лайма.

4. Готовим на медленном огне 25 минут, пока баклажаны не станут мягкими. Добавляем листья тайского базилика и приправляем по вкусу.

Подает с рисом «жасмин» и дольками лайма.

Совет под руку

У настоящего азиатского карри есть тонкий слой масла на поверхности соуса. Чтобы получить его, уваривайте кокосовое молоко, чтобы оно сепарировалось и масло всплыло наверх. Если этого не происходит, немного прибавьте огонь.

Мамины дочки, или Варианты тайского карри из баклажанов

Красный тайский карри из баклажанов

Вместо зеленой пасты карри берут красную. Подают со сваренным на пару рисом.

Красный тайский карри из бататов

Вместо зеленой пасты карри берут красную, вместо баклажанов – два батата, очищенных и нарезанных мелкими кусочками. Подают с рисом «жасмин», украсив кусочками свежего красного перца чили.

Тайский карри с картофелем

Баклажаны заменяют на 12–15 клубней очищенного молодого картофеля, а в готовый соус добавляют 1 ч. ложку свежей кинзы. Подают со сваренным на пару рисом.

Соус кунг пао

Это факт!

Соус кунг пао неразрывно связан с курицей кунг пао – китайским блюдом, известным во всем мире. Это классический образец сычуаньской кухни. Согласно распространенной легенде, кунг пао придумал знаменитый государственный деятель XIX века Дин Баочжэнь, который занимал при дворце должность воспитателя наследника императора (буквально «хранитель дворца» или «страж дворца», что по-китайски звучит как «гун бао»). Отсюда и название блюда.

Из чего готовим (на 2–4 порции)

Соевый соус – 3 мл

Соус хойсин – 15 мл

Китайское рисовое вино – 15 мл

Кунжутное масло – 3 мл

Растительное масло – 30 мл

Сушеные перцы чили – 2–4 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Зеленый лук – 2 стебля

Корень имбиря – 1½ ст. ложки

Паста чили – 1 ст. ложка

Сладкий красный перец – ½ шт.

Горячий куриный или овощной бульон – 140 мл

Кукурузная мука – 2 ч. ложки

Кешью – 2 ч. ложки

Как готовим

1. Соединяем соевый соус, хойсин, китайское рисовое вино и кунжутное масло в маленькой миске и отставляем.

2. Нагреваем масло в сковороде на среднем огне. Обжариваем, помешивая, перцы чили так, чтобы кожа слегка пошла пузырями. Добавляем тонко нарезанный чеснок, измельченную белую часть лука, натертый корень имбиря и обжариваем одну минуту.

3. Кладем пасту чили и готовим одну минуту, помешивая.

4. Добавляем мелко нарезанный сладкий перец и готовим еще три-четыре минуты, до мягкости.

5. Вливаем соусы, вино, масло и доводим до кипения. Соединяем с бульоном и увариваем две минуты.

6. Смешиваем муку с небольшим количеством воды в маленькой миске, растираем в однородную массу. Отправляем ее в соус и готовим две минуты, пока он не загустеет.

7. Кладем крупно порубленный поджаренный кешью, размешиваем и снимаем с огня.

8. Добавляем мелко нарезанную зеленую часть лука. Перед подачей на стол удаляем сушеный чили.

Подаем с рисом, лапшой, курицей, бараниной, свининой, говядиной, жаренной в воке смесью овощей и тофу.

Мамины дочки, или Варианты соуса кунг пао

Соус кунг пао с сычуаньским перцем

Добавляют ½ ч. ложки измельченного сычуаньского перца в сковороду со смесью соусов. Подают с рисом или лапшой, стейком,

свинными или бараньими отбивными.

Соус кунг пао с арахисом

Вместо кешью берут поджаренный несоленый арахис. Подают с курицей, говядиной, свининой и тофу.

Соус кунг пао с грибами шиитаке

Замачивают 20 г грибов шиитаке на один час, измельчают и добавляют в сковороду с другими ингредиентами. Подают с рисом или лапшой, используют в качестве соуса для за жарки курицы.

Соус самбал

Это факт!

Это популярнейший индонезийский соус, широко распространенный также в Малайзии, Шри-Ланке, Брунее и Сингапуре. В Индонезии насчитывается 212 вариантов самбала, большинство из которых происходят с острова Ява.

Основной ингредиент соуса – перец чили рода *Capsicum* – не является родным для Юго-Восточной Азии. Он появился в Индонезийском архипелаге благодаря португальским и испанским морякам в процессе так называемого Колумбова обмена – грандиозного перемещения большого количества растений, животных, человеческих популяций, культуры, технологий, болезней и идей между Америкой и Старым Светом в XV–XVI веках.

Из чего готовим (на 1 порцию)

Лук-шалот – 8–10 шт.

Сушеный перец чили – 5–10 шт.

Креветочная паста – 1 ст. ложка

Растительное масло – 2 ст. ложки

Как готовим

1. Очищаем сушеные перцы чили от семян. Лук мелко нарезаем. Выкладываем лук, чили и креветочную пасту в ступку или блендер и измельчаем до однородного состояния.

2. Нагреваем вок на среднем огне, вливаем растительное масло. Перекладываем в горячее масло пасту и обжариваем ее на среднем огне, помешивая, пока масло не выступит на поверхность.

Подаем с блюдами из сырых овощей, жареной рыбой или курицей.

Мамины дочки, или Варианты самбала

Соус самбал с чесноком и паприкой

В блендер добавляют нарезанный крупный зубчик чеснока и ½ ст. ложки паприки. Подают с рисом, лепешками или жареной курицей.

Соус самбал с томатами и карри

Ко всем ингредиентам добавляют два нарезанных томата, очищенных от семян, и ½ ч. ложки порошка карри. Подают с рисом.

Соус самбал с кальмаром

Вместо креветочной пасты берут тонко нарезанное филе кальмара. Подают с лепешками паратха или чапати.

Рецепт от супершефа

Суп с красной чечевицей от индонезийского шеф-повара Азиза Амри

Из чего готовим

Куриное филе – 500 г

Куриный бульон 1½ л

Красная чечевица – 400 г

Легкий йогурт – 150 мл

Морковь – 2 шт.

Корень сельдерея – 100 г

Репчатый лук – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Соус самбал – 1 ст. ложка

Сушеный тимьян – 1 ч. ложка

Сушеное орегано – 1 ч. ложка
Свежая петрушка – 1 пучок
Лимон – 1 шт.
Молотый черный перец – ¼ ч. ложки
Соль – по вкусу
Оливковое масло – 2 ст. ложки

Как готовим

1. Морковь, лук, корень сельдерея и чеснок режем на мелкие кусочки. Обжариваем в большой кастрюле в небольшом количестве масла около пяти минут. Добавляем куриный бульон, чечевицу, тимьян и орегано. Варим под крышкой 15 минут.

2. Куриное филе солим, перчим, обжариваем до готовности, нарезаем ломтиками.

3. С помощью блендера делаем суп-пюре, добавляем соус самбал, сок и немного цедры лимона, соль и перец. Подаем с йогуртом, кусочками курицы и петрушкой. Йогурт можно добавлять в каждую порцию по вкусу.

Тайский соус сирача

Это факт!

Тот редкий случай, когда автор соуса известен. Его придумала домохозяйка Таном Чаккапак, проживавшая в 1930-х годах в одном из кварталов города Сирача. В честь этого города, расположенного на побережье Сиамского залива в 30 километрах от Паттайи, соус и назван. Чаккапак готовила соус для своих близких, и они убедили женщину сделать этот кулинарный шедевр коммерческим проектом.

Из чего готовим

Перец чили – 400 г

Чеснок – 5 зубчиков

Коричневый сахар – 2 ст. ложки

Соль – 1 ст. ложка

Белый уксус – 3 ст. ложки

Как готовим

1. Чеснок и перец чили натираем на мелкой терке (семена не убираем), перемешиваем до однородной массы.
2. Добавляем соль и сахар, массу тщательно перемешиваем, пока она не станет густой и однородной.
3. Выкладываем готовый продукт в банку, накрываем марлей, чтобы он мог дышать и бродить. Помещаем в прохладное место на неделю.
4. После этого в пасту вливаем уксус (ежедневно по 1 ч. ложке).
5. Через три дня пасту перемешиваем в блендере (дополнительно можно протереть через сито), варим на среднем огне десять минут, а затем раскладываем в емкости для хранения.

Совет под руку

Нужно учитывать, что во время брожения объем пасты увеличится вдвое. Поэтому будущий соус должен занимать не более половины емкости. Пока масса настаивается, желательно перемешивать ее деревянной лопаткой один раз в двое суток.

Подаем с морепродуктами, гамбургерами, крекерами или чипсами.

Мамины дочери, или Варианты тайского соуса сирача

Тайский соус сирача с креветками

В блендер добавляют 2 ст. ложки креветочной пасты, а перед подачей в готовый соус вмешивают мясо четырех крупно нарезанных креветок. Подают с рыбой, роллами и суши.

Тайский соус сирача с соевым соусом

Вместо соли используют 2 ч. ложки соевого соуса. Подают с рыбой и креветками.

Вьетнамский соус нуок чам

Это факт!

Вьетнамская кухня – яркий представитель азиатской кулинарии – имеет свои особенности. Так, в отличие от японской кухни вьетнамская не использует морепродукты и мясо без термической обработки. По сравнению с китайской в ней намного меньше жирных и жареных блюд. В отличие от тайцев вьетнамцы соблюдают относительную умеренность в остроте и количестве специй.

Нуок чам – самый известный вьетнамский соус-дип. Во Вьетнаме без него не обходится ни одна трапеза. В западных странах его используют как соль и перец.

Из чего готовим

Тайский перец чили – 1–4 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Сахар – 1 ч. ложка

Лайм – 1 шт.

Горячая вода (в зависимости от желаемой консистенции соуса) – 1–10 ст. ложек

Рыбный соус – 5 ст. ложек

Как готовим

1. Извлекаем семена из перцев чили. Помещаем перцы вместе с чесноком в ступку, растираем до пастообразного состояния. Добавляем сахар и очищенный от кожуры и нарезанный лайм, продолжаем растирать до образования кашицы.

2. Перекладываем получившуюся пасту в глубокую чашу, добавляем остальные ингредиенты и тщательно перемешиваем.

Подаем со спринг-роллами, приготовленными на гриле мясом и морепродуктами.

Мамины дочки, или Варианты соуса нуок чам

Нуок чам с уксусом

Заменяют воду и рыбный соус на 60 мл рисового уксуса и 30 мл соевого соуса. Подают с креветками гриль.

Нуок чам с соевым соусом

Вместо воды берут 45–60 мл соевого соуса и уменьшают количество рыбного соуса. Подают с овощными спринг-роллами или темпурой.

Нуок чам с лемонграссом

Добавляют два измельченных белых стебля лемонграсса и сок еще одного лайма. Подают с жаренной на гриле говядиной или бараниной.

Нуок чам с кинзой

В готовый соус вмешивают пучок мелко нарезанной свежей кинзы. Подают с курицей и креветками.

Нуок чам с имбирем

Добавляют 28 г измельченного свежего имбиря к чесноку, чили и лайму. Подают с жаренной на гриле курицей.

Ореховый соус сатай

Это факт!

Этот традиционный соус широко известен во многих странах Юго-Восточной Азии, таких как Индонезия, Малайзия, Таиланд. Сатай использовался как гарнир для блюда с тем же названием. Это маринованные кусочки мяса, нанизанные на шпажки и обжаренные. Основным ингредиент соуса – арахисовое масло или обжаренные орехи.

Из чего готовим

Арахисовое масло (или паста из арахиса) – 200 г

Кетчуп – 2 ст. ложки

Соевый соус – 2 ст. ложки

Тамариндовый сок – 2 ст. ложки

Коричневый сахар – 2 ст. ложки

Чеснок – 2 зубчика

Лук – 1 шт.

Карри порошок – 1 ч. ложка

Куркума – 1 ч. ложка

Красный перец чили – ½ ч. ложки

Кокосовое молоко – 200 мл

Сок половины лимона

Как готовим

1. В большой сковороде на среднем огне разогреваем арахисовое масло. Добавляем измельченные лук и чеснок, обжариваем их до золотистого цвета.

2. Добавляем арахисовое масло и хорошо перемешиваем.

3. Вливаем кокосовое молоко и продолжаем перемешивать до получения однородной массы.

4. Добавляем кетчуп, соевый соус, тамариндовый сок, сахар, карри, куркуму и перец чили. Перемешиваем все ингредиенты и готовим на среднем огне пять-семь минут, пока соус не загустеет. Добавляем сок лимона и перемешиваем еще раз.

5. Снимаем сковороду с огня и даем соусу остыть.

Подаем к блюдам из мяса или овощей на шпажках, карри, лапше или салатам.

Мамины дочки, или Варианты соуса сатай

Сатай с грецкими орехами

Заменяют арахисовое масло на измельченные грецкие орехи. Подают с жаренной на гриле рыбой или красным мясом.

Вьетнамский сатай

Вместо тамариндового сока, соевого соуса, чили и кокосового молока берут по 30 мл хойсина и рыбного соуса и по 50 мл кокосового молока и куриного бульона. Добавляют пучок мелко нарезанной свежей кинзы. Подают с обжаренными овощами.

Сатай с мятой и лаймом

К луку и чесноку добавляют два очищенных от семян и нарезанных красных перца чили. Вместо тамариндово-го сока и порошка чили берут сок одного лайма и 2 ст. ложки мелко нарезанных листьев мяты. Подают к жаренной на гриле курице и овощам.

Соус карри мадрас

Это факт!

Этот соус назван в честь города Мадрас (в 1996 году переименован в Ченнай), расположенного на юго-востоке Индии. Среди множества

смесей карри индийский мадрас считается одним из самых острых.

Из чего готовим (на 4 порции)

Порошок карри – 3 ст. ложки

Томаты – 2 шт.

Куриный бульон – 140 мл

Кокосовое молоко – 140 мл

Соль – ½ ч. ложки

Растительное масло – 2 ст. ложки

Корица – 1 палочка

Сушеный перец чили – 1–2 шт.

Анис – 1 звездочка

Листья карри (свежие или сушеные) – 8 шт.

Зерна черной горчицы – 1 ч. ложка

Репчатый лук – 1 шт.

Как готовим

1. Растительное масло нагреваем в кастрюле с толстым дном. Всыпаем порошок карри, готовим одну минуту, помешивая, добавляем мелко нарезанный лук и обжариваем, помешивая, до золотистого цвета.

2. Приправляем смесью пряностей и продолжаем готовить, помешивая, еще минуту.

3. Добавляем очищенные от семян и нарезанные кубиками помидоры и готовим, помешивая, пока не получится густая масса.

4. Вливаем бульон и кокосовое молоко, солим и увариваем пять-семь минут.

Подаем с рисом, индийскими лепешками, курицей, бараниной или рыбой.

Мамины дочери, или Варианты соуса карри мадрас

Соус карри мадрас с зеленым горошком

Добавляют в соус за пять минут до окончания готовки 110 г свежего зеленого горошка. Подают с рисом, индийскими лепешками, жареной курицей или бараниной.

Соус карри мадрас с картофелем

Добавляют в кастрюлю клубень красного картофеля, нарезанный кубиками, как только куриный бульон и кокосовое молоко начнут закипать. Уваривают, пока картофель не будет готов, а соус не загустеет. Подают с рисом, индийскими лепешками, курицей или бараниной.

Соус карри мадрас с красной чечевицей

Отваривают в подсоленной воде 110 г красной чечевицы до полуготовности. Сливают воду и добавляют чечевицу в соус, когда куриный бульон и кокосовое молоко начнут закипать. Уваривают пятьдесят минут, чтобы чечевица стала мягкой. Подают с рисом, лепешками, печеным картофелем, креветками или омаром.

Соус тикка-масала со сливками

Это факт!

