



200

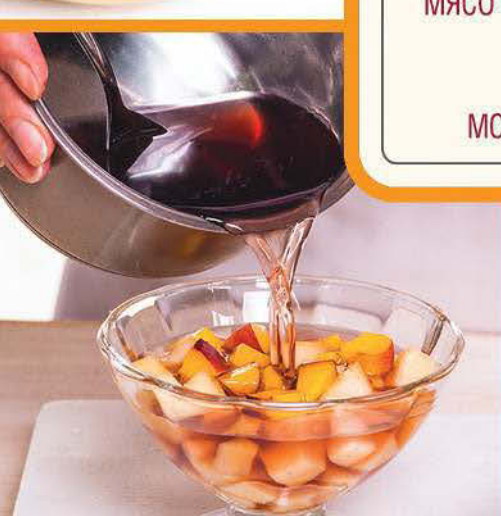
КУЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ,

КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ
ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО
ГОТОВИТЬ



ОСНОВЫ
ОВОЩИ И ФРУКТЫ
МЯСО И СУБПРОДУКТЫ
ПТИЦА
РЫБА И
МОРЕПРОДУКТЫ

КРУПЫ И БОБОВЫЕ
МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ И ЯЙЦА
ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ
СОУСЫ
И ПРИПРАВЫ



200 КУЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ,

КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ
ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО
ГОТОВИТЬ



МОСКВА
2016



200

кулинарных НАВЫКОВ,

которые помогут
вам правильно
и вкусно готовить

1 КУХОННАЯ УТВАРЬ

Как мы добиваемся
успеха? Изучаем
в теории, что нужно сделать,
запасаемся необходимыми
инструментами, а затем
переходим к практике.

с. 14–23

2 ОВОЩИ И ГРИБЫ

Прочитав в рецепте
про тот или иной овощ,
откройте на нужной
странице раздела книги.

Не откладывая –
закрепляйте знания!

с. 26–53

3 ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Как удалить сердцевину
из яблок и груш, косточки
из вишни, очистить
ананас – здесь без
основных кулинарных
навыков не обойтись.

с. 54–61

4 МЯСО И СУБПРОДУКТЫ

На вкус блюда из мяса
влияет множество факторов:
время приготовления,
способ разделки
и хранения, правильный
подбор специй.
На помощь приходят опыт
и приобретенные навыки.

с. 62–81



готовит отбивные, с. 78



солит огурцы, с. 50

6 РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Рыбу можно отварить,
зажарить, запечь целиком,
замариновать и даже...
есть сырой
в замороженном виде.

с. 92–105

5 ПТИЦА

Освоив несколько
полезных навыков, вы
всегда сможете быстро
приготовить любимое
блюдо.

с. 82–91



маринует курицу, с. 88

7

КРУПЫ И БОБОВЫЕ

Порция тушеной фасоли – и заряд энергии на целый день обеспечен.

с. 106–113



готовит яйца-пашот, с. 121

8

ЯЙЦА

Блюда из яиц – это и салат, и завтрак, и ужин, а иногда и легкий крем или основа бисквита.

с. 114–123

9

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Изучите несколько навыков по нарезке и обжариванию сыра и применяйте их на практике.

с. 124–131

10

МУКА И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Работа с мукой – это целое искусство. Какое удовольствие наблюдать, как тесто начало подниматься, блины получаются кружевные, воздушные; чувствовать восхитительные запахи свежей выпечки из духовки!

с. 132–157



печет открытый пирог, с. 151

11

ПРЯНОСТИ И ОРЕХИ

Особый вкус блюду придают специи и пряности.

с. 158–163

12

КУЛИНАРНЫЕ ЖИРЫ

Знание, где какое масло лучше использовать, является крепким кирпичиком в фундаменте кулинарного опыта.

с. 164–165

13

МАРИНАДЫ, СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

Изучив способы приготовления классических соусов, маринадов и приправ, вы всегда сможете разнообразить уже знакомые кушанья.

с. 166–174



готовит шоколадный крем, с. 182

14

И НА ДЕСЕРТ

Наконец настало время десертов. Тут уж есть где развернуться фантазии!

с. 176–185



содержание

предисловие	10
-------------	----

ОСНОВЫ

1 кухонная утварь	14
инструменты	14
держим нож правильно	19
подготавливаем рабочее место	20
определяем уровень огня	
и температуру духовки	21
порядок мытья посуды	23

УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ

2 овощи и грибы	26
чистим чеснок	26
нарезаем белокочанную капусту	26
подготавливаем листья капусты для голубцов	28
запекаем капусту	29
подготавливаем брюссельскую капусту	30
подготавливаем брокколи и цветную капусту	30
варим брокколи и цветную капусту	31
чистим лук без слез	31
основные виды нарезки овощей	32
нарезаем репчатый лук	33
карамелизуем лук	34
где используется лук-шалот	35
нарезаем корнеплоды	35

чистим помидоры от кожицы	36
нарезаем помидоры конкассе	36
подготавливаем кабачки и патиссоны	37
фаршируем кабачки и цукини	37
подготавливаем баклажаны	38
сворачиваем рулетики из баклажанов	38
удаляем перегородки и семена у перца	40
фаршируем сладкий перец	40
нарезаем перец чили и сладкий перец	42
готовим стручковую фасоль	43
варим свеклу	44
запекаем свеклу	44
готовим спаржу	46
чистим картофель	47
нарезаем картофель	47
картофель «в мундире»	48
картофельное пюре	48
картофель фри	49
нарезаем огурцы	50
малосольные огурцы	50
готовим замороженные овощи	52
замачиваем сушеные грибы	53
варим кукурузу в початках	53

3 фрукты и ягоды	54
чистим ананас	54
чистим цитрусовые	54
выжимаем сок из лимона	55
нарезаем кусочками цитрусовые	56
чистим гранат	56
бланшируем персики или абрикосы	57
удаляем сердцевину из яблока или груши	58
удаляем косточку из вишни	58



правильно режем арбуз	59
правильно режем дыню	59
замачиваем сухофрукты	60
варим кисель	60
ягодный компот	60
фруктовое желе	61

4 мясо и субпродукты

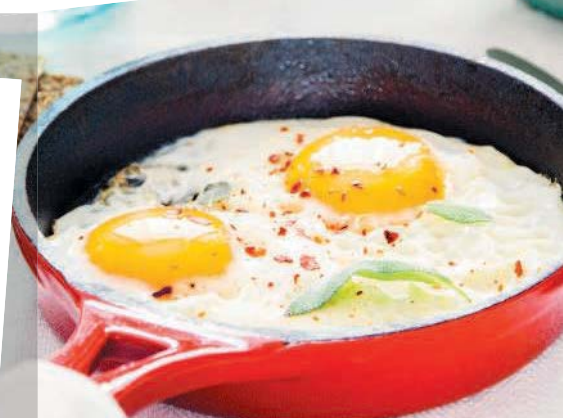
правильно размораживаем мясо	62
бульон из мякоти мяса	63
мясо-костный бульон	64
снимаем пену с бульона	64
придаем бульону красивый цвет и аромат	65
готовим мясной фарш	66
мясные котлетки	67
выбираем говядину	68
проверяем степень готовности мяса	69
нарезаем говядину	70
отбиваем мясо	70
жарим стейк	71
готовим сердце	72
жарим котлеты из печени	73
выбираем свинину	74
гуляш из свинины	75
варим свинину	76
запекаем свинину: буженина	76
отбивные	78
тушим свинину	79
отвариваем язык	80
готовим свиную печенку	80
особенности приготовления баранины	81

5 птица

правильно размораживаем птицу	82
разделяем курицу на 4 части	83
разделяем курицу на 8 частей	83
снимаем с курицы кожу	84
разделяем готовую курицу	84
куриное филе в сметане	85
удаляем кости бедра и голени курицы	86
фаршируем птицу	87
маринуем курицу	88
готовим жульен	89
разделяем запеченную курицу	90
куриный шашлык	91

6 рыба и морепродукты

основные виды рыбы	92
размораживаем рыбу	94
чистим рыбу	94
разделяем рыбу на филе	95
запекаем рыбу целиком	96
запекаем рыбу в фольге	97
солим красную рыбу	98
маринад для рыбы	99
варим рыбу на пару	100
запекаем рыбу на решетке	100
жарим рыбу	101
готовим уху	102
варим и чистим креветки	103
чистим кальмары	104
варим кальмары	104
варим раков	105



7 крупы и бобовые

варим гречневую кашу	106
варим рассыпчатую пшеничную кашу	106
готовим овсяную кашу на молоке	107
варим ячневую кашу	107
замачиваем фасоль и бобы	108
готовим чечевицу	109
варим манную кашу без комочков	110
варим рис	112
рис для суши	113

9 яйца

варим яйца вкрутую	114
варим яйцо «в мешочек»	114
хранение яиц	115
проверяем пригодность яиц в пищу	115
жарим яичницу	116
запекаем яйца	117
омлет	118
отделяем желтки от белков	119
в чем польза перепелиных яиц	120
готовим яйца-пашот	121
взбиваем белки для теста	122
сколько могут храниться взбитые белки	122
делаем безе	123

2 молоко и молочные продукты

кипятим молоко	124
йогурт	124
если молоко прокисло	125
хранение молока	125
домашний творог	126
делаем топленое масло	127
нарезаем сыр	128
натираем твердый сыр на терке	129
если брынза слишком соленая	130
жарим сыр	131

10 мука

и мучные изделия

правильно варим макароны	132
взвешиваем муку без весов	134
просеиваем муку для теста	135
готовим сдобное тесто	136
чтобы тесто поднималось	137
разводим дрожжи	138
обновляем дрожжи	138
заменяем дрожжи	138
тесто для блинов	140
готовим блины	141
готовим пельменное тесто	142
делаем домашнюю лапшу	143
песочное тесто	144
песочные тарталетки	145
делаем бисквит	146



делаем рулет	147
тесто для пиццы	148
укладываем тесто на противень	149
правильно раскатываем тесто	149
делаем закрытый пирог	150
делаем открытый пирог	
с высокими бортиками	151
проверяем степень готовности выпечки	152
смазываем пирог яйцом или маслом	152
украшение выпечки	153
делаем домашние панировочные сухари	154
используем вместо панировочных сухарей	
кукурузные хлопья	154
используем черствый хлеб – хлебный суп	155
делаем классические тосты	156
тосты с добавками	157

пряности и орехи	158
правильно храним специи и пряности	158
используем пряности	159
обжариваем пряности	160
добавляем в блюдо пряности	160
измельчаем пряности	161
снимаем кожицу с орехов	162
измельчаем орехи	162
обжариваем орехи	163

кулинарные жиры	164
основные виды кулинарных жиров	
и их применение	164

маринады, соусы и приправы

домашний майонез	166
чесночный соус	167
маринад универсальный	168
принципы приготовления маринада	168
готовим приправу из цедры, чеснока, мяты и соли	169
томатный соус	170
сметанный соус	171
делаем горчицу	172
домашний сырный соус	173
заправляем салаты	174
разводим уксусную эссенцию	174

и на десерт

готовим сахарный сироп	176
готовим сахарную глазурь	177
пропитываем торт сиропом	177
карамель	178
правильно взбиваем сливки	179
распускаем желатин	180
извлекаем желе из формы	180
используем кондитерский мешок	181
шоколадный крем	182
растопливаем шоколад	183
варим какао	183
заварной крем	184
заменители сахара	185
предметный указатель	186

предисловие

В ПРЕКРАСНОМ СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ЧЕЛОВЕКУ СОВСЕМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО УМЕТЬ ГОТОВИТЬ. Магазины заполнены полуфабрикатами в ярких упаковках. Пиццерии, кафе, закусочные, столовые, распахнув двери, ждут голодных посетителей на завтрак, бизнес-ланч и ужин. Потраченное у плиты время можно с пользой и удовольствием пустить на любимое хобби или работу. Но что делать людям, которые не хотят питаться по шаблону? Тем, кто хочет накормить своих родных и близких любимым, собственноручно сделанным блюдом, и тем, кто предпочитает знать, из чего состоит его завтрак. Тем думающим и заботящимся о своем здоровье людям, которые выбирают полезную домашнюю кухню вместо набирающего обороты общепита. Ведь еще древние греки сказали: «Мы то, что мы едим». Ответ прост – учиться готовить.

Освоить несложную науку домашней стряпни, превратить в любимое занятие приготовление вкусной еды для своей семьи, гордиться собой, подавая на стол пышные блинчики или поджаристые отбивные. И открыть удивительный, волшебный мир превращения продуктов во вкуснейшее, источающее соблазнительные ароматы блюдо, отправиться в кругосветное путешествие национального кулинарного

искусства, самому стать хозяином своего меню. Сайты, книги, разнообразные источники информации пестрят готовыми рецептами, только успевай готовить и подавать, на зависть шеф-повару из соседнего ресторана. Но не все так просто. Попробуй разобраться во всех этих терминах, инструкциях или пропорциях, смысл написанного не всегда бывает ясен, возникают вопросы. Некоторые рецепты вообще

рассчитаны на профессионалов или людей с многолетним кулинарным стажем. А если, скажем, человек находится только в начале дороги в мир самостоятельного приготовления еды? Откуда ему знать, что нарезать лук можно десятком различных способов, что листья капусты для голубцов нужно сначала немного проварить или что суп лучше солить в конце варки, а не в начале.

Практика и еще раз практика? Конечно, бесценный практический опыт никто не отменял, десятый блин обязательно будет не комом, а поджаренная в сухариках рыбка всего через месяц кухонных мучений будет именно золотисто-хрустящей, а не подгорелой. В этом случае только самые настойчивые добьются

идеально взбитого сливочного крема или легко вынут косточку из голени птицы для наполнения фаршем. Однако для рациональной экономии усилий целесообразнее воспользоваться специальной книгой для поваров-новичков «200 кулинарных навыков». Это красочное полезное издание непременно займет место настольной книги на кухонном столе, станет путеводителем в выборе, хранении, правильной нарезке и подготовке продуктов. Оно содержит классические рецепты, такие как приготовление каш, мясных бульонов, соусов, некоторых гарниров и десертов; включает в себя сопутствующие подсказки-советы и пошаговые иллюстрации, формирует базовые кулинарные навыки, с которыми любому под силу приготовить гастрономический шедевр.



Применяйте на практике полученные знания и наслаждайтесь вкусной и здоровой домашней пищей!

ОСНОВЫ

инструменты | порядок работы | кухонные правила



Удобное рабочее место, где все под рукой и ничего лишнего, – залог отличного настроения и успешного результата. Какие инструменты понадобятся в первую очередь, а что можно прибрать подальше, в какой кастрюле лучше готовить кашу, а в какой – суп, что из кухонной техники необходимо купить, а без чего легко обойтись – именно с этого начинается азбука кулинарного мастерства.

ИЗ ЭТОГО РАЗДЕЛА ВЫ УЗНАЕТЕ:

ЧТО ИЗ КУХОННОЙ УТВАРИ НЕОБХОДИМО ПРИОБРЕСТИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ,

а что понадобится только в редких случаях, узнаете на с. 14–18.



держит нож правильно, с. 19

ТАКОЕ ПРОСТОЕ ДРЕВНЕЕ ОРУДИЕ ТРУДА, КАК НОЖ, ОКАЗЫВАЕТСЯ, НУЖНО УМЕТЬ ДЕРЖАТЬ ПРАВИЛЬНО, тогда и усилия будут экономиться, и результат порадует. Делимся опытом на с. 19.



подготавливает рабочее место, с. 20

ПРОДУКТЫ ЗАГОТОВЛЕНЫ, КУХОННЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ТОЖЕ ХВАТАЕТ, С ЧЕГО НАЧАТЬ?

С подготовки рабочего места! Узнаете, как сделать, чтобы все было под рукой и ничего лишнего, на с. 20.

В РЕЦЕПТАХ ЧАСТО ВСТРЕЧАЕТСЯ: «ПОСТАВЬТЕ НА СЛАБЫЙ ОГОНЬ».

Определить, какой огонь слабый, а какой – сильный, поможет совет со с. 21.

БЛЮДО ПРИГОТОВЛЕНО, ГОСТИ СЫТЫ, А ВОТ ПОСУДУ МЫТЬ НИКТО НЕ ХОЧЕТ. Оптимизируйте это скучное занятие с навыком со с. 23 и убедитесь, что теперь процесс мытья стал более легким.

кухонная утварь

Как мы добиваемся успеха? Изучаем в теории, что нужно сделать, запасаемся необходимыми инструментами, а затем переходим к практике. Теорией мы займемся немного позже, а пока позаботимся об основных кухонных инструментах, чтобы было чем готовить. Сейчас кухни просто переполнены различными устройствами, облегчающими готовку и экономящими время. И все же большинство блюд можно приготовить с помощью основного набора кухонной утвари, а дальше уже решить, что в хозяйстве нужно, а что точно использоваться не будет.

инструменты

КАСТРЮЛИ

Несколько кастрюль разного размера (минимальное количество 3 шт.): **большая** – для супов, **средняя** – для каш, компотов, киселей, тушения мяса, рыбы, овощей, **маленькая** – для кипячения молока, приготовления сахарного сиропа и т. д. При выборе руководствуйтесь не только эстетической стороной, продумайте, в каких условиях и для чего будет использована данная посуда. Кастрюли из **нержавеющей стали** или **эмалированные**, с высокими и низкими стенками, **стеклянные**, **керамические** – все виды имеют свои преимущества и недостатки.

Из **нержавеющей стали** – долговечные и многофункциональные. Обратите внимание на толщину дна – чем оно толще, тем равномернее будет прогреваться блюдо.

Эмалированная посуда отлично подходит для первых блюд, а вот вторые блюда и каши в ней лучше не готовить, так как есть риск, что продукты прилипнут к стенкам и пригорят, а при мытье может отколоться эмаль. Керамические, стеклянные кастрюли имеют свойство надолго удерживать тепло и сохранять вкус пищи, но они не предназначены для использования на открытом огне, поэтому если у вас газовая плита, то такой вид посуды лучше не выбирать. Для современных индукционных плит подходят кастрюли из чугуна и нержавеющей стали или специальные, со слоем ферромагнитного металла.



Размер кастрюли определяйте в зависимости от количества людей, которым вы собираетесь готовить. Удобно иметь подходящую по диаметру металлическую вставку для варки на пару, она позволяет быстро готовить многие полезные блюда.



СОТЕЙНИКИ

Большой – для жарения или тушения и **малый** – для приготовления соусов, кремов, подливок.

СКОВОРОДЫ

Одна **большая сковорода** с высокими бортиками и толстым дном – для жарения, тушения и запекания. **Сковорода-вок** – для быстрой обжарки и блинница – с низкими бортиками и антипригарным покрытием. И еще должна быть **средняя сковорода** универсального назначения.



Целесообразно
иметь под рукой
**НЕСКОЛЬКО ФОРМ
ДЛЯ ВЫПЕЧКИ**
различного диаметра
и формы.



ТАЙМЕР

Приспособление, позволяющее контролировать время приготовления блюда. Бывает **стационарным, встроенным в плиту**, а может быть **переносным**. Особенно необходим начинающим кулинарам.

РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ

Нужно иметь не меньше трех. Одну **большую** для изделий из муки, размером 70×50 см, и две **средние**, размером 40×30 см, для мясных продуктов и всех остальных. Можно использовать как **деревянные**, так и из **пищевого пластика, стеклянные, силиконовые**.

УСТРОЙСТВА ДЛЯ ИЗМЕЛЬЧЕНИЯ ПИЩИ

Блендер, миксер, кофемолка или ручная мельничка для специй.



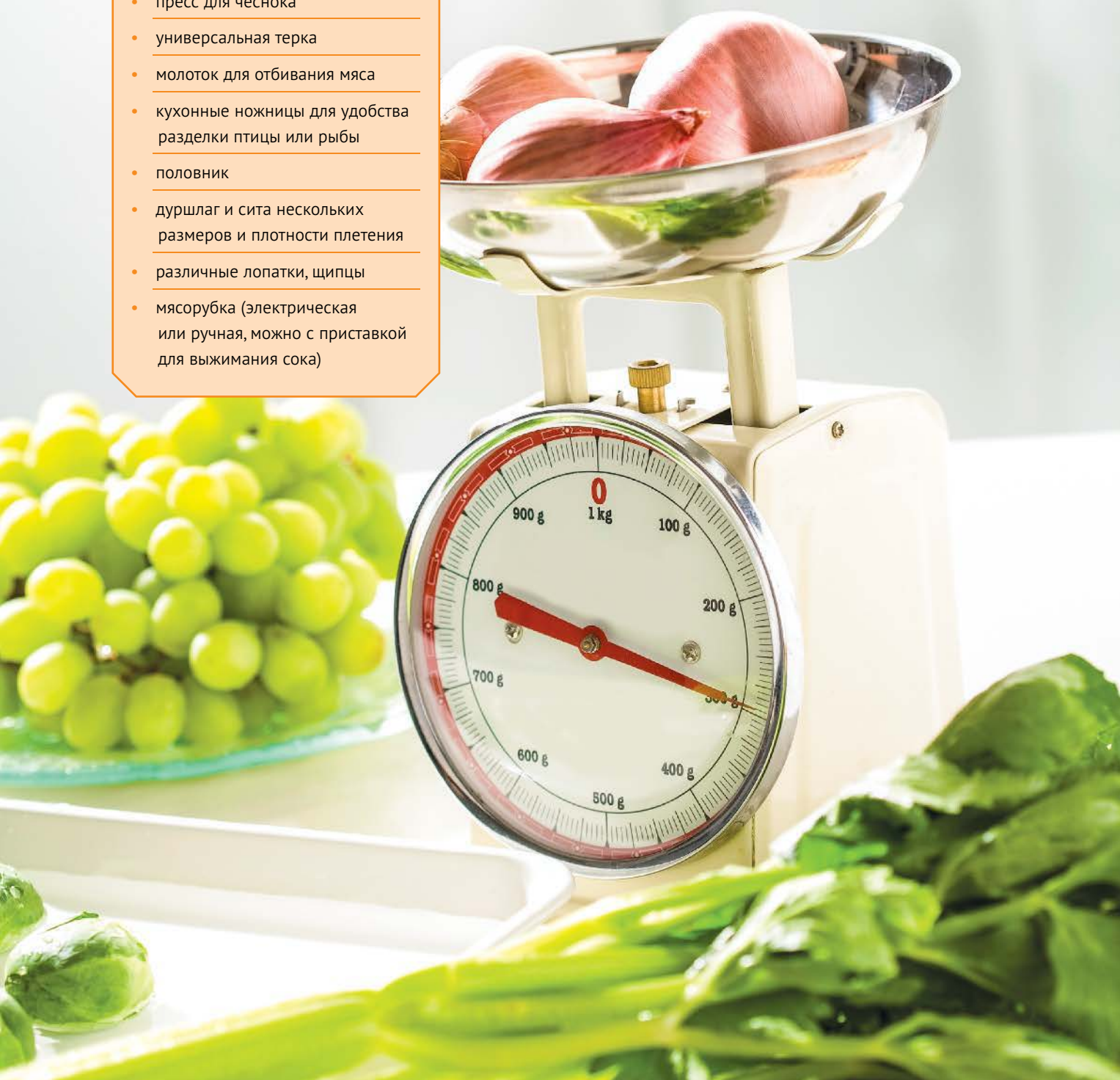
ПРИБОРЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ

В продаже есть **механические** и **электронные** весы. Также обязательно на кухне должны быть **мерные емкости** и **мерные ложки**, чтобы отмерять количество продуктов, указанное в рецепте.

ПРОЧИЕ ПОЛЕЗНОСТИ

- пресс для чеснока
- универсальная терка
- молоток для отбивания мяса
- кухонные ножницы для удобства разделки птицы или рыбы
- половник
- дуршлаг и сита нескольких размеров и плотности плетения
- различные лопатки, щипцы
- мясорубка (электрическая или ручная, можно с приставкой для выжимания сока)

Электронные весы имеют преимущества по сравнению с механическими: помимо массы весы могут измерять температуру, запоминают результат последнего взвешивания.



КУХОННЫЕ НОЖИ

Несколько ножей, отличающихся по форме и назначению, – обязательные компоненты любой кухни. Минимальный набор включает в себя **зубчатый нож** для резки хлеба, **универсальный поварской нож среднего размера** (длина лезвия 15–16 см) для выполнения самых различных действий, нож для разделки рыбы, для разделки птицы, **маленький нож** с длиной лезвия до 10 см для овощей и фруктов (пригодится, когда потребуется очистить кожуру с фруктов или мелко нарезать овощи), **широкий длинный нож** для шинкования. К ножам обязательно нужно иметь **точилку**, они бывают разного размера и формы, выберите ту, которая будет наиболее удобна.

Когда нужно нарезать продукты тонко или наискосок, можно положить указательный палец на тупую часть ножа, таким образом направляя лезвие и дополнительно его придавливая.



2 держим нож правильно

- 1** Обхватите ручку ножа большим и указательным пальцами «в кольцо» и крепко сожмите максимально близко к лезвию, оставшиеся три пальца подогнуты вовнутрь, лежат на рукояти ножа и также обхватывают ее.
- 2** Пальцами второй руки крепко прижмите продукт к разделочной доске.
- 3** Старайтесь держать лезвие под прямым углом к поверхности.



3 подготавливаем рабочее место

- **ОЧИСТИТЕ СВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО** от посторонних предметов: чем больше свободного пространства, тем легче работать.
- **ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ РЕЦЕПТ**, обдумайте назначение блюда (праздничное, повседневное, легкое, сытное, больше подходит для завтрака или перекуса, детское, постное и т. д.) и уровень сложности.
- **НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СРАЗУ ВЗЯТЬСЯ ЗА ТРУДОЕМКИЙ РЕЦЕПТ.** У вас еще будет для этого достаточно возможностей. После того как вы получите базовые навыки, от дальнейшей кулинарной практики вы обязательно получите радость и удовольствие.
- **ПОЛОЖИТЕ НА РАБОЧЕЕ МЕСТО** разделочную доску и чистую сухую салфетку. В процессе работы и то, и другое не раз вам пригодится.
- **ПРИГОТОВЬТЕ НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ И ИНСТРУМЕНТЫ.** Пока не начали готовить, есть возможность докупить те или иные составляющие или продумать им замену.



4

определяем уровень огня и температуру духовки



СЛАБЫЙ ОГОНЬ

Регулировка уровня огня настроена на $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$, пламя не доходит до дна кастрюли, кипение слабое, с небольшим количеством пузырей.



СРЕДНИЙ ОГОНЬ

Регулировка уровня огня настроена наполовину, пламя чуть касается дна кастрюли, в кипящей воде много пузырей.



СИЛЬНЫЙ ОГОНЬ

Регулировка настроена на максимум, пламя вплотную соприкасается с дном кастрюли и расходится в стороны, бурное кипение с большим количеством пузырей, вода выплескивается наружу.

Температуру духовки, если нет встроенного термометра, можно вычислить по положению регулировки уровня огня. Ручка, повернутая на $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$, соответствует умеренной температуре, равной 130–160 °С, наполовину – средней, 180–220 °С, вывернута почти до конца – значит, в духовке максимальная температура 220–270 °С.



“Сделайте привычкой
своевременную уборку
на кухне, чтобы каждый раз
было приятно готовить!”

Процесс приготовления
блюда – занятие
творческое, увлекательное. А вот
мытьё посуды после кулинарных
экспериментов не всем по душе.
Однако без соблюдения чистоты
на кухне невозможно приготовить
качественную, здоровую пищу,
да и удовольствия не доставит
работа среди грязной посуды.

5 порядок мытья посуды

Посуду следует мыть в порядке возрастания загрязненности:

- начинайте со стаканов, кружек;
- затем мойте столовые приборы, блюда, миски, салатники;
- следующими – большие суповые тарелки, банки;
- в самом конце – сковороды, кастрюли, противни.



УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ

обработка | нарезка | приготовление



В рецепты, как правило, не включается информация, как лучше выбрать тот или иной продукт, очистить, нарезать его, нафаршировать. Приводится только сама инструкция приготовления блюда, без подробных деталей. А между тем именно от правильного выполнения подготовительных операций подчас и зависят вкус, эстетическое восприятие, наконец, удовольствие от процесса приготовления.

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ НАВЫКИ:

КАК ОЧИСТИТЬ ЛУК БЕЗ СЛЕЗ?

Как минимум 2 способа вы узнаете, заглянув на с. 31.

КУБИКИ, КОЛЬЦА, БРУСОЧКИ, СОЛОМКА – ЭТО НЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, а основные виды нарезки овощей. Все подробности на с. 32–33.

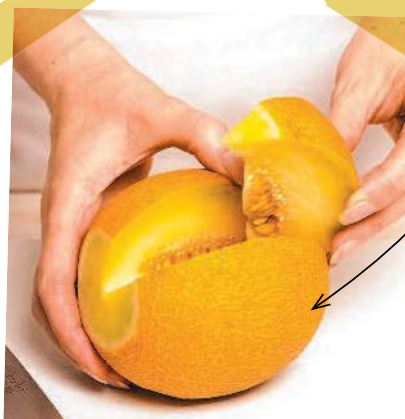


виды нарезки овощей, с. 32

ДЖЕМ ИЗ ВИШНИ – ПРЕКРАСНОЕ ЛАКОМСТВО, но чтобы его приготовить, нужно предварительно извлечь из ягод косточки. Как это сделать, читайте на с. 58.

НАСТАЛА ПОРА УРОЖАЯ, НА СТОЛАХ ПОЯВИЛИСЬ ПРЕДСТАВИТЕЛИ БАХЧЕВЫХ КУЛЬТУР.

Режем их правильно и красиво с навыком со с. 59.



нарезает дыню, с. 59

КАК ЛУЧШЕ ОТВАРИТЬ МЯСО – предварительно разморозив или, не размораживая, сразу поместить в кипяток? Ответ на этот вопрос найдете на с. 63.

ЗАПАХ ПРИГОТОВЛЕННОЙ СВЕЖЕЙ РЫБКИ МОЖЕТ СВЕСТИ С УМА.

Да только вот чистить ее охотников не найти. Не переживайте, при умелом подходе эта работа не составит труда. Читайте на с. 94, как быстро и правильно чистить рыбу.