Соус тикка-масала («тикка» – кусочек, «масала – смесь пряностей) – важная часть блюда индийской кухни, состоящего из замаринованных кусочков мяса или птицы и густого острого соуса. Историки кулинарии не пришли к единому мнению о месте происхождения этого блюда. Одни считают, что оно зародилось на островах Индии, другие – в штате Пенджаб, третьи утверждают, что блюдо появилось в первых индийских ресторанах лондонского Сохо в 1970-х годах. А в Глазго рассказывают свою историю. Будто один житель города зашел в ресторан индийской кухни Shish Mahal (такие заведения тогда только начали появляться), и ему подали тикка-масалу в том виде, в котором

ее принято подавать в Индии. Житель Глазго вернул тарелку официанту, сказав, что такая еда слишком сухая для него (британцы привыкли есть мясо с соусом). Взволнованный повар начал колдовать над блюдом, вылив в него банку консервированных помидоров, немного йогурта и добавив несколько специй.

Из чего готовим

Оливковое масло – 50 мл
Тмин – 2 ч. ложки
Натуральный йогурт – 230 г
Лимонный сок – 2 ст. ложки
Красный перец чили – 2 ч. ложки
Молотый черный перец – 1 ч. ложка
Молотая корица – 2 ч. ложки
Соль – по вкусу
Имбирь – 4 ч. ложки
Чеснок – 2 зубчика
Зеленый перец чили – 1 шт.
Кинза – 2 ст. ложки
Листья тмина – 1 ч. ложка
Гарам-масала – 1 ч. ложка
Помидоры – 2 шт.
Репчатый лук – 1 шт.
Сливки 25 % – 150 мл

Как готовим

1. Смешиваем йогурт, лимонный сок, тмин, красный перец чили, черный перец, корицу и соль.
2. В нагретое масло выкладываем измельченный чеснок и натертый имбирь. Жарим несколько минут, помешивая, затем добавляем мелко нарезанный лук.

3. Когда лук станет мягким, выкладываем измельченные помидоры и йогуртовую смесь, продолжаем тушить при средней температуре до готовности.

4. Увеличиваем температуру и медленно вливаем сливки, постоянно помешивая.

5. Когда соус станет однородной массой, уменьшаем огонь и готовим около пяти минут. Солим. Добавляем зеленый перец чили, гарам-масалу и зелень.

Мамины дочки, или Варианты соуса тикка-масала

Тикка-масала с грибами

Обжаривают в сливочном масле 225 г нарезанных лесных грибов до мягкости и добавляют в соус за одну минуту до того, как будут вливать сливки. Подают с пряной запеченной курицей или бараниной, кебабами.

Тикка-масала с нутом

Добавляют банку консервированного нута за минуту до того, как будут вливать сливки. Подают с рисом и курицей гриль, мясом в азиатском стиле.

Тикка-масала со шпинатом

Бланшируют четыре горсти шпината в подсоленной воде. Сливают воду, остужают, промывают холодной водой и отжимают. Крупно режут и добавляют в соус вместе со сливками. Подают с курицей, кебабами, индийскими лепешками.

Соус адобо

Это факт!

Без адобо невозможно представить филиппинскую кухню. На Филиппинах это и блюдо, и способ приготовления, и сам соус. Словом adobo, заимствованным из испанского языка, называют маринад из масла, уксуса и приправ. Первым из испанцев, колонизировавших Филиппины, адобо упомянул хронист Педро де Сан-Буэнавентура. Он назвал его «адобо де лос натуралес» (исп. adobo de los naturales), поскольку оно напоминало испанское блюдо с похожими ингредиентами. Однако адобо, видимо, было известно задолго до испанцев, так как жаренное с уксусом мясо – распространенный местный способ сохранения продукта в жарком климате.

Из чего готовим (на 4 порции)

Растительное масло – 30 мл
Репчатый лук – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Куриный бульон – 340 мл
Лавровый лист – 1 шт.
Соевый соус – 50 мл
Яблочный уксус – 75 мл
Коричневый сахар – 1 ст. ложка
Кукурузная мука – 1½ ч. ложки

Как готовим

1. Нагреваем масло в сковороде. Обжариваем мелко нарезанный лук примерно пять минут.

2. Добавляем измельченный чеснок и обжариваем одну минуту. Вливаем куриный бульон, доводим до кипения и увариваем три минуты.

3. Кладем лавровый лист, сахар, вливаем соевый соус и яблочный уксус. Увариваем на слабом огне 10–12 минут.

4. Соединяем кукурузную муку с небольшим количеством муки в маленькой миске и растираем до однородности.

5. Добавляем массу в соус и варим две минуты, чтобы он загустел. При необходимости вливаем еще соевый соус. Перед подачей на стол удаляем лавровый лист.

Подаем с запеченной в духовке курицей или свининой.

Мамины дочки, или Варианты соуса адобо

Адобо с устричным соусом

Вместе с соевым соусом, яблочным уксусом и сахаром добавляют 30 мл устричного соуса. Подают с запеченной говядиной или курицей.

Адобо с вустерским соусом и апельсином

Третью куриного бульона заменяют апельсиновым соком. Добавляют цедру одного апельсина и две капли вустерского соуса за пять минут до окончания готовки. Подают с курицей или говядиной.

Адобо с томатами

Добавляют 1 ст. ложку томатного пюре к чесноку и четыре-пять помидоров черри к соусу за пять минут до окончания готовки. Уваривают, пока не лопнет кожица помидоров. Подают с жаренной на гриле курицей или говядиной.

Тамариндовый соус

Это факт!

Тамаринд еще называют индийским фиником, хотя он принадлежит к семейству бобовых. Кислые зеленые плоды часто используют в несладких блюдах (особенно в соусах или маринадах). Когда стручки тамаринда созревают, их сердцевина становится более сладкой, и потому именно их, как правило, употребляют в европейской кухне. Тамаринд присутствует во всем известном вустерском соусе.

Из чего готовим (на 4 порции)

Финики – 150 г
Сухой тамаринд – 50 г
Вода – 200 мл
Имбирь – 1 ст. ложка
Молотый кумин – ½ ч. ложки
Красный молотый перец – 1 щепотка

Как готовим

1. Из фиников и тамаринда удаляем косточки. Замачиваем ингредиенты в воде на 20 минут.
 2. Взбиваем в блендере тамаринд, натертый свежий имбирь, кумин, финики, перец и воду до состояния пасты и выкладываем ее на сковороду.
 3. Томим соус на медленном огне в течение пяти минут, постоянно помешивая.
- Подаем с индийскими или азиатскими закусками, спринг-роллами, рыбными пирогами.*

Мамины дочки, или Варианты тамаиндового соуса

Тамариндовый соус с чесноком и мятой

В блендер со всеми ингредиентами добавляют два крупных зубчика чеснока, а в готовый соус вмешивают 2 ст. ложки мелко нарезанной свежей мяты. Подают с кюфтой, жареными на гриле креветками, бараньими кебабами.

Тамариндовый соус с манго и перцем чили

К тамаринду добавляют очищенный от семян и мелко нарезанный длинный красный перец чили, а в готовый соус выкладывают нарезанную мелкими кубиками мякоть половины среднего спелого манго. Подают с индийскими или азиатскими блюдами, азиатскими бургерами или куриным барбекю.

Тамариндовый соус с йогуртом и кинзой

Смешивают 45 мл несладкого густого греческого йогурта с готовым соусом и добавляют 2 ст. ложки мелко нарезанной свежей кинзы. Подают с индийскими или азиатскими блюдами, которые принято есть руками, а также с салатами из сырых овощей.

Сальсы и овощные дипы

Мексика, Испания, далее везде

*Настоящая еда не имеет ингредиентов,
настоящая еда — это и есть
ингредиенты.*

*Джейми Оливер, английский повар,
ресторатор, телеведущий,
популяризатор здорового питания*

Сальса — испанское слово, обозначающее «соус» (само слово, вероятно, происходит от латинского *sal*, что значит «соль»). Но история появления сальсы связана не с Испанией, а с Центральной Мексикой. И чаще всего этот термин используется в мексиканской кухне. Ацтеки издавна культивировали чили и помидоры. Был только вопрос времени, когда они начали смешивать их с другими ингредиентами, такими как семена сквоша и фасоль.

Вкус сальсы может быть разным — от очень мягкого до очень острого. В большинстве соусов основным ингредиентом являются помидоры, к ним добавляют лук, чили, чеснок, кинзу, сок лайма. Наряду с традиционной сальсой на томатной основе известны многочисленные региональные разновидности соуса. Например, сальса верде («зеленый соус») готовится с использованием томатилло. В сальсу с овощами нередко добавляют сладкую кукурузу. Можно даже найти сальсу из сладких фруктов, таких как персики, манго и ананас.

Классическая сальса

Это факт!

В 2010 году мексиканская кухня была включена в список всемирного культурного наследия ЮНЕСКО. Ее признали «уникальным синтезом тысячелетних традиций кулинарии индейцев Мезоамерики с яркой средневековой испанской кухней». Каждый раз, когда мы макаем начос или кусочки тортильи в сальсу, мы едим то же самое, что ели исчезнувшие инки. Хотя не совсем. Знаменитые чипсы начос появились только в 1943 году благодаря владельцу ресторана «Модерн» Игнасио Начо Анайя. Он нашел оригинальное применение засохшей тортилье, когда ночью, после закрытия заведения, к нему вломились разгневанные жены голодных американских солдат, только что расквартированных в приграничном городке. Он назвал свой экспромт «особенное блюдо от Начо».

Из чего готовим (на 4 порции)

Помидоры – 3 шт.
Репчатый лук – 120 г
Перец чили – 4 шт.
Зелень сельдерея – 15 г
Соль – 2 ч. ложки
Сок лайма – 2 ч. ложки

Как готовим

1. Помидоры, репчатый лук, очищенный перец чили, сельдерей мелко режем.
2. Перемешиваем все ингредиенты.

Совет под руку

Главный секрет сальсы состоит в тщательном измельчении вручную всех ингредиентов. Этот соус можно хранить в закрытой емкости в холодильнике около недели.

3. Даем смеси постоять примерно один час.

Подаем в качестве дипа с начос или тортильей.

Мамины дочки, или Варианты классической сальсы

Сальса с авокадо

К базовой основе добавляют 100 г измельченного авокадо. Все ингредиенты тщательно перемешивают и дают смеси настояться. Подают с такос и фахитос.

Сальса с авокадо и манго

Мелко нарезают 50 г манго, 50 г авокадо, половину красного лука и 2 ст. ложки свежей кинзы. Все перемешивают и дают смеси настояться. Подают с приготовленными на гриле мясом и курицей.

Сальса верде

Заменяют красные томаты на зеленый физалис. Подают с тортильей, начос или фахитос.

Сальса из фейхоа

Вместо томатов используют три спелых плода фейхоа. В готовый соус добавляют 2 ст. ложки мелко нарезанной кинзы. Подают с начос и тортильей.

Сальса из печеной кукурузы

Это факт!

Многочисленные рецепты сальсы с кукурузой напоминают об исчезнувшей цивилизации. Для древних майя кукуруза была жизненно важным растением. В их священном тексте говорилось, что сначала боги попытались сделать людей из глины, затем из дерева, но попытки оказались неудачными. Выжили только те, кто был создан из кукурузного теста.

Альберто Рус Луилье, мексиканский археолог, специалист по цивилизации майя, открывший в 1952 году захоронения правителя Пакаля, в своей книге «Майя» пишет, что этот народ представлял бога кукурузы как молодого человека, чья голова напоминала по форме початок кукурузы, обрамленный листьями.

Из чего готовим

Кукуруза – 3 початка
Сметана – 60 мл
Лайм – 1 шт.
Молотый кумин – 1 ч. ложка
Красный перец чили – 1 шт.
Красный репчатый лук – ½ шт.
Кинза – 3 ст. ложки
Сахар – ½ ч. ложки
Острый соус – по вкусу
Соль – по вкусу
Молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Запекаем кукурузу на гриле в течение двух-трех минут или обжигаем ее газовой горелкой. Снимаем зерна с початков острым ножом и остужаем.

2. Когда зерна полностью остынут, соединяем их со сметаной, соком лайма, кумином, очищенным от семян и мелко нарезанным перцем чили, измельченными луком и кинзой, сахаром. Перемешиваем.

3. Приправляем по вкусу острым соусом, солью и перцем.

Подаем с начос и чипсами из тортильи.

Мамины дочки, или Варианты сальсы из печеной кукурузы

Сальса из печеной кукурузы и овечьего сыра кесо фреско

Вместо трех початков кукурузы берут два и 140 г раскрошенного сыра кесо фреско. Подают с такос и фахитос.

Сальса из печеной кукурузы и мексиканской репы

Вместо одного початка берут 140 г натертой мексиканской репы (хикамы). Сок лайма, 15 мл апельсинового сока и 1 ст. ложку меда соединяют с кукурузой. Подают с крекерами, начос, чипсами из тортильи, такос, рыбой или курицей.

Сальса из печеной кукурузы с папайей

Вместо одного початка берут 140 г нарезанной кубиками свежей папайи. Подают с жареными на гриле или сковороде рыбой, курицей и свининой, а также с начос или чипсами из тортильи.

Сальса пепитас

Это факт!

«Пепитас» переводится с испанского как «маленькие семена тыквы». Это семена масляной тыквы, мексиканский специалитет.

Тыкву стали употреблять в пищу в глубокой древности. Археологические исследования показывают, что ее использовали уже три тысячи лет назад. Семена тыквы найдены в захоронениях перуанских индейцев.

Жители Древней Греции и Древнего Рима использовали высушенные плоды тыквы как сосуды для жидкостей. Дикие тыквы были обнаружены на севере Африки русской экспедицией во главе с академиком Н. И. Вавиловым в 1926 году. Это позволило сделать предположение, что тыква росла в тех землях с древних времен и, возможно, распространилась оттуда по всему миру. В России она появилась примерно в XVI веке.

Из чего готовим

Помидоры – 2 шт.

Семечки тыквенные – 85 г

Перец чили – 1 шт.

Соль – 1 щепотка

Сахар – 1 щепотка

Лайм – ½ шт.

Зеленый лук – несколько стеблей

Кинза – 1 пучок

Как готовим

1. Очищаем помидоры от кожицы: делаем крестообразные надрезы, помещаем в кипяток, выдерживаем некоторое время и перекладываем в холодную воду, снимаем кожицу.

2. Нарезаем помидоры кубиками, выкладываем в миску, добавляем соль, сахар и выжимаем сок из половины лайма.

3. Ставим на плиту две сковороды. На одной прогреваем тыквенные семечки, на другой обугливаем крупный перец чили. Измельчаем обжаренные семечки в блендере и выкладываем в миску с помидорами. 4. Снимаем кожицу с перца, удаляем семена, нарезаем кубиками и добавляем в миску. Грубо нарезаем зелень, перемешиваем со всеми ингредиентами и выкладываем в соусник.

Подаем с приготовленной на гриле бараниной и свиной, курицей барбекю.

Мамины дочки, или Варианты сальсы пепитас

Сальса пепитас с грецкими орехами

Вместо тыквенных семечек берут грецкие орехи и жарят на противне в духовке при 180 градусах до легкого потемнения. Дают им остыть, измельчают. Подают с запеченной рыбой или курицей.

Сальса пепитас с кинзой

Ко всем ингредиентам добавляют 1 ч. ложку оливкового масла и порубленную свежую кинзу по вкусу. Подают с гамбургерами.

Соус цацики

Это факт!

Цацики – визитная карточка греческой кухни. Свежесть этому соусу придает огурец. В III веке до нашей эры греки употребляли в пищу огурцы как в сыром, так и отварном виде. Об этом стало известно от ученика и друга Аристотеля, философа, одного из первых ботаников древности Теофраста, описавшего три известных в то время сорта этой овощной культуры.

Из чего готовим

Натуральный йогурт – 375 мл

Огурцы – 3 шт.

Чеснок – 5 зубчиков

Оливковое масло – 4 ст. ложки

Лимонный сок – 4 ст. ложки

Соль – по вкусу

Как готовим

1. Огурцы очищаем от кожуры, натираем на терке, солим и отжимаем через марлю.
2. Чеснок измельчаем, из лимона выдавливаем сок.
3. Смешиваем отжатые огурцы, лимонный сок, йогурт, чеснок и оливковое масло. Слегка взбиваем, солим по вкусу.