ОВОЩИ И ГРИБЫ

ПРОЧИТАВ В РЕЦЕПТЕ ПРО ТОТ ИЛИ ИНОЙ ОВОЩ, ОТКРОЙТЕ НА НУЖНОЙ СТРАНИЦЕ РАЗДЕЛА КНИГУ И ИЗУЧИТЕ ИНФОРМАЦИЮ ПО ПРАВИЛЬНОЙ ОЧИСТКЕ, НАРЕЗКЕ, ПОДГОТОВКЕ ПРОДУКТА. НЕ ОТКЛАДЫВАЯ ЗАКРЕПЛЯЙТЕ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ НА ПРАКТИКЕ! РЕЗУЛЬТАТ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ПОРАДУЕТ ВАС, А ПРИОБРЕТЕННЫЙ НАВЫК ПОМОЖЕТ В БУДУЩИХ КУЛИНАРНЫХ ЭКСПЕРИМЕНТАХ.

6 ЧИСТИМ ЧЕСНОК

• чеснок • нож • доска разделочная

- 1 Разделите головку чеснока на зубчики вручную или с помощью ножа.
- 2 У зубчика отрежьте корешок, положите зубчик на разделочную доску и слегка придавите широкой стороной лезвия ножа. Шелуха легко отделится, останется только стряхнуть ее с очищенного зубчика.

Выбирайте некрупные головки чеснока с зубчиками большого размера. Такой чеснок отличается более тонким вкусом и ароматом.



7 нарежаем белокочанную капусту

• кочан капусты • доска разделочная большая • нож для шинкования

- 1 С кочана удалите верхние загрязненные и поврежденные листья. Прижмите кочан к разделочной доске и разрежьте пополам вдоль линии кочерыжки.
- 2 НАРЕЗКА СОЛОМКОЙ: половину кочана уложите плоской частью на доску и разрежьте еще на 2 половины. Получившуюся четверть разделите на несколько частей, прижмите часть к поверхности доски и нарежьте узкими полосками необходимой ширины и длины. На салат нарежьте соломку шириной 0,1 см, на супы – шириной 0,3 см.
- 3 НАРЕЗКА ШАШКАМИ: четверть кочана разрежьте вдоль на 3–4 части, разделите на удобное количество листьев и отрежьте ножом пластины шириной 1,5–2 см. Такой способ нарезки используется при приготовлении щей, овощного рагу.
- 4 НАРЕЗКА КУБИКАМИ: четверть кочана нарежьте вдоль на части шириной 0,5–1 см, разделите на удобное количество листьев и нарежьте ножом на кубики шириной 0,5–1 см. Используется для приготовления начинки.





8 подготавливаем листья капусты для голубцов

- кочан капусты • нож • вилки • доска разделочная • кастрюля

1 Срежьте кочерыжку до самого основания. Уберите верхние загрязненные листья. Сделайте ножом насечки вокруг оставшейся кочерыжки для удобства отделения листьев. В основание кочерыжки воткните как можно глубже вилку, за которую будете держать кочан.

2 В большой кастрюле вскипятите воду, опустите в кипяток кочан, готовьте на среднем огне до мягкости верхних листьев. Выньте кочан из кипятка и поместите на разделочную доску. Затем при помощи дополнительных двух вилок один за другим снимите листья с кочана капусты.

3 У снятых листьев отбейте толстые стебли с помощью деревянного молоточка или срежьте их.

для ГОЛУБЦОВ
лучше всего выбрать кочан среднего размера, до 2 кг, слегка приплюснутый.



9 запекаем капусту

• кочан капусты небольшой • масло оливковое 4 ст. ложки • сыр твердый 50 г • мускатный орех молотый • перец черный молотый • семена горчицы молотые • соль • доска разделочная широкая • форма для выпечки с высокими краями • дуршлаг • нож

1 С кочана удалите верхние загрязненные и поврежденные листья. Разделите кочан пополам вдоль, затем каждую половинку разделите на части шириной 1,5–2 см.

2 Приготовьте раствор соленой воды: разведите в 1 литре воды 1 ст. ложку соли. Поместите в подготовленную воду капусту и оставьте на 10 минут, затем откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь.

3 В смазанную частью масла форму уложите подготовленную капусту, сбрызните оставшимся маслом, посыпьте черным перцем и мускатным орехом, семенами горчицы.

4 Запекайте при температуре 200 °С в течение 20–30 минут. Когда края капусты станут золотистого цвета, переверните куски на другой бок.

5 Пока капуста готовится, натрите сыр на мелкой терке. Готовую капусту выньте из духовки, посыпьте тертым сыром и подавайте.

Готовность капусты проверяйте вилкой – листья должны быть мягкими и легко протыкаться.



10 подготавливаем брюссельскую капусту

• капуста брюссельская (по рецепту) • соль (щепотка)
• сок лимонный 1 ч. ложка • нож универсальный • доска
разделочная • кастрюля • дуршлаг

1 Кочанчики тщательно промойте под проточной водой, снимите верхние поврежденные листья, срежьте маленькие кочерыжки. Большие соцветия разрежьте пополам вдоль кочерыжки, маленькие оставьте целыми. В кастрюле вскипятите воду, добавьте соль, влейте 1 ч. ложку лимонного сока. Поместите в кастрюлю капусту, доведите до кипения и варите в течение 10 минут с момента закипания на слабом огне. Отваренную капусту откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь.

2 Затем капусту можно смешивать с другими ингредиентами по рецепту и готовить различными способами: запекать, обжаривать, тушить.

3 Замороженную капусту можно готовить так же, как и свежую, без предварительного размораживания.

11 подготавливаем брокколи и цветную капусту

• капуста брокколи или цветная • нож • доска
разделочная • кастрюля • раствор соли крепкий • вода

1 В соцветиях цветной капусты могут попасться насекомые. Чтобы этого избежать, опустите большой кочан в очень соленую воду на 3–5 минут, затем воду слейте.

2 Промойте кочан капусты под струей холодной воды. Острым ножом срежьте кочанчики с основания большого кочана. Большие кочаны разрежьте пополам или на 4 части.

3 Подготовленную капусту можно варить, в том числе и на пару, жарить, запекать, тушить и мариновать.

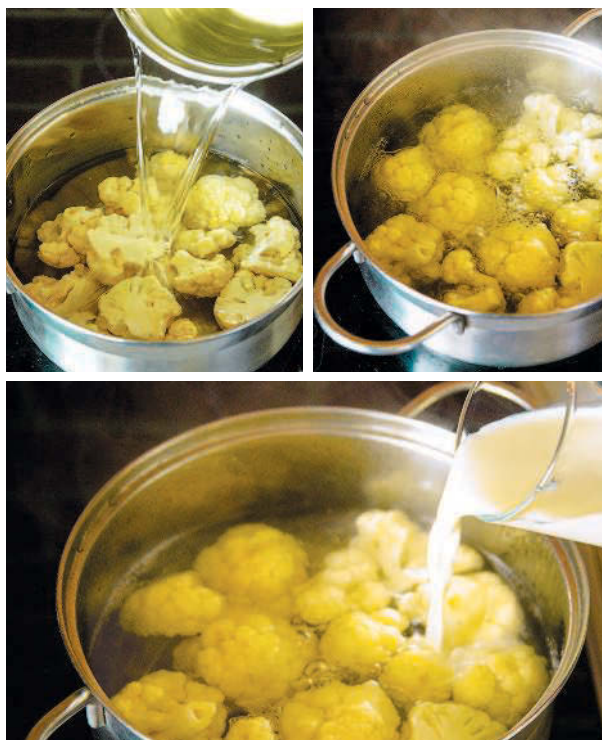
Основание капусты можно добавлять в разные блюда, для этого необходимо срезать с него толстый слой кожуры, а оставшийся стебель нашинковать соломкой.



12 варим брокколи и цветную капусту

- капуста цветная или брокколи (по рецепту) • соль
- нож универсальный • кастрюля • дуршлаг

- 1 Подготовленную капусту (см. с. 30) залейте слегка подсоленной водой.
- 2 Поставьте кастрюлю на сильный огонь и доведите воду до кипения, затем огонь уменьшите. Крышкой кастрюлю накрывать не следует, из-за этого капуста может потерять свой цвет.
- 3 Если предварительно капусту разделить на соцветия, то время варки будет составлять около 5–7 минут, если готовить кочан целиком, время увеличивается до 10–15 минут. Когда капуста станет мягкой (готовность проверяйте вилкой или ножом), откиньте соцветия или кочан на дуршлаг, дайте воде стечь. Полученный бульон используйте для приготовления соуса или супа.



13 чистим лук без слез

- лук репчатый 1 головка • нож универсальный • миска с водой

- 1 Для того чтобы лук было удобнее и быстрее чистить, поместите его на 2–3 минуты в миску с холодной водой. Используйте тонкий острый нож для нарезки лука, чтобы меньше выделялось сока.
- 2 Срежьте верхнюю и нижнюю части луковицы, затем острой частью ножа снимите шелуху.
- 3 Чтобы не слезились глаза, можно проделать эти операции под струей холодной воды.

При варке цветной капусты добавьте в воду молоко (½ стакана на 1 литр воды), чтобы соцветия оставались белыми.

Можно слегка сточить смесью 9%-го уксуса и воды разделочную доску. Но не переборщите с уксусом – это может повлиять на вкус лука.



**УМЕНИЕ
ПРАВИЛЬНО НАРЕ-
ЗАТЬ ОВОЩИ** – одно
из базовых, исполь-
зуемых практически
каждый день.

14

основные виды нарезки овощей



КУБИКИ

Распространенный способ нарезки, используется при приготовлении супов, салатов, овощных рагу, начинки для пирогов, блюд однородной консистенции. Кубики бывают мелкими (со стороной 0,2–1 см), средними (1–2 см) и крупными (более 2 см).



СОЛОМКА

Соломка (шинкование). Чаще всего этот способ используется при нарезке овощей, особенно моркови, капусты и картофеля. Соломка может быть тонкой (полоски длиной 3–4 см и толщиной до 0,3 см) и толстой (длиной 4–6 см, толщиной 0,5–0,6 см).



КРУЖОЧКИ

Овощи, круглые на срезе, например огурцы, морковь, помидоры, часто требуется нарезать поперек на кружочки. Такой способ незаменим для блюд, где ингредиенты выкладываются слоями. Толщина кружочков от 0,2–0,8 см до 0,9–1,5 см. Очень тонкие кружочки можно получить, нарезав овощи на терке-мандолине.

15

нарезаем репчатый лук

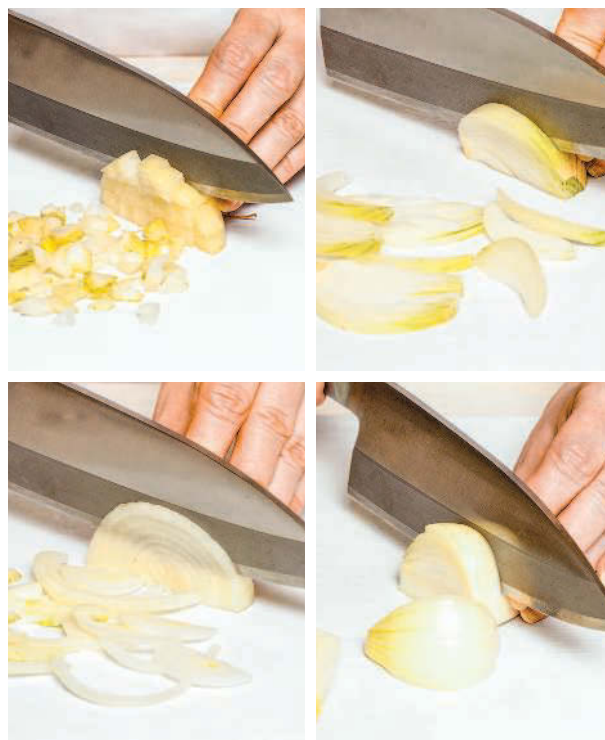
• лук репчатый 1 головка • нож универсальный • доска разделочная

1 Очистите луковицу от шелухи, срежьте верхушку, а основание не трогайте, оно помогает чешуйкам держаться вместе. Используйте остро заточенный нож с узким лезвием. Разрежьте головку вдоль на две равные части.

2 КУБИКИ: уложите половинку на доску срезанной частью вниз и вертикально нарежьте через определенные интервалы. Затем поверните нож горизонтально и разрежьте половинку вдоль, аккуратно придерживая нарезанные полоски. После этого поверните доску и снова сделайте глубокие вертикальные разрезы, теперь уже перпендикулярно. Размеры кубиков зависят от величины интервалов. Этим же способом нарежьте вторую половинку луковицы.

3 ПЕРЬЯ: уложите половинку головки на доску срезанной частью вниз и разрежьте вдоль на дольки толщиной 0,3–0,4 см, двигаясь по часовой стрелке. Этим же способом нарежьте вторую половинку луковицы.

4 ПОЛУКОЛЬЦА: уложите половинку головки на доску срезанной частью вниз. Нарежьте поперек волокон тонкими полукольцами с шагом 0,3–0,5 см. Этим же способом нарежьте вторую половинку луковицы.



5 ДОЛЬКИ: уложите разрезанную половинку головки внутренней частью вверх и разрежьте на 3–4 дольки. Этим же способом нарежьте вторую половинку луковицы.



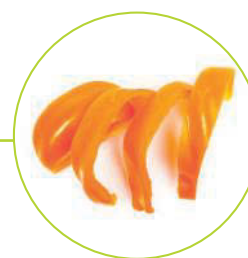
БРУСОЧКИ

В рецептах, где требуется быстро обжарить продукты на сильном огне, применяют способ нарезки брусочками – это более толстая и короткая соломка. Размеры тонких брусочков: 5×0,1 см, толстых – 6×0,3 см. Овощи, нарезанные толстыми брусочками, держат форму, их удобно консервировать или запекать.



ДОЛЬКИ

Дольками нарезают круглые овощи и фрукты средней величины: помидоры, редис, яблоки. Маленькие дольки, толщиной 0,1–0,4 см, используются для пюре. Дольки среднего размера (0,5–1,5 см) подходят для салатов и супов. Крупные дольки, толщиной свыше 1,5 см, необходимы при готовке самостоятельного овощного блюда.



ПОЛУКОЛЬЦА

Полукольцами можно нарезать такие овощи, как репчатый лук, перец, кабачок с вынутой серединой.

Тонкие полукольца (шириной 0,2–0,3 см) применяют для украшения салатов, холодных закусок.

Толстые полукольца (шириной 0,4–0,7 см) используют в составе маринадов для шашлыков и барбекю.



16 карамелизуем лук

• лук репчатый (по рецепту) • сахар (по желанию)
• масло оливковое 2 ст. ложки • соль • сковорода
с толстым дном • лопатка • доска разделочная • нож
универсальный

1 У головки репчатого лука срежьте ножом часть, где растут корешки, чтобы уменьшить горечь. Головку нарежьте на полукольца или кубики.

2 Разогрейте сковороду, налейте масло, дайте ему прогреться. Равномерным слоем выложите в разогретое масло лук и обжаривайте на среднем огне, периодически помешивая. Внимательно следите, не допуская пригорания лука. Через 10 минут от начала обжарки посыпьте лук солью и по желанию – сахаром, чтобы ускорить процесс карамелизации. Если лук начинает прилипать к сковороде, добавьте столовую ложку воды или масла.

3 Уберите сковороду с огня, когда лук приобретет красивый золотистый цвет и станет прозрачным.

Для усиления цвета и аромата
можно слегка сбрызнуть лук
бальзамическим уксусом.

У овощей, нагретых на огне, высвобождается содержащийся в них сахар. Если продолжать процесс обжарки, то сахар начинает карамелизоваться, овощи приобретают золотистый цвет и особенный, специфический аромат. Этот метод называется по-итальянски «соффритто» и применяется при заправке супов и некоторых других блюд.



17

где используется
лук-шалот

- отлично подходит для карамелизации;
- лук-шалот тушат и запекают целиком;
- популярен в вегетарианской и азиатской кухне;
- великолепно дополняет мясные и рыбные блюда;
- часто его используют при приготовлении утки;
- а еще его маринуют, например в бальзамическом уксусе, и подают как закуску.

ЛУК-ШАЛОТ
отличается от репчатого
мягким, тонким
вкусом и менее
продолжительным
временем
приготовления.



18

нарезаем корнеплоды

• морковь (по рецепту) • нож универсальный • доска разделочная

1 ПОЛУКРУЖОЧКИ: очищенную морковь разрежьте вдоль пополам. Прижмите половинку внутренней частью вниз и нарежьте поперек пластинками нужной толщины. Такой способ подходит для варки, жарки, тушения.

2 СОЛОМКОЙ: очищенную морковь нарежьте пластинами поперек, слегка под углом, толщиной около 0,3 см. Нарезанные пластины уложите одну на другую и нарежьте соломкой. Этот вид нарезки часто используется в восточной кухне, для приготовления плова, салатов.

3 КУБИКИ: очищенную морковь нарежьте пластинами требуемой толщины слегка под углом. Нарезанные пластины уложите одну на другую, нарежьте сначала вдоль, затем поперек. В зависимости от назначения продукта в рецепте кубики могут быть различных размеров. Нужно менять толщину пластин и шаг нарезки, чтобы добиться требуемого.

4 БРУСОЧКАМИ: очищенную морковь разрежьте пополам вдоль, затем еще несколько раз, пока не получатся брусочки нужного размера. Сложите полученные брусочки и разрежьте поперек с шагом 5–6 см.

Часто требуется, чтобы в рецепте все ингредиенты были нарезаны одинаково – кубиками, соломкой, полукружочками. Одинаковые кусочки не только красиво смотрятся, но еще и равномерно готовятся. На примере моркови удобно понять основные приемы нарезки.

Нарезка брусочками
длиной 5 см и толщиной
0,4 см называется
«жюльен».



19 чистим помидоры от кожицы

• нож • помидоры • кастрюля с водой

- 1 Вскипятите в кастрюле воду.
- 2 Удалите плодоножку. Вымойте помидоры холодной водой. Острым ножом со стороны плодоножки сделайте надрез крест-накрест.
- 3 Поместите помидоры полностью в кипяток на 30 секунд.
- 4 Выньте помидоры и промойте под холодной проточной водой. С охлажденных помидоров тупой стороной ножа снимите кожицу, мягко потянув за уголки на надрезах. Если кожица плохо отделяется – повторите процедуру с кипятком.



20 нарезаем помидоры конкассе

• помидоры (по рецепту) • нож для чистки овощей
• доска разделочная

- 1 Помидоры вымойте и вытрите насухо полотенцем. Заостренной частью ножа вырежьте твердую часть плода в месте крепления плодоножки.
- 2 Разрежьте помидор пополам, уложите внутренней стороной на разделочную доску. Если плод недостаточно крепкий и выделяется много сока, слегка отожмите сок в отдельную посуду и затем продолжайте нарезку.

- 3 Половинку нарежьте на ломтики толщиной 0,5–1 см. Уложите их в 2–3 слоя друг на друга и нарежьте полосками, придерживая рукой, чтобы ломтики не разъезжались. Поверните доску перпендикулярно и нарежьте полоски поперек, чтобы получились кубики.
- 4 При нарезке конкассе сторона кубика равна 0,5–1 см, режутся только мясистые части, кожица, сок и семена предварительно удаляются.

Конкассе – способ нарезки мелкими кубиками помидоров, с которых снята кожица и удалены семена. Для нарезки надо использовать крепкие, мясистые плоды и точно придерживаться приведенной выше инструкции.



21 подготавливаем кабачки и патиссоны

- кабачки или патиссоны (по рецепту) • овощечистка
- нож для чистки овощей • доска разделочная

- 1** Кабачки или патиссоны тщательно вымойте. Если используете плоды молочной свежести, то их можно не очищать от кожуры и семян.
- 2** Со зрелых кабачков перед приготовлением срежьте кожуру овощечисткой (патиссоны удобнее очищать ножом для овощей), затем разрежьте плоды пополам и удалите семена и волокнистые части.
- 3** Подготовленные плоды нарежьте: для жарки – кружочками или ломтиками, для гарниров – брусочками, для салатов – соломкой или тонкими полукружиями, для запекания – кубиками.

Одним из основных достоинств кабачков является их легкий, нейтральный вкус, с которым органично сочетается множество продуктов.

Грибы, мясо, овощи и даже чечевица – все идет в начинку при фаршировании. Для фарширования кабачки готовят двумя основными способами: «лодочки» – разрезанные вдоль плоды, и низенькие «шашечки» – кабачки нарезанные поперек.

22 фаршируем кабачки и цукини

- кабачок или цукини среднего размера • нож • доска разделочная

- 1 «ЛОДОЧКИ»:** кабачки вымойте, при необходимости очистите от кожуры, разрежьте пополам вдоль. Столовой ложкой удалите семена и волокнистую часть, оставив толстые мясистые стенки. Нафаршируйте заранее подготовленной начинкой и запекайте в духовке.
- 2 «ШАШЕЧКИ»:** промытые кабачки при необходимости очистите от кожуры, нарежьте кружочками толщиной 2,5–3 см. Вырежьте волокнистую часть ножом, оставив мясистые стенки толщиной около 1 см. Уложите подготовленные кабачки на смазанный маслом противень, заполните начинкой и далее готовьте согласно рецепту.



23 подготавливаем баклажаны

• баклажаны (по рецепту) • нож универсальный • доска разделочная • миска с высокими краями

- 1 Вымойте баклажаны, положите на разделочную доску и отрежьте зеленые хвостики. Если по рецепту не требуется очистить баклажан от кожицы, то ее можно не срезать. Нарезьте кружочками толщиной около 1 см, щедро посыпьте солью и переложите в миску. Залейте водой и оставьте на 20–30 минут.
- 2 Воду слейте, смойте соль под проточной водой, слегка отожмите баклажаны. Далее используйте, следуя рецепту.

24 сворачиваем рулетики из баклажанов

• баклажаны (по рецепту) • начинка • соль • масло растительное • нож для чистки овощей • доска разделочная • миска широкая • сковорода

- 1 Баклажаны нарежьте вдоль на пластины толщиной около 0,5 см. В широкую миску налейте холодную воду, насыпьте соль (1 ч. ложка на 1 литр воды) и уложите на дно нарезанные пластины. Оставьте вымачиваться в течение 30 минут.
- 2 Слейте воду, а вымоченные пластины слегка отожмите и промокните сухим полотенцем.
- 3 В разогретую сковороду налейте масло, обжарьте баклажаны с двух сторон до золотистого цвета. Выложите обжаренные пластины на чистую ткань или салфетку, чтобы удалить излишки масла.
- 4 На подготовленные пластины выложите начинку, сверните рулетиком, при желании можно закрепить зубочисткой. Плотнo уложите рулетики на широкую тарелку, посыпьте зеленью и подавайте. Если вы используете начинку с сыром, то можно на 5–7 минут поместить рулетики в разогретую духовку, чтобы сыр расплавился. В последнем случае блюдо подавайте в горячем виде.

Не все берутся готовить баклажаны из-за их небольших «капризов»: овощи могут горчить и при резке быстро темнеют. А между тем из баклажанов получаются необычайно вкусные и питательные блюда, если знать, как этот овощ правильно подготовить.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ
КЕРАМИЧЕСКИЙ
НОЖ**, тогда овощи на срезе будут не так быстро темнеть.





Фаршированные рулетики из баклажанов – одна из самых красивых и популярных закусок. Начинки могут быть самыми разнообразными, главное – освоить некоторые правила, и тогда приготовление этого блюда будет под силу даже начинающему кулинару.

Для приготовления рулетиков из баклажанов выбирайте продолговатые некрупные плоды.



25 удаляем перегородки и семена у перца

• перец (по рецепту) • нож для чистки овощей • доска разделочная • перчатки

- 1 Положите на разделочную доску стручок перца.
- 2 Придерживая стручок одной рукой за плодоножку, другой срежьте полоски со всех сторон, внимательно следя за тем, чтобы при этом не были затронуты перегородки и плодоножка.
- 3 Полученные полоски мякоти промойте под проточной водой и используйте, следуя рецепту.



26 фаршируем сладкий перец

• перец сладкий 6 шт. • фарш мясной 300 г • рис круглозерный 70 г • паста томатная 1 ст. ложка • лук репчатый 1 головка • перец душистый горошком • орех мускатный тертый • перец красный молотый • итальянские травы молотые • соль • нож для чистки овощей • доска разделочная • кастрюля маленькая • стакан • сотейник

- 1 Рис промойте под проточной водой, поместите в небольшую кастрюлю, залейте 1,5 стакана кипятка (водой нужно залить рис так, чтобы она покрывала рис на толщину пальца 1–1,5 см) и варите до полуготовности. Воду слейте.
- 2 Лук нарежьте мелкими кубиками, смешайте с мясным фаршем, добавьте отваренный рис, посолите, поперчите и перемешайте до однородного состояния.
- 3 У сладкого перца срежьте верхнюю часть в месте крепления плодоножки. Очистите внутренность перца от семян и перегородок, встряхните плод для окончательного удаления семян, промойте под проточной водой. Стручки перца плотно нафаршируйте.
- 4 Дно сотейника смажьте растительным маслом, уложите нафаршированные овощи. В стакане горячей воды размешайте томатную пасту, добавьте специи, соль и залейте полученной смесью перцы. Закройте сотейник крышкой и тушите около часа на среднем огне.
- 5 Готовые перцы выложите на порционные тарелки, отдельно подайте сметанный соус (см. с. 171).

Если требуется очистить от семян и перегородок перец чили, обязательно наденьте защитные резиновые перчатки, чтобы уберечь руки от негативного жгучего воздействия на кожу.





Для фарширования перца подходят самые разнообразные начинки – это может быть комбинированный овощной фарш, грибной, куриный или – в классическом варианте – мясной с рисом.



27 нарезаем перец чили и сладкий перец

- перец свежий чили и сладкий (по рецепту) • нож
- доска разделочная

1 СОЛОМКОЙ: подготовленные перцы разрежьте на 2 половинки, уложите внутренней стороной на доску в 2 слоя и нарежьте тонкой соломкой.

2 КУБИКИ: очищенные перцы разрежьте на 2 половинки, уложите внутренней стороной на доску в 2 слоя и нарежьте соломкой шириной 0,5–0,7 см, разверните доску на 90° и нарежьте поперек.

3 КОЛЬЦА: промытые и очищенные от семян и перегородок перцы уложите на разделочную доску и нарежьте кольцами шириной 0,2–0,3 см.



Нарезать перец можно различными способами: с помощью терки, овощерезки, электрических устройств. Самым универсальным и доступным способом остается нарезка ножом для

овощей, хорошо заточенным, с узким лезвием. Нарезка соломкой и кубиками обычно используется для салатов, кубиками различной толщины – для овощных рагу, супов, начинок для пирогов.



28 готовим стручковую фасоль

- фасоль стручковая (по рецепту) • нож универсальный
- доска разделочная • кастрюля • дуршлаг • сковорода

1 Непосредственно перед приготовлением подрежьте кончики стручковой фасоли с двух сторон, стручки тщательно промойте.

2 ГАРНИР ИЗ ОТВАРНОЙ ФАСОЛИ: вскипятите в кастрюле воду. Опустите в кипящую воду подготовленные стручки фасоли, вновь доведите до кипения, убавьте огонь и варите не более 5–6 минут. Не переваривайте фасоль, иначе стручки станут волокнистыми. В некоторых рецептах следует уменьшить время приготовления и варить до полуготовности. Откиньте отваренные стручки на дуршлаг. После того как вода стечет, нарежьте фасоль на кусочки, заправьте сливочным маслом и посыпьте рубленой зеленью.

3 ЖАРЕНАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ: растопите кусочек сливочного масла на сковороде. Обжарьте в растопленном масле подготовленные стручки фасоли в течение 4–5 минут, постоянно помешивая. В конце жарки поперчите и посолите.

Отварная или обжаренная молодая стручковая фасоль ценится своим нежным вкусом, питательностью и сочностью. При выборе обратите внимание на цвет и форму плодов – они должны быть крепкими, светло-зелеными или светло-желтыми, красивой изогнутой формы, легко ломающимися пополам с небольшим хрустом.

Если вы хотите приготовить стручковую фасоль заблаговременно, то после готовности поместите фасоль в холодильник, чтобы стручки не потеряли свой цвет.

4 Готовую фасоль выложите на порционное блюдо, посыпьте зеленью и подавайте в качестве гарнира.

20 варим свеклу

- свекла (по рецепту) • сок лимонный 2–3 ст. ложки
- кастрюля

- 1 Тщательно щеткой вымойте свеклу, не повреждая кожицу и хвостики. Если нарушится целостность овоща и вытечет сок, то свекла получится водянистой и потеряет свой цвет.
- 2 Налейте в кастрюлю воду, доведите до кипения.
- 3 В кипящую воду поместите свеклу, чтобы она была полностью покрыта водой, налейте лимонный сок, убавьте огонь до слабого, накройте крышкой и варите не меньше 40 минут, в зависимости от величины плодов. Проверьте готовность вилкой или острой палочкой.
- 4 Солить воду не рекомендуется, это увеличивает время приготовления и делает свеклу твердой. Лучше посолить свеклу непосредственно в блюде.



Для ускорения процесса можно через 40 минут, если свекла еще не готова, откинуть ее на сито и поставить под струю холодной воды. От разницы температур свекла сама быстро дойдет.

30 запекаем свеклу

- свекла (по рецепту) • нож универсальный • противень
- фольга

- 1 Промойте свеклу и тщательно потрите щеткой, чтобы удалить остатки земли и песка.
- 2 Выложите корнеплоды на бумажное полотенце и просушите.
- 3 Обрежьте основание с листьями и хвостик. Очень крупные овощи разрежьте пополам вдоль.
- 4 Выстелите противень фольгой. Уложите корнеплоды на расстоянии друг от друга около 4–5 см.

Запеченная свекла гораздо вкуснее отварной!





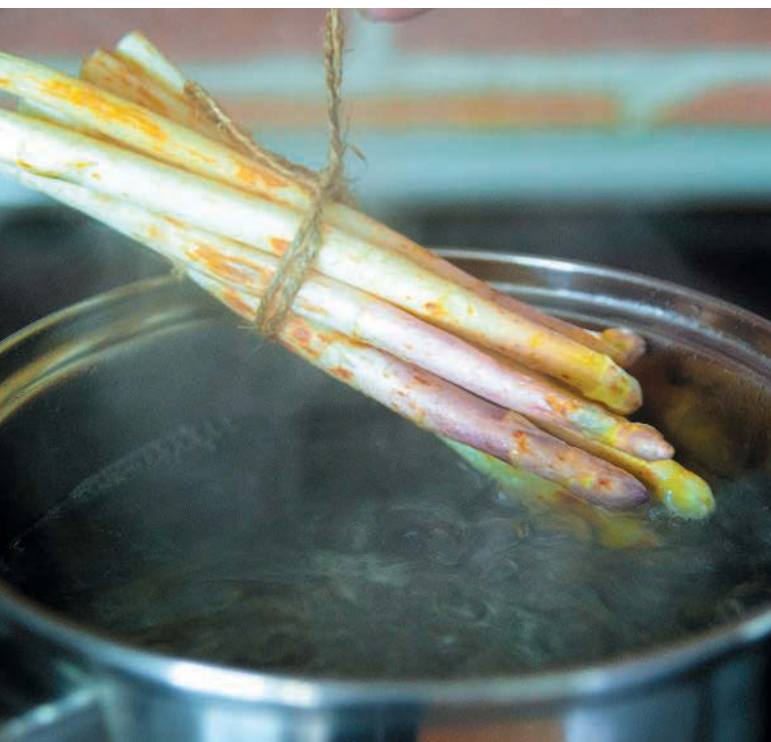
**ЧЕМ МЕНЬШЕ
СВЕКЛА,** тем она
слаще и вкуснее.
Лучше использовать
4 маленьких корне-
плода, чем 2 сред-
них.



5 Полейте свеклу оливковым маслом или обмажьте маслом овощи со всех сторон перед укладкой. Накройте сверху фольгой и поместите противень в заранее разогретую до 200 °С духовку. Запекайте от 40 до 60 минут, в зависимости от размера, проверяя готовность при помощи вилки, проткнув боковую часть овоща. Если вилка легко скользит, значит, свекла мягкая и пропеклась. Для надежности проверьте другой овощ и доставайте.

6 Выложите запеченную свеклу и дайте остыть. С остывшей свеклы снимите кожицу. Это можно сделать руками или при помощи маленького ножичка. Если кожица снимается легко – свекла готова. Если кожица снимается с трудом, значит, нужно поставить свеклу еще запекаться.

7 При подаче нарежьте свеклу ломтиками или кубиками. Используйте в салатах или в качестве дополнения к основному блюду.



31 готовим спаржу

• спаржа • соль • нож универсальный • шпагат для готовки • кастрюля • дуршлаг • доска разделочная

- 1** Промойте под струей холодной воды стебли спаржи непосредственно перед приготовлением, особое внимание нужно обратить на кончики, так как в них часто попадает песок. Сложите стебли в пучок и подравняйте, отрезав от широкой части кончики.
- 2** Свяжите в пучок 6–8 стеблей шпагатом для готовки, взяв такое количество, чтобы мягкие кончики спаржи оставались над водой. Вскипятите воду, посолите, опустите в кипяток стебли спаржи, доведите до кипения и готовьте в течение 5–8 минут.
- 3** Откиньте спаржу на дуршлаг, дайте воде стечь.

Если спаржа зрелая, очистите ее от кожуры – срежьте верхний жесткий слой тонким острым ножом. Стебли спаржи должны быть одинаковой длины – это необходимо для равномерного приготовления.



32 чистим картофель

• картофель (по рецепту) • овощечистка или маленький нож • миска глубокая

- 1** Промойте клубни под проточной водой. Крепко возьмите в одну руку картофель и, поворачивая вокруг оси, счищайте кожуру овощечисткой сверху вниз.
- 2** Маленьким ножиком или специальным приспособлением на овощечистке аккуратно вырежьте глазки, они портят вкус и внешний вид блюда.
- 3** Во избежание потемнения очищенных клубней опустите их в глубокую миску с холодной водой сразу же, как закончите чистить и удалять глазки.



Умение чистить картофель – одно из основ кулинарии, особенно в русской кухне. Ведь столько блюд можно приготовить из этого любимого овоща! Но сначала – научиться его чистить. Пока вы не овладели этим навыком в достаточной мере, чистите клубни не ножом, а безопасной овощечисткой.

33 нарезаем картофель

• очищенный картофель (по рецепту) • нож • доска разделочная

- 1 ПЛАСТИНАМИ:** возьмите очищенный клубень картофеля, разрежьте пополам и уложите внутренней стороной на поверхность доски. Затем нарежьте поперек, чтобы получились пластины толщиной 0,5–0,7 см.
- 2 СОЛОМКОЙ:** нарежьте пластины толщиной 0,4–0,5 см, уложите их одну на другую и нашинкуйте поперек с шагом 0,3–0,4 см. Такую нарезку чаще всего используют для жарки картофеля во фритюре.
- 3 КУБИКАМИ:** нарежьте пластины требуемой толщины, уложите их одну на другую и нарежьте брусочками. Затем разверните разделочную доску на 90° и нарежьте брусочки поперек. Крупные кубики используйте для тушения, приготовления супов; мелкие – для начинки или салатов.
- 4 КРУПНЫМИ КУСКАМИ:** очищенные клубни среднего размера разрежьте пополам, каждую половинку – еще пополам. Если картофель мелкий, то достаточно разрезать просто на 2 части, если крупный, то каждую половинку разрежьте на 3–4 части. Такой способ нарезки применяется в рецептах овощного рагу, при жарке и запекании картофеля.

Для качественной и ровной нарезки лучше всего подойдут круглые или овальные клубни.



Как только не готовят картофель! Во всех категориях блюд и даже в выпечке среди составляющих можно найти этот популярный овощ. Пожалуй, самым простым среди блюд будет вареный или запеченный картофель «в мундире», то есть не очищенный от кожуры.

34 картофель «в мундире»

- картофель (по рецепту) • соль • масло оливковое
- масло сливочное • противень • фольга

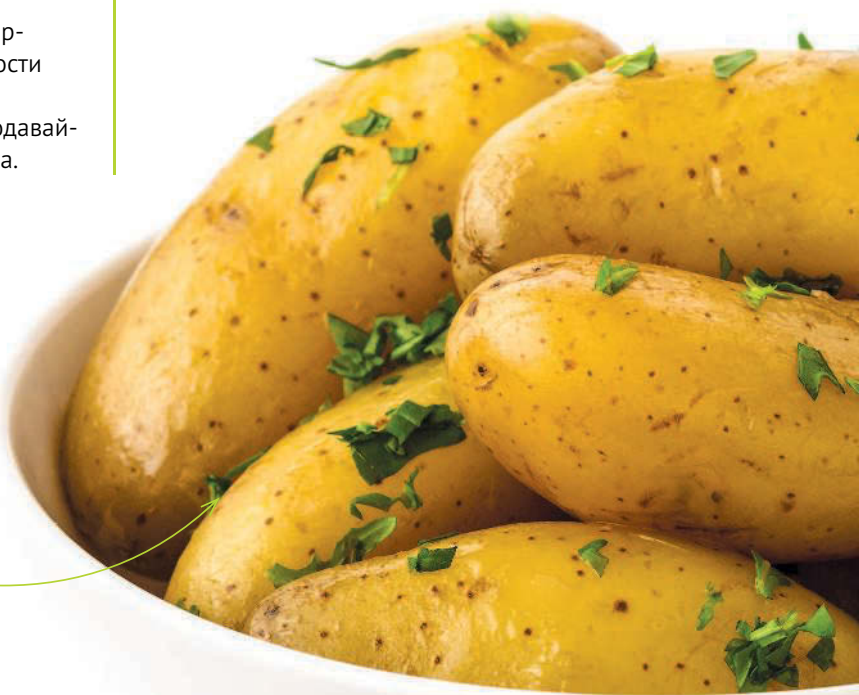
- 1 Щеткой тщательно вымойте картофель. Обратите внимание: для приготовления «в мундире» клубни должны быть идеально ровными, без крупных глазков и порченных мест. В нескольких местах проткните клубни деревянными зубочистками. Смешайте оливковое масло с солью и натрите смесью картофель.
- 2 Выстелите противень фольгой, смазанной растительным маслом, уложите на фольгу клубни, так чтобы они не соприкасались друг с другом.
- 3 Разогрейте духовку до 180 °С, запекайте картофель в течение 1,5–2 часов, при необходимости переворачивая клубни.
- 4 Готовый картофель разрежьте пополам и подавайте в горячем виде с кусочком сливочного масла.

Проверяйте готовность картофеля при помощи ножа или вилки. Если картофель легко протыкается, значит, он готов.

35 картофельное пюре

- картофель 5 шт. • молоко ½ стакана • масло сливочное 2 ст. ложки • зелень укропа ½ пучка • соль • кастрюля
- кастрюля маленькая • пестик • нож универсальный
- доска разделочная

- 1 Очищенные от кожуры и глазков клубни картофеля разрежьте пополам.
- 2 В кастрюлю налейте воду так, чтобы она слегка прикрывала картофель. Доведите воду до кипения.
- 3 В кипящую воду опустите картофель, закройте крышкой и варите на среднем огне до полной готовности. Незадолго до окончания варки посолите воду.
- 4 В маленькой кастрюле слегка нагрейте молоко.
- 5 Мелко порубите зелень укропа.
- 6 Слейте из кастрюли с картофелем воду. Отвар можно использовать вместо молока для разбавления пюре.
- 7 Постепенно вливая в кастрюлю теплое молоко, растолките картофель, чтобы в нем не осталось комочков. Горячее пюре должно быть жидковатым, так как, остывая, оно загустеет.
- 8 При подаче на стол положите в каждую порцию пюре чайную ложку сливочного масла и посыпьте зеленью.





**ЧТОБЫ СОЛОМКА
ПОЛУЧИЛАСЬ
РОВНОЙ И ТОНКОЙ,
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ
НАРЕЗАНИЯ ПЛАСТИН
ОВОЩЕРЕЗКУ.**

36 картофель фри

• очищенный картофель (по рецепту) • масло растительное • специи по вкусу • соль • нож • доска разделочная • шумовка • дуршлаг • полотенца бумажные • мешок полиэтиленовый • казан небольшой



- 1** Нарезьте очищенные клубни картофеля тонкими пластинами, положите пластины одну на другую и нарежьте тонкую соломку.
- 2** Поместите соломку в полиэтиленовый мешок, насыпьте туда соль, специи, завяжите мешок и потрясите, тогда картофель равномерно просолится и пропитается специями. Трясите мешок так, чтобы не поломалась соломка.
- 3** Возьмите небольшой казан, налейте растительное масло слоем в несколько сантиметров и хорошенько прогрейте на среднем огне.
- 4** Часть подготовленной картофельной соломки опустите в нагретое масло, так чтобы оно полностью покрыло картофель.
- 5** Жарьте картофель на среднем огне до образования золотистого цвета, затем вытащите шумовкой и поместите в дуршлаг, дайте стечь маслу. Переложите поджаренную соломку на бумажное полотенце, чтобы оно впитало остатки масла, и приготовьте аналогичным способом вторую часть картофельной соломки.
- 6** Если картофель фри недостаточно просолился, слегка посыпьте его солью перед подачей на стол.

37

нарезаем огурцы

• огурцы (по рецепту) • нож универсальный • доска разделочная

- 1 ЛОМТИКИ:** огурец вымойте, положите на разделочную доску, нарежьте вытянутыми кружками под острым углом к линии длины овоща. Ширина шага от 0,2 до 0,5 см.
- 2 СОЛОМКА:** нарежьте огурец кружками наискосок как можно тоньше. Кружки положите друг на друга слоями и нарежьте вдоль соломкой.
- 3 КУБИКИ:** огурец положите на разделочную доску, разрежьте на 3–4 крупные части поперек. Каждую часть разрежьте вдоль на пластины. Положите их друг на друга и нарежьте брусочками. Поверните разделочную доску на 90° и разрежьте брусочки поперек.

Лучше всего использовать свежие молодые огурцы с тонкой кожей и маленькими семенами. Если плод перезревший, кожицу срежьте, а семена удалите, разрезав огурец пополам и вынув мякоть ложечкой.

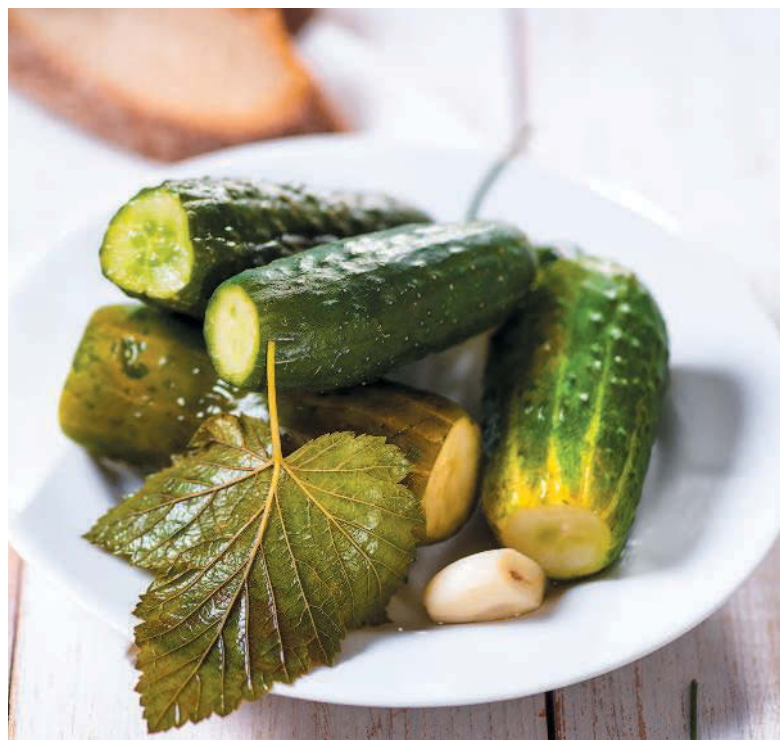
38

малосольные огурцы

• огурцы 3 кг • соль 4 ст. ложки • зелень укропа 1 пучок
• зубчики чеснока 3 шт. • листья смородины • вода
3 литра • кастрюля глубокая • доска разделочная • нож для чистки овощей

- 1** Огурцы вымойте и замочите на 4–6 часов в холодной воде. Вскипятите воду, разведите в ней соль и поставьте остужаться.
- 2** Промойте под проточной водой листья смородины и укроп, очистите зубчики чеснока.
- 3** Воду, в которой вымачивались огурцы, слейте, огурцы еще раз промойте. Для равномерного просаливания отрежьте у каждого плода с двух сторон кончики.





4 На дно большой кастрюли поместите зубчики чеснока и листья смородины. Заполните емкость подготовленными огурцами и залейте теплым рассолом, так чтобы вода скрывала огурцы.

5 Сверху на огурцы поместите плоскую тарелку и придавите грузом. Поставьте кастрюлю подальше от солнечных лучей при комнатной температуре на 2 дня. Готовые малосольные огурцы через 2 дня можно подавать к столу. Храните в холодном месте, не вынимая из рассола. Длительное хранение изменит вкус плодов, так как процесс засолки будет продолжаться.

Хрустящие малосольные огурчики с ароматом пряных трав совсем несложно приготовить. В сезон сбора урожая огурцов это блюдо в паре с рассыпчатой отварной картошкой станет желанным за любым столом. Для приготовления малосольных огурцов используйте крепкие, хрустящие, молодые плоды, лучше всего подходят корнишоны. У них тонкая кожура и нежные мелкие семечки.



30

ГОТОВИМ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ

ОБЖАРИВАНИЕ

Самый быстрый способ приготовления замороженных овощей. Таким способом готовят замороженные морковь, брокколи, цветную капусту, стручковую фасоль, бобы, помидоры, зеленый горошек. Налейте в сковороду масло, выложите овощи и жарьте на среднем огне, периодически помешивая. В первые минуты не накрывайте сковороду крышкой – овощи будут размораживаться, а вода – испаряться. Через 5–7 минут, если необходимо, подлейте еще масла, посолите и добавьте пряности по рецепту. Накройте крышкой и продолжайте жарить до готовности.

ВАРКА

Если вы готовите суп с замороженными овощами, то последовательность действий будет следующей: в горячий бульон поместите нарезанный картофель, крупу или другие ингредиенты согласно рецепту. Затем, после закипания воды, добавляйте замороженные овощи. Когда все компоненты будут готовы – посолите, добавьте специи, обжаренные лук и морковь, еще раз доведите до кипения и снимите с огня.

ЗАПЕКАНИЕ И НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ

Не размораживая, выложите овощи в смазанную маслом форму или на тесто, добавьте остальные компоненты и запекайте.

- Перед приготовлением овощи не мойте, не размораживайте.
- Добавляйте в блюдо согласно рецепту в процессе готовки.
- Если вам требуется разморозить овощи, например для салата с зеленым горошком, то размораживание должно происходить постепенно. Насыпьте нужное количество замороженных овощей в тарелку и поместите в холодильник. Через несколько часов горошек разморозится, не потеряв форму и цвет.



Замороженные овощи давно заслужили признание среди кулинаров. Теперь в любое время года доступны и брокколи, и кукуруза, и сладкий перец. Овощи, подвергшиеся шоковой заморозке,

можно жарить, тушить, использовать в качестве начинки для пирогов, добавлять в супы и соусы. Главное – помнить: замороженные овощи готовятся в 2 раза быстрее, чем обычные.

40 замачиваем сушеные грибы

• грибы сушеные (по рецепту) • миска глубокая • сито

- 1** Сушеные грибы переберите, промойте в теплой воде.
- 2** В миску налейте холодную воду из расчета 1 л воды на горсть грибов, опустите туда грибы и оставьте на 3–4 часа для набухания. Если поместить грибы в горячую воду, то процесс замачивания ускорится, но грибы потеряют часть своих полезных веществ.
- 3** Откиньте грибы на сито, дайте стечь воде. Чтобы удалить излишки воды, грибы слегка отожмите.



Сушеные грибы можно жарить, тушить, варить, использовать для приготовления начинки для пирогов, ризотто, в соусах.

НЕ ВЫЛИВАЙТЕ ВОДУ, в которой замачивались грибы. Это прекрасная основа для бульонов и каш.

41 варим кукурузу в початках

• кукуруза в початках • сахар или соль по вкусу • вода

- 1** Очистите кукурузу. Для этого возьмите початок в одну руку, листья вместе с «волосинками» захватите другой рукой. Потяните листья вниз и обрежьте острым ножом у основания. Промойте очищенные початки под струей холодной воды.
- 2** Вскипятите воду и добавьте сахар или соль по вкусу. Опустите кукурузу в кипящую воду, так чтобы вода на 2 см покрывала початки. Вновь доведите до кипения и готовьте кукурузу в течение 5–7 минут.
- 3** Выньте початки щипцами, уложите на тарелку, дайте остыть и подавайте.



фрукты и ягоды

Фрукты часто требуется не только вымыть, а еще очистить от кожицы, натереть на терке цедру, красиво нарезать, выжать сок. Здесь без основных кулинарных навыков просто не обойтись.

И когда в рецепте потребуются нарезанный кусочками арбуз или вишня без косточек, то полученные знания помогут быстро и непринужденно правильно подготовить продукт.

42 чистим citrusовые

Разберем классический способ очистки citrusовых с помощью ножа, хотя сейчас существует множество приспособлений для быстрой очистки фруктов. Нож должен быть очень хорошо наточенным, чтобы избежать лишнего вытекания сока.

• апельсин или лимон • нож для фруктов • доска разделочная

- 1** Вымойте апельсин, обсушите его полотенцем.
- 2** Срежьте кожуру на месте плодоножки и с противоположной стороны.
- 3** Поставьте фрукт на разделочную доску и срежьте кожуру полосками, поворачивая плод вокруг оси. Захватывайте цветную и белую части, а также немного мякоти.
- 4** Очищенный фрукт уложите боковой поверхностью на доску и острым ножом вырежьте дольки без пленок.

43 чистим ананас

• ананас 1 шт. • нож, овощечистка • доска разделочная

- 1** Ровно срежьте острым ножом верхушку с листьями и мякоть на расстоянии около 1 см. Затем срежьте противоположную сторону на расстоянии также 1 см.
- 2** Поставьте ананас вертикально на разделочную доску и срежьте кожуру сверху вниз длинными полосками. После этого с помощью овощечистки или маленького ножичка вырежьте «глазки».
- 3** Разрежьте очищенный ананас на 4 части вдоль. Вырежьте жесткую сердцевину. Затем каждую часть нарежьте на кусочки нужного размера.





44 ВЫЖИМАЕМ СОК ИЗ ЛИМОНА

Сок из лимона можно выжать с помощью специальной соковыжималки для цитрусовых, а можно с помощью обычной... вилки.

- лимон (по рецепту) • нож для фруктов • вилка
- широкая чашка

- 1** Вымойте лимон и слегка оботрите сухим полотенцем. Покатайте лимон по поверхности стола, слегка надавливая.
- 2** Разрежьте лимон пополам вдоль.
- 3** Подставьте миску или широкую чашку для вытекающего сока. Воткните зубцы вилки в мякоть лимона и, надавливая, отожмите сок из мякоти. Когда поток сока замедлится, поверните вилку и продолжайте нажимать. Продолжайте этот процесс с поворачиванием вилки и нажиманием, пока не почувствуете, что больше сок не выдавливается.
- 4** Из второй половинки лимона выдавите сок аналогичным способом.

Лимон должен быть комнатной температуры, тогда процесс отжима пройдет быстрее и сока будет больше. Можно подогреть лимон в тиске с теплой водой.

45 нарезаем кусочками цитрусовые

• цитрусовые (по рецепту) • нож для фруктов • доска разделочная

Очищенные от пленок дольки цитрусовых положите на разделочную доску и остро заточенным ножом нарежьте поперек толщиной 1–1,5 см.



В салатах с **ЦИТРУСОВЫМИ** чаще всего нужно не только красиво уложить, но и нарезать кусочками.

46 чистим гранат

Многие любят гранаты, но редко их покупают, так как испытывают трудности при их очистке. Овладев этим несложным навыком, вы сможете без проблем добраться до сочных витаминных зерен этого фрукта.

• гранат • нож для фруктов • миска широкая • столовая ложка

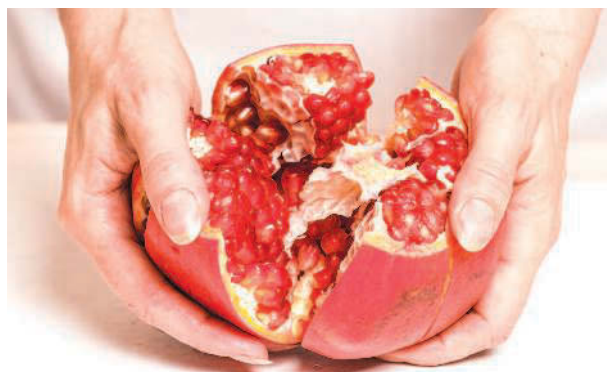
- 1 Вымойте фрукт под проточной водой. Срежьте верх граната, стараясь не задеть зерна.
- 2 Отыщите белые прожилки в кожуре и сделайте вдоль них небольшие надрезы так, чтобы кожура оказалась как будто разделенной на доли. Делая надрезы, не доходите до нижнего основания фрукта на 3–4 см.

ЕСЛИ НУЖНЫ ОТДЕЛЬНЫЕ ЗЕРНА

Поднимите гранат над широкой миской, переверните срезом вниз и, держа плод на весу одной рукой, постучите по кожуре столовой ложкой. Гранатовые зерна начнут отделяться от мембран и падать в миску.

ЕСЛИ НУЖНЫ СЕГМЕНТЫ

Поставьте гранат на разделочную доску, возьмитесь обеими руками за срез и потяните в разные стороны – плод распадется на отдельные сегменты.



17

бланшируем персики или абрикосы

Некоторые плоды, такие как персики, абрикосы, сливы, нелегко очистить от кожицы. Для этого применяют способ, называемый бланшированием.

• персики или абрикосы (по рецепту) • кастрюля глубокая • миска • нож универсальный • доска разделочная

- 1 Вымойте персики, но сильно не трите их.
- 2 В нижней части каждого персика сделайте крестообразный надрез.
- 3 Воду в кастрюле доведите до кипения, снимите с огня.
- 4 Поместите с помощью шумовки целые персики полностью в кипяток на 30 секунд.
- 5 Достаньте персики из кипятка и опустите в миску с ледяной водой на 1–2 минуты.
- 6 Охлажденные фрукты очистите от кожуры, подцепив кожицу в местах надрезов и сняв ее.
- 7 Очищенные от кожуры персики положите на разделочную доску и разрежьте пополам. Ножом вырежьте косточку.

Бланширование – это кулинарный термин, обозначающий быстрое ошпаривание или обваривание любого продукта: фрукта, овоща, мяса, рыбы. Применяют в консервировании, чтобы «заварить», создать защитную пленку вокруг пищевого продукта, или для легкого и быстрого очищения от кожуры.

ПЕРЕЗРЕЛЫЕ ПЛОДЫ
погружайте в кипяток
на 30 секунд, спелые – на 1 минуту,
твердые – на 2,5–3 минуты.



удаляем сердцевину из яблока или груши

- яблоки или груши (по рецепту) • нож для фруктов
- чайная ложка • доска разделочная

ИЗ ЯБЛОК

- 1 Разрежьте яблоко на 4 части. Из каждой части вырежьте сердцевину.
- 2 Если по рецепту требуется использовать целый плод, в этом случае воспользуйтесь длинным узким ножом и вырежьте сердцевину яблока по кругу.

ИЗ ГРУШ

- 1 У груш сердцевину можно вырезать двумя способами. Если мякоть фрукта достаточно крепкая и плотная, то поступают так же, как с яблоком.

Удалить сердцевину из яблок или груш с помощью специального ножа не представляет большого труда. Но если под рукой его не оказалось, то не расстраивайтесь: можно очистить фрукты вручную с помощью обычного ножа.

- 2 Второй способ – разрежьте грушу пополам. Выньте волокнистую часть с семечками чайной ложкой. Постарайтесь не давить на мякоть груши, некоторые сорта легко деформируются.
- 3 Аналогично способу с яблоком воспользуйтесь длинным узким ножом для вырезания сердцевины в случае, если требуется оставить плод не разрезанным на куски.

удаляем косточку из вишни

- ягоды вишни • булавка английская • миски 3 шт.

- 1 Ягоды промойте, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Возьмите 3 емкости – для необработанных ягод, для косточек и для очищенных ягод.
- 2 В одну руку возьмите ягоду, в другую – булавку, держа за место ее скрепления. Слегка сожмите пальцами ягоду и введите булавку частью с круглым завитком в отверстие от плодоножки, подцепите косточку и вытащите ее из отверстия, потянув на себя.
- 3 Рассортируйте очищенные ягоды и косточки по разным мискам.

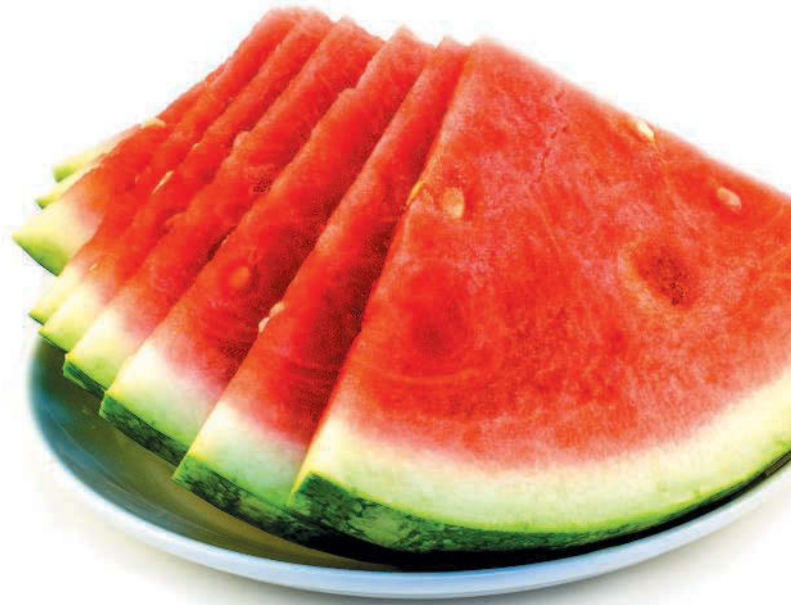
Существует множество приспособлений для удаления косточек из вишен. Все они имеют общее сходство – с одной стороны входит предмет, выталкивающий косточку, ягода протыкается, и косточка выдавливается с другой стороны. В результате двух проколов вытекает определенное количество сока. Мы приведем способ удаления косточек с помощью... булавки, при котором ягода остается почти целой и сока вытекает не много.



50 правильно режем арбуз

- арбуз • большой нож • блюдо большое глубокое
- блюдо плоское

- 1 Вымойте арбуз под проточной водой и вытрите насухо.
- 2 Поставьте арбуз плодоножкой вверх в большое устойчивое блюдо.
- 3 Срежьте верхнюю часть корки – «крышечку».
- 4 Сделайте 5–6 вертикальных надрезов до половины, чтобы арбуз не распался на доли.
- 5 Затем сделайте горизонтальные надрезы желаемой толщины. Получатся треугольные кусочки.
- При нарезке поворачивайте блюдо с арбузом вокруг оси.
- 6 Уложите нарезанные кусочки на плоское блюдо и подавайте.



51 правильно режем дыню

- дыня • нож большой • доска разделочная широкая

- 1 Вымойте дыню под проточной водой и вытрите насухо.
- 2 Уложите дыню на разделочную доску на бок.
- 3 Срежьте с одного торца маленькую «крышечку».
- 4 Сделайте один глубокий надрез вдоль. Отступив 1–2 см, сделайте еще один длинный надрез, в конце соединив с первым. Аккуратно вытащите отрезанный кусок, при необходимости счистите ножом семечки.



- 5 Сделайте вертикальные насечки на мякоти на расстоянии 2–3 см. Готовый кусочек уложите на плоское блюдо. Аналогично нарежьте остальные куски.

Когда отверстие будет достаточное – **ПЕРЕВЕРНИТЕ ДЫНЮ** и удалите семечки с волокнистой внутренней частью.



52 замачиваем сухофрукты

1 Сухофрукты перед приготовлением обязательно промойте под проточной водой. Если сухофрукты не будут подвергаться тепловой обработке, то достаточно их промыть и обсушить, откинув на сухую ткань и слегка отжав. В рецептах выпечки сухофрукты, например изюм, требуется после промывания еще и замочить.

2 Поместите промытые сухофрукты в глубокую чашку, залейте холодной водой и оставьте на полчаса для набухания.



54 варим кисель

• ягоды клюквы свежие или замороженные 300 г • сахар 4 ст. ложки • вода 1,5 л и 200 мл • крахмал картофельный 3 ст. ложки • кастрюля • мелкое сито или марля

1 Ягоды промойте холодной водой, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь.