Совет под руку

Чтобы сделать соус гуще, используйте мякоть огурца без семян.

Мамины дочки, или Варианты соуса цацики

Соус цацики с мятой

Добавляют 3 ст. ложки свежей измельченной мяты. Подают с бараньими кебабами.

Соус цацики с запеченным чесноком

Вместо свежего чеснока берут слегка запеченные в духовке очищенные зубчики, чтобы получить более мягкий сладкий вкус. Подают с овощными кебабами.

Индийская райта с манго и кокосом

Огурцы заменяют на нарезанную кубиками мякоть крупного манго и добавляют 2 ст. ложки кокосовой стружки, обжаренной на сухой сковороде и остуженной. Подают с лепешками и рисом.

Соус цацики с перцем чили

Добавляют $\frac{1}{4}$ ч. ложки мелко порубленного сушеного чили. Подают с курицей-гриль.

Индийская райта с гранатом и имбирем

Добавляют 70 г гранатовых зерен и $\frac{1}{4}$ ч. ложки натертого корня имбиря. Подают с теплыми пресными лепешками, крекерами, а также с жаренной на гриле рыбой или курицей.

Соус цацики с помидорами и зирой

Поджаривают 1 ч. ложку зерен зиры на сухой сковороде и, когда они остынут, немного измельчают в ступке. Вместо трех огурцов берут половину одного огурца и два очищенных от семян и нарезанных кубиками сливовидных помидора. Подают с кебабами из баранины.

Соус из лесных грибов

Это факт!

Лесные грибы с давних времен были важным источником питания. Их собирали и заготавливали на зиму различными способами (сушили, мариновали). С принятием на Руси христианства грибы стали основной пищей в пост. Буквально три-четыре века назад люди собирали всего несколько видов грибов (белые, рыжики и грузди), но постепенно в корзины грибников стали попадать и другие съедобные виды.

Кстати, в разных странах разные грибы считаются непригодными в пищу. Например, итальянцы не едят маслята, а в Германии официально относится к ядовитым грибам сыроежка. В большинстве европейских стран ценятся только шампиньоны, лесные грибы там вообще не едят.

Из чего готовим (на 4–5 порций)

Сушеные лесные грибы – 14 г
Сливочное масло – 2 ст. ложки
Оливковое масло – 8 мл
Лук-шалот – 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Свежие лесные грибы – 450 г
Соль – $\frac{1}{2}$ ч. ложки
Молотый черный перец – $\frac{1}{4}$ ч. ложки
Херес – 45 мл
Свежий тимьян – $1\frac{1}{2}$ ч. ложки
Крем-фреш – 60 мл

Как готовим

1. Ножки свежих грибов нарезаем, грибы промываем и крупно режем.

2. Сушеные грибы выкладываем в миску, заливаем кипятком и оставляем на 20 минут. Вынимаем и отжимаем. Процеживаем воду от замачивания и отставляем в сторону. Мелко рубим грибы.

3. Нагреваем сливочное и оливковое масло в сковороде с толстым дном на среднем огне. Добавляем мелко нарезанный лук-шалот и обжариваем, помешивая, до мягкости. Добавляем измельченный чеснок и готовим еще минуту. Выкладываем все грибы, солим, перчим, перемешиваем и обжариваем до мягкости и золотистого цвета.

4. Добавляем 160 мл воды от замоченных грибов и тушим в течение пяти минут, пока вся жидкость не выпарится.

5. Добавляем херес и готовим одну-две минуты, пока спирт не выпарится.

6. Снимаем с огня и добавляем в смесь мелко нарезанные листья тимьяна. Даем остыть при комнатной температуре, затем перекладываем в кухонный комбайн или блендер с крем-фрешем.

7. Перемешиваем до однородной массы либо сохраняем небольшие кусочки.

Подаем комнатной температуры, украсив измельченными листьями тимьяна, с хрустящими гренками или крекерами.

Совет под руку

Грибы нужно обязательно остудить перед тем, как перемешать их с крем-фрешем, иначе он растает и соус получится жидким.

Мамины дочки, или Варианты соуса из лесных грибов

Соус из лесных грибов с беконом

Обжаривают три тонких ломтика бекона на среднем огне до хрустящего состояния. Обсушивают на кухонном полотенце, добавляют в кухонный комбайн к остальным ингредиентам. При необходимости разбавляют соус небольшим количеством воды. Подают с кростини, зерновыми крекерами или ломтями деревенского хлеба.

Соус из лесных грибов с маскарпоне

Вместо крем-фреша используют сыр маскарпоне. Подают с чипсами из тортильи, крекерами, кусочками свежего багета, чиабаттой или фокаччей.

Соус из лесных грибов с маскарпоне и запеченным чесноком

Крем-фреш заменяют на маскарпоне. Вместо свежего используют запеченный чеснок. Для этого выкладывают на противень шесть-восемь крупных неочищенных зубчиков, сбрызнутых предварительно оливковым маслом и водой, накрывают фольгой и запекают в духовке при 120 градусах в течение 45 минут, чтобы чеснок стал очень мягким. Когда он остынет, снимают шелуху. Подают с бланшированной спаржей или брокколи, тостами, кростини или используют как намазку для сэндвичей.

Соус из лесных грибов с грецкими орехами

Выкладывают 85 г порубленных грецких орехов в комбайн вместе с грибами и крем-фрешем и приправляют острым соусом. Подают с крекерами из муки грубого помола, хлебом или используют как намазку для сэндвичей.

Соус из артишоков

Это факт!

Италия – крупнейший в мире производитель артишоков. Ежегодно в апреле, в сезон их массового сбора, во многих городах страны проходит праздник артишоков. На центральных площадях городов фермеры создают из отборных «овощей-цветов» неповторимые выставочные композиции. Здесь же кулинары готовят из артишоков разнообразные блюда, которые дегустируют горожане под зажигательные итальянские мелодии. Многие хозяйки приобретают на празднике впрок только что собранные артишоки для домашних заготовок, поскольку буквально через неделю их уже не будет в продаже до следующего сезона.

Из чего готовим

Консервированные артишоки – 2 шт.
Лимон – 1 шт.
Петрушка – 10 г
Оливковое масло – 100 мл
Сливочный сыр – 200 г
Пармезан – 30 г
Чеснок – 2 зубчика
Молотый черный перец, соль – по вкусу

Как готовим

1. Сливаем воду из банки с артишоками и даем им немного обсохнуть. Из лимона выжимаем сок, а цедру мелко нарезаем.
2. Закладываем артишоки, петрушку, тертый пармезан, лимонную цедру, чеснок, соль и перец в блендер, вливаем оливковое масло и

взбиваем до консистенции грубой пасты с кусочками.

3. В миску среднего размера кладем сливочный сыр, добавляем к нему смесь из артишоков, лимонный сок и хорошо перемешиваем.

Подаем в качестве дипа с чипсами или хлебными палочками.

Мамины дочки, или Варианты соуса из артишоков

Соус из артишоков с фетой

Добавляют в кухонный комбайн 85 г порубленной феты. Подают с огурцом, сельдереем, морковью и зерновыми крекерами.

Соус из артишоков с паприкой

Ко всем ингредиентам добавляют ½ ч. ложки паприки. Подают с морепродуктами.

Соус из артишоков с песто

Вместо лимона берут 1 ст. ложку песто с базиликом. Подают с сырными крекерами.

Соус из артишоков с тимьяном и оливками Петрушку заменяют на 1 ч. ложку измельченных листьев тимьяна, добавляют 50 г очищенных от косточек зеленых оливок. Подают с приготовленной на гриле курицей, овощными чипсами или крекерами.

Соус из каперсов, кабачков и чили

Это факт!

Каперсы – символ средиземноморской кухни. Почки этого растения с древних времен использовали для лечения заболеваний щитовидной железы и как антисептическое средство. Из двухсот видов каперсовых кустов, растущих на Балканах, в Средней Азии, Судане и Индии, человек употребляет в пищу лишь бутоны каперса колючего.

У растения красивые, похожие на орхидею цветы. Кулинары маринуют почки каперсового куста, так что мы едим нераскрывшиеся бутоны чудесных цветов.

Из чего готовим (на 4 порции)

Цукини – 3 шт.

Каперсы – 2 ч. ложки

Чеснок – ½ зубчика

Перец чили – щепотка

Оливковое масло – 30 мл

Соль – по вкусу

Лимонный сок – по вкусу

Как готовим

1. Варим цукини на пару около пяти минут, до мягкости.
2. Выкладываем в кухонный комбайн цукини, чеснок, каперсы и перец чили, вливаем оливковое масло.
3. Доводим до желаемой консистенции. Добавляем соль и лимонный сок по вкусу.

Подаем с крекерами или pitой.

Совет под руку

При желании можно приготовить цукини в микроволновке.

Мамины дочки, или Варианты соуса из каперсов, кабачков и чили

Соус из каперсов, кабачков и чили с лимоном

Вместе с лимонным соком добавляют ½ ч. ложки натертой лимонной цедры. Подают с морепродуктами.

Соус из каперсов, кабачков и чили с укропом

Вместе с лимонным соком добавляют 1 ст. ложку мелко нарезанного укропа и 2 ст. ложки крем-фреша. Подают с жаренным на гриле лососем.

Соус из каперсов, кабачков и чили с тахинной пастой

Добавляют 2 ст. ложки тахинной пасты в кухонный комбайн к остальным ингредиентам. Подают с курицей или рыбой, хрустящими хлебцами, сырными палочками или крекерами.

Соус из каперсов, кабачков и чили с мятой

В готовый соус добавляют 1 ч. ложку мелко нарезанной свежей мяты. Подают с бараньими и свиными стейками.

Соус из баклажанов с грецкими орехами

Это факт!

Современная кухня – настоящий путеводитель по странам и континентам, учебник истории и географии. Возьмем, к примеру, баклажан. Он родился в Индии и до сих пор считается там главным овощем. Впервые баклажан упоминается в санскритских текстах начала нашей эры. А вот как выглядит путешествие баклажана по миру. Из Индии он отправился в страны Юго-Восточной Азии. В V веке нашей эры прибыл в порты Китая и Японии, а в VIII веке в результате арабских завоеваний добрался до Испании и Южной Италии, где прочно утвердился в местных кухнях. Вторым пришествием баклажанов Европа обязана Ост-Индской компании и британской колонизации Индии: в XVIII веке индийские овощи, похожие на крупные яйца, бросили якорь в британских портах. Кстати, английское название баклажана – eggplant – появилось именно в это время.

Из чего готовим (на 2–3 порции)

Баклажаны – 2 кг
Чеснок – 3 зубчика
Оливковое масло extra virgin – 80 мл
Красный винный уксус – 45 мл
Соль – 1 ч. ложка
Молотый черный перец – ½ ч. ложки
Петрушка – ½ пучка
Грецкие орехи – 2 ст. ложки

Как готовим

1. Разогреваем духовку до 190 градусов.
2. Удаляем плодоножку у баклажанов, промываем, обсушиваем.
3. Кладем баклажаны на противень и запекаем около часа.
4. Остужаем баклажаны, снимаем кожицу и кладем мякоть в мелкое сито, чтобы она отдавала жидкость в течение 15 минут.
5. Измельчаем петрушку и крупно рубим орехи.
6. Соединяем мякоть баклажанов с остальными ингредиентами в кухонном комбайне или блендере, доводим до пюре-образного состояния.

Подаем с питой, сырыми овощами или солеными сырами.

Совет под руку

Чтобы при запекании баклажаны не лопались, проколите их кожицу в нескольких местах вилкой.

Мамины дочери, или Варианты соуса из баклажанов с грецкими орехами

Соус из баклажанов с грецкими орехами и миндалем

Вместо грецких орехов используют бланшированный миндаль и уменьшают объем уксуса наполовину. Подают с рыбой.

Соус из баклажанов с грецкими орехами и лимонным соком

Исключают грецкие орехи и вместо уксуса берут 1½ ст. ложки свежего лимонного сока.

Классический соус гуакамоле

Это факт!

Гуакамоле – источник человеческого счастья. Ведь тот самый «гормон счастья» – серотонин – в огромном количестве присутствует в авокадо, из которого соус делают. Неудивительно, что этот фрукт занесен в Книгу рекордов Гиннеса как самый питательный в мире. А соус – это еще одно блюдо мексиканской кухни, оставленное нам ацтеками. Само слово происходит от *ahuasa-mulli*, что с языка коренного народа Мексики так и переводится – «авокадо-соус».

Из чего готовим (на 4 порции)

Авокадо – 2 шт.

Помидоры – 1 шт.

Перец чили – $\frac{1}{3}$ шт.

Репчатый лук – $\frac{1}{2}$ шт.

Чеснок – 1 зубчик

Зелень (петрушка или кинза) – 30 г

Сок лайма – 1 ст. ложка

Оливковое масло – 2 ст. ложки

Специи сухие, молотый черный перец, соль – по вкусу

Как готовим

1. Лук очищаем от шелухи и нарезаем как можно мельче.
2. Кладем его в мисочку и заливаем соком лайма.
3. Снимаем с помидора кожицу. Для этого делаем на нем надрезы крест-накрест и кладем в кипяток на одну-две минуты, затем перекладываем в миску с холодной водой. После этого кожица легко отойдет от мякоти.

4. Нарезаем помидор ломтиками и удаляем семена, оставив только мякоть.
5. Удаляем семена из перца, нарезаем треть мелкими кусочками.
6. Зелень мелко режем.
7. Чеснок очищаем и натираем на мелкой терке.
8. Авокадо разрезаем пополам, удаляем косточку. Мякоть вынимаем ложкой и разминаем вилкой до состояния пюре.
9. Перекладываем мякоть авокадо в миску, добавляем лук с соком лайма и перемешиваем.
10. Добавляем остальные ингредиенты: помидоры, перец, зелень, чеснок. Вливаем оливковое масло, солим и добавляем специи. Перемешиваем.

Совет под руку

Помидоры выбирайте сочные, но плотные. Мягкие плоды плохо держат форму, при нарезке они расползутся и испортят внешний вид блюда.

Подаем с чипсами из тортильи.

Мамины дочки, или Варианты соуса гуакамоле

Соус гуакамоле с авокадо, жаренным на гриле

Разрезают авокадо, вынимают косточку, но кожицу не снимают. Перед тем как делать соус, поджаривают половинки авокадо на гриле срезом вверх в течение двух-трех минут. Подают с pitой.

Соус гуакамоле с копчеными помидорами

Выкладывают нарезанный помидор и вливают 5 мл коптильной жидкости в чашку с лимонным соком. Подают с блюдами, приготовленными на гриле.

Соус гуакамоле со сладкой кукурузой

Острым ножом срезают зерна одного початка свежей сладкой кукурузы и добавляют их к размятому авокадо. Подают с начос, фахитос, такос или чипсами из тортильи.

Соус гуакамоле острый с манго

Сбрызгивают острым соусом нарезанную кубиками мякоть небольшого манго, добавляют ее к размятому авокадо. Подают с такос, с жаренной на гриле или сковороде рыбой, курицей или свининой.

Дипы из мяса и морепродуктов

Соусы отовсюду и обо всем

«...Они нас звали с мужем обедать, и мне сказывали, что соус на этом обеде стоил тысячу рублей, – громко говорила княгиня Мягкая, чувствуя, что все ее слушают, – и очень гадкий соус, что-то зеленое. Надо было их позвать, и я сделала соус на восемьдесят пять копеек, и все были очень довольны. Я не могу делать тысячерублевых соусов».

Лев Толстой «Анна Каренина»

Пришло время для дипов. Появившись в Америке во время Великой депрессии как «еда для бедных» (в цитате Толстого можно сравнить с соусом на восемьдесят пять копеек), они стали обязательными блюдами в меню многих модных ресторанов (те самые тысячерублевые соусы).