2 Налейте в кастрюлю 1,5 л воды, доведите до кипения. Насыпьте сахар, перемешайте до полного его растворения. Затем добавьте ягоды и варите в течение 5 минут.

3 Процедите полученный клюквенный компот через марлю или мелкое сито. Чтобы ягоды отдали весь сок и мякоть, подавите столовой ложкой или пестиком.

53 ягодный компот

• ягоды по сезону: вишня, малина, земляника, смородина, жимолость 300 г • сахар 5 ст. ложек • кастрюля на 1,5 л

1 Промойте ягоды под проточной водой, дайте воде стечь, при необходимости удалите косточки.

2 Наполните кастрюлю на $\frac{2}{3}$ водой, вскипятите. Засыпьте сахар, перемешайте до полного его растворения. Затем добавьте ягоды и снимите кастрюлю с огня. Накройте крышкой и поставьте настаиваться до полного охлаждения.

3 Разлейте по стаканам или перелейте в банки и храните в холодильнике.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОМПОТОВ
сухофрукты достаточно тщательно промыть и, если требуется по рецепту, удалить косточки.

4 Разведите крахмал в 200 мл воды.

5 Процеженный напиток доведите до кипения, медленно влейте разведенный крахмал, непрерывно помешивая. Вновь доведите до кипения и снимите с огня.

6 Разлейте кисель по порционным чашкам или тарелкам, слегка остудите и подавайте.

Выбирайте сочетание сладких и кислых ягод, тогда вкус напитка будет богаче.

55

фруктовое желе

• ягодный компот (см. с. 60) • яблоко 1 шт. • груша 1 шт.
• персик 1 шт. • киви 1 шт. • желатин 1 пакетик • кастрюля
небольшая • доска разделочная • нож универсальный

- 1** Разведите желатин (см. с. 180).
- 2** Компот при необходимости процедите через мелкое сито.
- 3** В небольшой кастрюле соедините ягодный напиток и разведенный желатин, подогрейте на слабом огне в течение 5–7 минут, снимите с огня.
- 4** Промойте фрукты, вытрите насухо.
- 5** Очистите фрукты от кожуры, яблоко и грушу очистите от сердцевин, у персика удалите косточку.
- 6** Нарежьте фрукты средними кубиками.
- 7** В высокие бокалы или креманки поместите кусочки фруктов, залейте желатиновой смесью. Желе поставьте на холод для застывания.
- 8** Остывшее желе подавайте в бокалах или креманках.



Можно украсить
ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ
взбитыми
сливками.



4 мясо и субпродукты

С мясом на первый взгляд все просто – покупаешь в магазине разделанный кусок и готовишь в соответствии с рецептом. А получается у всех по-разному! Результат зависит от качества продукта, времени приготовления выбранного куска, способа разделки и хранения, правильного подбора специй – на вкус блюда влияет множество факторов. На помощь приходят опыт и полученные навыки.

56 правильно размораживаем мясо

Замороженное мясо перед приготовлением требует дополнительной подготовки – сначала его нужно правильно разморозить, а затем приступить к пошаговым действиям в рецепте.



- При размораживании мяса температуру нужно повышать постепенно, без резких перепадов.
- Лучше всего размораживать мясо в холодильнике, при небольших плюсовых температурах, в этом случае потеря сока и вкуса продукта минимальна.
- Если требуется разморозить продукт срочно, то есть 2 способа: не снимая упаковки, поместите мясо под проточную холодную воду или поместите в микроволновую печь в режиме «Разморозка» при минимальной мощности.

- 1 Переложите кусок, не снимая вакуумной упаковки, из морозильной камеры в холодильник и оставьте на 10–16 часов. Время разморозки зависит от величины куска: чем больше размер, тем дольше нужно размораживать.
- 2 Выньте мясо из холодильника и поместите его в глубокую миску с холодной водой на 10–15 минут, чтобы приблизить температуру продукта к комнатной.



57

бульон из мякоти мяса

Бульон может быть как самостоятельным блюдом, так и основой для супов, соусов, подлив.

- мясо свежее или размороженное (по рецепту)
- морковь 1–2 шт. • лук репчатый 1 головка • перец черный молотый • лавровый лист • соль • нож для мяса
- доска разделочная • кастрюля • ситечко или шумовка

- 1 Промойте мясо под холодной водой.
- 2 Вымойте морковь и лук. Морковь очистите от кожуры с помощью овощечистки.
- 3 Опустите мясо в кастрюлю и залейте полностью холодной водой с расчетом, что часть воды выкипит. Поставьте на огонь и доведите до кипения.
- 4 Снимите ситечком или шумовкой пену. Затем убавьте огонь и продолжайте варить под полуприкрытой крышкой. Лучше не закрывать крышкой кастрюлю, тогда бульон получится прозрачным. Проверяйте готовность мяса, проткнув его ножом: если он вошел



легко и из мяса не вытекает красный сок, значит, мясо готово. Примерно за 30 минут до готовности добавьте в бульон лук и морковь целиком, лавровый лист, посолите, поперчите.

- 5 Готовое мясо выньте из бульона и используйте по своему усмотрению. Бульон процедите через мелкое сито, отваренные овощи и лавровый лист удалите.
- 6 Подавайте бульон, посыпав рубленой зеленью, или используйте как основу для супа.



Для ускорения процесса можно нарезать мясо небольшими кусками и залить не холодной водой, а горячей. Но надо помнить, что вкус бульона от этого страдает.

58

мясо-костный бульон

Для супа часто варят мясо-костный бульон, то есть используют кости, на которых осталось немного мяса.

- мясо с косточкой 500 г • морковь 1 шт. • лук репчатый 1 головка • репа 1 шт. • корень петрушки 1 шт.
- лавровый лист • соль • кастрюля • нож универсальный
- доска разделочная

- 1 Мясо с косточкой промойте холодной водой, косточки в нескольких местах разрубите.
- 2 Все поместите в кастрюлю, залейте холодной водой из расчета 2,5–3 л воды на 500 г мяса с костью.
- 3 Поставьте кастрюлю на сильный огонь и накройте крышкой, чтобы вода быстро закипела.
- 4 После закипания уменьшите огонь и снимите шумовкой пену, удаляйте всплывающий жир.
- 5 Морковь, корень петрушки и репу очистите от кожуры, разрежьте на 3–4 части.
- 6 Через 1,5 часа от начала варки посолите бульон,

Отваренные **МОРКОВЬ и РЕПУ** можно использовать для салата или дальнейшего приготовления супа.

Такой бульон получается насыщенным по вкусу и составу – каждый компонент отдает свои ценные вещества в жидкость. Чтобы придать бульону лучший вкус, за 40 минут до окончания варки можно добавить коренья и специи. Нужно помнить, что бульон с косточкой готовится дольше мясного, и для ускорения процесса кости нужно разрубить поменьше.

добавьте лавровый лист, целую головку лука с шелухой и подготовленные коренья.

7 Когда мясо будет готово, процедите бульон, вынув коренья, лавровый лист и мясо с косточкой.

8 Срежьте мякоть с косточки, нарежьте мелкими кубиками и используйте при варке супа.

59

снимаем пену с бульона

1 Ложкой или мелким ситечком сгоните пену к краю кастрюли и снимите с бульона.

2 Если такой момент все же упущен и пена опустилась на дно, то достаточно влить полстакана холодной воды, и пена вновь поднимется на поверхность, откуда ее легко можно будет убрать.

- При варке бульона очень важно не пропустить момент закипания, когда пена еще не успела превратиться в хлопья.
- При каждой закладке продуктов могут выделяться случайные примеси, которые также нужно снимать с поверхности.

60

придаем бульону красивый цвет и аромат

- 1 Очистите и разрежьте пополам морковь, корень петрушки и корень сельдерея.
- 2 Репчатый лук, не очищая, разрежьте пополам, луковая шелуха придает золотистый цвет бульону, улучшает его питательность.

- 3 Слегка поджарьте овощи на растительном масле с внутренней стороны.
- 4 За 30 минут до окончания готовки добавьте в бульон подготовленные овощи. В конце варки можно добавить пряности по вкусу.
- 5 Выньте из готового бульона овощи и процедите жидкость через сито.

Красивый цвет и аромат **БУЛЬОНУ** придадут коренья.



61

ГОТОВИМ МЯСНОЙ ФАРШ

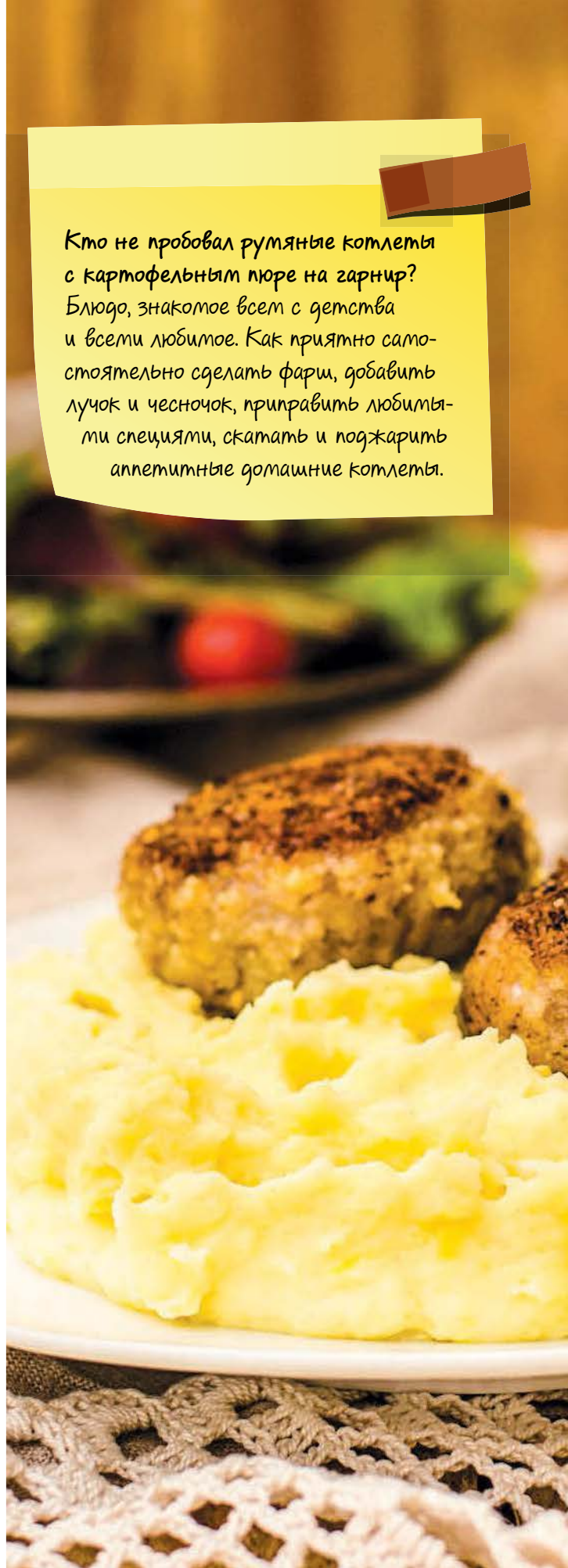
- мясо говядины и свинины (в равных частях) по рецепту
- лук репчатый • яйца • перец черный молотый • соль
- нож для мяса • доска разделочная • мясорубка

- 1 Мясо промойте под холодной водой, слегка обсушите, промокнув сухой тканью.
- 2 Положите мясо на разделочную доску и разрежьте на куски среднего размера, чтобы входили в мясорубку.
- 3 Пропустите мясо через мясорубку.
- 4 Лук очистите от шелухи и нарежьте мелкими кубиками (см. с. 33).
- 5 Смешайте мясо и лук, поперчите, посолите, добавьте яйцо, если требуется по рецепту, вымесите в однородную массу.
- 6 Разделите на порции и используйте согласно рецепту.

Если фарш получился суховатым, можно добавить немного молока или сливок.



Кто не пробовал румяные котлеты с картофельным пюре на гарнир? Блюдо, знакомое всем с детства и всеми любимое. Как приятно самостоятельно сделать фарш, добавить лучок и чесночок, приправить любимыми специями, скатать и поджарить аппетитные домашние котлеты.





62 МЯСНЫЕ КОТЛЕТКИ

- мякоть свинины 250 г • мякоть говядины 250 г
- лук репчатый 1 головка • яйцо 1 шт. • хлеб белый 2 ломтика • мука пшеничная ½ стакана • перец черный свежемолотый ½ ч. ложки • соль • масло растительное 4 ст. ложки • нож универсальный • доска разделочная • мясорубка • сковорода • плоская тарелка

1 Из мяса, лука, хлебного мякиша и яйца приготовьте фарш, посолите, поперчите, перемешайте.

2 Насыпьте в плоскую тарелку муку, разровняйте ложечкой. Руками, смоченными в воде, оторвите от фарша комочек величиной с котлету и с расстояния 20 см бросьте фарш обратно в миску. Разбивайте таким образом весь фарш в течение 5 минут, пока он не станет эластичным и однородным.

3 Мокрыми руками сформируйте котлеты, обваляйте их в муке со всех сторон.

4 Сковороду поставьте на сильный огонь и нагрейте, затем налейте растительное масло, прогрейте 8–10 секунд и обжарьте котлеты с обеих сторон до румяной корочки. Накройте сковороду крышкой и доведите котлеты до готовности, около 10 минут, в зависимости от размеров.

5 Подавайте с пюре, овощами, рубленой зеленью.

Мясо пропустите через крупную решетку мясорубки, чтобы часть волокон сохранилась, тогда **КОТЛЕТЫ** будут лучше держать форму.

63

выбираем говядину

Для **свежей говядины** характерны некоторые признаки, по которым можно выбрать хорошее мясо.

Цвет мышечной ткани и жира, упругость и запах лучше продавца расскажут о продукте. У телятины (возраст животного от 2 до 6 недель) цвет мяса бледно-розовый, с небольшим сероватым отливом, подкожного жира почти нет, внутренний – белый, твердый. Мясо молодых животных (до 2 лет) упругое, светло-красного цвета с белым жирком. Если мясо имеет насыщенный красный цвет, плотное, нежное, мраморное, с бледно-желтыми прослойками жира, значит, возраст животного от 2 до 5 лет. У старых животных мясо с хорошо заметными грубыми волокнами, темно-красного цвета, подкожный и внутренний жир желтого цвета. Вкусовые качества такого мяса низкие.

Обязательно понюхайте выбранный кусок: свежее мясо должно иметь приятный свежий запах, без посторонних примесей. Также обратите внимание на края куска: если они подсохшие, с темным налетом, значит, мясо несвежее и давно лежит на прилавке.

НАЗВАНИЯ ЧАСТЕЙ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- **Вырезка** – нежная часть с подреберной части животного, в которой почти отсутствует соединительная ткань. Считается самой нежной и ценной частью говядины. Из нее готовят бифштексы, ростбифы, филе, бефстроганов.
- **Лопатка** считается постным мясом из-за отсутствия жира. Используют для тушения, варки, приготовления фарша. Из мякоти готовят рулеты.
- **Шея** – это мякоть, срезанная с шейных позвонков. В ней много соединительной ткани, поэтому эти куски обязательно нужно механически перерабатывать. Подходит для приготовления фаршей, начинок, для варки бульонов.
- **Рулька, голень** – мякоть, срезанная с передних и задних конечностей. Чем выше она расположена, тем нежнее и сочнее куски. Верхняя часть отбивается и жарится целиком или запекается. Нижняя часть содержит много соединительной ткани, требует долгого времени приготовления, используется для варки и тушения мелкими кусками.
- **Спинная часть, антрекот** – ценная часть говядины с минимумом соединительной ткани. Готовят большими кусками – жарят или запекают целиком или порционно – ростбиф, антрекоты, ромштексы, поджарка.
- **Грудинка и покровка** – покрывающая боковую и нижнюю часть ребер мякоть с прослойками жира. Используется в мясных рулетах, для приготовления фарша, гуляша, бульона.
- **Оковалок, огузок, кострец** – нежное, тонковолокнистое мясо с задней части животного. Отличается своей мягкостью и хорошими вкусовыми качествами. Предназначается для жарки, гриля, тушения, запекания, варки.

ВЫРЕЗКА

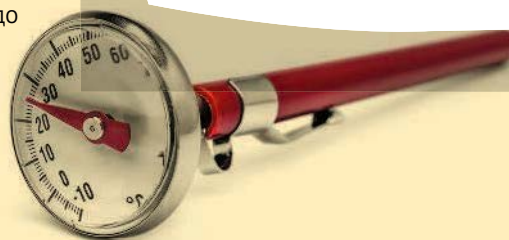


64 проверяем степень готовности мяса

В домашних условиях проще всего проверить готовность мяса можно с помощью ножа или вилки.

Возьмите нож и сделайте глубокий надрез в куске мяса, который готовите. Если выделяется мутный, с кровью сок, значит, мясо еще не готово, если же сок прозрачный или светлый, то можете снимать блюдо с огня или вынимать из бульона мясо, оно готово. Гурманы ценят мясо средней степени готовности, когда выделяющийся сок имеет нежно-розовый цвет. Считается, что такое блюдо имеет более сочный и насыщенный вкус.

Профессионалы используют для проверки степени готовности специальные термометры, которые показывают температуру внутри продукта. Но, как нетрудно догадаться, эта процедура требует довольно дорогостоящего оборудования и определенных навыков.



АНТРЕКОТ



ЛОПАТКА



РУЛЬКА



ОГУЗОК



ГРУДИНКА

КАЧЕСТВО МЯСА
напрямую зависит
от возраста
животного.

65

нарезаем говядину

• говядина (по рецепту) • нож • доска разделочная

- 1 Промойте кусок говядины под проточной холодной водой. Уложите мясо на разделочную доску. Определите направление мышечных волокон.
- 2 Нарежьте острым ножом поперек волокон на пластины желаемой толщины.
- 3 При необходимости нарежьте пластины сначала на брусочки, затем на кубики.

Толщина ломтиков зависит от блюда, которое вы готовите. Например, для жаркого требуются небольшие брусочки толщиной 1–1,5 см, а для стейка – пластины толщиной 2–3 см.

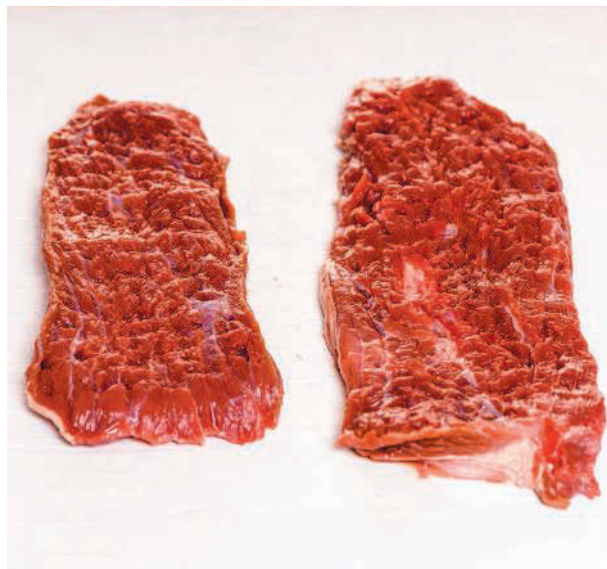


66

отбиваем мясо

• мякоть говядины (по рецепту) • молоток для отбивания мяса • доска разделочная

- 1 Мясо промойте и обсушите, промокнув сухой тканью или бумажным полотенцем.
- 2 Положите кусок на разделочную доску, накройте пищевой пленкой и отбейте несколько раз плоской зубчатой частью специального молотка. Крупными зубцами отбивайте толстые куски, мелкими – небольшие куски или края.
- 3 Когда кусок станет податливым и более широким, значит, мясо отбито.



Слово «отбивная» вызывает ассоциации с сочными жареными кусочками мяса, котлетами, мясными рулетами. Прежде чем осваивать приготовление этих замечательных блюд, нужно научиться отбивать мясо. Делается это для того, чтобы разбить и разделить мышечные волокна, придать куску мяса большую площадь и мягкость.

67

жарим стейк

- говядина (по рецепту) • перец черный молотый • соль
- нож для мяса • доска разделочная • сковорода-гриль

- 1 Промокните мясо сухой тканью, чтобы на поверхности не оставалось жидкости.
- 2 Нарезьте его на пластины толщиной 2–3 см, натрите перцем и солью с обеих сторон.
- 3 Хорошо разогрейте сковороду-гриль на сильном огне, чтобы появился «дымок».
- 4 Поместите стейк на сковороду, убавьте огонь до среднего и жарьте до появления полосок от решетки-гриль. Затем переверните кусок на другую сторону и поджарьте до такого же состояния.
- 5 Жарьте стейк до требуемой степени готовности, прокалывая ножом и наблюдая за цветом вытекающего сока.

Говядину можно жарить до разной степени готовности. С кровью, или слабо прожаренное, — это мясо, из которого при проколе ножом выделяется красный сок, на ощупь оно мягкое. Мясо средней обжарки имеет внутри бледно-розовый сок, на ощупь плотное, упругое. Прожаренное мясо при проколе выделяет светлый, прозрачный сок, на ощупь очень плотное, с крепкой, хрустящей корочкой.

Для красивого рисунка от решетки на поверхности **СТЕЙКА** в процессе жарки поверните кусок на 45°.





68 ГОТОВИМ сердце

• сердце говяжье 500 г • лук репчатый 1 головка • мука пшеничная 1 ст. ложка • бульон мясной 1 стакан • паста томатная 2 ст. ложки • уксус яблочный 2 ч. ложки • масло растительное 2 ст. ложки • лавровый лист • сахар 1 ч. ложка • зелень петрушки ½ пучка • вода 1 л • соль • нож для мяса • нож универсальный • доска разделочная • сковорода небольшая • сотейник

1 Сердце разрежьте вдоль, очистите от пленок и крупных кровеносных сосудов, промойте в холодной воде. Поместите в глубокую миску, залейте холодной водой и поставьте вымачиваться на 2–3 часа. Затем откиньте на сито, дайте стечь воде и нарежьте сердце брусочками средней толщины.

2 В разогретый сотейник налейте масло, слегка прогрейте его и выложите кусочки сердца. Обжарьте в течение 10 минут на слабом огне. Посыпьте сердце мукой и продолжайте обжаривать еще 1–2 минуты. Подогрейте бульон, залейте им обжаренное сердце, накройте сотейник крышкой и тушите на слабом огне 2–2,5 часа.

3 Лук нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на слабом огне в отдельной сковороде до золотистого

Говяжье сердце относится к субпродуктам первой категории. Оно нежное на вкус, питательное и по некоторым показателям превосходит мясные блюда. Говяжье сердце можно варить, тушить, жарить, запекать и сочетать с различными продуктами. Тушеное говяжье сердце имеет нежный вкус, хорошо сочетается с овощами, кореньями и соусами.

цвета. Добавьте томатную пасту, уксус, измельченный лавровый лист и сахар. Перемешайте, тушите смесь 1–2 минуты.

4 Выложите получившуюся смесь в сотейник с сердцем, перемешайте и тушите еще 30 минут.

5 Подавайте, посыпав рубленой зеленью петрушки, с гарниром из отварного картофеля.

жарим котлеты из печени

- печень говяжья 300 г • яйцо 1 шт. • лук репчатый 1 головка • мука пшеничная 2 ст. ложки • масло растительное 3 ст. ложки • перец черный молотый • кориандр молотый • соль • нож • доска разделочная • мясорубка • сковорода

- 1 Свежую или размороженную печень промойте, удалите тонкую пленку. При необходимости вырежьте все толстые сосуды и жилы.
- 2 Лук очистите, разрежьте на 4–6 частей.
- 3 Нарезьте печень на куски среднего размера. Пропустите печень и лук через мясорубку.
- 4 Добавьте в фарш яйцо, муку, кориандр, перец, соль, хорошенько перемешайте. Полученная масса должна быть похожа на жидкое тесто.
- 5 В разогретую сковороду налейте масло, слегка прогрейте его, столовой ложкой выложите печеночный фарш так, чтобы края котлеток не соприкасались

Котлеты из печени – простое в приготовлении и чрезвычайно полезное блюдо. Готовятся быстро и получаются вкусными и нежными.

друг с другом. Обжарьте по 4–5 минут с каждой стороны, затем убавьте огонь до слабого, накройте крышкой и готовьте еще в течение 6–7 минут.

- 6 Подавайте, посыпав рубленой зеленью, с картофельным пюре или овощами.

Таким же способом готовится
ПЕЧЕНОЧНЫЙ ФАРШ
для начинки в пироги,
но без добавления
муки и яйца.



70

выбираем свинину

Обычно в продажу поступает мясо молодых животных, не старше года, с умеренно-светлым, розовым цветом мяса. Более темные, насыщенные оттенки – показатель возраста животного, такое мясо будет жестким и безвкусным.

Не стоит также покупать чересчур светлое, как будто обесцвеченное мясо, это может быть результатом гормональной подкормки животного, что неблагоприятно для здоровья покупателя. Цвет качественного мяса – равномерный, без пятен. Появление тонкой корочки на поверхности – естественное явление подсыхания. Также при выборе стоит обратить внимание на упругость и количество жира – 10–15% считается нормой. Тест на упругость состоит в надавливании на поверхность мяса пальцем: если ямка долго не восстанавливается, то мясо излишне мягкое и дряблое. В случае покупки замороженного мяса обязательно удостоверьтесь, что оно не было повторно заморожено. Это можно сделать, присмотревшись к кристалликам воды: если мясо замораживалось повторно, то они будут розового цвета. При длительном хранении замороженное мясо начинает темнеть, по краям появляются темные пятна.

НАЗВАНИЯ ЧАСТЕЙ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

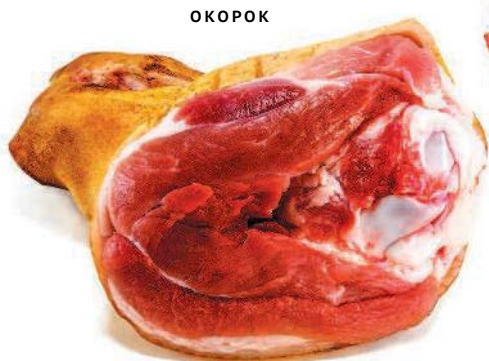
- **ШЕЯ** – это самые нежные, в меру жирные куски, расположенные по бокам за щеками между головой и туловищем животного. Отлично подходит для приготовления шашлыка, стейка, отбивных, гуляша и котлет.
- **ОКОРОК** – ягодичная мышца, самая верхняя часть задней ноги, ее еще называют «задок». Используется для приготовления буженины, тушения, запекания большим куском, отбивных.
- **ЛОПАТКА** – наружная часть передних ног выше колена животного. Обычно продают вместе с костью. Мясо довольно жесткое, его лучше тушить, нарезав маленькими кусочками.
- **ГРУДИНКА** – часть туши по бокам животного позади лопатки, с большим количеством сала. Применяют в различных рецептах, кроме отбивных, бифштексов, стейков. Часто такие куски солят, чтобы получить сало с прослойками мяса.
- **КОРЕЙКА** – самая жирная часть мяса с боков животного. Часто ее разделяют вместе с косточкой. Ее можно тушить, жарить на гриле, предварительно замариновав. Корейка прекрасно подходит для плова, рагу, используется в качестве начинки для пирогов.



ГРУДИНКА



ШЕЯ



ОКОРОК



КОРЕЙКА



ЛОПАТКА



71 гуляш из свинины

- свинина 400 г • морковь 1 шт. • лук репчатый 1 головка
- паста томатная 2 ст. ложки • бульон мясной 1 стакан
- масло растительное 2 ст. ложки • мука 1 ст. ложка
- перец черный молотый • соль • нож для мяса • нож универсальный • доски разделочные • сковорода
- лопатка

- 1 Свинину промойте, промокните, чтобы удалить лишнюю влагу, и нарежьте кубиками. Затем посолите, поперчите, перемешайте руками, чтобы специи пропитали мясо со всех сторон, и обваляйте кусочки в муке.
- 2 На разогретую сковороду налейте растительное масло и обжарьте подготовленные кусочки со всех сторон до образования корочки, время от времени переворачивая лопаткой. Переложите обжаренное мясо в кастрюлю.
- 3 Морковь нарежьте тонкими кружочками, лук – кубиками.
- 4 Обжарьте морковь и лук в растительном масле до золотистого цвета, в конце добавив томатную пасту.
- 5 Выложите овощную смесь к мясным кусочкам, перемешайте, залейте мясным бульоном и поставьте на медленный огонь.

Из свинины получается изумительно вкусный и нежный гуляш, гарниром к которому может быть что угодно: отварной или жареный картофель, рис, овощное рагу или легкий салат из свежих сезонных овощей. Добавьте любимые приправы в конце приготовления, и у вашего блюда будет свой особый, неповторимый вкус.

- 6 Тушите гуляш в течение часа, периодически помешивая и проверяя готовность ножом или вилкой.
- 7 Готовый гуляш снимите с огня, гарнируйте по своему вкусу.

72 варим свинину

• свинина (по рецепту) • соль • глубокая кастрюля

1 Промойте свинину под холодной водой. Поместите полностью в холодную или кипящую подсоленную воду, в зависимости от назначения, накройте крышкой и варите 1,5–2 часа на слабом огне. Периодически снимайте пену и проверяйте мясо на готовность.

2 Если вы готовите жидкое блюдо и важен бульон, то солите жидкость за 10 минут до окончания готовки.

Если вы варите из свинины бульон, то мясо нужно класть в холодную воду. А если для какого-то блюда вам необходима вареная свинина, то кусок мяса полностью поместите в кипящую подсоленную воду.



Если хотите получить вкусный наваристый бульон, возьмите мясо с косточкой.

73 запекаем свинину: буженина

• мякоть свинины 1–2 кг • перец черный молотый
• перец красный молотый • чеснок 1 головка
• лавровый лист молотый 1 ч. ложка • соль • нож маленький • доска разделочная • фольга

1 Мясо промойте холодной водой и промокните сухой тканью, чтобы удалить остатки влаги.

2 Очистите зубчики чеснока, разрежьте их пополам вдоль.

3 В куске мяса острым ножом сделайте надрезы глубиной 1,5–2 см и напигуйте кусочками чеснока.

4 Приготовьте смесь из соли, черного и красного перца, молотого лаврового листа. Пряной смесью натрите кусок мяса со всех сторон, заверните его в фольгу и поместите на 2–3 часа мариноваться в холодильник.

5 В разогретую до 180 °С духовку поместите маринованное мясо в фольге и запекайте 1–1,5 часа.

6 Готовое мясо остудите, выньте из фольги и нарежьте тонкими ломтиками.



Тропитанная приправати, буженина подается как холодная закуска или используется в салатах, для бутербродов. Чтобы приготовить хорошую буженину, нужно овладеть некоторыми навыками, и тогда с этой непростой задачей справится даже начинающий кулинар.

Для приготовления буженины выберите большой кусок мякоти с тоненькими прослойками жира (лучше всего, если это будет шея, окорок или задняя часть). Важно, чтобы мясо было охлажденным, а не замороженным. Это обеспечит блюду сочный и мягкий вкус.





74 ОТБИВНЫЕ

- мякоть свинины 500 г • яйцо 1 шт. • горчица 2 ч. ложки
- масло растительное 3 ст. ложки • перец черный молотый
- сухари панировочные 4 ст. ложки • соль • нож
- доска разделочная • молоток для отбивания мяса
- миска глубокая • сковорода с толстым дном

- 1** Мясо промойте, промокните бумажным полотенцем, нарежьте на небольшие куски толщиной 1 см.
- 2** Положите куски на разделочную доску и отбейте специальным молотком.
- 3** В миску выложите горчицу, добавьте перец, соль, перемешайте.
- 4** Обваляйте куски мяса в смеси из специй, накройте крышкой и поместите в холодильник на 1,5–2 часа.
- 5** Яйцо разбейте в чашку, слегка взбейте.
- 6** Промаринованные куски мяса обваляйте во взбитом яйце, затем в панировочных сухарях.
- 7** На разогретую сковороду налейте масло, прогрейте его и жарьте отбивные по 4–5 минут с каждой стороны, пока не образуется румяная корочка.
- 8** Подавайте со свежим овощным салатом и зеленью.

Некоторым нравится, когда на поджаристой корочке блестят кристаллики соли. В этом случае не солите куски мяса до маринования. Посыпьте солью уже поджаренные отбивные и подавайте.



75

тушим свинину

- мякоть свинины 500 г • сметана 1 стакан • лук репчатый 1 головка • перец сладкий 1 шт. • масло растительное 3 ст. ложки • бульон мясной или вода 3 ст. ложки • мука 2 ст. ложки • перец черный молотый • кориандр молотый
- соль • доска разделочная • сковорода с толстым дном
- нож универсальный • доска разделочная

1 Мякоть хорошенько промойте, промокните сухой тканью или бумажным полотенцем. Уложите кусок на разделочную доску и нарежьте поперек волокон на небольшие брусочки, натрите перцем, солью и оставьте на несколько минут. В плоскую тарелку ровным слоем насыпьте муку, обваляйте кусочки мяса.

2 Налейте масло в разогретую сковороду, слегка прогрейте, поместите кусочки мяса и обжарьте до образования хрустящей корочки на среднем огне.

3 Лук нарежьте кубиками средней величины (см. с. 33). Сладкий перец нарежьте соломкой (см. с. 42). Добавьте овощи в сковороду, перемешайте и оставьте жариться на среднем огне.

4 Смешайте в отдельной посуде сметану и пряности. Полученную смесь выложите в мясо, долейте бульон или воду, перемешайте, накройте крышкой и убавьте огонь. Тушите в течение 30 минут на слабом огне, пока мясо не станет мягким. Если недостаточно жидкости, подлейте немного воды.

5 Подавайте тушеную свинину в горячем виде, гарнируя отварным рисом или картофельным пюре.

Лучше всего
для **ОТБИВНЫХ**
подходит свиная
шея.

*Простое и очень вкусное,
нежное блюдо получается из свинины,
тушенной в сметане.*

76 отвариваем язык

• язык 1 кг • корень петрушки 1 шт. • лук репчатый 2 головки • лавровый лист • перец душистый горошком 10 шт. • вода • соль • миска глубокая • нож • доска разделочная • кастрюля • дуршлаг

- 1 Язык промойте.
- 2 Поместите язык в кастрюлю, залейте полностью водой на 3 пальца, не меньше и поставьте вариться. После закипания удалите пену и варите 3–3,5 часа на слабом огне. За полчаса до окончания опустите в бульон лук вместе с шелухой для придания бульону янтарного цвета. В конце варки добавьте пряности, посолите.
- 3 Вареный язык поместите под холодную воду и сразу очищайте от кожицы. Если язык остынет, очистить его будет практически невозможно.
- 4 Используйте отварной язык, следуя рецепту.



77 готовим свиную печенку

• печенка свиная 500 г • молоко $\frac{1}{3}$ стакана • мука 2 ст. ложки • лук репчатый 1 головка • бульон мясной 3 ст. ложки • масло растительное 2 ст. ложки • перец черный молотый (по вкусу) • соль • нож универсальный • доски разделочные • сковорода с толстым дном • миска глубокая • мерный стакан

- 1 Если вы используете замороженную печенку, разморозьте ее в холодильнике (см. с. 62).
- 2 Печенку промойте холодной водой, промокните сухой тканью для удаления лишней жидкости, очистите от пленок и нарежьте тонкими брусочками поперек волокон. Залейте молоком, перемешайте и поставьте на 2 часа в холодильник для вымачивания. Затем молоко слейте, вымоченную печенку слегка отожмите.
- 3 Муку смешайте с перцем и солью. В полученной смеси обваляйте кусочки печенки.
- 4 Лук нарежьте кубиками.
- 5 В разогретую сковороду налейте масло, слегка прогрейте его и выложите кусочки печенки. Обжаривайте в течение 5 минут на среднем огне, не закрывая крышкой.
- 6 Добавьте лук, влейте мясной бульон, при необходимости поперчите и посолите, накройте крышкой, тушите на среднем огне в течение 20 минут.



В качестве соуса к печенке подойдут томатный, соевый соус или сметана.

78

особенности приготовления баранины

С ХАРАКТЕРНЫМ АРОМАТОМ, ДОСТАТОЧНО НЕЖНОЕ И СОЧНОЕ, МЯСО БАРАШКА отлично подходит для приготовления плова, шурпы, рагу, шашлыка, запекания целиком или большим куском, длительного тушения.

Совсем не годится для супов и бульонов, так как сильный аромат перебивает все остальные ингредиенты. В магазины баранина поступает в парном, охлажденном или замороженном виде. Более ценно, конечно, парное мясо молодого ягненка, оно очень нежное, сочное, с тонким вкусом. Если же вы купили замороженное мясо, постарайтесь оттаивать его постепенно, например поместив в холодильник на 6–8 часов. Оттаявшее мясо обмойте прохладной водой. В зависимости от назначения используют различные части туши. Для варки и тушения обычно берут лопатку, голень, шею, ребрышки, тазобедренную часть. Для фарша подойдет брюшина или лопатка, для жарки или запекания – вырезка, корейка, ребрышки или лопатка.

Не бойтесь использовать специи и пряные травы в рецептах с бараниной.

В основном пришедшие с Востока, блюда из баранины изобилуют разнообразием приправ. Хорошо с бараниной сочетаются зира, чабрец, орегано, майоран, кориандр. Баранина считается жирным мясом, поэтому часто в рецептах ее дополняют овощами, фруктами или соусами с кислоткой, такими как лимонный сок, айва, винный соус.



птица

Нежное, вкусное мясо птицы привычно вошло в наш рацион, без него не обходится ни праздничный, ни повседневный стол. Способов приготовления много – мясо птицы можно жарить, тушить, варить, запекать, фаршировать. Освоив несколько полезных навыков, вы всегда сможете быстро приготовить любимое блюдо.

70 правильно размораживаем птицу

В магазинах продают не только охлажденное мясо птицы, но и замороженное. Существует несколько способов размораживания птицы.

- курица замороженная 1 тушка
- герметичный пакет
- широкая миска или контейнер

В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Замороженную тушку, не вынимая из упаковки, поместите на нижнюю полку холодильника. Если птица уже была распакована, уложите ее в контейнер или широкую миску, чтобы стекающий сок не капал на другие продукты. Этот способ самый лучший с точки зрения сохранения вкуса и сочности мяса, но займет много времени. Время размораживания – от 5 до 20 часов.

В ВОДЕ

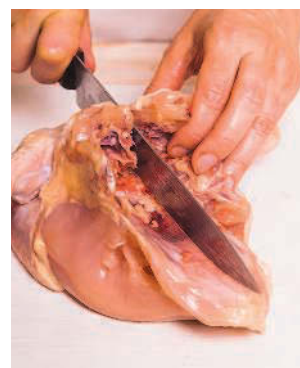
- 1** Герметичный пакет с курицей плотно закройте, поместите в широкую миску и поставьте в раковину.
- 2** Налейте в миску холодную воду и оставьте курицу размораживаться на 30 минут. Затем поменяйте воду.
- 3** Чем больше масса птицы, тем дольше время размораживания. Среднее время от 2 до 3 часов.

СЫРУЮ КУРИЦУ, размороженную в воде, нельзя хранить в холодильнике, ее нужно сразу приготовить.

80 разделяем курицу на 4 части

• курица размороженная 1 тушка • нож • доска разделочная

- 1** Вымойте тушку под холодной водой и слегка обсушите.
- 2** Уложите курицу спинкой вниз на разделочную доску и разрежьте пополам, отделяя грудную часть от окорочков.
- 3** Разрежьте нижнюю часть пополам вдоль линии позвоночника.
- 4** Разрежьте верхнюю часть вдоль грудной клетки на две половинки.



81 разделяем курицу на 8 частей

• курица размороженная 1 тушка • нож • доска разделочная

- 1** Вымойте тушку под холодной водой и слегка обсушите.
- 2** Уложите курицу спинкой вниз на разделочную доску и разрежьте пополам, отделяя грудную часть от окорочков.
- 3** Разрежьте нижнюю часть пополам вдоль линии позвоночника.
- 4** Каждый окорочок переломите в месте соединения голени, уложите на доску и разрежьте, отделяя голень от бедра.
- 5** Разрежьте верхнюю часть вдоль грудной клетки на две половинки.
- 6** С каждой половинки отделите крылышки, захватывая кусочки мяса с грудной части.



Если хорошенько овладеть этим навыком, то кусочки будут получаться ровными и примерно одинакового размера, а времени на разделку уйдет совсем немного.

82 снимаем с курицы кожу

- курица размороженная 1 тушка • нож маленький
- доска разделочная

- 1 Вымойте тушку под холодной водой и слегка обсушите. Уложите курицу на разделочную доску спинкой вниз.
- 2 Поверните к себе местом разреза брюшка. При необходимости срежьте лишний жир.
- 3 Аккуратно оттягивая кожу с одной стороны от места удаления внутренностей, начинаем подрезать между кожей и мясом.
- 4 Двигайтесь к центру, максимально утапливая нож вглубь. Если нужно – возьмите более длинный нож.
- 5 Так же отделите кожу с другой стороны птицы.
- 6 Внутри отделяемой кожицы по суставу отрежьте голень, не нарушая целостности снимаемого материала.
- 7 Выверните голень наружу, подрежьте в необходимых местах мясо. Таким же образом отрежьте и выверните вторую голень.
- 8 Переверните тушку спинкой вверх и аккуратно отделите кожу со спины, подрезая жировую прослойку.
- 9 После этого переверните тушку спинкой вниз и «чулком» снимите кожу, помогая себе ножом.
- 10 Всю кожуцу поднимите вверх.
- 11 Крылья по суставам отделите от тушки и снимите полностью всю кожуцу. Далее следуйте указаниям рецептов.

83 разделяем готовую курицу

- готовая курица 1 тушка • острый нож • вилка • доска разделочная

- 1 Придерживая вилкой окорочок, срежьте его вдоль грудной части, не доставая до середины туловища. Надломите хрящ в месте соединения.
- 2 Перережьте окорочок на 2 части, удерживая вилкой голень.
- 3 Так же поступите и со вторым окорочком.
- 4 Оставшуюся часть разрежьте пополам вдоль.

Кожицу, снятую с тушки птицы, можно фаршировать самыми разными мясными и овощными начинками. Такое блюдо особенно популярно на праздничном столе благодаря эффектной золотистой корочке и отсутствию костей. Выбирая курицу, уделите внимание целостности кожи, чтобы не было разрезов, иначе она будет непригодна для фарширования.



84

куриное филе в сметане

• филе куриное 500 г • сметана 300 г • лук репчатый 1 головка • масло сливочное 2 ст. ложки • чеснок 3 зубчика • кинза свежая ½ пучка • перец черный молотый • специи по вкусу • соль • нож универсальный • доски разделочные • сковорода

- 1 Филе промойте и нарежьте крупными кубиками.
- 2 Лук нарежьте крупными кубиками.
- 3 Чеснок мелко порубите.
- 4 В разогретую сковороду поместите сливочное масло, добавьте специи, слегка обжарьте. Когда от специй пойдет аромат, добавьте нарезанное филе и обжарьте в течение 5–10 минут на среднем огне. Затем добавьте лук, продолжайте готовить еще 15 минут.
- 5 К обжаренной смеси добавьте сметану, измельченный чеснок, посолите по вкусу, готовьте еще в течение 20 минут.

Готовить и подавать на стол куриное филе – одно удовольствие! Быстро запекается, тушится или жарится; без косточек, нежное и диетическое; сочетается с любыми гарнирами – это блюдо обычно всем приходится по вкусу. Единственная сложность в том, что из-за малого количества жира куриное филе иногда получается сухим. Как этого избежать? Приведем вариант приготовления сочного куриного филе.

- 6 Перед подачей посыпьте филе рубленой зеленью кинзы.



85

удаляем кости бедра и голени курицы

УДАЛЕНИЕ КОСТОЧКИ ИЗ ГОЛЕНИ

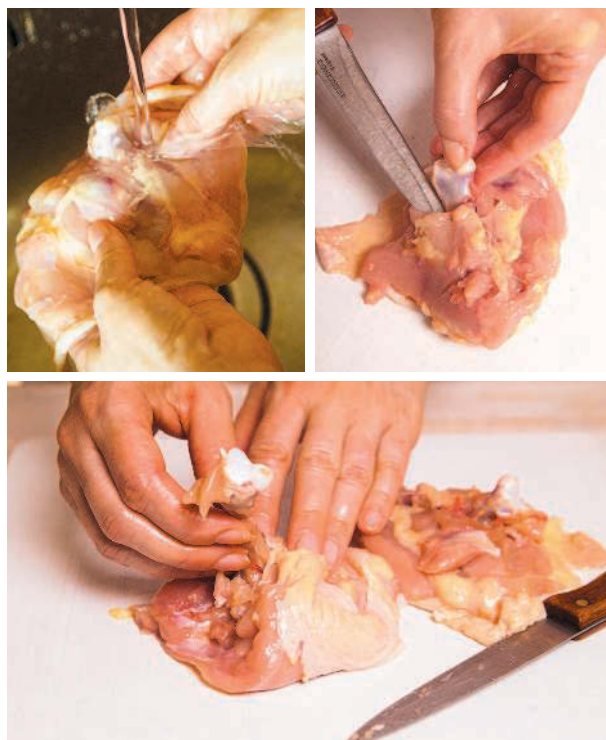
• голени куриные • нож тонкий острый • доска разделочная

- 1 Куриную голень промойте под холодной водой, слегка оботрите сухой тканью.
- 2 Выложите на разделочную доску. Прорежьте отверстия между костью и мясом вокруг кости. После этого поверните мясо без кости вокруг своей оси и вытащите его наверх, как будто снимаете носочек.
- 3 Отделите ножом оставшееся мясо на косточке, срежьте хрящ.
- 4 Отделенное от косточки мясо выверните обратно и используйте согласно рецепту.

УДАЛЕНИЕ КОСТОЧКИ ИЗ БЕДРА

• нож тонкий острый • ножницы • доска разделочная

- 1 Куриные бедра промойте под холодной водой, слегка оботрите сухой тканью.
- 2 Выложите на разделочную доску внешней стороной вниз, сделайте круговой разрез от верхнего конца бедра вниз к основанию как можно ближе к кости. С обратной стороны косточки сделайте такой же разрез.
- 3 Ножницами отрежьте соединительные ткани, связывающие кость с мясом.
- 4 Вытащите кость из бедра. Если требуется по рецепту, срежьте кожицу, осторожно отгибая ее с краю и подрезая острым маленьким ножом.



Иногда по рецепту требуется использовать куриные ножки, предварительно удалив из них кости, например для фарширования или рулетов.



86

фаршируем птицу

ФАРШИРОВАНИЕ ЦЕЛОЙ ТУШКИ

Заполните внутреннюю полость тушки начинкой, стяните края кожи и зашейте разрез специальными нитками или сколите деревянными палочками. Далее готовьте согласно рецепту.

ФАРШИРОВАНИЕ ГОЛЕНИ ИЛИ ГРУДКИ

- 1** Удалите из голени косточку, плотно начините подготовленным фаршем, обтяните края специальной ниткой, чтобы начинка не выпадала.
- 2** Если вы фаршируете грудку, то сначала аккуратно подрежьте кожу ножом в направлении от края к центру. Оттяните кожу и образовавшийся кармашек наполните начинкой. После этого зафиксируйте края кожицы ниткой или деревянными зубочистками.

После фиксации начинки обязательно смажьте нафаршированный кусок сметаной, маслом или соусом и оставьте на 15–20 минут для пропитывания.

Издавна блюда с фаршированной птицей пользовались популярностью. Это может быть как целая фаршированная тушка, так и отдельные части – голени, бедра, грудки.

Прежде чем нафаршировать птицу, ее необходимо подготовить – промыть под холодной водой, обтереть сухой тканью, натереть солью и специями с внешней и внутренней стороны.



87

маринуем курицу

Маринованное мясо курицы получается более сочным, нежным, ароматным, да к тому же быстрее готовится. Вариантов маринования множество, приведем несколько простых и популярных.



С СОЕВЫМ СОУСОМ

• порционные куски курицы (по рецепту) • соус соевый ½ стакана • сахар коричневый 1 ч. ложка • имбирь тертый 2 ст. ложки • масло кунжутное 2 ч. ложки • перец черный молотый

- 1 Смешайте компоненты маринада.
- 2 Полученной смесью обмажьте куски курицы, поместите их в глубокую миску, накройте крышкой и поставьте на 1,5–2 часа в холодильник.

МЕДОВО-ЛИМОННЫЙ

• мед жидкий 2 ст. ложки • сок 1 лимона • чеснок 2 зубчика • сок томатный ½ стакана • соус соевый 2 ст. ложки • гвоздика молотая • перец черный молотый • соль • миска • кастрюля глубокая с крышкой • ложка • пресс для чеснока

- 1 Зубчики чеснока измельчите, пропустив через пресс. Смешайте все составляющие маринада.
- 2 Тушку курицы промойте, слегка промокните сухой тканью.
- 3 Обильно смажьте курицу со всех сторон маринадом, поместите в глубокую емкость, накройте крышкой и поставьте в холодильник на ночь.

С ГОРЧИЦЕЙ

• сок лимонный ½ стакана • горчица 2 ст. ложки • масло оливковое ½ стакана • соль 1 ч. ложка • миска • пакет пластиковый, герметично закрывающийся • ложка

- 1 Смешайте все ингредиенты.
- 2 Тушку курицы промойте, слегка промокните сухой тканью.
- 3 Обильно смажьте курицу со всех сторон маринадом, поместите в герметичный пакет, завяжите его и оставьте мариноваться в холодильнике на 6–8 часов.

МАЙОНЕЗ С АДЖИКОЙ

• аджика 2 ст. ложки • майонез 3 ст. ложки • уксус столовый 2 ст. ложки • перец черный молотый • соль • миска • пакет пластиковый, герметично закрывающийся • ложка

- 1 Смешайте все ингредиенты.
- 2 Тушку курицы промойте, слегка промокните сухой тканью.
- 3 Обильно смажьте курицу со всех сторон маринадом, поместите в герметичный пакет, завяжите его и оставьте мариноваться в холодильнике на 6–8 часов.



88 ГОТОВИМ ЖЮЛЬЕН

• филе куриное 400 г • шампиньоны 400 г • лук репчатый 1 головка • сметана 1 стакан • сыр твердый тертый 150 г • масло растительное 2 ст. ложки • мука пшеничная 2 ч. ложки • перец черный молотый • соль
• нож универсальный • доска разделочная • кастрюля
• сковорода с толстым дном • сковорода небольшая
• кокотницы (или одна большая форма)

- 1** Филе промойте под холодной водой, поместите в кастрюлю, залейте горячей водой и отварите.
- 2** Отваренное филе нарежьте кубиками.
- 3** Лук и грибы нарежьте мелкими кубиками.
- 4** В разогретую сковороду налейте растительное масло, прогрейте его, выложите нарезанный лук и грибы, поджарьте в течение 10 минут, помешивая, на среднем огне. Если вы используете замороженные шампиньоны, то обжаривайте до выкипания жидкости. Затем добавьте нарезанное филе и обжаривайте еще 5 минут.
- 5** Разогрейте сухую сковороду, обжарьте муку, добавьте сметану, соль, перец, все хорошенько перемешайте, снимите с огня.

Французское слово «жюльен» означает определенный способ нарезки. Различают суп-жюльен, салат-жюльен и т. д. В нашей кулинарии жюльеном принято называть нарезанные грибы, курицу и овощи, запеченные под сметанно-сырным соусом.

- 6** Смешайте грибную смесь со сметанной заправкой, разложите по кокотницам. Сверху густо посыпьте сыром.
- 7** Поставьте наполненные кокотницы в разогретую до 180 °С духовку и запекайте в течение 25 минут до образования золотистой корочки.
- 8** Подавайте блюдо в горячем виде.



80 разделяем запеченную курицу

- запеченная курица 1 тушка • нож острый • вилка
- доска разделочная или большое плоское блюдо

- 1** Уложите готовую курицу на поверхность разделочной доски.
- 2** Если вы использовали шпагат для запекания тушки, то сначала аккуратно надрежьте и снимите его.
- 3** Удерживая вилкой бедро, срежьте его вдоль грудки. Хрящ надломите в месте соединения. В месте соединения по суставу точно так же отрежьте голень. Прделайте аналогичные действия с другим бедром.
- 4** Грудку разрежьте вдоль туловища посередине, придерживая вилкой часть тушки.
- 5** Снимите филе вдоль ребер, соскабливая ножом.
- 6** Нарезьте крупные куски курицы на порционные.



Иногда так хочется побаловать себя шашлычком, но рабочий график или погода не дают возможности выехать на природу, развести костер и поджарить на углях ароматный куриный шашлычок. Не отчаивайтесь, в домашних условиях тоже можно приготовить любимое блюдо. По этому же рецепту можно приготовить шашлык на углях.

90 куриный шашлычок

• филе куриное 500 г • лук репчатый 1 головка
• чеснок 2 зубчика • масло растительное 2 ст. ложки
• масло сливочное 2 ст. ложки • соус соевый 2 ст. ложки • паприка молотая 1 ч. ложка • соль • нож универсальный • доска разделочная • терка • емкость глубокая с крышкой • шпажки деревянные • форма прямоугольная для запекания

- 1** Лук нарежьте кольцами, чеснок натрите на мелкой терке.
- 2** Филе нарежьте крупными кусками.
- 3** Смешайте нарезанные мясо, лук, чеснок, специи и растительное масло. Накройте крышкой и оставьте на полчаса.
- 4** Слегка промаринованные кусочки курицы нанижите на деревянные шпажки, чередуя с колечками лука.
- 5** Шпажки плотно уложите на края формы так, чтобы выделяющийся сок капал на дно формы.
- 6** Сверху на шашлычки положите кусочки сливочного масла.
- 7** Поместите форму с шашлычками в разогретую до 200 °С духовку и жарьте в течение 20 минут.
- 8** Подавайте горячими, с нарезанными овощами.

рыба и морепродукты

РЫБА – ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ЦЕННЫХ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ПИТАНИЯ. Ее можно отварить, зажарить, запечь целиком или кусочками, потушить, замариновать, посолить и даже... есть сырой в замороженном виде. Но не все любят и умеют ее готовить. Несколько полезных навыков помогут без особых проблем быстро очистить, разделить, подготовить рыбу для приготовления вкусного блюда.

01 основные виды рыбы

ПРЕСНОВОДНЫЕ

КАРПОВЫЕ: карп, лещ, сазан, вобла, толстолобик, плотва, карась, красноперка, линь, язь, амур. Мясо карповых белое, нежное, средней жирности. Хорошо подходит для пирогов, копчения, вяления.

ОКУНЕВЫЕ: ерш, судак, окунь, берш. На плавниках окуневых имеются колючки, на челюстях у некоторых видов имеются клыки, чешуя жесткая, поэтому чистить эту рыбу нужно осторожно, чтобы не пораниться. Мясо окуневых не содержит мелких костей, белое, нежное, нежирное. Подходит для приготовления закусок, первых и вторых блюд, консервирования.

СОМОВЫЕ: почти не имеют чешуи и межмышечных костей. Ценятся за малокостистое белое мясо, которое можно варить, жарить, запекать, использовать для фарша.

Проходные и полупроходные рыбы, например семейство **ЛОСОСЕВЫХ**, **ОСЕТРОВЫХ**, многие **СЕЛЬДЕВЫЕ** – это те, которые откармливаются и растут в море, а для размножения устремляются в верховья какой-нибудь реки. Очень ценятся из-за значительного содержания жира, питательных веществ, вкусной икры. Используются для приготовления всевозможных рыбных блюд – от домашнего консервирования, соления до приготовления первых и вторых блюд.



Пресноводные – это рыба, населяющая реки, пруды, озера. Составляет около десятой доли всей промысловой рыбы. Наибольшее значение имеют карповые, окуневые и сомовые рыбы.

МОРСКИЕ

Наиболее популярные – МОРСКИЕ СЕЛЬДИ, ТРЕСКОВЫЕ, КАМБАЛОВЫЕ, АНЧОУСОВЫЕ, СТАВРИДОВЫЕ, САЙРОВЫЕ и т. д. Готовят их так же, как и пресноводные: отваривают, жарят, запекают, готовят фарш, используют для первых и вторых блюд. Особенность морских рыб в том, что далеко не все части рыбы могут применяться при готовке. Например, голову нужно обязательно удалять, в то время как у пресноводных голова часто используется для получения навару в ухе или приготовления рыбного соуса со сметаной.

МОРЕПРОДУКТЫ

Морепродукты – это не только лакомый деликатес на нашем столе. Ценовая доступность кальмаров, креветок, мидий для обычного покупателя открыла богатые возможности для приготовления новых блюд, а благодаря их питательной ценности и легкоусвояемости морепродукты стали важной частью рациона.

- **КАЛЬМАРЫ** – отваривают, жарят, тушат и маринуют
- **МИДИИ** – жарят на костре, маринуют, добавляют в салаты и жаркое
- **КРЕВЕТКИ** – обычно отваривают, используют в супах, салатах. Можно запекать, мариновать, тушить
- **КРАБЫ** – отваривают и специальными щипцами извлекают мясо

**МОРСКИЕ
ВИДЫ РЫБ** –
основная доля рыбного
промысла.

02 размораживаем рыбу

• рыба (по рецепту) • пакет полиэтиленовый

- 1 Поместите внутрь пакета тушки замороженной рыбы и завяжите его, чтобы вода не могла проникнуть внутрь.
- 2 В глубокую миску налейте холодную воду.
- 3 Поместите пакет с рыбой в воду, прижмите прессом. Следите, чтобы вода не попадала внутрь пакета. Через 20 минут поменяйте воду на более теплую.
- 4 Нажмите пальцем на поверхность тушки, чтобы проверить степень оттаивания. Как только рыба станет мягкой, достаньте ее из пакета и используйте согласно рецепту.



Не всегда удается купить только что пойманную, свежую рыбку. Да и выбор замороженной рыбы гораздо шире, нужно только научиться правильно ее размораживать, с минимальной потерей вкусовых и полезных свойств. Наиболее верный способ разморозки – на нижней полке холодильника, где будет происходить постепенное оттаивание продукта в течение 6–8 часов. А если требуется разморозить продукт за более короткое время, используйте следующий способ.

Размороженную рыбу не рекомендуется замораживать вновь, это приведет к потере ее полезных и вкусовых качеств.

03 чистим рыбу

ПРИ РАБОТЕ С РЫБОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО УМЕТЬ ПРАВИЛЬНО ОЧИЩАТЬ ЕЕ ОТ ЧЕШУИ И ВНУТРЕННОСТЕЙ.

• рыба (по рецепту) • нож универсальный • доска разделочная

- 1 Промойте тушку рыбы под холодной проточной водой. Чтобы чешуя не летела в разные стороны, поместите разделочную доску в раковину и чистите рыбу на ней.
- 2 Удерживая рыбу одной рукой, другой начните чистить с хвоста. Нож расположите под углом.
- 3 После очистки чешуи отрежьте хвостовой плавник. Затем отрежьте верхний и нижний плавники в направлении от хвоста к голове.
- 4 Заостренной частью ножа или ножницами распорите брюхо от анального отверстия до головы.
- 5 Выньте все внутренности. Отрежьте голову и два боковых плавника.
- 6 Тщательно промойте очищенную рыбу под проточной водой, особое внимание уделяя брюшной полости.



04

разделяем рыбу на филе

• очищенная рыба (по рецепту) • нож гибкий • доска разделочная

- 1** Уложите очищенную рыбу боковой поверхностью на разделочную доску.
- 2** Сделайте надрез по центру спинки вдоль хребта, двигаясь от головы к хвосту.
- 3** Просуньте лезвие ножа между филе и ребрами в головной части под небольшим углом и, придерживая рыбу одной рукой, аккуратно отделите филе от ребер. При необходимости делайте заостренной частью ножа небольшие надрезы.
- 4** Снимите отделенную часть филе.
- 5** Переверните рыбу и таким же образом отделите вторую часть филе.



При отделении филе не нужно торопиться, приподнимайте освободившуюся часть филе, медленно отделяя ее от костей.