Дип (дип-соус; от англ. dip – «макать», «погружать», «окунасть») – тип соусов, предназначенных для обмакивания в них еды, например чипсов, роллов, картофеля фри. Главное их отличие от остальных соусов заключается в способе применения – не соусом поливают еду, а еду окунают в соус. Использование дипов предполагает, что пищу едят руками или палочками. Некоторые соусы могут использоваться и как дипы, и как традиционные соусы – в зависимости от блюда.

Дип из креветок

Это факт!

Креветки – одни из наиболее древних обитателей нашей планеты. Их предки существовали 500 миллионов лет назад.

Употреблять в пищу креветки начали еще до нашей эры. Упоминание об этом есть в многочисленных античных записях. К примеру, Марк Габий Апиций, легендарный древнеримский гурман и чревоугодник времен правления императора Тиберия, имя которого стало нарицательным, часто просил приготовить ему местных креветок. А Плиний Старший, древнеримский писатель-эрудит, сам вылавливал членистоногих, которые водились в море неподалеку от его виллы. Во времена античности повара не отваривали креветок, а пекли или жарили их.

Из чего готовим (на 4 порции)

Сливочное масло – 55 г
Чеснок – 1 зубчик
Лук-шалот – 1 шт.
Креветки сырые – 350 г
Лимонная цедра – 1 ч. ложка
Лимонный сок – 45 мл
Молотый черный перец – ½ ч. ложки
Соль – по вкусу
Майонез – 2 ст. ложки
Укроп – 2 ст. ложки

Как готовим

1. Нагреваем масло в сковороде на несильном огне. Выкладываем мелко нарезанные лук-шалот и чеснок и обжариваем до прозрачности.

2. Увеличиваем огонь до среднего, добавляем очищенные креветки и ½ ч. ложки соли. Обжариваем, помешивая, четыре-пять минут, чтобы креветки успели приготовиться. Снимаем с огня и даем остыть в течение примерно 15 минут или до комнатной температуры.

3. Перекладываем смесь с креветками в кухонный комбайн, добавляем мелко натертую лимонную цедру, лимонный сок и перец, быстро перемалываем, но не до состояния пасты.

4. Выкладываем в миску, добавляем майонез и мелко нарезанный свежий укроп, перемешиваем. Солим по вкусу.

Подаем с зерновыми или ржаными крекерами, хрустящими хлебцами или хлебом.

Мамины дочки, или Варианты дипа из креветок

Дип из речных раков

Вместо креветок берут 675 г крупно порубленных вареных раков. Добавляют их в сковороду со смесью обжаренного лука-шалота и чеснока. Нагревают одну-две минуты, выкладывают в кухонный комбайн и дальше готовят по рецепту. Подают с листьями цикория, эндивия или салата романо, сырными крекерами, бретцелями и свежим багетом.

Дип из креветок с горчицей

Исключают лимонную цедру и черный перец. Вместо укропа берут порубленный свежий эстрагон. Вместе с майонезом добавляют в миску 1 ч. ложку дижонской горчицы. Подают с сырными крекерами со специями или зеленью, зерновыми хрустящими хлебцами, треугольными гренками, ржаным и зерновым хлебом.

Дип из креветок с базиликом и кедровыми орешками

Исключают лимонную цедру. Добавляют рубленые поджаренные кедровые орешки. Вместо укропа берут мелко нарезанные листья свежего базилика. Подают с зерновыми хрустящими хлебцами, ржаными крекерами, кростини, нарезанной чиабаттой или фокаччей.

Сливочный рийет из лосося

Это факт!

Рийет (фр. rillettes) – это французский метод приготовления мяса, пришедший из долины Луары. В результате получается блюдо, похожее на паштет. Его чаще делают из свинины, но нередко и из другого мяса, например из утки, курицы, пернатой дичи, кролика, а иногда даже из рыбы, такой как анчоусы, тунец или лосось.

Рийет обычно используют в качестве бутербродной пасты к обычному или тостовому хлебу и подают комнатной температуры.

Из чего готовим (на 4–6 порций)

Филе лосося – 450 г
Копченый лосось – 110 г
Репчатый лук – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Сельдерей – 1 стебель
Лавровый лист – 1 шт.
Перец горошком – ½ ч. ложки
Сухое белое вино – 240 мл
Соль – по вкусу
Майонез – 3 ст. ложки
Крем-фреш – 3 ст. ложки
Лимонный сок – 15 мл
Молотый черный перец – 1 щепотка
Вода – 560 мл

Как готовим

1. Помещаем крупно нарезанные лук, морковь и сельдерей, лавровый лист, перец горошком и белое вино в кастрюлю с водой. Доводим до кипения, убавляем нагрев и варим на слабом огне 30 минут.

2. Солим разрезанное на четыре части филе лосося без кожи и кладем его в кастрюлю. Варим на очень медленном огне шесть-восемь минут, рыба в середине должна остаться почти сырой. Снимаем кастрюлю с огня и оставляем на пять минут, затем шумовкой перекладываем рыбу на тарелку.

3. Когда лосось немного остынет, разбираем его руками.

4. Выкладываем рыбу в миску средних размеров и даем полностью остыть. Выливаем выделившуюся жидкость.

5. Выкладываем нарезанный очень тонкими полосками копченый лосось в миску с вареным. Добавляем майонез, крем-фреш, лимонный сок и большую щепотку перца. Аккуратно перемешиваем вилкой, чуть ломая рыбу. Приправляем по вкусу солью, перцем и лимонным соком.

Подаем с поджаренными тонкими кусками хлеба, рисовыми пирогами, зерновыми крекерами, лавашем, блинами.

Мамины дочки, или Варианты сливочного рийета из лосося

Сливочный рийет из лосося с зеленью

Добавляют по 1 ст. ложке мелко порубленных кервеля, петрушки, шнитт-лука и укропа к разобранному на кусочки лосося. Подают с овощными чипсами, огурцом, красным перцем или морковью, крекерами, хрустящими хлебцами или бретцелями.

Сливочный рийет из лосося со шнитт-луком

К разобранному на кусочки лосося добавляют 2 ст. ложки порубленного свежего шнитт-лука. Подают с помидорами черри, нарезанным фенхелем или свежим хлебом.

Сливочный рийет из лосося с эстрагоном и зернистой горчицей

Добавляют 1 ст. ложку зернистой горчицы и ½ ст. ложки мелко порубленного эстрагона в миску с лососем. Подают с ржаными гренками, кростини, блинами или используют в качестве намазки для сэндвичей.

Сливочный рийет из лосося с лимоном и корнишонами

К разобранному на кусочки лосося добавляют нарезанный мелкими кубиками корнишон и мелко натертую цедру одного лимона. Подают с питой, свежим хлебом или зерновыми крекерами.

Сливочный рийет из лосося и самбуки

В сковороде нагревают 2 ст. ложки сливочного масла, обжаривают мелко нарезанный лук-шалот и ½ плода фенхеля, нарезанного кубиками, до мягкого состояния. Дают остыть и добавляют в миску с 15 мл самбуки. Подают с ассорти из сырых овощей, крекерами, гренками из хлеба грубого помола.

Дип запеченный из крабов

Это факт!

Слово «краб» было заимствовано из западноевропейских языков (голл. *krab*, англ. *crab*, нем. *Krabbe*). В немецком языке слово *Krabbe* созвучно с глаголом *krab-beln*, что переводится как «копошиться», «барахтаться».

Крабы обитают во всех мировых океанах, а также в пресной воде и на суше; люди используют их мясо с давних времен. В китайских письменных источниках имеются сведения о том, что крабов, выловленных у реки Янцзы, ели несколько тысяч лет назад.

Из чего готовим (на 8 порций)

Сливочный сыр – 225 г

Молоко – 15 мл
Крабовое мясо измельченное – 170–200 г
Зеленый лук – 3 ст. ложки
Хрен – 1 ч. ложка
Морская соль – ½ ч. ложки
Молотый черный перец – ½ ч. ложки
Вустерский соус – 1 ч. ложка

Как готовим

1. Нагреваем духовку до 190 градусов. Соединяем все ингредиенты в миске и тщательно перемешиваем.
2. Выкладываем дип в форму. Запекаем в духовке 15 минут и подаем горячим.

Подаем с крекерами, черным ржаным хлебом или с поджаренным багетом.

Совет под руку

Если нет свежего крабового мяса, можно использовать консервированное.

Мамины дочки, или Варианты дипа запеченного из крабов

Дип запеченный из крабов с красным перцем и зеленью

Вместо лука берут 60 мл мелко порубленного красного перца и добавляют по 1 ст. ложке мелко нарезанных петрушки и лука-шалота. Подают с питой, лепешками, багетом или запеченным цельнозерновым хлебом.

Дип запеченный из крабов с беконом

Обжаривают две-три полоски бекона до хрустящего состояния, обсушивают на кухонном полотенце и нарезают на мелкие кусочки,

когда они немного остынут. Добавляют к остальным ингредиентам. Подают с крекерами или поджаренным хлебом.

Дип запеченный из крабов со специями

Добавляют по ½ ч. ложки кайенского перца, сушеных тимьяна и орегано, чесночного порошка и копченой паприки. Подают с начос, хрустящими ломтиками тортильи, кукурузными чипсами или гренками.

Пьемонтский соус банья кауда

Это факт!

Банья кауда – самый популярный соус в итальянском Пьемонте (итал. *bagna càuda*; на местном диалекте *càuda* произносится как «кауда»). Он подается теплым в специальной керамической посуде со спиртовкой в нижнем отделении, что позволяет поддерживать его температуру. Но теплым остается не только соус, но и атмосфера праздничного стола, ведь банья кауда – неперенный «участник» шумных пьемонтских застолий.

В каком точно месте в Пьемонте появился этот соус, неизвестно. Но есть сведения, что он родился в окрестностях Соляной дороги, проложенной продавцами соли, анчоусов и масла.

Из чего готовим

Анчоусы – 150 г

Молоко – 100 мл

Чеснок – 6 зубчиков

Оливковое масло – 1 стакан

Сливочное масло – 50 г

Как готовим

1. Анчоусы промываем, обсушиваем и режем на небольшие кусочки.
2. Измельчаем чеснок, заливаем его молоком на один час, затем молоко сливаем.
3. Выкладываем чеснок и анчоусы в огнеупорную керамическую посуду (ни в коем случае не алюминиевую!), вливаем оливковое масло

и, помешивая деревянной ложкой, варим десять минут на слабом огне, не допуская кипения.

4. Когда анчоусы с чесноком превратятся в однородную массу, добавляем сливочное масло и готовим еще десять минут.

5. После этого ставим керамическую посуду над свечой или горелкой.

Подаем со свежими овощами (артишоками, фенхелем, сладким перцем, сельдереем), отварным картофелем, поджаренными ломтиками хлеба.

Совет под руку

Можно приготовить французский вариант, который в Провансе называется «анишуд». Французы не добавляют сливочное масло, поэтому анишуд подают холодным – с гренками, сырыми овощами и сваренными вкрутую яйцами.

Мамины дочки, или Варианты соуса банья кауда

Соус банья кауда с трюфелями

Перед самой подачей на стол сбрызгивают дип трюфельным маслом. Подают с бланшированной спаржей или брокколи, с ассорти из сырых овощей.

Соус банья кауда с зеленью

Перед подачей на стол добавляют в дип по ½ ст. ложки мелко нарезанных свежих листьев петрушки, кервеля и эстрагона, а также ½ ч. ложки натертой лимонной цедры. Подают с молодым картофелем, жаренным на гриле фенхелем, небольшими листьями цикория, салата романо, с ассорти из сырых овощей.

Соус банья кауда по-средиземноморски

Добавляют в готовый дип 2 ст. ложки мелко нарезанных маслин без косточек и 2 ст. ложки измельченных листьев базилика. Подают с

ассорти из сырых овощей.

Индонезийский соус ренданг

Это факт!

Ренданг – известный индонезийский соус. Он является основным компонентом одноименного блюда, признанного одним из национальных блюд страны. Изначально соус был придуман как способ хранить мясо длительное время.

Из чего готовим

Кокосовое молоко – 400 мл
Красный лук – 1 шт.
Чеснок – 4 зубчика
Имбирь – 2 см
Куркума – 1 ч. ложка
Кориандр – 1 ч. ложка
Зира – 1 ч. ложка
Кардамон – ½ ч. ложки
Красный перец чили – 1–2 шт.
Говядина – 500 г
Тамариндовый сок – 2 ст. ложки
Коричневый сахар – 1 ст. ложка
Соль – по вкусу
Растительное масло – 2 ст. ложки

Как готовим

1. В большой кастрюле разогреваем на среднем огне масло. Добавляем измельченный лук и обжариваем до мягкости и золотистого цвета.

2. Добавляем измельченные чеснок и имбирь, куркуму, молотые кориандр, зиру и кардамон, измельченный красный перец чили. Обжариваем одну-две минуты, пока не появится аромат.

3. Добавляем кокосовое молоко, тамариндовый сок, коричневый сахар и соль. Перемешиваем, чтобы все ингредиенты хорошо соединились.

4. Добавляем в соус нарезанную кусочками говядину и варим на среднем огне до тех пор, пока мясо не станет мягким и нежным, а соус не загустеет. Это может занять два-три часа.

Подаем с горячим рисом или лапшой. Также его можно подавать с овощами или другими мясными блюдами, чтобы добавить им глубину вкуса и пикантность.

Совет под руку

Ренданг надо готовить на очень слабом огне в течение нескольких часов, чтобы соус пропитал мясо.

Мамины дочки, или Варианты индонезийского соуса ренданг

Индонезийский соус ренданг с бараниной

Вместо говядины используют баранину. Подают с рисовыми пирогами, крекерами, хлебом или питой.

Индонезийский соус ренданг с зеленым горошком

Добавляют 110 г замороженного горошка за пять-десять минут до окончания готовки. Подают с азиатскими рисовыми лепешками или ассорти из сырых овощей.

Соус чили кон карне

Это факт!

Знаменитое блюдо чили кон карне изобрели в Техасе. Еще в начале XX века американцы были уверены, что чили кон карне (в переводе с испанского – «чили с мясом») – исключительно мексиканское блюдо. «Танзи часто по ночам приходил к этим стойкам, чтобы попробовать восхитительное Chili con carne, блюдо, изобретенное гением мексиканцев; оно состояло из кусочков нежного мяса с ароматическими травами, обильно политых острым красным соусом Chili colorado. Его особый привкус, огненное жжение нравились небу истинного южанина», – так описывал О’Генри чили в рассказе «Волшебный поцелуй». Его герой попадает в фантастическую ситуацию – в Сан-Антонио он встречается испанца, который заявляет, что живет уже 400 лет, а сохранять молодость ему помогает чили кон карне, приготовленный по особому рецепту.

Из чего готовим (на 10 порций)

Говяжий фарш – 500 г
Репчатый лук – 1 головка
Сладкий болгарский перец – 2 шт.
Перец чили – 1 шт.
Говяжий бульон – 300 мл
Протертые помидоры – 400 г
Красная консервированная фасоль – 400 г
Зира – 1 ч. ложка
Молотый перец чили – 1 ч. ложка
Паприка – 1 ч. ложка
Сушеный майоран – ½ ч. ложки
Чеснок – 2 зубчика
Томатная паста – 3 ст. ложки
Сахар – ¼ ч. ложки

Растительное масло – ½ ст. ложки
Соль – ½ ч. ложки
Молотый черный перец – 1 ч. ложка

Как готовим

1. У сладкого перца удаляем плодоножку и семена, нарезаем его кубиками. Мелко нарезаем лук и перец чили.
2. В глубокой сковороде разогреваем немного растительного масла. Выкладываем лук и обжариваем его на среднем огне до мягкости и прозрачности.
3. Добавляем сладкий перец, перец чили, чеснок, молотый перец чили, зиру и паприку. Тщательно перемешиваем и готовим, иногда помешивая, пять минут.
4. Увеличиваем огонь и выкладываем фарш. Обжариваем, помешивая, до коричневого цвета. Разбиваем крупные комки фарша.
5. Вливаем бульон, добавляем протертые помидоры, томатную пасту, сахар, соль, перец и майоран. Тщательно перемешиваем. Доводим до кипения, уменьшаем огонь, накрываем крышкой и готовим 20 минут.
6. Выкладываем фасоль. Снова накрываем сковороду крышкой и томим на медленном огне десять минут.

Совет под руку

Чили кон карне станет еще вкуснее, если вместе с фасолью добавить консервированную или запеченную кукурузу. Она придаст блюду сладкие нотки.

Подаем с рисом, гречкой, кускусом или картофелем, а также с кукурузными чипсами или пшеничными лепешками.

Мамины дочки, или Варианты соуса чили кон карне

Соус чили кон карне с нутом

Вместо красной фасоли берут консервированный нут. Подают с начос, кукурузными чипсами и теплыми пресными лепешками.

Соус чили кон карне со сметаной

Добавляют вместе с фасолью 2–3 ст. ложки сметаны. Подают с кукурузными чипсами или небольшими листьями цикория, эндивия и салата романо.

Суперострый соус чили кон карне

Увеличивают количество молотого перца чили до 3 ч. ложек. Подают с кукурузными чипсами, тортильями из кукурузной или пшеничной муки, теплыми пресными лепешками.

Итальянский дип из колбасок

Это факт!

Под итальянским словом *salare*, которое означает «солить», скрывается не только салями, но и целое «семейство» мясных продуктов в оболочке. Изначально в Италии колбасу делали исключительно из свинины. Во время раскопок Форчелло (V век до нашей эры) в провинции Мантуя было найдено 50 тысяч костей животных, из которых 60 % принадлежали свиньям. Животным было два-три года. При этом кости задних конечностей практически отсутствовали. Возможно, тогда и была изобретена итальянская колбаса. А в Средние века выпас свиней был настолько важен, что размеры лесов определяли не их площадью, а возможностью прокормить свиней.

Из чего готовим

Острые колбаски в итальянском стиле – 225 г

Оливковое масло – 25 мл

Лук – 1 шт.

Сладкий красный перец – ½ шт.

Чеснок – 1 зубчик

Консервированные помидоры – 425 г

Свежее орегано – 1 ч. ложка

Сухое белое вино – 120 мл

Замороженный шпинат – 170 г

Сливочный сыр – 85 г

Сметана – 2 ст. ложки

Соль и молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Нагреваем масло в большой сковороде на среднем огне.
 2. Добавляем мелко нарезанный лук и обжариваем его три-четыре минуты, до мягкости. Добавляем нарезанный мелкими кубиками красный перец и измельченный чеснок, обжариваем, пока перец не станет мягким.
 3. Сдвигаем овощи на сковороде в сторону, выкладываем разделенные на кусочки колбаски. Готовим, помешивая, пока они не зарумянятся.
 4. Соединяем колбаски со смесью лука и перца, добавляем помидоры без жидкости, измельченное орегано и вино. Тушим, пока помидоры не начнут распадаться, а соус не загустеет.
 5. Выкладываем в сковороду сливочный сыр и сметану. Перемешиваем, чтобы они расплавились. Добавляем размороженный и отжатый насухо порубленный шпинат и тушим две-три минуты, чтобы он прогрелся. Приправляем солью и перцем по вкусу, снимаем с огня.
- Подаем* горячим с чипсами из тортильи, гренками из бублика, свежими или поджаренными багетом и чиабаттой.

Мамины дочки, или Варианты итальянского дипа из колбасок

Итальянский дип из колбасок с чечевицей

Выкладывают в сковороду 200 г зеленой чечевицы из банки одновременно со шпинатом. Подают с сухариками из белого хлеба, хлебом из муки грубого помола, чиабаттой, теплыми средиземноморскими лепешками.

Итальянский дип из колбасок с грибами

Вместо шпината берут 200 г нарезанных коричневых шампиньонов, обжаренных в небольшом количестве сливочного масла с солью и черным перцем. Подают с крекерами, теплым багетом, чиабаттой или мультизерновым хлебом.

Итальянский дип из колбасок с артишоками

Вместо шпината берут 170 г размороженных и порубленных сердцевин артишока. Подают со свежим или поджаренным белым хлебом, чиабаттой или фокаччей, кукурузными чипсами.

Классический паштет из куриной печени

Это факт!

Мы привыкли, что паштет – это вязкая масса из говяжьей, куриной или индюшачьей печени и сливочного масла, приправленная специями. Обычно его намазывают на хлеб. Но вот с немецкого слово Pastete переводится как «пирожок». Это и имелось в виду в XIX веке. Например, у Пушкина в «Евгении Онегине» под паштетом подразумевается пирог из слоеного теста с начинкой:

*И Страсбурга пирог нетленный
Меж сыром лимбургским живым
И ананасом золотым.*

Начинка страсбургского пирога (по-французски *râté en croûte*, где *râté* – это «паштет», а *croûte* – «корочка») представляет собой фарш, основой которого является фуа-гра с мясом рябчиков, свининой и настолько же великолепными, насколько дорогостоящими трюфелями. Рецепт был придуман французским поваром в конце XVIII века. Некоторое время продукт доставляли из Франции в Россию в таре, обложенной льдом.

Из чего готовим

Куриная печень – 500 г

Морковь – 150 г

Репчатый лук – 1 шт.
Топленое масло – 20 г
Сливочное масло – 100 г
Соль – по вкусу

Как готовим

1. Куриную печень моем проточной водой и удаляем пленки. Опускаем ее в кипящую воду и варим 15 минут (немного бульона сохраняем).
2. Откидываем печень на дуршлаг и даем остыть при комнатной температуре.
3. Морковь нарезаем маленькими кубиками, лук мелко режем.
4. В сковороде распускаем топленое масло и слегка обжариваем лук с морковью на слабом огне. Вливаем пару столовых ложек бульона от куриной печени и тушим пять минут.
5. Сливочное масло режем маленькими кубиками, оно должно постоять десять минут при комнатной температуре.
6. Куриную печень перекладываем в блендер. Добавляем сливочное масло, морковь и лук.
7. Взбиваем все ингредиенты блендером. Солим по вкусу.

Мамины дочки, или Варианты паштета из куриной печени

Паштет из куриной печени с коньяком

В готовый паштет добавляют 30 мл коньяка. Подают с поджаренным хлебом.

Паштет из куриной печени с яблоком и шалфеем

Вместе с луком и морковью тушат очищенное и нарезанное кубиками яблоко сорта «грени смит» до мягкости. Взбивают в блендере вместе с остальными ингредиентами и 1 ст. ложкой крупно нарезанных листьев шалфея. Подают с натертым чесноком кростини

и крекерами.

Паштет из куриной печени с вяленой вишней

В готовый паштет подмешивают 30 г мелко нарезанной вяленой вишни и 20 г тыквенных семечек. Подают с гренками из багета.

Паштет из куриной печени с зеленью

В блендер добавляют петрушку или руколу. Подают с крекерами.

Паштет из куриной печени с бурбоном и розмарином

В блендер добавляют 30 мл бурбона и 2 ч. ложки нарезанных свежих листьев розмарина. Подают с крекерами, хрустящими хлебцами и теплой pitой.

Паштет из утиной печени

Вместо куриной печени берут утиную. Подают с чатни, крекерами из муки грубого помола и бриошью.

Паштет из куриной печени с каперсами

В блендер добавляют 1 ст. ложку промытых каперсов и 1 ч. ложку пасты из анчоусов. Подают с поджаренными тостами.

Дипы со сливочным сыром и бобовыми

Пойдем в кино!

Злаки и овощи – вот настоящая пища.

***Бхактиведанта Свами Прабхупада,
индийский кришнаитский
религиозный деятель***

Зернобобовые культуры – одни из самых древних на планете. Человек использует их уже много тысячелетий, вспомним хотя бы ветхозаветную чечевичную похлебку. Зернобобовые, как и продукты из них, распространены по всему миру. Поэтому очевидно, что блюда из бобовых есть в большинстве национальных кухонь и занимают там почетные места, как, например, средиземноморский хумус (из нута), арабский фалафель (бобы или нут), грузинское лобио (фасоль), индийский дхал (горох или чечевица).

Классический хумус

Это факт!

Впервые хумус появился в арабских поваренных книгах в XIII веке. Однако для многих историков этот факт вовсе не является определяющим для понимания, кто первым придумал это блюдо. Хумус настолько широко распространен в странах Ближнего Востока, на островах Средиземного моря и в Греции, что каждое из этих государств может претендовать на его авторство. Ведь главные ингредиенты хумуса издавна культивируют именно там. Но кто бы ни придумал это блюдо, каждое 13 мая в «хумус-странах» отмечают Международный день хумуса.

Из чего готовим

Нут – 100 г

Лимонный сок – 10 мл

Оливковое масло extra virgin – 20 мл

Зира – 5 г

Копченая паприка – 5 г

Паста тахини – 40 г

Как готовим

1. Замачиваем нут в холодной воде на ночь.
2. На следующий день в той же воде варим его на малом огне два часа до размягчения.
3. Сливаем жидкость, оставив один стакан.
4. Помещаем нут в блендер, добавляем оливковое масло и перемалываем до однородной массы.
5. Добавляем тахини и лимонный сок, доводим до более гладкой консистенции (при необходимости можно добавить жидкость из-под нута).
6. Всыпаем паприку и зиру и слегка перемешиваем.

Совет под руку

Тахини можно сделать самому. Берем кунжут и прожариваем его до румяности, а затем перетираем с растительным маслом в блендере.

Подаем с поджаренной питой.

Мамины дочки, или Варианты классического хумуса

Классический хумус с зеленью

Добавляют по 1 ст. ложке крупно нарезанных свежих листьев базилика, петрушки, кинзы в комбайн с нутом. Подают с кунжутными крекерами, а также с салатами из сырых или бланшированных овощей.

Классический хумус с хреном

Добавляют 1½ ст. ложки хрена в блендер к нуту. Подают с ассорти из сырых овощей, сэндвичами, стейками или запеченной говядиной.

Классический хумус с оливками

В готовый хумус добавляют горсть порубленных оливок без косточек и большую щепотку сушеного орегано. Подают с мясом, приготовленным на гриле.

Классический хумус с острым красным перцем

Крупно нарезают два консервированных запеченных красных перца и выкладывают их вместе с большой щепоткой хлопьев сушеного перца чили и ½ ч. ложки паприки в блендер с нутом. Подают с теплыми пресными лепешками.

Классический хумус с поджаренными кедровыми орешками

Поджаривают 3 ст. ложки кедровых орешков на сухой сковороде до золотистого цвета и смешивают с готовым хумусом. Подают с поджаренной pitой, кусочками моркови и сельдерея, помидорами черри.

Классический хумус с брокколи

Смешивают соцветия брокколи, срезанные с половины кочана, с оливковым маслом, солью и перцем. Запекают в духовке при 200 градусах в течение 40 минут до золотистого оттенка. Дают остыть, затем крупно рубят, выкладывают в блендер к нуту и перемешивают. Подают с лавашем или pitой.

Классический хумус с артишоками

Выкладывают в блендер нут и тахини вместе с консервированными сердцевинами артишоков без жидкости (банка массой 400 г). Измельчают на низкой скорости вместе с лимонным соком, чесноком и оливковым маслом. Приправляют солью и перцем. Подают с чипсами из тортильи.

Классический хумус с запеченным чесноком

Соединяют нут, воду или бульон, лимонный сок и соль в блендере. Добавляют зубчики запеченного чеснока, оливковое масло и сушеное орегано, все перемешивают. Подают со свежими овощами.

Индийский дал из чечевицы

Это факт!

Дал – основа повседневной индийской кухни. Главные его составляющие – бобовые культуры, такие как чечевица, горошек, фасоль. В дале заключается главный секрет индийского вегетарианства – полноценного питания без мяса. Он сопровождает трапезы в любое время дня. Это и густой суп, и пряный соус, и овощное рагу, и закуска, и блины, и даже сладости. Всего известно 63 вида индийского дала.

Из чего готовим

Чечевица – 250 г

Овощной бульон – 500 мл

Растительное масло – 1 ст. ложка

Топленое масло – 1 ст. ложка

Репчатый лук – 1 шт.

Имбирь – 1 кусочек

Чеснок – 2 зубчика

Кориандр – 1 ч. ложка

Кардамон – 6 зерен

Гвоздика – 3 шт.

Молотые кориандр, тмин, имбирь, кардамон и куркума – по 1 ч. ложке

Помидоры – 2–3 шт.

Кинза – 1 пучок

Соль – по вкусу

Как готовим

1. Чечевицу замачиваем в воде. Желательно на ночь, но можно и на полчаса, пока будем подготавливать остальные ингредиенты.

2. Чечевицу ставим вариться в овощном бульоне. Имбирь трем на мелкой терке, помидоры измельчаем.

3. На сковороде нагреваем оливковое и топленое масло и обжариваем на среднем огне цельные специи: кориандр, кардамон и гвоздику – до появления приятного аромата. Добавляем нарезанный лук. Когда лук станет мягким, добавляем имбирь. Готовим до золотистости. Выдавливаем чеснок.

4. Добавляем все молотые специи и помидоры. Готовим пять-десять минут на среднем огне, пока смесь не превратится в пасту. Затем вынимаем все крупные специи.

5. Добавляем готовую чечевицу, солим и тушим все вместе еще десять минут. Снимаем с огня и добавляем измельченную кинзу.

Мамины дочки, или Варианты индийского дала

Индийский дал с морковью

Добавляют небольшую нарезанную кубиками морковь к чечевице за десять минут до окончания готовки. Подают с пресными лепешками, листьями салата романо, кусочками курицы, рыбой в кляре и овощными оладьями.

Индийский дал с баклажаном

Добавляют небольшой нарезанный кубиками баклажан к чечевице за десять минут до окончания готовки. Подают с пресными

лепешками, острыми крекерами или хрустящими хлебцами.

Дип из французской зеленой чечевицы

Это факт!

Французская зеленая чечевица «пюи» названа в честь города Ле-Пюи, где был выведен этот сорт. Она мелкая, имеет черно-зеленый цвет и отличается от остальных сортов тем, что не разваривается. Обладает ореховым привкусом и пряным ароматом.

Из чего готовим (на 4 порции)

Чечевица – 170 г

Оливковое масло для жарки – 30 мл

Оливковое масло extra virgin – 110 мл

Лук – ½ шт.

Чеснок – 2 зубчика

Морковь – ½ шт.

Сельдерей – ½ стебля

Тимьян – 2 веточки

Лавровый лист – 1 шт.

Сухое белое вино – 80 мл

Горячий куриный или овощной бульон – 450 мл

Дижонская горчица – 1 ч. ложка

Красный винный уксус – 10 мл

Соль – по вкусу

Молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Нагреваем в кастрюле оливковое масло для жарки. Выкладываем мелко нарезанные лук, чеснок, морковь, сельдерей, добавляем тимьян

и лавровый лист. Обжариваем, помешивая, чтобы овощи стали мягкими.

2. Вливаем вино и варим до тех пор, пока оно почти выпарится.

3. Добавляем чечевицу, бульон, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли и щепотку перца. Варим под крышкой, при необходимости подливая бульон, пока чечевица не станет мягкой.

4. Снимаем с огня и вынимаем тимьян с лавровым листом. Добавляем горчицу и уксус.

5. Перекладываем все в кухонный комбайн и вливаем оливковое масло extra virgin. Доводим до однородной консистенции. Если смесь получилась слишком густой, вливаем горячую воду. Добавляем соль и перец по вкусу.

Подаем со свежим или поджаренным багетом, с натертыми чесноком кростини, хлебом с грецкими орехами, а также с ассорти из сырых овощей.

Мамины дочки, или Варианты дипа из французской зеленой чечевицы

Дип из французской зеленой чечевицы с беконом

Обжаривают в сковороде 30 г нарезанного кубиками копченого бекона в сковороде так, чтобы он стал хрустящим, а весь жир вытопился. Сливают жир, оставив 1 ст. ложку для добавления к чечевице. Перемешивают в комбайне бекон вместе с чечевичной смесью. Подают со свежим мультизерно-вым хлебом, поджаренным хлебом с грецкими орехами, а также с ассорти из сырых овощей.