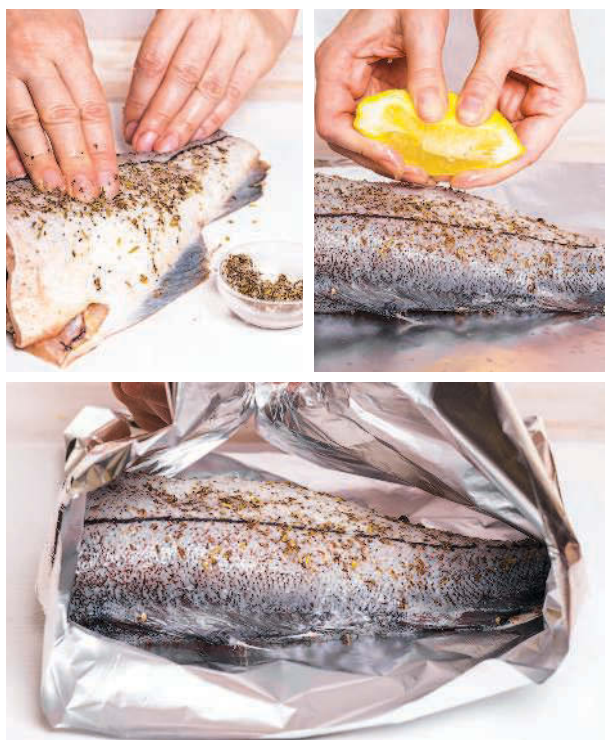
05 запекаем рыбу целиком

- рыба (по рецепту) • лимон • масло растительное
- пряные травы молотые • перец черный молотый • соль
- форма для запекания • нож универсальный • доска разделочная

- 1** Лимон нарежьте дольками. Смешайте с пряными травами, черным перцем и солью.
- 2** Очистите рыбу от чешуи и внутренностей. Плавники и голову не удаляйте. Тщательно промойте под проточной холодной водой, натрите растительным маслом и солью.
- 3** Во внутреннюю полость поместите лимонно-пряную смесь.
- 4** Форму смажьте растительным маслом, поместите в нее подготовленную рыбу. Если вы запекаете крупную рыбу, то сделайте на коже несколько диагональных надрезов.
- 5** Запекайте в разогретой до 220 °С духовке в течение 15–40 минут в зависимости от размеров рыбы. При необходимости можно периодически поливать рыбу выделяющимся соком, чтобы корочка не была сухой.

ЗАПЕКАТЬ очищенную замороженную рыбу можно не размораживая.





26 запекаем рыбу в фольге

• рыба • лимон • масло растительное • травы пряные молотые • перец черный молотый • соль • форма для запекания • нож универсальный • доска разделочная

- 1** Подготовленную рыбу натрите солью и при желании нафаршируйте.
- 2** Смажьте внутреннюю поверхность фольги маслом.
- 3** Уложите на фольгу рыбу, сбрызните ее лимонным соком.
- 4** Сверните концы фольги над рыбой таким образом, чтобы оставалась прослойка воздуха между рыбой и верхним краем фольги.
- 5** Поместите фольгу с рыбой в форму и запекайте в разогретой до 220 °С духовке в течение 15–30 минут.

Очень удобно запекать рыбу в фольге. Это сокращает время запекания, и при этом получается эффект пароварки, только вместо воды тушка пропитывается выделяющимся соком и пряными ароматами.



07 солим красную рыбу

- рыба красная свежая (лосось, семга, кета, форель, горбуша) 1 кг • сахар ½ ст. ложки • лавровый лист 2–3 шт. • перец душистый горошком 5–6 шт. • соль крупная 2 ст. ложки • емкость неметаллическая
- кухонные ножницы • нож • пресс

1 Подготовьте рыбу для засолки. Для этого вымойте ее, удалите голову, плавники, внутренности, разделайте на чистое филе (без костей). Если рыба крупная – разрежьте ее на несколько частей, небольшую тушку можно оставить целиком.

2 Смешайте перец, лавровый лист, душистый перец, сахар и соль.

3 Со всех сторон равномерно посыпьте рыбу полученной смесью. Уложите куски или целые части в емкость мякотью вниз, досыпьте остатки смеси сверху и поместите на рыбу пресс. В качестве пресси можно использовать стеклянную 2-литровую банку с водой. Подержите рыбу в течение 2 часов при комнатной температуре, затем переставьте в холодильник на сутки. Через 24 часа рыба будет готова.

С соленой рыбкой гармонирует укроп, его можно добавить в сушеном виде или семенами при засолке, а можно оформить свежей зеленью при подаче на стол.



98

маринад для рыбы

ДЛЯ КРАСНОЙ РЫБЫ (НА 1 КГ РЫБЫ)

- цедра 1 лимона • укроп ½ пучка • коньяк 1 ч. ложка
- соль крупная 3 ст. ложки • сахар 2 ст. ложки • нож универсальный • доска разделочная • пленка пищевая

- 1 Зелень мелко порубите.
- 2 Натрите куски рыбы солью и сахаром со всех сторон, обваляйте в лимонной цедре и зелени укропа. Сбрызните коньяком.
- 3 Оберните куски пищевой пленкой со всех сторон, сделайте небольшой надрез для доступа воздуха.
- 4 Поместите завернутую в пленку рыбу в неметаллическую емкость и оставьте в холодильнике на 6–8 часов.

ДЛЯ СЕЛЬДИ

- сельдь свежая очищенная 2 шт. • вода 1 л • уксус столовый 4 ст. ложки • ягоды можжевельника 6 шт.
- гвоздика 2 шт. • семена кориандра 1 ч. ложка
- лавровый лист 2 шт. • перец душистый горошком 4 шт.
- сахар 1 ст. ложка • соль 4 ст. ложки • кастрюля на 1,5 л
- емкость широкая неметаллическая

- 1 Налейте 1 л воды в кастрюлю, добавьте специи и пряности, доведите до кипения, снимите с огня и остудите.
- 2 Сельдь уложите в широкую емкость, залейте остывшим маринадом и оставьте на 48 часов в холодильнике. Каждые 8 часов переворачивайте рыбу на другой бок.
- 3 Через двое суток подавайте с колечками репчатого лука, сбрызнув растительным маслом.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ МАРИНАД

- рыба очищенная свежая 2 шт. • лук репчатый 1 головка
- уксус столовый 4 ст. ложки • масло подсолнечное 1 стакан • соль крупная 2 ст. ложки • гвоздика 3 шт. • перец душистый горошком • семена кориандра • лавровый лист 3 шт. • нож универсальный • доска разделочная • емкость широкая неметаллическая • кастрюля небольшая • банка стеклянная

- 1 Рыбу нарежьте крупными кусками.
- 2 Воду слегка нагрейте, добавьте соль, сахар, перемешайте до полного растворения.
- 3 Кусочки рыбы уложите в широкую емкость, залейте подготовленным рассолом, оставьте на 2 часа при комнатной температуре.



- 4 Лук нарежьте полукольцами.
- 5 В масло добавьте уксус и пряности, перемешайте.
- 6 Слейте рассол, ополосните кусочки рыбы под холодной водой. Уложите в стеклянную банку, поливая каждый слой масляно-ароматической смесью и чередуя с полукольцами лука.
- 7 Поместите банку в холодильник на 2 часа.

варим рыбу на пару

- рыба морская (по рецепту) • травы прованские молотые • масло оливковое 1 ст. ложка • соль
- пароварка или решетка-вкладыш

- 1 Смешайте масло, соль и прованские травы.
- 2 Подготовленную рыбу натрите масляной смесью, оставьте на 10–15 минут, чтобы рыба впитала в себя соль и ароматы.
- 3 В пароварку налейте 2–3 стакана воды, переложите рыбу в корзину пароварки, готовьте 5–8 минут при закрытой крышке.
- 4 Рыбу на пару можно приготовить и в обычной кастрюле. Налейте воды примерно до середины, сверху установите широкую и плоскую термостойкую тарелку, немного смажьте ее маслом и выложите рыбу.
- 5 Подавайте, полив соусом, с легким гарниром из овощей или картофельным пюре.

Для приготовления на пару лучше всего подходит морская рыба.



Очень полезным, диетическим блюдом считается рыба, приготовленная на пару. В ней сохраняются витамины и полезные вещества, она легко усваивается и не вызывает чувства тяжести. Проще всего это сделать при помощи специального устройства – пароварки или мультиварки, в которой есть такая же функция.

запекаем рыбу на решетке

Запеченная на решетке рыба с ароматом дымка – отличное и быстрое блюдо для пикника в кругу семьи.

На решетке можно готовить как пресноводную, так и морскую рыбу. Морская содержит большее количество жира, поэтому меньше подсыхает и на вкус будет нежнее. Если у вас недостаточно жирный сорт рыбы, можно смазать очищенную тушку майонезом или маслом. С очищенной от чешуи и внутренностей рыбы не удаляйте голову и плавники, чтобы уменьшить количество надрезов, через которые может вытечь сок.

- 1 Равномерно натрите внешнюю и внутреннюю поверхность рыбы солью и специями по своему вкусу. По желанию предварительно замаринуйте рыбу в течение 15–20 минут.

Перед приготовлением желательно замариновать рыбку с лимонным соком, уксусом, растительным маслом или по рецептам, приведенным на с. 99, тогда кусочки рыбы будут еще ароматнее, сочнее и нежнее.

- 2 Уложите подготовленную рыбу на решетку в один слой и готовьте над углями 10 минут, периодически переворачивая.
- 3 Проверяйте степень прожарки рыбы, нажимая на мякоть: если поверхность плотная, «пружинит», значит, рыба готова. Во избежание прилипания перед запеканием ополосните решетку холодной водой или смажьте рыбу растительным маслом.

101

жарим рыбу

• рыба (по рецепту) • мука пшеничная • перец черный молотый • соль • масло растительное • нож • сковорода • доска разделочная

1 Очищенную и выпотрошенную рыбу тщательно промойте под холодной водой, промокните сухой тканью, чтобы удалить остатки жидкости.

2 Если вы используете крупную рыбу, нарежьте ее на порционные куски. Мелкую и среднюю рыбу можно жарить целиком.

3 Натрите поверхность рыбы солью с перцем, дайте немного впитаться. Сделайте на коже 2–3 надреза, чтобы рыба не потеряла форму при жарке. В плоскую тарелку насыпьте ровным слоем муку и обваливайте куски рыбы со всех сторон в муке.

4 В разогретую сковороду налейте масло, прогрейте его, уложите рыбу на сковороду и жарьте с обеих сторон по 5–7 минут. Не переворачивайте рыбу, пока на ней не образуется плотная золотистая корочка.

5 Подавайте в горячем или холодном виде, украсив дольками лимона.



Вместо **МУКИ** можно использовать панировочные сухари.





102

ГОТОВИМ уху

- рыба (окунь, судак, сазан, карась, карп, щука)
- картофель 2–3 шт. • морковь 1–2 шт. • лук репчатый 1 головка • перец черный горошком • лавровый лист • зелень укропа 1 пучок • вода 2 л • соль • нож универсальный • доска разделочная • кастрюля глубокая

1 Подготовьте рыбу: очистите от чешуи и внутренностей, срежьте плавники и голову. Если рыба крупная, нарежьте ее порционными кусками. Хорошенько промойте под холодной водой.

2 Уложите подготовленную рыбу на дно кастрюли. Залейте холодной водой и поставьте на сильный огонь, после закипания снимите пену, уменьшите огонь до слабого.

3 Овощи очистите, нарежьте крупными кусками, репчатый лук разрежьте пополам.

4 Добавьте в бульон овощи, лавровый лист, перец и продолжайте варить еще 15–25 минут в зависимости от величины и сорта рыбы.

5 Посолите в конце варки.

6 Подавайте уху горячей, посыпав рубленой зеленью укропа.

Более насыщенный вкус имеет уха из нескольких сортов рыбы. Опытные кулинары советуют использовать до четырех сортов. Выбирайте рыбу с нежным, немного сладковатым мясом, обладающим клейкостью. Основное правило – рыба должна быть свежей.





103

варим и чистим креветки

- креветки (по рецепту) • перец душистый горошком
- лимонный сок • соль • кастрюля

1 Отварите креветки. Для этого в кастрюлю налейте 3–4 л воды на 1 кг продукта, добавьте соль, немного душистого перца и лимонный сок. Доведите воду до кипения, поместите в воду креветки, закройте крышкой и варите в течение 3 минут, затем откиньте креветки на дуршлаг. Бульон можно использовать для приготовления соуса.

2 Сожмите голову креветки и круговым движением открутите ее.

3 Сожмите все ножки в пучок, потяните и отделите от тела.

4 Отделите пластинки панциря одну за другой, начиная с головы креветки.



Если требуется дальнейшая тепловая обработка креветок (запекать, тушить, жарить), то сначала очистите креветки не отваривая, а затем используйте, следуя рецепту.

Независимо от размеров креветок способ их очистки остается одинаковым. К тому же, научившись чистить креветки самостоятельно, можно для разных целей оставлять хвостик (например, для суши) или голову (для ароматного бульона).

Чистить можно как вареные, так и сырые креветки, но некоторые предпочитают сначала отварить неочищенные креветки (тогда получится еще и наваристый бульон), а потом легко снять панцирь.



104

чистим кальмары

• кальмары (по рецепту) • миска глубокая

- 1** Выложите замороженные кальмары в глубокую миску и ошпарьте, воду сразу же слейте, промойте ошпаренные кальмары под проточной водой. При этом пленки и кожица свернутся и легко сойдут.
- 2** При необходимости удалите внутренности и прозрачную, похожую на полиэтиленовую, палочку – хорду.

В магазинах чаще всего встречаются замороженные, очищенные и неочищенные тушки кальмаров. Лучше выбрать неочищенные (они меньше подвергались заморозке и разморозке) и очистить их самостоятельно.



105

варим кальмары

• очищенные кальмары (по рецепту) • соль • перец душистый горошком • лавровый лист • кастрюля глубокая • дуршлаг

- 1** В кастрюлю налейте достаточное количество воды, чтобы кальмары погрузились полностью.
- 2** Воду доведите до кипения, слегка посолите, добавьте лавровый лист и душистый перец, прокипятите со специями 1 минуту. Затем опустите одну очищенную тушку кальмара, через 10 секунд выньте ее шумовкой на дуршлаг, чтобы лишняя вода стекла. Аналогично отварите остальные тушки кальмаров.



106

варим раков

- раки свежие (по рецепту) • укроп сушеный • соль
- кастрюля глубокая • дуршлаг

- 1 Промойте раков под проточной холодной водой.
- 2 В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения, добавьте соль и сушеный укроп.
- 3 Опустите в кипящую воду промытых раков, варите, постоянно помешивая, в течение 10–12 минут после закипания. Снимите с огня, дайте еще немного постоять в соленом бульоне, затем откиньте раков на дуршлаг, дайте воде стечь.
- 4 Подавайте, украсив дольками лимона.

После покупки опустите живых раков в большую емкость с чистой водой и подержите около часа, затем тщательно промойте в проточной воде, удаляя налипшие ил и грязь. Можно вместо воды использовать разбавленное молоко, это улучшит вкусовые качества мяса раков.



НЕ ЭКОНОМЬТЕ
на соли и сушеном
укропе: из-за плотного
панциря раки плохо
впитывают в себя
специи.

крупы и бобовые

Вкусную рассыпчатую кашу каждый знает с детства. Полезнее блюдо сложно представить, особенно сваренное из цельного, нешлифованного зерна, это настоящий источник клетчатки, углеводов, минеральных веществ, растительных белков. Не случайно каши входят в различные диеты, это популярное блюдо в детском и спортивном питании. Что уж говорить о блюдах из бобовых! Порция тушеной фасоли – и заряд энергии на целый день обеспечен. Приготовление блюда из крупы не составит особого труда, но учитывать особенности работы с различными продуктами нужно обязательно. Некоторые крупы, а также фасоль, бобы, кукуруза имеют защитную оболочку, и их лучше замачивать заранее или использовать дробленые продукты. Другие, такие как гречневая крупа, достаточно просто промыть и залить кипятком – через некоторое время каша будет готова.

варим гречневую кашу

- крупа гречневая 5 ст. ложек • вода 2 стакана • соль
- глубокая миска • кастрюля

- 1** Прежде всего из крупы выберите камешки, посторонние крупинки, то есть удалите из нее весь мусор. Затем промойте очищенную крупу в проточной воде.
- 2** Воду слейте, в кастрюлю пересыпьте крупу, залейте кипятком. Поставьте кастрюлю с крупой на огонь, после закипания убавьте огонь и варите, пока не выкипит вся вода. В конце варки посолите кашу по вкусу.
- 3** Горячую кашу заправьте сливочным маслом, при желании подавайте с молоком.

варим рассыпчатую пшеничную кашу

- крупа пшеничная 5 ст. ложек • вода 1,5 стакана • масло сливочное 2 ст. ложки • соль • кастрюля с толстым дном

- 1** Промойте пшено в холодной воде несколько раз, пока вода не станет прозрачной.
- 2** Высыпьте промытую крупу в кастрюлю, залейте кипятком, посолите. После закипания уменьшите огонь, снимите образовавшуюся пенку, накройте крышкой и варите до полного выпаривания воды в течение 15–20 минут.
- 3** После этого снимите кастрюлю с огня, добавьте сливочное масло, дайте настояться 5–10 минут, перемешайте и подавайте.



ГОТОВИМ ОВСЯНУЮ КАШУ НА МОЛОКЕ

- хлопья овсяные 5 ст. ложек • молоко 2 стакана
- масло сливочное 1 ст. ложка • сахар • соль • кастрюля с толстым дном

- 1 Вскипятите молоко, добавьте сахар, соль, размешайте.
- 2 Всыпьте овсяные хлопья и варите в течение 5–7 минут на слабом огне, периодически помешивая.
- 3 Снимите готовую кашу с огня, добавьте масло, накройте крышкой и дайте настояться в течение 5–10 минут.

Овсяная каша считается одним из самых питательных и ценных блюд, приготовленных из злаковых. Ее даже необязательно варить, достаточно залить тонкие хлопья кипятком и оставить под крышкой для распаривания, и через 10 минут блюдо будет готово.

ВАРИМ ЯЧНЕВУЮ КАШУ

- крупа ячневая 6 ст. ложек • вода 1,5 стакана • лук репчатый 1 головка • масло сливочное 3 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки • соль • кастрюля с толстым дном • сковорода • нож универсальный
- разделочная доска

- 1 Промойте ячневую крупу в холодной воде несколько раз, пока вода не станет прозрачной.
- 2 Высыпьте промытую крупу в кастрюлю, залейте кипятком. После закипания уменьшите огонь, снимите образовавшуюся пенку, посолите, продолжайте варить около 5–7 минут, периодически помешивая, чтобы каша не пригорела.
- 3 Готовую кашу снимите с огня, добавьте сливочное масло, накройте полотенцем и дайте постоять в течение 30 минут.
- 4 Лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета.
- 5 Теплую кашу разложите в порционные тарелки, посыпьте обжаренным луком и подавайте.



III

замачиваем фасоль и бобы

• фасоль или бобы • вода • кастрюля

1 Для начала рассчитайте время, к которому требуется приготовить блюдо. Оптимальное время замачивания – 10–12 часов, то есть можно залить фасоль на ночь, и за это время она хорошенько набухнет и размягчится. Минимальное время замачивания – 4 часа.

2 Перед замачиванием фасоль или бобы переберите, насыпьте в сито, промойте и поместите в большую кастрюлю. Учтите, что бобовые увеличатся в объеме в 2–3 раза. Далее залейте холодной водой (из расчета на 1 стакан фасоли – 2 стакана воды) и накройте крышкой. Если время замачивания более 4 часов, то нужно несколько раз менять воду во избежание закисания.

Природа снабдила фасоль и бобы крепкой защитной оболочкой, которая размягчается при вымачивании, и при этом в плодах остается до 80% полезных веществ. Если фасоль или бобы поставить варить сразу, не вымачивая, их пищевая ценность будет намного ниже, а время приготовления увеличится.

3 По окончании замачивания воду слейте, еще раз промойте набухшие бобовые и используйте, следуя рецепту. При замачивании фасоль или бобы не солят.





112 ГОТОВИМ ЧЕЧЕВИЦУ

• чечевица (по рецепту) • вода • масло сливочное или оливковое • специи по вкусу • соль • кастрюля

- 1** Чечевицу очистите от мусора, насыпьте в мелкое сито и промойте в проточной воде.
- 2** Насыпьте промытую чечевицу в кастрюлю, залейте кипятком – на 1 стакан чечевицы 2 стакана воды. После этого доведите до кипения и уменьшите огонь. Добавьте специи по вкусу, перемешайте и варите около получаса.
- 3** Выключите огонь, когда вся жидкость впитается и чечевица станет мягкой. Посолите, добавьте кусочек сливочного масла или ложку оливкового, перемешайте, подержите в течение 5–7 минут под закрытой крышкой.

Для приготовления супов-пюре отлично подходит красная чечевица, зеленая хорошо держит форму и используется для гарниров, а коричневая быстрее всех готовится и обладает легким ореховым ароматом. Бобовые необходимо солить в конце готовки, когда вся вода впитается.



113

варим манную кашу без комочков

- крупа манная (для негустой консистенции) 3 ст. ложки
- молоко 1 стакан • вода 1 стакан • масло сливочное
- сахар • соль • кастрюля • мерная ложка • венчик или ложка

1 В кастрюлю налейте равные доли молока и воды. Поставьте на огонь и доведите до кипения, добавьте соль, сахар. Уменьшите огонь, помешивая венчиком или ложкой жидкость, тоненькой струйкой всыпайте манную крупу.

2 Обязательным условием варки манной каши является непрерывное помешивание, особенно когда добавляете крупу. Не переставая мешать, дождитесь появления пузырьков вблизи стенок кастрюли и снимите кашу с огня.

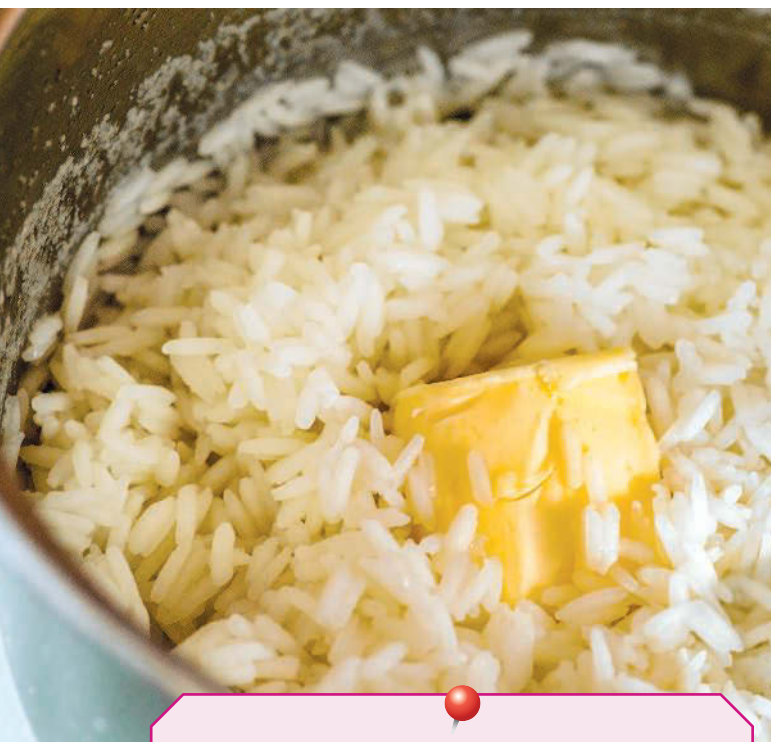
3 Добавьте масло, перемешайте, накройте крышкой и дайте постоять около 5 минут.

Если вы любите
ГУСТУЮ КАШУ,
то измените
пропорции – возьмите
на 1 часть крупы
3 части молока.



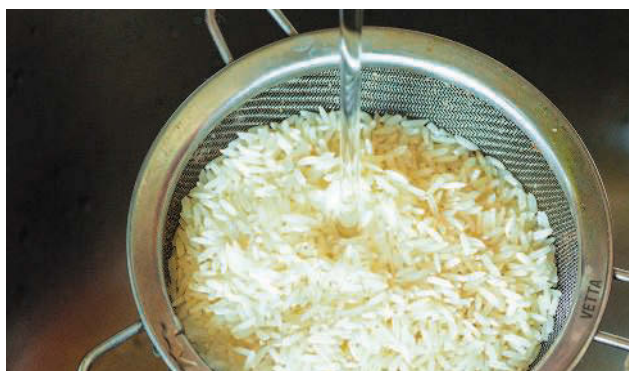
Нежная манка – это не только с детства знакомый завтрак, она используется как составляющая в рецептах десертов и выпечки. Приготовить идеальную манную кашу без комочков просто, главное – никуда не торопиться и придерживаться несложных правил. Учитывайте, что готовая каша имеет свойство загустевать, поэтому строго соблюдайте пропорции, указанные в рецепте.





ВЫБЕРИТЕ РИС В ЗАВИСИМОСТИ ОТ БЛЮДА, КОТОРОЕ ГОТОВИТЕ:

- ДЛЯ РАССЫПЧАТОГО РИСА используйте длиннозерные сорта, например басмати, тайский, жасмин
- ДЛЯ РИЗОТТО, СУПОВ, ПАЭЛЬИ – среднезерный рис
- ДЛЯ КАШ, ЗАПЕКАНОК, СУШИ – круглозерный рис



114 варим рис

• рис длиннозерный 1 стакан • вода 2 стакана • масло растительное 1 ст. ложка • масло сливочное • соль • сито мелкое • вилка • кастрюля

- 1** Тщательно промойте рис, пока вода не станет прозрачной.
- 2** Налейте в кастрюлю воду, соблюдая пропорцию 1:2. Добавьте растительное масло, посолите, перемешайте. Насыпьте рис и варите на слабом огне при закрытой крышке. Когда вся жидкость выпарится, рис готов.
- 3** Для разделения слипшихся зернышек перемешайте рис вилкой.
- 4** Заправьте рис сливочным маслом и подавайте самостоятельно или в качестве гарнира.



115

рис для суши

Основное качество риса, используемого для суши, — это клейкость, большое содержание крахмала, способность держать форму.

• рис круглозерный 1 стакан • вода 1,25 стакана • сахар 1 ч. ложка • уксус рисовый 2 ст. ложки • соль ½ ч. ложки
• кастрюля • деревянная кадка для риса (хангири) или любая глубокая посуда

- 1** Промойте рис под проточной водой несколько раз.
- 2** Поместите рис в кастрюлю и залейте холодной водой.
- 3** Закройте кастрюлю крышкой и не открывайте до конца варки. Готовьте рис на среднем огне в течение 10–12 минут после закипания.
- 4** Выключите огонь, укутайте кастрюлю полотенцем и дайте настояться около 10 минут.
- 5** Сделайте заправку: сахар и соль соедините с рисовым уксусом, все перемешайте.
- 6** Рис выложите в хангири или глубокую посуду, залейте заправкой и все перемешайте снизу вверх.

В странах, где отварной рис служит основной пищей, даже придумали узкоспециализированное устройство — рисоварку, чтобы избежать ошибок и рис всегда получался безукоризненным. Но и не прибегая к кухонной технике, можно добиться нужного эффекта, если следовать нескольким простым правилам.

8 яйца

Блюда из яиц – это и различные салаты, и питательные завтраки, и ужин на скорую руку, а иногда и легкий воздушный крем или основа бисквита. Как только не готовят яйца: жарят, запекают, варят несколькими способами. Доступность, пищевая ценность, легкость и быстрота приготовления сделали этот продукт таким популярным. И если вы уже умеете жарить яичницу, то вам осталось только поэкспериментировать с несколькими вариантами омлета, научиться варить яйцо «в мешочек» и пашот, отделять белки от желтков и взбивать их в крепкую белоснежную пену.

116 варим яйца вкрутую

• яйца (по рецепту) • кастрюля

- 1 Необходимое количество яиц подержите при комнатной температуре 10–15 минут. Аккуратно поместите их в кастрюлю, залейте водой так, чтобы вода закрывала яйца на 1–2 см.
- 2 Варите на среднем огне до закипания, затем уменьшите огонь до слабого, продолжайте варить еще 10–15 минут – в зависимости от размеров яиц.
- 3 Снимите кастрюлю с огня и аккуратно выньте яйца столовой ложкой или половником.

Чтобы скорлупа легко отделялась, поместите горячие яйца ненадолго в холодную воду. Затем вытащите и дайте обсохнуть.

117 варим яйцо «в мешочек»

• яйцо 1 шт. • вода • кастрюля маленькая

- 1 Налейте в кастрюлю холодную воду и опустите туда яйцо. Вода должна полностью его покрывать.
- 2 Поставьте кастрюлю на огонь, дождитесь, когда закипит вода, после этого варите яйцо ровно 1,5 минуты.
- 3 Воду слейте, яйцо опустите ненадолго в холодную воду и поместите на специальную подставку.
- 4 При подаче поставьте рядом солонку и перечницу.

Яйцо «в мешочек» – это сваренный вкрутую белок, внутри которого находится жидкий желток. Такое яйцо нужно помещать на специальную подставку, аккуратно очищать сверху скорлупки и есть чайной ложечкой сверху, чтобы не вытекал желток.



118

хранение яиц

Покупая яйца в магазине, обязательно посмотрите на дату упаковки. Пищевые качества яйца сохраняются в течение месяца, если соблюдаются условия хранения. В случае покупки домашних яиц, без даты упаковки, старайтесь употребить их в пищу в течение ближайших трех недель.

Используйте в первую очередь надтреснувшие яйца, оставшиеся храните в холодильнике, в специальном контейнере, острой частью вниз. Это дает им возможность «дышать», дольше оставаться пригодными в пищу.

При замораживании яйца теряют свои вкусовые качества, любые резкие температурные колебания отрицательно сказываются на качестве этого продукта.

119

проверяем пригодность яиц в пищу

- Опустите яйцо в миску с водой, воды должно быть налито на высоту двух яиц. Если яйцо всплывает на поверхность, то оно не годно в пищу. Свежее яйцо опустится на дно и будет лежать, скорее всего, на боку.
- Потрясите яйцо возле уха: явно различимый хлюпающий звук – признак испорченного продукта.
- Разбейте яйцо в плоскую тарелку, осмотрите его. Если желток не держит форму шара, а лежит плоско, белок стал очень жидким, то такое яйцо в пищу не годится.



120

жарим яичницу

• яйца 2 шт. • масло сливочное 2 ст. ложки • соль
• чашка • сковорода с антипригарным покрытием

- 1** Выньте яйца из холодильника, вымойте и дайте им немного полежать при комнатной температуре.
- 2** Нагрейте сковороду. Выложите сливочное масло и дождитесь, когда оно растопится.
- 3** Отдельно в чашку разбейте яйца по одному, не повредив желток.

4 Аккуратно вылейте на сковороду с растопленным маслом яйца, слегка посолите, жарьте на слабом огне, пока белок не станет плотным с хрустящей корочкой. Желток при этом должен остаться жидким. Если вы хотите получить нежный белок и желток без жидкой пленки сверху, то жарьте яйца на слабом огне под крышкой.