Дип из французской зеленой чечевицы с зеленью

Добавляют в кухонный комбайн вместе с чечевицей по $\frac{1}{2}$ ст. ложки мелко нарезанных листьев эстрагона, петрушки и кервеля. Подают с ассорти из сырых овощей, крекерами, хрустящими хлебцами и багетом.

Дип из французской зеленой чечевицы с беконом и крем-фрешем

Готовят дип из французской зеленой чечевицы с беконом. Добавляют в комбайн 2–3 ст. ложки крем-фреша. Подают с ассорти из сырых овощей, овощными чипсами, крекерами и хрустящими хлебцами.

Дип из феты, томатов и черного перца

Это факт!

Документально зафиксировано, что сыр, приготовленный из козьего и овечьего молока, древние греки употребляли в пищу еще в VIII веке до нашей эры. Но впервые сыр фета был описан в византийский период под названием grósphatos (греч. грóсфатос – «недавний» или «свежий»), а произведен критянами и фессалийскими влахами. В конце XV века итальянец Пьетро Касола описал торговлю сыром фета, а также хранение этого продукта в рассоле. Греческое слово feta (φέτα) происходит от итальянского fetta – «ломтик», которое, в свою очередь, возникло от латинского offa («кусок», «кусочек»).

Из чего готовим (на 4 порции)

Сыр фета – 110 г
Черный перец – ¼ ч. ложки
Оливковое масло extra virgin – 45 мл
Греческий йогурт – 225 г
Вяленые помидоры в масле – 85 г
Чеснок – 1 зубчик
Петрушка – 2 ст. ложки
Соль – ½ ч. ложки

Как готовим

1. Слегка растираем в ступке зерна перца. Отставляем в сторону.

2. Соединяем в миске раскрошенную фету, оливковое масло и йогурт, после чего все хорошо перемешиваем до получения густой пасты.

3. Добавляем мелко нарезанные помидоры и чеснок, измельченные листья петрушки, перец и соль. Перемешиваем.

Подаем с обжаренными кусочками бретцеля или бублика, кростини, а также с салатом из свежих овощей.

Совет под руку

Вместо вяленых помидоров в масле можно взять просто вяленые. Тогда сначала нужно замочить их в горячей воде на 15 минут.

Мамины дочки, или Варианты дипа из феты, томатов и черного перца

Дип из феты, томатов и черного перца с зеленым луком

Вместе с помидорами добавляют в миску два мелко порубленных стебля зеленого лука. Подают с бланшированной спаржей, молодым картофелем или хрустящими хлебцами.

Дип из феты, томатов и черного перца с песто

Вместе с помидорами добавляют в миску 2 ст. ложки готового песто. Подают с рисовыми пирогами.

Дип из феты, томатов и черного перца с прошутто

Добавляют 45 г мелко порубленного прошутто к помидорам. Подают с поджаренной фокачей.

Дип из феты, томатов и черного перца с копченым миндалем

Добавляют к помидорам 2 ст. ложки порубленного копченого миндаля. Подают с крекерами, хлебными палочками и ассорти из сырых овощей.

Дип из феты, томатов и черного перца с грецкими орехами

Готовят дип с копченым миндалем, заменив миндаль на порубленные грецкие орехи. Подают с зерновыми крекерами или хлебом.

Дип из артишоков и шпината с сыром пекорино

Это факт!

Родиной шпината считается Персия. Его название переводится как «зеленая рука». В VII веке по Великому шелковому пути шпинат был завезен в Китай, где его стали называть персидским овощем. Попал шпинат и в Средиземноморье, а оттуда уже распространился по всей Европе. Особенно популярен он стал в Италии. Однако и Франция не осталась в стороне. Здесь шпинат был признан королевским овощем, поскольку итальянка Мария Медичи, жена Генриха IV, требовала, чтобы его подавали во время каждой трапезы. В Российской империи шпинат тоже сначала был исключительно царской едой – появился он на императорском столе в середине XVIII века.

Из чего готовим (на 6 порций)

Лук-шалот – 1 шт.

Оливковое масло – 23 мл

Чеснок – 1 зубчик

Зеленый перец халапеньо – ½ шт.

Тимьян – ½ ч. ложки

Соль и молотый черный перец – по вкусу

Консервированные сердцевинки артишока – 200 г

Замороженный шпинат – 255 г

Лимонный сок – 30 мл

Майонез – 3 ст. ложки

Сливочный сыр – 110 г

Сметана – 140 г

Сыр пекорино – 155 г

Как готовим

1. Нагреваем духовку до 220 градусов.
 2. Обжариваем в сковороде на оливковом масле мелко нарезанный лук-шалот, чтобы он стал мягким и золотистым.
 3. Добавляем нарезанный чеснок, очищенный от семян и нарезанный халапеньо, измельченные листья тимьяна и обжариваем все еще одну минуту. Приправляем солью и перцем и снимаем с огня.
 4. Перекладываем все в миску и соединяем с тонко нарезанными артишоками, размороженным и насухо отжатым шпинатом, лимонным соком, майонезом, размягченным сливочным сыром, сметаной и тертым сыром пекорино (часть оставляем). Приправляем солью и перцем.
 5. Перекладываем массу в круглую емкость для выпечки, посыпаем оставшимся сыром. Запекаем 25–30 минут. Перед подачей на стол даем постоять в течение пяти минут.
- Подаем с багетом, деревенским и мультизерновым хлебом, кукурузными чипсами, эндивием, фенхелем.*

Мамины дочки, или Варианты дипа из артишоков и шпината с сыром пекорино

Дип из артишоков и шпината с сыром пекорино и перцем чили

Вместо зеленого халапеньо берут мелко нарезанный красный копченый перец. Кладут его в миску с артишоками и остальными ингредиентами. Подают с тортильей и начос.

Дип из артишоков и шпината с сыром грюйер

Вместо пекорино используют тертый грюйер. Подают с хрустящими хлебцами, чиабаттой, кростини, а также с ассорти из сырых овощей.

Дип из артишоков и шпината со смесью сыров

Вместо пекорино берут смесь тертых сыров: асыаго, пеппер-джек и моцареллу. Подают с цельнозерновыми крекерами, кростини, а также с ассорти из сырых овощей.

Дип из жареного фенхеля, маскарпоне и хересного уксуса

Это факт!

Хересный уксус изготавливают из белых сортов винограда, таких как «мускатель», «паломино», «педро хименес». Из этих же сортов производят херес – белое крепленое вино, которое делают в испанской Андалусии. В тех же краях в XVI веке появился хересный уксус, со временем ставший одной из самых ценных разновидностей уксуса. При его производстве из винограда сначала отжимают сок, в который затем добавляют специальные дрожжи. Сусло, полученное из сброженного виноградного сока, разливают в дубовые бочки и выдерживают.

Из чего готовим (на 4 порции)

Фенхель – 1 клубень и зелень

Хересный уксус – 23 мл

Маскарпоне – 6 ст. ложек

Оливковое масло – 30 мл

Соль и молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

1. Смешиваем в большой миске разрезанный на четыре части и порубленный небольшими кусочками фенхель с оливковым маслом и приправляем солью и перцем. Перекладываем на сковороду и запекаем до мягкости и золотистого цвета, около часа. Оставляем остывать.

2. Режем зелень фенхеля.

3. Перекладываем в кухонный комбайн остывший жареный фенхель, добавляем маскарпоне, хересный уксус, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли и $\frac{1}{2}$ ч. ложки

перца. Доводим до однородной консистенции. Приправляем по вкусу и смешиваем с рублеными листьями фенхеля.

Подаем с ржаным хлебом, поджаренным багетом, чиабаттой или ирландским пресным хлебом, а также с ассорти из сырых овощей или креветками гриль.

Мамины дочки, или Варианты дипа из жареного фенхеля, маскарпоне и хересного уксуса

Дип из жареного фенхеля, маскарпоне и хересного уксуса с беконом. Обжаривают две полоски бекона до хрустящего состояния. Обсушивают их на кухонном полотенце и мелко крошат. Смешивают с готовым дипом. Подают с хлебом, крекерами и пресными лепешками.

Дип из жареного фенхеля, маскарпоне и хересного уксуса с грецкими орехами

Добавляют в кухонный комбайн 2–3 ст. ложки крупно порубленных грецких орехов. Подают с ассорти из сырых овощей, хлебными палочками, поджаренным цельнозерновым хлебом, коктейльными колбасками и креветками-гриль.

Оливковый дип с рикоттой

Это факт!

Почти половину всего оливкового масла в мире делают в Испании, главным образом в южной области Андалусия. «Я знаю твое чародейство, олива, ты кровь из земли добываешь для мира», – писал испанский поэт Федерико Гарсиа Лорка.

В Италии, занимающей второе место по производству оливкового масла, основную его часть потребляют внутри страны и, кроме того, импортируют из других стран. Греция – третий основной производитель оливкового масла. Греки потребляют заметно больше

оливкового масла, чем итальянцы и испанцы, – свыше 20 литров на человека в год. Основные производители оливкового масла за пределами Европы – Тунис, Марокко и Сирия.

Из чего готовим (на 4 порции)

Кедровые орешки – 45 г
Рикотта – 200 мл
Измельченные зеленые оливки – 100 г
Оливковое масло – 30 мл
Щепотка хлопьев сушеного чили
Натертая цедра – 1 лимон
Лимонный сок – 23 мл
Петрушка – 3 ст. ложки
Соль и молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

Поджариваем орешки на сухой сковороде, рубим или раздавливаем, соединяем с остальными ингредиентами.

Подаем с кростини, багетом, а также с ассорти из сырых овощей.

Мамины дочки, или Варианты оливкового дипа с рикоттой

Оливковый дип с рикоттой и фаршированными оливками

Вместо зеленых оливок берут оливки, фаршированные сладким перцем. Подают с кростини.

Оливковый дип с рикоттой и базиликом

Вместо петрушки используют горсть измельченного базилика. Подают с ассорти из сырых овощей и кусочками курицы в панировке.

Оливковый дип с рикоттой и фисташками

Вместо кедровых орешков берут обжаренные фисташки. Подают с кусочками курицы или рыбы в панировке.

Дрессинги из масла и уксуса Салат! Салат! Салат!

Хорошее блюдо можно съесть дважды.

***Тигран Петросян, советский
шахматист, девятый чемпион
мира по шахматам***

Уксус – один из древнейших продуктов, который по возрасту вполне может соперничать с вином. Делают его из всего, что есть под рукой: в Западной Европе и Центральной Азии – из винограда, в Англии – из ячменного солода, в Китае и Японии – из риса, в Америке – из тростникового сахара, на островах Океании – из кокосового молока.

Считается, что впервые уксус был получен из финикового вина примерно десять тысяч лет назад в Египте. Имеются свидетельства, что в Древнем Египте, Вавилоне и Ассирии уксус использовали в аристократических кругах как лекарственное средство и средство омоложения. Знаменитый древнегреческий ученый и врач Гиппократ в своих работах утверждал, что уксус может быть применен как панацея от заболеваний кожи, суставов, пищеварительной и нервной систем, от простуды. В «Естественной истории» Плиния Старшего имеются сведения о том, что уксус использовали в качестве пищевого консерванта. В Библии, в частности в Ветхом Завете в книге «Числа» (Числ. 6:3), есть такое упоминание об уксусе: «...то он должен воздержаться от вина и крепкого напитка, и не должен употреблять ни уксусу из вина, ни уксусу из напитка, и ничего приготовленного из винограда не должен пить, и не должен есть ни сырых, ни сушеных виноградных ягод».

Классический винегрет

Это факт!

Словом «винегрет», под которым мы понимаем салат из свеклы, картофеля и горошка, в XVIII веке обозначали французский соус из уксуса, прованского масла и горчицы.

Согласно легенде, название «винегрет» русским закускам с уксусной заправкой дал известный французский повар Мари-Антуан Карем, которого к императорскому двору в Санкт-Петербурге пригласил Александр I. Карем довольно живо интересовался русской кухней. Однажды его внимание привлекла жидкость с запахом уксуса, которой русские повара поливали салат из свеклы, огурцов и дичи, и он переспросил: «Винегр?».

Из чего готовим (на 4 порции)

Оливковое масло extra virgin – 180 мл

Белый винный уксус – 60 мл

Соль и молотый черный перец – по вкусу

Как готовим

Отправляем все ингредиенты в блендер и взбиваем в течение 30 секунд до кремообразного состояния.

Совет под руку

Этот соус можно хранить в холодильнике в плотно закрытом контейнере в течение нескольких дней.

Мамины дочки, или Варианты классического винегрета

Классический винегрет с медом и горчицей

Добавляют в базовый рецепт 1 ч. ложку дижонской горчицы и 2 ч. ложки жидкого меда. Подают с картофелем, зеленым салатом, холодной копченой рыбой.

Острый классический винегрет

Вместо оливкового масла берут масло чили. В готовый соус добавляют мелко нарезанный свежий перец чили. Подают с салатом, говядиной в тайском стиле.

Цитрусовый винегрет

Вместо белого винного уксуса берут лимонный сок. Подают с морепродуктами.

Классический винегрет с грецкими орехами и горчицей

Заменяют половину оливкового масла на масло грецкого ореха и добавляют 1 ч. ложку дижонской горчицы. Подают с салатом нисуаз.

Классический винегрет с копченой паприкой

В готовый соус добавляют 1 ч. ложку копченой паприки. Подают с холодными запеченными перцами или горячей пастой.

Острый классический винегрет с кунжутом

В острый винегрет добавляют 1 ч. ложку поджаренных семян кунжута. Подают с брезаолой, салатом с холодной лапшой или креветками.

Винегрет из малины

Это факт!

Малина была обнаружена на горе Ида в Греции, в связи с чем получила научное название *idáeus*. Интересно, что первоначально ее использовали только как лекарственное растение: настойка из цветков применялась греками и римлянами против укусов змей и скорпионов. Упоминание о малине как о садовом растении встречается лишь в IV веке.

В пору Средневековья в Западной Европе большого распространения она не получила; первая запись о садовой малине относится к XVI веку. Американцы стали выращивать малину на два столетия позже. На Руси первое упоминание о ней датируется XI веком.

Из чего готовим

Малина – 45 г
Сок лайма – 15 мл
Малиновый уксус – 2 ст. ложки
Мед – 1 ст. ложка
Оливковое масло extra virgin – 85 мл
Соль – 1 ч. ложка
Молотый черный перец – щепотка

Как готовим

1. Помещаем в блендер все ингредиенты.
2. Доводим до однородного состояния.

Подаем с салатом из свежих овощей, охлажденным вареным или запеченным лососем, приготовленными на гриле или отваренными

креветками.

Совет под руку

Этот дрессинг нужно хранить в холодильнике в плотно закрытом контейнере. Перед использованием его необходимо взбить.

Мамины дочки, или Варианты винегрета из малины

Винегрет из малины с розовым перцем

Вместо малинового уксуса берут красный винный, а вместо черного перца — $\frac{1}{2}$ ч. ложки с горкой измельченного розового перца. Подают с бланшированной или сваренной на пару стручковой фасолью, салатом с креветками.

Винегрет из малины с эстрагоном

К базовому рецепту добавляют 1 ст. ложку нарезанных листьев эстрагона. Подают с молодым шпинатом, руколой и водяным крессом или с запеченной уткой и салатом с куриной грудкой.

Винегрет из малины с кайенским перцем и кленовым сиропом

Вместо меда берут 1 ст. ложку кленового сиропа и добавляют в блендер большую щепотку кайенского перца. Подают с салатом из овощей и зелени, молодым шпинатом и руколой.

Сливочные дрессинги

Лучшая «одежда» для диетического питания

Можно научиться варить и жарить, но вот готовить соусы научиться нельзя – с этим талантом нужно родиться, он дарован человеку Богом.

Александр Дюма-отец

Красивое слово «дрессинг» означает не что иное, как салатную заправку. Можно выделить пикантную, острую, пряную, кисло-сладкую и другие заправки, способные разнообразить даже самое простое блюдо и придать ему особый тонкий вкус. Данный термин придумали около ста лет назад, но в обиход он вошел недавно. А все потому, что люди стали задумываться о правильном питании и предпочитают больше готовить дома, нежели заказывать что-то в ресторанах.

Классический дрессинг «Цезарь»

Это факт!

Удивительно, но салат получил название не по имени древнеримского полководца Гая Юлия Цезаря, а по имени создателя этого блюда – американского повара итальянского происхождения Цезаря Кардини, который в 1920–1940-х годах владел несколькими ресторанами в мексиканском городе Тихуана на границе с США.

Согласно легенде, салат был изобретен Кардини 4 июля 1924 года (в День независимости США), когда на кухне почти ничего не осталось, а посетители требовали еды. В 1953 году салат «Цезарь» отмечен

Эпикурейским обществом в Париже как лучший рецепт, появившийся в Америке за последние 50 лет.

Из чего готовим

Яичный желток – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Анчоусы – 4 шт.
Соль – 1 ч. ложка
Молотый черный перец – 1 ч. ложка
Вустерский соус – 1 ч. ложка
Оливковое масло – 150 мл
Дижонская горчица – 1 ч. ложка
Лимонный сок – 1 ст. ложка
Сыр пармезан – 50 г

Как готовим

1. В глубокой миске взбиваем венчиком горчицу с яичным желтком и солью.

2. Продолжаем взбивать, добавляя по капле оливковое масло. Доводим до консистенции майонеза.

3. Добавляем в миску лимонный сок, молотый перец, вустерский соус, толченые анчоусы, давленный чеснок, тертый пармезан, все взбиваем венчиком.

Подаем с любыми салатными листьями, куриным мясом, а также с хрустящими гренками.

Мамины дочки, или Варианты дрессинга «Цезарь»

Дрессинг «Цезарь» с лаймом

Лимонный сок заменяют на сок лайма и добавляют мелко натертую цедру одного лайма. Подают с нарезанными листьями салата романо,

тертым сыром асыяго и гренками из хлеба на закваске.

Дрессинг «Цезарь» с оливками «каламата»

Вместо анчоусов берут 2–3 ст. ложки крупно нарезанных оливок «каламата» без косточек. Подают с нарезанными или целыми листьями салата романо, раскрошенным сыром фета и гренками из ржаного хлеба.

Дрессинг «Цезарь» с луком-шалотом и шнитт-луком

Добавляют в миску с основными ингредиентами 1 ст. ложку мелко нарезанного лука-шалота вместе с вустерским соусом. Смешивают готовый дрессинг с 1 ст. ложкой мелко нарезанного свежего шнитт-лука. Подают с салатом романо или шпинатом, тертым пармезаном, поджаренными кедровыми орешками или гренками.

Дрессинг «Цезарь» с запеченным чесноком

Заменяют сырой чеснок на запеченный. Помещают шесть-восемь неочищенных зубчиков чеснока на небольшое блюдо для запекания, сбрызгивают оливковым маслом и вливают примерно 30 мл воды. Накрывают фольгой и запекают в духовке при 120 градусах в течение 45–60 минут. Дают чесноку немного остыть, снимают с него шелуху, хорошенько разминают и добавляют в дрессинг. Подают с салатом романо и тертым пармезаном или асыяго, с гренками из мультизлакового хлеба и овощным салатом.

Острый креольский дрессинг «Цезарь»

Вместо дижонской горчицы берут острую креольскую. Прежде чем выложить анчоусы, смешивают их с ½ ч. ложки копченой паприки, щепоткой кайенского порошка, ½ ч. ложки сушеного тимьяна и ½ ч. ложки сушеного орегано. Подают с роллами, сэндвичами, фахитос с курицей и зелеными салатами.

Сливочный дрессинг с кленовым сиропом

Это факт!

Индейцы умели делать кленовый сироп задолго до прибытия в Северную Америку европейских колонизаторов. Согласно легенде, его использовали при приготовлении оленины, которую подавали вождю племени. Также они делали кленовый сахар, с которым были связаны различные ритуалы, в частности праздник Сахарной Луны (первое полнолуние весны) с танцем клена.

Из чего готовим

Кленовый сироп – 38 мл
Зернистая горчица – 2 ст. ложки
Яблочный уксус – 45 мл
Лимонный сок – 15 мл
Крем-фреш – 3 ст. ложки
Оливковое масло – 110 мл
Соль – ½ ч. ложки
Молотый черный перец – ½ ч. ложки

Как готовим

1. Выкладываем все ингредиенты в блендер.
2. Измельчаем их до кремообразной консистенции.

Подаем с бланшированной брюссельской капустой, приготовленной на гриле брокколи или цветной капустой, а также с овощным салатом.

Совет под руку

Крем-фреш можно заменить сметаной. В этом случае дрессинг будет гуще.

Мамины дочки, или Варианты сливочного дрессинга с кленовым сиропом

Сливочный дрессинг с кленовым сиропом, маслом грецкого ореха и эстрагоном

Заменяют оливковое масло на масло грецкого ореха. Добавляют в готовый дрессинг 1 ст. ложку мелко порубленных свежих листьев эстрагона. Подают с водяным крессом, молодым шпинатом и руколой.

Сливочный дрессинг с кленовым сиропом и апельсином

Добавляют ко всем ингредиентам 1 ч. ложку мелко натертой апельсиновой цедры. Готовый дрессинг смешивают с двумя-тремя измельченными апельсиновыми дольками. Подают с салатом из нарезанной говядины, водяным крессом или салатом из овощей.

Сливочный дрессинг с кленовым сиропом, луком-шалотом и шнитт-луком

Добавляют по 1 ст. ложке мелко нарезанных лука-шалота и свежего шнитт-лука. Подают с запеченным молодым картофелем, салатом из овощей и зелени, с курицей или лососем.

Русская салатная заправка

Это факт!

Первоначальный рецепт этого дрессинга содержал черную икру. Вероятно, поэтому он и получил название «русский», хотя был изобретен в XIX веке в американском штате Нью-Гэмпшир. Кстати,

широко известная во всем мире французская салатная заправка (french salad dressing) также относится к американской кухне.

Из чего готовим

Майонез – 110 мл
Томатный кетчуп – 45 мл
Вустерский соус – 1 ч. ложка
Сладкий релиш – 2 ст. ложки
Свежий укроп – 1½ ст. ложки
Соль – ¼ ч. ложки
Молотый черный перец – ½ ч. ложки

Как готовим

1. В миску помещаем все ингредиенты.
2. Тщательно взбиваем венчиком. Добавляем приправы по вкусу.

Совет под руку

Дрессинг можно хранить в холодильнике в закрытом контейнере одну неделю.

Подаем с листьями айсберга, нашинкованной капустой, руколой, эндивием. Заправку также можно использовать вместо майонеза в сэндвичах, роллах и бургерах.

Мамины дочки, или Варианты русской салатной заправки

Русская салатная заправка острая

Заменяют 15 мл томатного кетчупа на 15 мл сладкого соуса чили. Чтобы придать остроты, добавляют пару капель острого соуса. Подают

с капустным салатом по-азиатски, а также используют в качестве дипа с сырыми овощами или чипсами из батата.

Русская салатная заправка с зеленью

Добавляют в готовый дрессинг по ½ ст. ложки нарезанных свежих кервеля, петрушки и шнитт-лука. Подают с листьями салата айсберг, бургерами, сэндвичами и роллами.

Русская салатная заправка диетическая

В рецепте майонез заменяют на 55 г нежирного майонеза и 55 г нежирного йогурта. Подают с салатом из овощей, холодными вареными креветками, омаром, а также с ассорти из сырых овощей.

Арахисово-кунжутный дрессинг

Это факт!

Слово «арахис» происходит от созвучного слова из греческого языка, означающего «паук». Вероятнее всего, так его назвали из-за сходства узора на скорлупе, напоминающего паутину. Появился он в Южной Америке, скорее всего, на территории современной Республики Перу (инки оставляли сосуды с арахисом в местах захоронения).

В Европу арахис попал после открытия Нового Света, причем не напрямую, а через Азию, куда его завезли мореплаватели. Поэтому его долго называли «китайскими орешками».

В ходе одной из космических миссий арахис побывал на Луне.

Из чего готовим

Кунжут – 2 ст. ложки

Арахисовое масло – 2 ст. ложки

Коричневый сахар – 1 ст. ложка

Лимонный сок – 30 мл
Соевый соус – 30 мл
Темное кунжутное масло – ½ ч. ложки
Растительное масло – 15 мл
Зеленый лук – 2 стебля
Чеснок – 1 зубчик
Имбирь – ½ ч. ложки
Паста чили – 2 ч. ложки
Кокосовое молоко – 110 мл

Как готовим

1. В сковороде слегка обжариваем семена кунжута до золотистого цвета и приятного аромата. Отставляем в сторону. 2. Выкладываем в миску арахисовое масло, коричневый сахар, лимонный сок, соевый соус и кунжутное масло, размешиваем все до однородной массы.

3. Нагреваем в сковороде растительное масло, добавляем в него мелко нарезанную белую часть зеленого лука и обжариваем, помешивая, в течение одной-двух минут.

4. Добавляем нарезанный чеснок, натертый на мелкой терке имбирь, пасту чили и готовим, помешивая, еще минуту.

5. Выкладываем в сковороду приправленное арахисовое масло и готовим 30 секунд. Затем вливаем кокосовое молоко и доводим соус до кипения. Увариваем три минуты, чтобы он уменьшился в объеме и загустел. 6. Снимаем соус с огня, смешиваем его с нарезанной зеленой частью лука и поджаренными семенами кунжута.

Подаем с жареным в масле или на гриле тофу, приготовленной на пару азиатской зеленью, овощным салатом, картофельным салатом.

Мамины дочки, или Варианты арахисово-кунжутного дрессинга

Арахисово-кунжутный дрессинг с кинзой

Белую часть лука заменяют небольшой луковицей шалота. В готовый дрессинг добавляют 3 ст. ложки мелко нарезанных свежих листьев кинзы. Подают с нашинкованной сырой кочанной или листовой капустой, салатом с курицей или говядиной.

Арахисово-кунжутный дрессинг с кешью

Вместо семян кунжута берут 2–3 ст. ложки нарезанных жареных несоленых орехов кешью. Подают с тофу, приготовленной на гриле курицей или овощным салатом.

Острый арахисово-кунжутный дрессинг с зеленым карри

Вместо пасты чили используют 1 ст. ложку тайской зеленой пасты карри. Подают с яичной или рисовой лапшой, курицей, стейком или отбивными из баранины, а также с салатом из овощей и зелени.

Дрессинг из сметаны с голубым сыром

Это факт!

Появление сыра, покрытого корочкой плесени, – чистая случайность. По одной из версий, произошло это около 1700 года во Франции, в местечке Рокфор.

Пастух решил пообедать, но увидел красивую девушку и, зачарованный, последовал за ней, позабыв про хлеб и сыр в пещере. Где он скитался, в легенде не говорится, но когда он вернулся через месяц, то увидел, что хлеб заплесневел, а на сыре появились голубоватые прожилки. Пастух был настолько голоден, что его это не смутило: он тут же съел сыр, пряный запах и нежно-соленый вкус которого покорили его.

По примеру пастуха жители деревни Рокфор начали оставлять сыр и хлеб в пещерах.

Из чего готовим (на 4 порции)

Сыр с голубой плесенью – 110 г

Сметана 20 % – 110 мл

Майонез – 2 ст. ложки

Молоко – 60 мл

Яблочный уксус – 30 мл

Лимонный сок – 30 мл

Сельдерейная соль – ½ ч. ложки

Молотый черный перец – ½ ч. ложки

Шнитт-лук – 2 ст. ложки

Как готовим

1. В миске разминаем вилкой сыр, затем венчиком взбиваем его со сметаной, майонезом, молоком, уксусом и лимонным соком до получения однородной смеси.

2. Добавляем сельдерейную соль, перец, мелко нарезанный шнитт-лук и перемешиваем.

Подаем с салатом из овощей и зелени, крылышками баффало, сэндвичами и роллами.

Совет под руку

Для этого рецепта можно использовать любой сорт сыра с плесенью, однако лучшие всего брать рокфор или горгонзолу.

Мамины дочки, или Варианты дрессинга из сметаны с голубым сыром

Дрессинг из сметаны с голубым сыром и перцем чили

Добавляют в дрессинг 1–2 ч. ложки измельченного перца чили, а шнитт-лук заменяют на нарезанные листья кинзы. Подают с ассорти из сырых овощей, кусочками курицы в панировке, такос, фахитос, салатом из овощей и зелени, крылышками баффало.

Дрессинг из сметаны с голубым сыром и пахтой

Майонез и молоко заменяют на 85 мл пахты. Подают с салатом из овощей и зелени или с бургерами.

Десертные и сладкие соусы

Просто сладко!

*Отчаиваться лучше всего с вареньем и
сладкими булочками!*

Льюис Кэрролл

Сладкий соус. Разве соус может быть сладким? Ведь само слово «соус» изначально означало «соль». Конечно, может. Это видно по количеству рецептов «сладкой соли» во всех кухнях мира.

Первой точной датой в истории сахара можно считать 510 год до нашей эры, когда солдаты персидского царя Дария I увидели сахарный тростник, росший на берегах индийских рек. Они назвали это растение тростником, который производит мед без пчел. Само же слово «сахар» имеет арабские корни.

Дорогу сахару в мир открыл Александр Македонский, который привез его в средиземноморские страны, откуда позже сахар распространился по восточному побережью Африки.

Практика сбора сока сахарного тростника и последующей его варки для получения кристаллического сахара была широко распространена уже в VI веке нашей эры. А почти семьсот лет спустя Марко Поло, якобы посетивший Китай, увидел там сахарные фабрики. Конечно, речь не о том, был ли вообще Марко Поло в Китае, а о том, что автор «воспоминаний» посчитал нужным включить их в перечень китайских чудес.

Малиновый кули

Это факт!

Согласно данным «Гастрономической энциклопедии Ларусс», первое письменное упоминание о кули – концентрированном соке – содержится в работе французского кулинара Пьера де Люна Le Nouveau et Parfait Cuisinier («Новый и совершенный повар»), датированной 1656 годом. В состав рецепта входили шампиньоны, бульон, букет гарни (букетик из сухих душистых трав, завернутый в лавровые листья) и лимонный сок. Полученную смесь рекомендовалось загустить мукой или желтками сваренных вкрутую яиц с толчеными миндальными орехами.

Из чего готовим

Ликер малиновый – 1 ч. ложка

Малина свежая – 200 г

Сахарная пудра – 50 г

Как готовим

1. Помещаем малину в блендер и измельчаем до пюре-образного состояния.
 2. Протираем полученное пюре через мелкое сито в миску.
 3. Всыпаем сахарную пудру и перемешиваем все до полного ее растворения.
 4. Можно добавить 1 ч. ложку малинового ликера.
- Подаем с мороженым, чизкейком, суфле.*

Мамины дочки, или Варианты малинового кули

Ежевичный кули

Малину заменяют на ежевику. Подают с чизкейком.

Кули со смесью ягод

Вместо малины берут смесь ягод из малины, клубники, ежевики и красной смородины. Подают с панакотой, светлым бисквитом с суфле.

Кули с манго

Малину заменяют на очищенный от кожицы плод манго. Добавляют сахар по вкусу. Подают с тортами с тропическими фруктами, чизкейками, панакотой с манго, маракуйей или кокосом, а также с суфле, пирогом с кокосовыми сливками, мороженым и шербетом.

Кули с манго и ромом

Готовят кули с манго. Добавляют в готовый десерт 30 мл рома «Малибу». Подают с мороженым и шербетами из кокоса, манго и других тропических фруктов, со свежими тропическими фруктами, чизкейком с манго, муссом из белого шоколада.

Кули с персиком

Малину заменяют на нарезанные и очищенные от кожицы персики. Добавляют сахар по вкусу. Подают с фруктовыми тортами, фруктовыми салатами или мороженым.

Цитрусовый соус

Это факт!