5 Подденьте лопаточкой яичницу и переложите на плоскую тарелку.

6 Подавайте с зеленью и свежими овощами.



Этого рецепта нет почти ни в одной кулинарной книге, потому что считается, что проще, чем пожарить яичницу, ничего не бывает. И все-таки начинающий кулинар может столкнуться с небольшими затруднениями. Поэтому в первый раз лучше сделать все по инструкции, тогда при следующей готовке действительно получится проще простого.



запекаем яйца

ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ ЯЙЦА, ИХ ЕЩЕ НАЗЫВАЮТ «ЯЙЦА-КОКОТ», ИМЕЮТ ДОВОЛЬНО НЕОБЫЧНЫЙ ВКУС.

• яйца • специальная форма для выпечки • щипцы кухонные

- 1** Яйца вымойте, обсушите сухим полотенцем, поместите в специальную форму.
- 2** Поставьте форму в духовку при температуре 200 °С. Запекайте в течение 20 минут, периодически переворачивая яйцо. На скорлупе могут появиться коричневые точки, это нормально.
- 3** Подготовьте глубокую миску с холодной водой.
- 4** По окончании запекания кухонными щипцами переложите яйца в холодную воду на 3–5 минут, чтобы скорлупа легче счищалась.
- 5** Подавайте с веточкой зелени.

122

ОМЛЕТ

- яйца 2 шт. • молоко $\frac{1}{2}$ стакана • масло оливковое
- перец черный молотый • соль • миска • венчик
- сковорода с толстым дном

- 1 Разбейте яйца в миску, добавьте молоко, посолите, взбейте венчиком.
- 2 В разогретую сковороду налейте оливковое масло, прогрейте его. Затем вылейте яичную смесь, жарьте на среднем огне, пока сверху не появятся пузыри. Переверните омлет лопаточкой на другую сторону и жарьте еще 2–3 минуты.
- 3 Посыпьте омлет тертым сыром и рубленой зеленью, сверните пополам и подавайте.

Более пышным, но менее поджаристым получится омлет, если при жарке накрыть сковороду крышкой.

Универсальное, быстрое блюдо, одинаково подходит к любому времени дня. Омлет имеет множество разновидностей. Его готовят с грибами, зеленью, овощами, беконом, сыром; используют в составе других блюд, на его основе делают соусы и запеканки. Приведем классический рецепт омлета.





123

отделяем желтки от белков

• яйцо • воронка • нож универсальный • миска небольшая 2 шт.

1 Возьмите в одну руку охлажденное яйцо. Мысленно наметьте поперечную линию. Аккуратно и неглубоко стукните тупой частью ножа по намеченной линии. Держите яйцо трещиной вверх, разделите двумя руками скорлупу пополам. Вылейте белок в миску, желток, переливая из скорлупки в скорлупку, освободите от остатков белка и вылейте в другую миску.

2 Поместите воронку над миской широким горлышком вверх. Разбейте яйцо в воронку и вылейте. Белок слейте в одну миску, а оставшийся желток – в другую.

Часто требуется отделить белки от желтков. Для этого в магазинах продают специальные устройства, на которые выливаете разбитое яйцо, и белок сам отделяется от желтка. Если по рукой не оказалось такого устройства, приведет несколько других способов.



124

В чем польза перепелиных яиц

В магазинах все чаще можно встретить маленькие, в крапинку, коричневатые яйца. Перепелиные яйца отличаются большей питательной ценностью по сравнению с куриными, богатым биологическим составом и практически полным отсутствием противопоказаний к употреблению. По срокам хранения они превосходят куриные в 2 раза. В кулинарии этим малюткам отводится немаленькая роль – их можно варить, жарить, запекать и даже мариновать. Благодаря размерам перепелиные яйца добавляют в салаты и супы целиком, с ними получаются оригинальные запеченные шампиньоны, заливное и рулеты.

Чтобы сварить перепелиное яйцо вкрутую, времени понадобится меньше, чем для куриного, – от 3 до 5 минут. Используйте посуду небольшого размера, чтобы яйца плотно лежали друг к другу и не стукались о стенки при варке.



Для приготовления этого блюда нужно использовать только самые свежие яйца, чтобы они не расплылись в процессе готовки. Предварительно достаньте яйца из холодильника, дайте им нагреться до комнатной температуры.





125 ГОТОВИМ ЯЙЦА-ПАШОТ

- яйца (по рецепту) • уксус 9%-й 1 ст. ложка • соль
- кастрюля средняя • кружки

- 1** Разбейте каждое яйцо в отдельную кружку.
- 2** Налейте в кастрюлю воду около 7 см от дна, поставьте на сильный огонь. Добавьте в воду уксус, посолите.
- 3** В кастрюлю с закипающей водой опустите край чашки с яйцом, не доходя 1 см до поверхности воды, и дайте яйцу стечь в воду. Затем накройте кастрюлю крышкой и выключите огонь.
- 4** Через 3 минуты шумовкой достаньте яйца, уложите в сито или на полотенце, дайте стечь воде.

126

взбиваем белки для теста

• яйца (по рецепту) • сахар (по рецепту) • миска глубокая • венчик

- 1** Отделите белки от желтков. Белки вылейте в глубокую миску.
- 2** В одну руку возьмите венчик. Держать нужно крепко, движения производить быстрые и мягкие. Правильное положение – когда ладонь смотрит вовнутрь. Другой рукой следует придерживать миску за край.
- 3** Опустите венчик в яичные белки и производите вращательные движения. Начните медленно, постепенно ускоряясь. Главное – не останавливаться, если устали, можно поменять руки. Постепенно тонкой струйкой всыпьте сахар, если требуется по рецепту. Устойчивость пены проверяют по ее способности держать форму. Если пики не оседают вниз, значит, белки взбиты.



127

сколько могут храниться взбитые белки

- Взбитые белки хорошо хранятся в холодильнике, и вы легко можете приготовить крем для торта или белковый десерт на следующие сутки после взбивания, если соблюдать некоторые условия.
- Вместо сахарной пудры во время взбивания введите горячий сахарный сироп. Важно при этом продолжать взбивание, не останавливаясь, пока весь сироп не выльется. Этот процесс называется «заваривание белковой массы». Благодаря ему взбитые белки дольше хранятся и меньше оседают.
- Заваренный белковый крем можно хранить в холодильнике до 36 часов, доставая и используя по мере необходимости.

Некоторые блюда, например меренги, безе, невозможно приготовить без взбитых в крепкую белоснежную пену белков. Приведем способ, доступный каждому, – взбивание белков вручную. Если воспользоваться миксером, то взбивание займет считанные минуты.





Для ускорения процесса используйте охлажденные яйца.



128

делаем безе

• яйца (по рецепту) • сахарная пудра • миска глубокая
• миксер • ложка столовая • противень

- 1** Белки отделите от желтков (см. с. 119), выложите в глубокую миску.
- 2** Взбейте белки в крепкую пену (см. с. 122), небольшими порциями во время взбивания всыпьте сахарную пудру, рассчитывая, что на 1 белок берется 10 ч. ложек сахарной пудры. Для устойчивого состояния взбитой массы после сахарной пудры в конце взбивания добавьте 1 ч. ложку лимонного сока или 6–9%-го уксуса.
- 3** Противень застелите пергаментом, выложите ложкой взбитые белки на расстоянии 1–2 см друг от друга.
- 4** Поместите противень в холодную духовку, выставьте температуру 100 °С, выпекайте в течение двух часов. За это время безе равномерно просушивается, но не пригорает и не теряет своего цвета.

Если вы хотите приготовить безе с «тянучкой» внутри, то увеличьте температуру до 140 °С и выпекайте 30–40 минут.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Прокисло молоко, и вы не знаете, куда его применить? Захотелось густого натурального домашнего йогурта с ягодами или нежного домашнего творожка? Не можете разобраться, куда какой сыр подходит? Изучите несколько полезных навыков по нарезке и обжариванию сыра, хранению молока и смело применяйте их на практике.

129 КИПЯТИМ МОЛОКО

Для увеличения срока хранения, а также в рецептах некоторых молочных блюд, например каш, домашнего йогурта, требуется вскипятить молоко. Чтобы оно не сбежало и не пригорело, нужно придерживаться нескольких правил.

• молоко • кастрюля с толстым дном

- 1** Перед кипячением сполосните посуду холодной водой, затем налейте молоко, поставьте на маленький огонь.
- 2** Для того чтобы не образовывалась пенка, помешивайте молоко. Если добавить немного сахара, то молоко не пригорит и дольше сохранится.
- 3** После закипания подержите кастрюлю с молоком на маленьком огне еще 3–5 минут и снимите.

130 йогурт

• молоко 1 л (жирность по вкусу) • йогурт 1 баночка (100 мл) • наполнители • кастрюля с толстым дном

- 1** Молоко налейте в кастрюлю и доведите до кипения. Поставьте охлаждаться до температуры 30–40 °С.
- 2** Немного остуженного молока добавьте к закваске, перемешайте.
- 3** В теплое молоко вылейте получившуюся смесь, еще раз тщательно перемешайте.
- 4** Накройте кастрюлю крышкой и поставьте в теплое место на 8–10 часов.
- 5** Готовый йогурт разложите по баночкам и уберите в холодильник. Храните не более 4–5 дней.
- 6** Подавайте йогурт в креманках с любимыми наполнителями (ягоды, орехи, сиропы, шоколад).

Обязательно оставьте часть готового **ЙОГУРТА** в холодильнике в качестве закваски.

131

если молоко прокисло

Из прокисшего молока можно сделать простоквашу для домашнего творожка (см. с. 126) – выставить его из холодильника и подержать 6–8 часов при комнатной температуре. Также кислое молоко – прекрасная основа для разнообразных изделий из муки: оладий, блинов, пончиков, теста для пиццы.



Самый вкусный йогурт получается из домашнего молока. Кроме молока обязательно нужна йогуртовая закваска, которая превращает молоко в йогурт. В качестве закваски берут часть ранее сделанного йогурта или простой, без добавок, свежий йогурт из магазина.



132

хранение молока

- Молоко является скоропортящимся продуктом. Все молочные продукты лучше хранить в холодильнике.
- Обычно на упаковке указывают срок хранения продукта, но если его нет или вы купили товар на рынке, то придерживайтесь следующих сроков: до открывания упаковки хранить не более недели, после открывания – использовать в течение 1–2 дней.
- Молоко и молочные продукты легко впитывают посторонние запахи, поэтому всегда плотно закручивайте крышку или закрывайте емкость, в которой хранится молочное, и помещайте отдельно от сильно пахнущих продуктов.



133

домашний творог

ИЗ КЕФИРА ИЛИ ПРОСТОКВАШИ

- кефир или простокваша • кастрюля с толстым дном
- очень мелкое сито или марля

1 Кефир налейте в кастрюлю, поставьте на медленный огонь. По мере нагревания помешивайте, помогая отделяться хлопьям творога.

2 Когда творог отделился от сыворотки, то есть в прозрачной жидкости станут плавать белые хлопья, снимите кастрюлю с огня и процедите через свернутую вдвое марлю или очень мелкое сито. Желательно вылить сыворотку в отдельную посуду – это отличный самостоятельный напиток или основа для блинов.

3 Свяжите марлю с творогом узелком и подвесьте на 1–2 часа. Если вы любите сухой творог, то держите его подвешенным дольше.

ДОМАШНИЙ ТВОРОГ получается нежным и вкусным. Особенно его любят дети.

ИЗ МОЛОКА

- молоко • сок 1 лимона • кастрюля с толстым дном
- очень мелкое сито или марля

1 Молоко налейте в кастрюлю и доведите до кипения. Затем добавьте в молоко сок 1 лимона.

2 Оставьте на 15–20 минут, за это время творог отделится от сыворотки. Аналогично предыдущему способу процедите творог и подавайте с ягодами, сметаной или медом.





134 делаем топленое масло

• масло сливочное (по рецепту) • кастрюля с толстым дном 2 шт. • банка стеклянная • нож большой • доска разделочная

- 1** Масло выложите на разделочную доску и нарежьте крупными кубиками.
- 2** Поместите кубики масла в кастрюлю и поставьте нагреваться на средний огонь. Как только масло растает, убавьте огонь до минимума. По мере нагревания снимайте образующуюся пену, не перемешивая. Через 15–20 минут, когда масло приобретет прозрачность и пена больше не образуется, снимите кастрюлю с огня и аккуратно перелейте масло в другую кастрюлю, оставляя на дне образовавшийся осадок.
- 3** Нагрейте еще раз масло на слабом огне, снимите пену, если образовалась, и перелейте очищенное масло в чистую стеклянную банку.

Топленое масло, очищенное от примесей, осадка, воды, прозрачное, как янтарь, с легким ореховым привкусом, или масло гхи, считается ценным диетическим продуктом и даже лечебным. К тому же топленое масло имеет очень долгий срок хранения и не портится, даже если хранить его при комнатной температуре. Его можно приготовить самостоятельно в домашних условиях.

Если у вас нет под рукой кастрюли с толстым дном, то во избежание пригорания продукта топите масло на водяной бане. Собранную пену используйте в выпечке.

135

нарезаем сыр

УМЕНИЕ ПРАВИЛЬНО НАРЕЗАТЬ СЫР ПРИГОДИТСЯ КАК В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ, КОГДА ВЫ ГОТОВИТЕ БУТЕРБРОД К ЗАВТРАКУ, ТАК И В ОСОБЫХ СЛУЧАЯХ, ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПРАЗДНИЧНОЙ СЫРНОЙ ТАРЕЛКИ.

- Существует несколько видов ножей для нарезки разного рода сыров в зависимости от их твердости и вида блюда.
- Сыры твердых сортов (пармезан, эментальский, костромской, чеддер, алтайский) нарезают ножом-лопаткой тонкими, прозрачными ломтиками или стружкой.
- Если вам нужно нарезать целую головку сыра, то сначала разделите ее пополам, а потом

отрезайте тонкие сегменты, словно от торта. Сегменты нарежьте на ломтики. Их можно красиво свернуть в трубочку или конвертиком.

- Сыры полутвердые (маасдам, тильзитер, латвийский, сваля) нарезают ножом с широким лезвием более толстыми ломтиками, сегментами или брусочками.
- Мягкие сыры (бри, камамбер, горгонзола) можно подавать целыми кусками, чтобы желающие могли самостоятельно отрезать сколько нужно.
- Маленькие круглые сыры (козий) можно разделить пополам или на четверти.
- Рассольные сыры (адыгейский, сулугуни, чечил, брынза) имеют более рыхлую структуру без корки. Удобнее всего этот вид сыра нарезать тонким узким ножом на крупные кубики. Подавать следует в отдельной посуде, чтобы выделяющийся сок не попадал на соседний вид сыра.





Для того чтобы сыр не прилипал к терке, ее можно на 5–10 секунд поместить в морозильную камеру или подержать под струей холодной воды и насухо протереть полотенцем.



136 натираем твердый сыр на терке

Часто в рецепте, особенно на стадии украшения блюда или при запекании, упоминается тертый твердый сыр. Ломтик сыра сорта пармезан, эмментальский, костромской, чеддер, алтайский разрезается на удобные сегменты, если он очень большой и его неудобно держать в руке, и натирается на терке. Если не указано, крупно или мелко требуется натереть, то нужно исходить из вида используемого продукта: очень твердые сыры можно натереть на мелкой терке, и тогда у блюда будет нежный, равномерный сырный вкус, а менее твердые сыры следует натирать на крупной терке, иначе сырная масса слипнется.

137

если брынза слишком соленая

• брынза • вода или молоко • глубокая посуда

- 1 Брынзу разрежьте на несколько частей.
- 2 Молоко или воду слегка нагрейте до теплого состояния.
- 3 Поместите куски сыра в глубокую посуду и залейте молоком или водой, так чтобы жидкость полностью покрывала продукт.
- 4 Оставьте сыр на 4–6 часов вымачиваться. Для ускорения процесса можно каждый час менять воду, в которой сыр замочен.

Брынза для сохранения свежести хранится в рассоле. Чем более соленый рассол, тем дольше срок хранения продукта. Поэтому иногда, чтобы не пересолить блюдо, нужно предварительно удалить лишнюю соль из брынзы.



Вымачивание в молоке, а не в воде делает вкус **БРЫНЗЫ** более нежным.





138

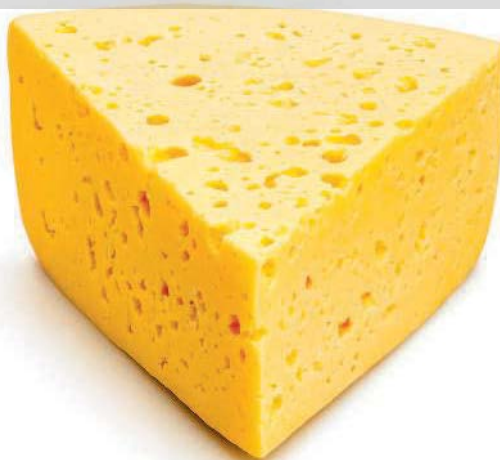
жарим сыр

• сыр твердых сортов (эдам, гауда, российский) 200 г
• белки яичные 2 шт. • мука пшеничная 30 г • перец
черный молотый • сухари панировочные • масло
растительное • соль • сковорода с толстым дном • терка

- 1** Сыр натрите на терке, добавьте яичные белки и муку, посолите и поперчите. Скатайте из массы небольшие шарики.
- 2** Панировочные сухари насыпьте на плоскую тарелку. Тщательно со всех сторон обваляйте сырные шарики в сухарях.
- 3** Разогрейте сковороду, налейте растительное масло, слегка прогрейте его.
- 4** Обжарьте сырные шарики со всех сторон на сильном огне, переворачивая и следя, чтобы они не подгорели.
- 5** Выложите шарики на бумажную салфетку для удаления лишнего жира.
- 6** Подавайте в горячем виде с зеленью и оливками.

Жареный сыр – любимая закуска взрослых и детей.

В этом блюде нет ничего сложного, главное – знать, какой сыр использовать и как правильно его жарить.



100 мука и мучные изделия

Работа с мукой – это целое искусство. Какое удовольствие наблюдать, как тесто начало подниматься, блины получаются кружевными, воздушными; чувствовать восхитительные запахи свежей выпечки из духовки! Без сомнения, если блюда из овощей и круп очень полезные, из мяса и птицы – питательные, то изделия из муки – самые любимые. Но для этого нужно набраться терпения и освоить несколько полезных навыков, тогда на вашей кухне отбоя не будет от желающих попробовать очередной кулинарный шедевр.

139 правильно варим макароны

- макароны (по рецепту) • соль (10 г на 1 литр воды)
- кастрюля с широким дном • длинная ложка, шумовка или лопатка

1 Наполните кастрюлю достаточным количеством воды – на 100 г макаронных изделий нужно налить 1 л воды. Доведите воду до кипения, посолите, выложите макароны. После добавления макарон тщательно перемешайте их, чтобы они не слиплись. Готовьте в течение 10–15 минут, проверяя готовность на вкус.

2 По готовности налейте в отдельную посуду 2 ст. ложки воды, в которой варились макароны, затем откиньте их на дуршлаг, дайте воде стечь и переложите макароны в кастрюлю. Добавьте оставленную воду.

Дуршлаг перед использованием желательно нагреть под проточной горячей водой или над паром, чтобы он не забрал лишнее тепло с блюда.



3 Подавайте на стол в горячем виде, заправив сливочным маслом, посыпав тертым сыром, с соусом и овощами.



140

взвешиваем муку без весов

Не всегда под рукой оказываются измерительные принадлежности – весы, мерные емкости с делениями или таблицы перевода объема в граммы, а от точности соблюдения рецепта зависит вкус, консистенция, время приготовления блюда. Положив все компоненты «на глазок», мы можем просто перевести продукты.

Поэтому полезно знать про измерительные приборы, которые всегда под рукой, – ложки и стаканы.

- Зачерпните ложкой муку, слегка потрясите, чтоб лишняя «горочка» осыпалась.
- В столовой ложке муки без горки будет 25 г, в чайной – 10 г.
- Если насыпать муку, не прессуя, в обычный граненый стакан (объемом 250 мл) до края без горки, то поместится 180 г.
- В стакане объемом 200 мл муки будет около 130 г.



141

просеиваем муку для теста

• мука • сито • чаша

Мука, купленная в магазине, долгое время хранилась на складе, в мешках, затем ее фасовали, везли, раскладывали на прилавке. В результате она спрессовалась, образовались комочки, возможно, добавились посторонние примеси. А для приготовления качественного, однородного теста нам требуется чистая, воздушная, насыщенная кислородом мука. Значит, непосредственно перед замесом ее нужно просеять. Для этого насыпьте муку в мелкое сито. Снизу подставьте широкую чашу с высокими краями, в которую будет сыпаться мука. Легкими движениями потрясите сито. Выбросьте оставшиеся в сите комочки и возможный мусор, а подготовленную таким образом муку используйте.

Сито, в котором просеивается мука, мойте только холодной водой. А после обязательно просушите.

142

ГОТОВИМ СДОБНОЕ ТЕСТО

НИЖЕ ПРИВЕДЕН БАЗОВЫЙ РЕЦЕПТ СДОБНОГО ТЕСТА, КОТОРОЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ АРОМАТНОЙ ВОЗДУШНОЙ ВЫПЕЧКИ.

• мука пшеничная 3 стакана • дрожжи сухие ½ пакетика
• яйца 2 шт. • молоко 1 стакан • масло сливочное 3 ст. ложки • сахар 1 ст. ложка • соль • кастрюля • миска глубокая • венчик • сито мелкое

1 Масло смешайте с молоком в кастрюле и поставьте на слабый огонь, нагревайте, помешивая, до полного растворения масла. Снимите с огня и немного остудите.

2 Яйца разбейте в глубокую миску, добавьте сахар, соль, слегка взбейте венчиком, насыпьте дрожжи и введите тонкой струйкой масляную смесь. Просейте часть муки, перемешайте до получения однородной массы, затем просейте оставшуюся муку, замесите тесто. Миску с тестом накройте сухим полотенцем и поставьте в теплое место на 40 минут, чтобы тесто поднялось.

3 Поднявшееся тесто слегка отбейте, чтобы вышел воздух, затем используйте, следуя рецепту.

Если вы используете свежие дрожжи, то сначала нужно сделать опару. Для этого разведите дрожжи теплым молоком, добавьте сахар, немного муки, перемешайте, накройте сухой тканью и поставьте в теплое место, пока опара не поднимется.



143 чтобы тесто поднималось

Существует несколько приемов, благодаря которым ваше тесто всегда будет легким и воздушным.

- Муку обязательно просеивайте непосредственно перед замесом теста, это насытит ее воздухом.
- Опару ставьте повыше, на шкаф или полочку: сверху воздух теплее, и тесто быстрее поднимется. Обязательно проверьте, чтобы в этом месте не было сквозняков.
- Если вы используете яйца, то хорошо взбейте их венчиком или миксером и затем осторожно введите в тесто.
- Если используете молоко или масло, предварительно слегка нагрейте их до теплого состояния, но нельзя их добавлять холодными или сильно горячими.
- Если вы выпекаете в электрической духовке, то поставьте тесто в духовку и только потом установите нужную температуру. Постепенное нагревание даст тесту возможность еще подняться.
- При выпекании первые 20 минут нельзя открывать духовку, от этого вся выпечка может опасть.



144

разводим дрожжи

ПРЕССОВАННЫЕ

Смешайте одну часть дрожжей с тремя частями теплой воды, разотрите в однородную кашицу, добавьте немного сахара, просеянную муку, размешайте, накройте сухой тканью и поставьте в теплое место для подъема опары.

СУХИЕ

Одну часть дрожжей смешайте с пятью частями теплой воды или молока, оставьте на 15 минут для активации, затем используйте по рецепту теста.

СУХИЕ БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЕ

Данный тип дрожжей не требует предварительного замачивания, их можно смешать с мукой и другими ингредиентами теста.

Сухие быстродействующие дрожжи лучше всего подходят для приготовления теста для пиццы.



145

обновляем дрожжи

Когда возникает необходимость срочно поставить тесто, а под рукой не оказалось свежих дрожжей, можно оживить те, что имеются.

- 1 Для этого нужное количество дрожжей разотрите с теплой водой до образования кашицы.
- 2 Добавьте чайную ложечку сахара, перемешайте и оставьте в теплом месте на 10 минут.
- 3 Если дрожжи начнут пузыриться, значит, их можно использовать для приготовления теста, но брать нужно в 2 раза больше.

146

заменяем дрожжи

• пиво ½ стакана • сметана 1 стакан • мука пшеничная

Для приготовления красивой пышной сдобы всегда нужно использовать свежие дрожжи. Варианты замены свежих дрожжей: пивом или сметаной. Предварительно готовится опара-закваска: пиво или сметану нужно смешать с небольшим количеством муки до состояния густой сметаны, накрыть сухой тканью и поставить в теплое место, чтобы смесь забродила. После этого ее можно использовать вместо дрожжей.

A close-up photograph of a dark, rustic wooden bowl filled with dry yeast granules. The granules are small, light brown, and have a slightly irregular, cylindrical shape. The bowl is set against a warm, golden background, and some granules are scattered on the surface in front of it.

Существует 3 типа дрожжей: прессованные, сухие и сухие быстродействующие. Будьте внимательны при выборе, так как у каждого вида свой способ разведения. Когда используете дрожжи, обязательно подогревайте воду до 30–35 °С, так как в холодной воде они «засыпают», то есть не будет процесса брожения.



147

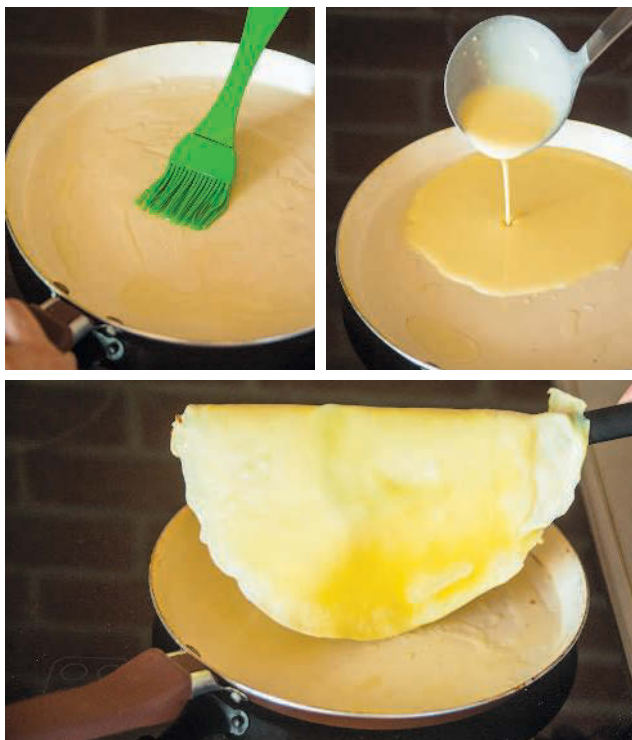
тесто для блинов

- мука пшеничная 1 стакан • молоко 2 стакана • яйца 3 шт. • сахар 1 ст. ложка • масло растительное 3 ст. ложки
- соль • миска глубокая • венчик • мелкое сито

- 1** Достаньте заранее из холодильника яйца и молоко, чтобы они согрелись до комнатной температуры.
- 2** Яйца смешайте с сахаром и солью, слегка взбейте венчиком. Добавьте молоко, перемешайте.
- 3** В яичную смесь просейте муку, непрерывно мешая смесь венчиком, чтобы не образовывались комочки. По густоте готовое тесто должно напоминать сметану жирностью 10–15%.
- 4** Добавьте растительное масло и еще раз перемешайте.

Блины любят все. Каждый на свой лад: макают их в сгущенку, поливают сметаной или медом, заворачивают в них кусочки рыбы или картофельно-мясной фарш. Самое главное, чтобы основа, то есть сами блины были нежными, вкусными, ажурными. Для этого существует множество способов. Приведем классический проверенный рецепт.





148 ГОТОВИМ блины

• тесто для блинов • сковорода с толстым дном или блинница • половник • лопатка

- 1** Перед выпечкой блинов раскалите сковороду на сильном огне, смажьте растительным маслом. Убавьте огонь до среднего и налейте половником или ложкой жидкое тесто на середину сковороды.
- 2** Используйте сковороду с длинной ручкой, чтобы не обжечься. Покачайте сковороду из стороны в сторону, чтобы тесто растеклось ровным слоем.
- 3** Обжарьте блин с одной стороны, затем переверните лопаткой и обжарьте с другой стороны до золотистого цвета. Готовый блин лопаткой выложите на плоскую тарелку, при желании смажьте сливочным маслом или нафаршируйте.

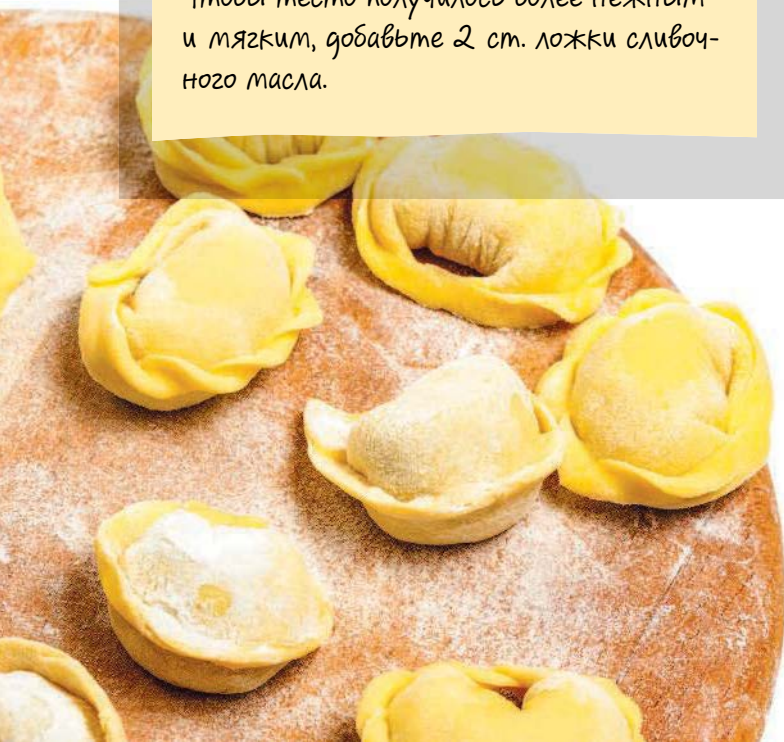


Идеальное пельменное тесто – это эластичная однородная масса, которая легко лепится и раскатывается, не разрываясь, до тончайшего состояния. Чтобы тесто получилось более нежным и мягким, добавьте 2 ст. ложки сливочного масла.