Цитрусовые появлялись в Европе в разное время. В XII веке Испания и Италия узнали о лимонах, в XVI веке в Европу попали апельсины – якобы их привез из Северной Африки Васко да Гама. По другой легенде, апельсины и лимоны привезли в Европу крестоносцы из Палестины. В начале XVIII века слава об апельсинах дошла до России. Город под Петербургом был назван в честь апельсина – Ораниенбаум (ныне город Ломоносов). Этот город даже имел собственный герб: «в серебряном поле оранжевое дерево с его плодами». По легенде, во времена, когда усадьбой владел князь Александр Данилович Меншиков, в оранжереях Большого дворца выращивали апельсины.

Из чего готовим

Кукурузная мука – 1 ст. ложка
Сахар – 110 г
Сливочное масло – 2 ст. ложки
Лимонный сок – 85 мл
Сок лайма – 55 мл
Цедра одного лимона
Цедра одного лайма
Соль – по вкусу

Как готовим

1. В миску с кукурузной мукой вливаем 15 мл холодной воды, размешиваем до однородного состояния и оставляем в сторону.

2. В небольшую кастрюлю высыпает сахар, вливают 170–240 мл воды и нагревают на среднем огне, пока сахар полностью не растворится.

3. Добавляют нарезанное кубиками сливочное масло и, как только оно растает, немного увеличивают нагрев.

4. Доводим смесь до кипения и увариваем в течение двух минут. Затем добавляем сок и цедру лимона и лайма, большую щепотку соли. Снова доводим до кипения и увариваем еще одну минуту. Вливаем воду с мукой, постоянно помешивая, и готовим примерно две минуты, пока соус не загустеет. Процеживаем его через мелкое сито.

Подаем с мороженым, фунтовыми кексами с ванилью, лимоном или апельсином, а также с теплыми пудингами, приготовленными на пару, и чизкейками.

Мамины дочки, или Варианты цитрусового соуса

Цитрусовый соус с ромом

Вместе с цитрусовым соком добавляют в кастрюлю немного темного рома. Подают с блинами и вафлями.

Цитрусовый соус с ананасом

Готовый соус смешивают с 2 ст. ложками мелко нарезанного свежего или консервированного ананаса. Подают с мороженым, чизкейками или фунтовыми кексами.

Цитрусовый соус с мандарином и лаймом

Лимонный сок заменяют свежим соком сладкого мандарина, а лимонную цедру – мандариновой. Подают с блинчиками и фунтовыми кексами.

Грушевый соус

Это факт!

Груша (наряду с яблоком) – один из самых популярных фруктов в мире. Неслучайно легендарный древнегреческий поэт Гомер воспевал ее как дар богов.

В мире существует более трех тысяч сортов груш. В Европу этот фрукт попал из Южной Азии около 1000 года до нашей эры, а в Северную Америку – только в 1260 году нашей эры. В греческой мифологии груши в качестве подарка полагались богиням Гере и Афродите, а в римской – богиням Венере, Юноне и Помоне.

В Китае груша считается символом бессмертия. Сломать или срубить грушевое дерево – плохое предзнаменование.

Из чего готовим

Груши – 600 г
Красное вино – 100 мл
Сахар – 150 г
Лимон – ½ шт.
Молотая корица – 5 г

Как готовим

1. Груши очищаем от кожуры, удаляем сердцевину, режем на мелкие кусочки, перекладываем в пиалу с красным вином и корицей. Накрыв посуду пищевой пленкой, оставляем груши мариноваться в течение 30 минут. Затем сливаем маринад и сохраняем его для соуса.

2. В сотейнике с толстым дном готовим смесь из сахара, сока лимона и 50 мл воды при слабом кипении до получения светлой карамели. Аккуратно вливаем карамель в маринад, перемешиваем, оставляем на пять минут.

3. Груши перекладываем в блендер, выливаем охлажденную карамель с маринадом и взбиваем в течение одной минуты. Процеживаем соус через мелкое сито и охлаждаем перед подачей.

Подаем с французским десертом из меренг и мороженого, со смесью красных ягод и пюре из свежих абрикосов.

Мамины дочки, или Варианты грушевого соуса

Грушевый соус с ромом

В готовый соус добавляют 40 мл рома. Подают со смесью ягод и с мороженым.

Грушевый соус с апельсином

Заменяют лимонный сок на сок и цедру половины апельсина. Подают с грушевым пирогом, блинчиками и вафлями.

Грушевый соус с имбирем

Добавляют в блендер $\frac{1}{2}$ ч. ложки мелко натертого имбиря. Подают с мороженым.

Сладкий соус из ревеня

Это факт!

Древнегреческое название ревеня ρήον (произносится как «рау») встречается еще у Педания Диоскорида – древнегреческого врача и натуралиста. Вероятно, отсюда произошло и латинское наименование растения – Rheum. Из корня ревеня в древности изготавливали один из самых первых лекарственных препаратов. Он помогал при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, повышал аппетит, считался общеукрепляющим средством.

Из чего готовим

Молодые стебли ревеня – 250 г

Сахар – 100 г

Ваниль – 1 стручок

Вода – 100 мл

Как готовим

1. В сотейник выкладываем стебли ревеня, нарезанные на мелкие кубики. Добавляем сахар, ваниль и воду.
 2. Доводим соус до кипения, продолжаем готовить на слабом огне до тех пор, пока ремень не станет мягким.
 3. Выключаем огонь, вынимаем стручок ванили.
 4. Перекладываем соус в блендер, взбиваем в течение двух минут до получения однородной массы. Процеживаем через мелкое сито.
- Подаем с легкими десертами или ванильным мороженым.*

Мамины дочери, или варианты сладкого соуса из ревеня

Сладкий соус из ревеня с имбирем

Добавляют в блендер 1 ч. ложку мелко натертого имбиря. Подают с мороженым и бисквитами.

Сладкий соус из ревеня с коньяком

В готовый соус вливают 50 мл коньяка. Подают с кофейными брауни, а также с суфле с ванилью.

Сладкий соус из ревеня с хересом

В готовый соус добавляют 50 мл хереса. Подают с запеченными бананами и мороженым.

Яблочно-банановый соус

Это факт!

Банан – одно из древнейших культивируемых растений. Его родиной считаются острова Малайского архипелага, где, как полагают ученые, древние жители выращивали их и употребляли в пищу как дополнение к «рыбной диете».

Наиболее ранние письменные упоминания о бананах встречаются в памятнике индийской культуры «Ригведа» (XVII–XI века до нашей эры; вероятно, к тому времени они уже попали в Индию). В этом источнике бананы были названы съедобным растением наряду с манго и крыжовником. Растение неоднократно упоминается в древнейших индийских эпосах. Например, в книге «Аранья-канда» из сборника «Рамаяна» говорится, что члены царской семьи носили одежды, сотканые из волокон банановых листьев.

Из чего готовим

Яблоко – 100 г

Бананы – 2 шт.

Лимон – 1 шт.

Жидкий мед – 50 г

Кардамон – 1 коробочка

Сахар – 100 г

Вода – 200 мл

Как готовим

1. Очищенные яблоки режем мелкими кубиками, бананы – кружочками.

2. Перекладываем фрукты в сотейник, добавляем лимонный сок, мед, семена кардамона, сахар и воду.

3. На медленном огне доводим соус до кипения. Продолжаем его готовить при слабом кипении в течение десяти минут. Затем перекладываем в блендер и взбиваем до получения однородной массы.

4. Готовый соус процеживаем через сито и охлаждаем.

Подаем с сырниками и блинчиками.

Мамины дочки, или Варианты яблочно-бананового соуса

Яблочно-банановый соус с корицей

Кардамон заменяют на небольшую палочку корицы. Подают с мороженым.

Яблочно-банановый соус с яблочным шнапсом

В готовый соус вливают 30 мл яблочного шнапса. Подают с яблочным пирогом, блинчиками с яблочной начинкой или бисквитами.

Английский крем-соус

Это факт!

Название «крем англез» французского происхождения, однако сам крем, вероятно, появился в Англии в XVI веке. Различие между английским и французским вариантами заключается в том, что используемый во Франции крем англез довольно жидкий и обычно подается холодным в качестве соуса к десертам, тогда как распространенный в Великобритании заварной крем (так называемый кастард) более густой и часто употребляется горячим.

Из чего готовим

Молоко – 500 мл
Сахар – 125 г
Ваниль – 1 стручок
Яичные желтки – 6 шт.

Как готовим

1. В сотейнике с толстым дном на медленном огне доводим до кипения молоко, 80 г сахара и ваниль.
2. В пиале взбиваем яичные желтки с оставшимся сахаром.
3. Не прекращая взбивать, вливаем в желтки закипевшее молоко, затем переливаем получившуюся смесь обратно в сотейник.
4. Продолжаем готовить соус на медленном огне, постоянно помешивая его деревянной лопаткой. Когда соус загустеет, снимаем сотейник с огня.
5. Готовый соус процеживаем через сито и охлаждаем.

Мамины дочки, или Варианты английского крем-соуса

Фисташковый английский крем-соус

Соединяют $\frac{1}{3}$ горячего английского крема и 40 г фисташковой пасты, перемешивают смесь венчиком и добавляют оставшийся крем. Взбивают полученную массу в блендере в течение трех минут, затем процеживают и охлаждают. Подают с припущенными грушами или персиками.

Английский крем-соус с шоколадом

Готовят по базовому рецепту. Когда молоко с сахаром нагреется, добавляют в него 60 г растопленного шоколадного масла. Подают с шарлоткой, карамельным пудингом и апельсиновым суфле.

Английский крем-соус с кофе

Готовят крем с шоколадом, но вместо шоколадного масла в горячее молоко добавляют 1 ст. ложку растворимого кофе. Подают с меренгами.

Английский крем-соус с имбирем

Вместо стручка ванили добавляют в молоко 20 г очищенного и нарезанного ломтиками корня имбиря. Подают с припущенным ревенем.

Пряный английский крем-соус

Стручок ванили заменяют четырьмя-пятью звездочками бадьяна. Когда молоко закипит, вынимают их из сотейника. Подают с запеченными яблоками.

Классический сабайон

Это факт!

Сабайонами называют различные десерты, в которые добавлены алкогольные напитки. По одной из версий, авторство сабайона принадлежит великому венецианскому повару XVI века Бартоломео Скаппи, автору кулинарной книги *Opera*, в которой дано около тысячи рецептов. По другой версии, первый сабайон был приготовлен венецианскими монахами из яиц, сахара и крепкого сладкого вина.

Из чего готовим

Сладкое белое вино (сотерн) – 100 мл

Яичные желтки – 3 шт.

Сахар – 40 г

Как готовим

1. В глубокой пиале взбиваем вино и желтки до получения однородной массы.
2. Не прекращая взбивать, добавляем сахар.
3. Ставим пиалу на водяную баню в сотейник так, чтобы дно пиалы не соприкасалось с водой. Продолжаем взбивать соус, держа сотейник на огне, до загустения.
4. Выключаем огонь и продолжаем взбивать сабайон до получения тягучей густой консистенции и глянцевої текстуры.
5. Снимаем пиалу с сотейника. Продолжаем взбивать еще восемьдесят минут.
6. Разливаем сабайон по креманкам и оставляем до полного остывания.

Мамины дочери, или Варианты сабайона

Классический сабайон с марсалай

Сотерн заменяют на марсалу. Подают со свежими ягодами.

Классический сабайон с фруктовым бренди

Вместо сотерна берут 75 мл фруктового бренди – малинового или грушевого, добавляют 20 г сахара. Подают с запеченными сливами или жаренным на гриле инжиром.

Кофейный сабайон с корицей

В миске в 100 мл воды размешивают 1 ст. ложку растворимого кофе. Добавляют четыре яичных желтка, 50 г сахара и ½ ч. ложки молотой корицы. Взбивают ингредиенты до однородной консистенции. Далее устанавливают миску на водяную баню и готовят сабайон по классическому рецепту. Подают с песочным печеньем и шоколадным бисконти.

Классический шоколадный соус

Это факт!

Родина шоколада, как и дерева какао, – Центральная и Южная Америка. Индейцы майя, а потом и ацтеки на протяжении многих столетий смешивали молотые обжаренные какао-бобы с водой и в эту смесь добавляли горький перец. Получался горьковатый, острый пенный напиток высокой жирности, который пили холодным.

Слово «шоколад» происходит от ацтекского слова *xocolātl* («чоколатль»), что буквально означает «горькая вода».

Современный период в истории шоколада открыл голландец Конрад Йоханнес ван Хаутен, запатентовавший в 1828 году недорогой способ выжимки масла из тертого какао. Это открытие позволило производить твердый шоколад, который постепенно вытеснил из рациона европейцев жидкий. В 1875 году Даниэль Петер после многих неудачных экспериментов сумел наконец, добавив в число компонентов сухое молоко, получить первый молочный шоколад, а вскоре производство этого продукта наладил его партнер Анри Нестле.

Из чего готовим

Темный шоколад – 200 г

Молоко – 175 мл

Сливки 33 % – 50 мл

Сахар – 30 г

Сливочное масло – 30 г

Как готовим

1. В сотейнике молоко, сливки и сахар перемешиваем и доводим до кипения.

2. Шоколад растапливаем на водяной бане и добавляем в закипевшую молочную смесь.

3. Даем соусу покипеть несколько секунд, постоянно помешивая. Снимаем его с огня, небольшими порциями добавляем сливочное масло и перемешиваем.

4. Готовый шоколадный соус процеживаем через сито.

Подаем с оладьями, вафлями или ванильным мороженым.

Мамины дочки, или Варианты классического шоколадного соуса

Классический шоколадный соус с базиликом

В готовый соус вмешивают 1 ч. ложку мелко нарезанного свежего базилика. Подают с ванильным мороженым.

Классический шоколадный соус с коньяком

В готовый соус добавляют 40 мл коньяка. Подают с бисквитными мини-пирожными, брауни, блинчиками.

Белый шоколадный соус с мятой

Заменяют черный шоколад белым. В закипевшую молочную смесь добавляют ½ ч. ложки семян тмина и пять-семь листочков свежей мяты. Снимают смесь с огня и настаивают десять минут, после чего процеживают через сито в растопленный шоколад. Далее готовят по базовому рецепту. Подают с шоколадным мороженым, посыпанным фисташками.

Карамельный соус

Это факт!

Слово «карамель» происходит от адаптированного сочетания латинских слов: *cannamella* – «сахарный тростник». По легенде, тростник был лакомством еще у древних индийских далитов, занимавших самое низкое место в кастовой иерархии. Они жарили на огне стебли сахарного тростника и так получали первую карамель. Но не только тростник был источником сахара, его также изготавливали из ячменной крупы. Древние греки и римляне делали карамель, растворяя сахар в воде и уваривая сироп, а в Китае карамель готовили в форме палочек и обваливали конфеты в поджаренных семенах кунжута.

Из чего готовим

Сахар – 100 г

Размягченное сливочное масло – 75 г

Сливки 33 % – 400 мл

Ваниль – 1 стручок

Как готовим

1. В сотейнике с толстым дном нагреваем сахар и сливочное масло. Стручок ванили разрезаем вдоль, острием ножа удаляем семена и добавляем их в сотейник.
2. Постоянно помешивая, варим соус на медленном огне до полного растворения сахара.
3. Когда соус приобретет карамельный цвет, снимаем сотейник с огня и аккуратно добавляем в него сливки.

4. Далее готовим соус на среднем огне в течение пяти минут, постоянно помешивая. Процеживаем его через мелкое сито и даем остыть.

Подаем с оладьями или натуральным йогуртом.

Мамины дочки, или Варианты карамельного соуса

Карамельный соус с бананом

В готовый соус добавляют нарезанный кубиками небольшой банан. Подают с мороженым, блинами и вафлями.

Карамельный соус с кокосом

Вместо жирных сливок берут кокосовые сливки и уваривают четыре-пять минут, до загустения. Подают с кокосовым пирогом, тортом с кокосом и шоколадным мороженым.

Карамельный соус с кофейным ликером

В готовый соус добавляют 20 мл кофейного ликера. Подают с карамельным пудингом и мороженым.



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СОУСОВ от А до Я

НИЧЕГО
ЛИШНЕГО

ТЕЗАУРУС ВКУСОВ
кулинарные энциклопедии