149 ГОТОВИМ ПЕЛЬМЕННОЕ ТЕСТО

• мука пшеничная 3 стакана • вода кипяченая 1 стакан
• яйца 2 шт. • соль • чашка небольшая • венчик • миска глубокая • сито мелкое

- 1** Разбейте яйца в отдельную посуду, добавьте воду, соль, перемешайте венчиком. Всыпьте 3 ст. ложки муки, перемешайте, чтобы не осталось комочков.
- 2** Муку просейте в виде горки. Сделайте посередине небольшое углубление. Тонкой струйкой влейте яичную смесь. Вымесите тесто до получения однородной эластичной массы.
- 3** Посыпьте разделочную доску мукой, выложите на нее тесто, накройте сухим полотенцем и дайте постоять 15 минут.
- 4** Затем можно использовать тесто, следуя рецепту, или обернуть пищевой пленкой и хранить в холодильнике в течение 1–2 дней.



150

делаем домашнюю лапшу

ПОПРОБУЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ ЛАПШУ для супа на курином бульоне и поймете, каким вкусным и питательным получается это блюдо.

- тесто пельменное 500 г • мука пшеничная 2 ст. ложки
- скалка • нож универсальный

- 1 Разделите тесто приблизительно на 3 равные части.
- 2 На ровную поверхность насыпьте немного муки, разровняйте тонким слоем.
- 3 Выложите на поверхность 1 часть теста. Скалкой раскатайте тесто в тонкий пласт, время от времени переворачивая его на другую сторону. По мере необходимости подсыпайте муку, чтобы тесто не прилипало к поверхности или скалке. Раскатывайте до тех пор, пока пласт не станет прозрачным, толщиной 1 мм.
- 4 Скатайте пласт рулетиком, не прижимая, нарежьте полоски шириной 2–3 мм.
- 5 Оставшиеся 2 части раскатайте и нарежьте аналогичным способом.
- 6 Расправьте нарезанную лапшу руками, отделяя полоски друг от друга. Разложите лапшу на плоской поверхности, оставьте для сушки.
- 7 Подсохшую лапшу сложите в стеклянную банку и используйте для приготовления.





Песочное тесто – замечательная основа не только для сладкой выпечки, такой как коржи для торта, тарталетки, печенье. Из него получаются отличные курники, открытые пироги, мясные рулеты.

Постарайтесь быстрее вымесить тесто, чтобы масло не начало таять. Если использовать пудру вместо сахара, то выпечка будет просто таять во рту.



151 песочное тесто

- мука пшеничная 2½ стакана • масло сливочное охлажденное 200 г • яйцо 1 шт. или сметана 3 ст. ложки
- сахар в зависимости от рецепта • разрыхлитель 1 пакетик • соль мелкая • терка • миска глубокая
- пленка пищевая • сито мелкое

- 1** Масло натрите на мелкой терке в глубокую миску. Добавьте просеянную муку, сахар, соль, перетрите составляющие в мелкую крошку.
- 2** В мучную смесь добавьте связующий элемент – яйцо или сметану. Быстрыми движениями вымесите тесто.
- 3** Сформируйте из теста шар, оберните пищевой пленкой и поместите в холодильник на 30 минут.
- 4** Далее используйте тесто согласно рецепту.

152

песочные тарталетки

- тесто песочное несладкое (по рецепту) • формочки
- скалка • доска разделочная

- 1 Отделите от теста кусочки одинаковой величины, скатайте шарики.
- 2 Раскатайте шарики в лепешки толщиной 4–5 см и диаметром 9–10 см.
- 3 Раскатанные лепешки уложите в смазанные маслом формы и прижмите. Если у вас металлические формы, то можно поместить в форму не лепешку, а шарик из теста и, прижимая к дну и бокам, сформировать из теста маленькую чашечку.
- 4 Выпекайте при температуре 200 °С в течение 20–25 минут до золотистого цвета.
- 5 Дайте немного остыть и аккуратно извлеките тарталетки из формочек.
- 6 Наполните тарталетки начинкой по своему желанию и подавайте.

Красиво, изящно, а главное, аппетитно смотрятся на столе тарталетки из песочного теста, наполненные вкусной начинкой. Это может быть и рыбная икра, любимый салат, паштет, сырная паста, а может, и сладкий десерт – рассыпчатые порционные корзиночки с ягодным желе или кремом. В любом случае, если вы научитесь готовить тарталетки из песочного теста, то всегда сможете красиво и оригинально подать самые разнообразные блюда.



153

делаем бисквит

• яйца 4 шт. • мука пшеничная $\frac{2}{3}$ стакана • сахар $\frac{1}{2}$ стакана • соль • миксер • форма для выпечки • сито мелкое

- 1** Белки отделите от желтков.
- 2** В желтки всыпьте сахар и взбейте добела. Отдельно взбейте белки в крепкую устойчивую пену.
- 3** Аккуратно, небольшими порциями смешайте обе массы.
- 4** Небольшими порциями медленно подмешайте просеянную муку столовой ложкой.
- 5** Разогрейте духовку до 200 °С. Выложите бисквитное тесто в предварительно смазанную маслом форму и выпекайте при температуре 200 °С в течение 25 минут до румяной корочки. Не открывайте духовку во время выпекания, чтобы не охлаждать бисквит, резкие перепады температур способствуют опаданию массы.
- 6** Форму с готовым бисквитом поставьте на мокрое полотенце, чтобы он легко отделился.
- 7** Из готового бисквита сделайте пирожные или торт, украсив джемом, фруктами, взбитыми сливками или сметанным кремом.

Вместе с мукой можете добавить пакетик разрыхлителя, в этом случае бисквит гарантированно поднимется и не осядет.



На основе пышного, воздушного бисквита можно приготовить торты и рулеты с разнообразными начинками и кремами.

154

делаем рулет

ДЛЯ БИСКВИТА: яйца 5 шт. • сахар $\frac{3}{4}$ стакана

• мука $\frac{3}{4}$ стакана • разрыхлитель 1 пакетик;

ДЛЯ КРЕМА: сливки для взбивания • сахарная пудра

• клубника 200 г

- 1** Выпекайте бисквит на широком противне.
- 2** Для крема взбейте сливки с пудрой. Нарежьте клубнику на мелкие дольки, оставьте немного для украшения.
- 3** Горячий бисквит смажьте кремом и посыпьте дольками ягод. Аккуратно сверните, охладите и украсьте по желанию.
- 4** Возьмите кусок теста и раскатайте на плоской поверхности от середины к краю в одном направлении. Выложите начинку на тесто, разровняйте, не доходя до краев по 5–7 см. Сверните рулет и плотно защипните края. Ножом или вилкой сделайте несколько насечек на рулете сверху.
- 5** Выложите рулет на пергамент и выпекайте в разогретой до 180 °С духовке около 35 минут, проверяя готовность выпечки деревянной палочкой (см. с. 152).
- 6** Готовый рулет смажьте сливочным или растительным маслом.

Среди домашней выпечки рулеты занимают особое место. Блюдо быстро и просто готовится, имеет множество вариаций по начинке, виду теста, назначению (сладкие, мясные, рыбные, закусочные) и всегда эффектно выглядит. Рулеты подходят и для пикников, и в качестве основного праздничного блюда, они пользуются популярностью как сладкий десерт (например, бисквитный рулет со взбитыми сливками и клубикой) и как сытное мясное кушанье.

Рулеты делятся на два основных вида по времени закладки начинки – до выпечки или после.

- Для сладкого бисквитного рулета сначала выпекают корж, сверху помещают начинку и, пока бисквит еще не остыл, сворачивают в рулет.
- Или горячий бисквит с помощью салфетки сворачивают рулетом, дают остыть, а потом разворачивают, выкладывают крем на холодный пласт и снова заворачивают.
- Подобным образом готовятся закусочные рулеты из лепешек или тортильяс.
- Другая разновидность – это когда сначала заворачивают начинку, а потом выпекают (см. рецепт – pp. 4–6).



155

ТЕСТО ДЛЯ ПИЦЦЫ

- мука пшеничная 2 стакана • масло оливковое 3 ст. ложки • дрожжи сухие ½ пакетика • вода 2 ст. ложки
- сахар 1 ч. ложка • соль

- 1 Перемешайте в глубокой миске просеянную муку, сахар и соль.
- 2 Слегка нагрейте воду, добавьте дрожжи и 2 ст. ложки подготовленной муки. Размешайте до получения однородной массы, накройте сухим полотенцем и поставьте на 5–7 минут в теплое место.
- 3 Вылейте поднявшуюся опару в миску с мукой и замесите однородное гладкое тесто.

Лучше всего готовить тесто для пиццы накануне и хранить в холодильнике. Незадолго до выпекания тесто достаньте, поддержите при комнатной температуре и выкладывайте начинку.

Начинка для пиццы может быть любой, от сыра с томатной пастой до сложной смеси утонченных ингредиентов.





156

укладываем тесто на противень

1 Перед тем как укладывать тесто на противень, выстелите его пергаментом или смажьте поверхность маслом.

2 Если вы готовите пирог, то раскатайте пласт чуть больше размеров противня, чтобы хватило подогнуть края. В случае приготовления пиццы, наоборот, пласт должен быть меньше, и начинку выкладывайте, отступив от края на 1,5–2 см.

3 Переложите раскатанный пласт теста с рабочей поверхности стола на противень, разровняйте руками. Если слой теста слишком тонкий и при перекладывании может порваться, слегка присыпьте мукой поверхность теста и намотайте его на скалку. Перенесите тесто на скалке над противнем и, разматывая, осторожно уложите по всей поверхности противня.



157

правильно раскатываем тесто

- Для раскатывания теста применяют скалку. Удобнее всего пользоваться деревянной скалкой с двумя ручками, а чтобы к ней не прилипало тесто, после каждого использования нужно обтереть ее насухо полотенцем, а во время работы смазать растительным маслом или посыпать мукой.
- Поверхность, на которой будете раскатывать тесто, слегка посыпьте мукой, положите тесто и начните раскатывать в двух направлениях от центра к краю. По мере раскатывания поворачивайте тесто, чтобы каждый участок был раскатан ровно. Если у вас большой объем теста, то отделите часть такого размера, чтобы удобнее было раскатывать и чтобы весь будущий пласт поместился на рабочей поверхности.
- Если тесто мягкое и прилипает к рукам, можно воспользоваться герметично закрытой бутылкой с холодной водой вместо скалки.
- Для вареников, пельменей, мантов подготовка теста происходит в 2 приема. Сначала тесто раскатайте в тонкую лепешку, затем вырежьте кружочки нужной величины. Остатки теста скатайте, сформируйте колбаску и нарежьте ее поперек цилиндриками толщиной 1 см. Эти цилиндрики, в свою очередь, тоже раскатайте на тонкие лепешечки.



158 делаем закрытый пирог

Классический закрытый пирог готовится по следующей схеме:

- 1** Тесто для пирога разделите на 2 неравные части.
- 2** Большую часть раскатайте в пласт размером чуть больше противня, уложите на противень, загните края вовнутрь.
- 3** На середину теста выложите начинку, разровняйте, чтобы получился ровный слой, при необходимости посолите и поперчите, полейте соусом или добавьте кусочки сливочного масла. Начинка должна на 1,5–2 см не доходить до края теста.
- 4** Затем раскатайте кусочек теста поменьше, уложите его сверху.
- 5** Подтяните края нижнего слоя теста и защипните с верхними по всему периметру. Можете воспользоваться вилкой и зубцами прижать нижний край к верхнему.
- 6** Для слоеного бездрожжевого теста: ножом или вилкой сделайте несколько насечек на тесте. Для слоеного дрожжевого теста: сделайте отверстие в центре пирога размером с 2-рублевую монету.

Закрытый пирог – это два раскатанных пласта теста, слепленные по краям, между которыми помещают начинку. Вид теста для закрытых пирогов может быть любой, кроме пельменного и заварного.

- 7** Пирог из дрожжевого теста не следует ставить сразу в духовку, дайте ему 15–20 минут, чтобы подняться.
- 8** Смажьте яйцом поверхность пирога с помощью кулинарной кисточки и выпекайте в разогретой духовке до образования румяной корочки.

150

делаем открытый пирог с высокими бортиками

В открытые пироги (расстегай, ватрушка, киш, ягодные), как правило, помещают большее количество начинки, чем в закрытые. Сверху посыпают тертым сыром для образования корочки или выкладывают тонкие колбаски из теста в виде сеточки. Сладкие пироги оставляют открытыми или также прикрывают сеточкой из теста. Вместо противня используется форма для выпекания с высокими краями (4–6 см).

1 От куска теста отделите небольшую часть, если понадобится делать сверху сеточку (этот прием чаще всего используется в сладких ягодных пирогах). Кусок теста раскатайте в пласт, размером на 6–8 см больше размеров формы. Смажьте маслом дно и края формы, уложите по центру раскатанный пласт. Края теста должны немного выступать сверху.

2 Выложите на дно теста подготовленную начинку ровным слоем.

3 Если по рецепту требуется, скатайте длинные узкие колбаски из остатков теста и, выкладывая на расстоянии друг от друга в виде сеточки, накройте ими всю поверхность начинки. Можно украсить пирог резными деталями из теста. Это придаст изделию еще более праздничный, аппетитный вид.

4 Подогните края теста и немного защипните вовнутрь.

5 Дайте пирогу подняться в течение 15–20 минут.

6 Смажьте яйцом верхние края и сеточку пирога с помощью кулинарной кисточки и выпекайте в разогретой духовке до образования румяной корочки.



160 проверяем степень готовности выпечки

1 С помощью прихватки достаньте выпечку из духовки. Возьмите деревянную зубочистку, шпажку или заостренную палочку и глубоко воткните ее в центр пирога, коржа, хлеба или другой выпечки.

2 Выньте ее и осмотрите: если на палочке есть налипшее тесто, то блюдо внутри еще сырое и его следует еще подержать в духовке, а если палочка сухая, то выпечка готова, можно доставать.

Не проверяйте готовность выпечки слишком рано, дождитесь, когда зарумянится корочка, — иначе, когда откроете дверцу, от перепада температур тесто может осесть.

161 смазываем пирог яйцом или маслом

1 Универсальной смесью для разных видов теста является яичная смазка. Целое яйцо или только желток слегка взбивают венчиком и смазывают поверхность пирога минут за 10 до окончания выпечки. Это придает корочке яркость, блеск, привлекательный вид. Для сладкой выпечки можно добавить в яичную смесь ложку сахара.

2 Растительным или сливочным маслом смазывают выпечку для получения мягкой корочки. Растопите сливочное масло и кулинарной кисточкой смажьте поверхность сдобного пирога перед выпечкой. Пресное тесто смажьте маслом после выпечки в горячем виде.

Красиво и аппетитно выглядят пироги с блестящей золотистой корочкой. Меняя состав смеси для смазывания верха выпечки, можно добиться разных эффектов: матовая хрустящая корочка, глянец, мягкая, пропитанная сладкой глазурью поверхность.



162

украшение выпечки

- 1** Оставьте небольшой кусочек теста для оформления. Тесто раскатайте в длинный прямоугольник. Острым ножом нарежьте узкие полоски. Сплетите из них косичку и уложите ее по краю пирога.
- 2** Фигурными формочками вырежьте из раскатанного теста декоративные элементы (листки, цветочки, звездочки). Смажьте нижнюю поверхность элементов яйцом и украсьте верх пирога или рулета.
- 3** Вместо сеточки открытый пирог можно накрыть ажурным тонким раскатанным тестом. Раскатайте тесто в пласт толщиной 2 мм, маленькой формочкой вырежьте фигурные отверстия, через которые будет проглядывать начинка. Уложите ажурную лепешечку на начинку, защипните края нижнего слоя теста.
- 4** Обрежьте края нижнего слоя теста вровень с краем формы. Зубцами вилки или краем чайной ложки прижмите тесто к краю формы, пройдитесь по всему бордюру.
- 5** Для булочек из слоеного теста. Раскатайте пласт теста, сложите его в несколько слоев и разрежьте на квадратики. Заверните каждый квадратик по диагонали рулетиком. Для этого сделайте посередине продольный разрез и просуньте через него один из уголков квадрата до половины.

У настоящих кулинаров блюдо получается не только вкусным, с восхитительным ароматом, оно еще и аппетитно, красиво выглядит – словом, привлекательно со всех сторон. Предлагает вашему вниманию несколько способов украшения выпечки.



делаем домашние панировочные сухари

• хлеб свежий или черствый • блендер или мясорубка

ИЗ СВЕЖЕГО ХЛЕБА

- 1 Отделите мякиш от корочек, затем подсушите и слегка поджарьте в духовке при невысокой температуре.
- 2 Измельчите с помощью блендера или мясорубки и пересыпьте в емкость для хранения.

ИЗ ЧЕРСТВОГО ХЛЕБА

- 1 Ломтики хлеба поместите прямо на решетку духовки и запекайте при температуре 150 °С, пока они не начнут подрумяниваться. Не допустите, чтобы хлеб подгорел.
- 2 Поджаренные ломтики хлеба измельчите с помощью мясорубки или блендера. Если у вас слишком большие ломтики, поломайте их на 2–3 части. Пересыпьте панировочные сухари в стеклянную банку.

Панировочные сухари незаменимы в приготовлении котлет, наггетсов, при жарке рыбы или курочки. Хрустящая поджаристая корочка из сухарей лучше всего сохранит вкус нежного мясного филе. Панировочные сухари можно купить в магазине, а можно без труда приготовить в домашних условиях, особенно если в доме остался зачерствевший хлеб.

используем вместо панировочных сухарей кукурузные хлопья

Бывает, что под рукой не оказалось панировочных сухарей, а времени сушить и измельчать хлеб нет. Тогда на замену можно взять кукурузные хлопья, измельчить их с помощью блендера и применять в качестве панировки. Альтернативой также может быть пшеничная или кукурузная мука, манка, измельченные овсяные хлопья.





Оставшемуся черствому хлебу опытные кулинары находят разнообразное применение: от утренних тостов до замысловатых тортов или хлебных супов.

165 используем черствый хлеб – хлебный суп

- хлеб ржаной черствый 8 ломтиков • масло сливочное 2 ст. ложки • яйца 2 шт. • бульон мясной 2 стакана
- мука пшеничная 2 ст. ложки • колбаса копченая 100 г
- сметана • нож универсальный • доска разделочная
- кастрюля средняя • дуршлаг

- 1** Желтки отделите от белков. Добавьте в желтки муку, перемешайте.
- 2** Нарежьте колбасу соломкой.
- 3** Бульон налейте в кастрюлю, поставьте на сильный огонь, нагрейте. В горячий бульон опустите ломтики хлеба, доведите до кипения, снимите с огня и протрите через дуршлаг. Добавьте сливочное масло, соль, распустите в супе желтковую смесь, в последнюю очередь добавьте кусочки колбасы, все хорошенько перемешайте.
- 4** При подаче заправьте суп сметаной.

Поджаристые кусочки хлеба с различными начинками на завтрак – и отличное начало дня обеспечено. Готовятся тосты очень просто, главное – не пережарить хлеб и придумать оригинальную начинку.



166 делаем классические ТОСТЫ

- хлеб для тостов • нож для хлеба • доска разделочная
- духовка

- 1 Нарежьте хлеб ломтиками толщиной 1 см.
- 2 Подсушите ломтики хлеба в духовке.
- 3 Достаньте горячие румяные кусочки и намажьте их маслом, джемом, творожной массой или другой добавкой по своему усмотрению. Классический вариант тоста: хлеб, сливочное масло, сыр, ветчина.



Хлеб можно подрумянить и без духовки. Например, поджарьте на сухой сковороде ломтики с двух сторон до золотистой корочки или используйте вместо сковороды гриль, микроволновую печь с грилем или тостер.



167

ТОСТЫ С ДОБАВКАМИ

С ТВОРОЖНОЙ МАССОЙ И ДЖЕМОМ

- 1** Смешайте в равных частях творог и джем.
- 2** Намажьте полученной смесью поджаренный ломтик хлеба.

С МЕДОМ И ЯГОДАМИ

Поджарьте кусочек хлеба в тостере, намажьте медом и посыпьте ягодами – черникой, малиной или земляникой.

С КОПЧЕНОЙ КУРИНОЙ ГРУДКОЙ И АВОКАДО

Нарежьте копченую куриную грудку тонкими ломтиками. Вилкой разомните очищенное авокадо. Полученной массой намажьте тост, сверху уложите ломтик куриной грудки.

С ПОМИДОРАМИ, ОГУРЦАМИ И СЫРОМ

- 1** Помидоры и сыр нарежьте ломтиками, огурцы – кружочками. Лист салата промойте, обсушите. Хлеб подрумяньте до золотистой корочки.
- 2** Сложите тост: хлеб, лист салата, сыр, огурец и помидор. Сверху можно немного посолить и поперчить по вкусу.

С БЕКОНОМ, ЧЕСНОКОМ И ПАРМЕЗАНОМ

- 1** Натрите на мелкой терке небольшой кусочек пармезана и несколько зубчиков чеснока, смешайте с майонезом.
- 2** Намажьте полученной смесью поджаренный ломтик ржаного хлеба, сверху уложите пластинку бекона.

Добавок к утренним тостам так же много, как много различных вкусовых предпочтений у людей. Кто-то на завтрак предпочитает тост с соленой рыбой, а кто-то – с кусочком авокадо и отлетом, джемом или сливочным сыром, паштетом или большим куском ветчины.

пряности и орехи

Специи и пряности придают особый изысканный вкус и тонкий чудесный аромат знакомым продуктам и блюдам. Кроме того, они обогащают наше питание витаминами и минеральными веществами.

Ни одна кухня не обходится без специй и пряностей. Они придают блюду особый вкус, воздействуют на наши органы чувств, меняют привычные представления о еде. Без специй не готовится практически ни одно блюдо.

168 правильно храним специи и пряности

При хранении важно избегать трех факторов: влажность, свет и воздух, которые губительно воздействуют на качество и сохранность специй. Таким образом, специи и пряности нужно хранить в сухом, темном, прохладном месте, отдельно от других продуктов с сильным ароматом – чая, кофе, соусов, уксуса и т. д. Желательно поместить их в небольшие емкости из темного стекла. Оптимальным решением будет пересыпать небольшое количество часто используемых специй и пряностей и держать под рукой, а остальному запасу выделить небольшой шкафчик или полку подальше от окна.



160

используем пряности

С ПРЯНОСТЯМИ И ПРИПРАВАМИ ДАЖЕ ПРОСТОЕ БЛЮДО МОЖНО ПРЕВРАТИТЬ В КУЛИНАРНЫЙ ШЕДЕВР. ГЛАВНОЕ – УМЕТЬ ПРАВИЛЬНО, ГАРМОНИЧНО ПОДОБРАТЬ ИХ И НЕ ПЕРЕБОРЩИТЬ С ПРОПОРЦИЯМИ.

- К ОВОЩАМ: мускатный орех, гвоздика, тмин, асафетида, красный, черный, душистый перец, имбирь, куркума, кориандр, горчица, кардамон, паприка, укроп, петрушка.
- К МЯСУ: лавровый лист, имбирь, красный, черный, душистый перец или гвоздика, майоран, тимьян, тмин, куркума, лук, чеснок, петрушка.
- К РЫБЕ И МОРЕПРОДУКТАМ: лавровый лист, душистый, белый и черный перец, имбирь, кориандр, перец чили, горчица, укроп, тимьян.
- К ПТИЦЕ: имбирь, черный перец, тимьян, майоран, розмарин, шалфей, чабрец, базилик.
- В КАШИ: апельсиновая цедра, имбирь, ваниль.
- ДЛЯ ВЫПЕЧКИ: корица, шафран, ваниль, имбирь, гвоздика, бадьян, кардамон, душистый перец, апельсиновая цедра, анис, мускатный орех.
- ДЛЯ ДЕСЕРТОВ: бадьян, кардамон, корица, гвоздика, имбирь.



170

обжариваем пряности

- 1** Насыпьте пряности на дно неразогретой сковороды и нагревайте на слабом огне, постоянно помешивая деревянной лопаткой.
- 2** Следите, чтобы пряности не подгорели.
- 3** Время обжаривания для разных пряностей различается, готовность определяется появлением насыщенного аромата или характерного потрескивания.

171

добавляем в блюдо пряности

Пряностями называются части растений, обычно в сушеном виде (семена, плоды, корешки и т. д.), то есть это вещества растительного происхождения, придающие блюду особый вкус и аромат. А специи – это такие распространенные добавки, как лимонная кислота, уксус, сахар, соль и т. д., они могут быть нерастительного происхождения и тоже создают определенный вкус блюда.

Существует определенный порядок использования пряностей и специй:

- Применяйте в небольших количествах и очень аккуратно, так как исправить или нейтрализовать нежелательный вкус практически невозможно.
- Специи добавляйте в конце приготовления, после снятия с огня или за 5 минут до готовности.
- Соль усиливает вкус и аромат пряностей.
- Пробуйте блюдо со специями и пряностями не раньше чем через 2–3 минуты после их добавления.
- Не смешивайте пряности с водой перед добавлением в блюдо.

Некоторые пряности имеют плотную твердую оболочку, защищающую их семена или внутреннюю мякоть. Для раскрытия и усиления их вкуса перемелите пряности на мельничке или обжарьте на сухой сковороде с толстым дном.

172

измельчаем пряности

• пряности (по рецепту) • ступка • пестик

1 Требуемое количество пряностей поместите в ступку. Обратите внимание, если какие-то пряности нужно закладывать в блюдо в разное время, то и измельчать их следует отдельно. Не заполняйте ступку более чем на треть, иначе вам будет тяжело равномерно измельчать компоненты.

2 Возьмите в одну руку пестик и вращательными движениями измельчайте пряности до однородного состояния. Другой рукой придерживайте ступку и медленно прокручивайте ее вокруг оси. Используйте широкий конец пестика, сильнее надавите на неподдающиеся кусочек или семя. Наносите короткие и точные удары для ускорения процесса.

3 Если все требующие измельчения компоненты не вошли в ступку, освободите ее от размолотой части и повторите те же действия со следующей частью пряностей.

4 Высыпьте свежемолотые пряности в банку с герметично закрывающейся крышкой или сразу используйте для приготовления блюда по рецепту.

Вместо ступки и пестика можно использовать ручную мельничку. С ее помощью удобно измельчать небольшие объемы пряностей прямо в блюдо.



Попробуйте вместо уже измельченных пряностей в пакетике самостоятельно растолочь корицу, гвоздику, кардамон, черный перец с помощью ступки и пестика или небольшой ручной мельнички. Вы удивитесь, насколько велика разница! Семена, пряности, орехи, специи, измельченные непосредственно перед приготовлением, выделяют натуральный аромат и масла, делают вкус блюда гораздо богаче, насыщеннее.



173 снимаем кожу с орехов

- 1** Сначала орехи очистите от плотной жесткой скорлупы с помощью ножа (грецкие орехи), молоточка (фундук, фисташки), скалки или пресса для чеснока (кедровые).
- 2** Затем орехи слегка обжарьте (см. с. 163), остудите, пересыпьте в небольшой пакет и хорошенько потрите руками или скалкой. Тонкая кожица легко отделится от ореха.
- 3** В случае если вам не нужно по рецепту обжаривать орехи, бросьте их в кипящую воду на 1 минуту и откиньте на дуршлаг. Дайте орехам слегка остыть и пальцами снимите тонкую кожицу.



Некоторые орехи сразу продаются очищенными от тоненькой кожицы, например кешью, другие, наоборот, требуется очищать самостоятельно, чтобы не было горьковатого привкуса.

174 измельчаем орехи

Измельчить орехи можно так же, как и пряности, с помощью ступки и пестика, а можно (для больших объемов) с помощью блендера или мясорубки. Если вам необходимо измельчить орехи до пастообразного состояния, то целесообразно воспользоваться мясорубкой. Для небольших объемов (украсить торт, сделать посыпку для конфет) можно натереть орехи на мелкой терке.

175

обжариваем орехи

Существует несколько способов обжарки орехов. Рассмотрим два наиболее распространенных и доступных.

НА СКОВОРОДЕ

• орехи (по рецепту) • сито • сковорода с толстым дном • лопаточка

- 1** Орехи насыпьте в сито и хорошенько промойте под холодной водой. Встряхните для удаления лишней воды.
- 2** Нагрейте сковороду на среднем огне. Не добавляя растительного или сливочного масла, насыпьте промытые орехи на сковороду, разровняйте лопаточкой в один слой. Непрерывно помешивайте, следите, чтобы сначала испарилась вода, затем уменьшите огонь и, не переставая помешивать, обжарьте орехи со всех сторон. Время обжарки зависит от величины орехов и требуемой степени обжарки.
- 3** Обжаренные орехи не оставляйте в сковороде, сразу переложите в отдельную посуду и дайте им остыть. После этого их можно употреблять в пищу или использовать, следуя рецепту.

В ДУХОВКЕ

• орехи (по рецепту) • сито • противень • лопаточка

- 1** Равномерно разложите промытые орехи на противне в один слой.
- 2** Поместите противень в заранее разогретую до 170 °С духовку. Через 5 минут перемешайте орехи лопаточкой для равномерной обжарки. Вместо перемешивания можно встряхнуть противень.
- 3** Проверяйте готовность по выделившемуся аромату и маслу или пробуя на вкус.
- 4** Обжаренные орехи не оставляйте на противне, сразу переложите в отдельную посуду и дайте им остыть. После этого их можно употреблять в пищу или использовать, следуя рецепту.

ЖАРЕННЫЕ ОРЕХИ

более ароматные,
маслянистые,
насыщенные на вкус,
легче очищаются
от кожуры.



12 кулинарные жиры

ЗНАНИЕ, ГДЕ КАКОЕ МАСЛО ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ, ЯВЛЯЕТСЯ КРЕПКИМ КИРПИЧИКОМ В ФУНДАМЕНТЕ КУЛИНАРНОГО ОПЫТА. Первый вопрос, требующий ответа: что мы готовим? Если требуется заправить салат без нагревания масла – это одно, а если необходимо обжарить мясо или рыбу при высокой температуре, то здесь следует подходить к выбору масла совсем с другой стороны. Также заранее продумываем, как должно пахнуть блюдо, ведь некоторые виды масла придают свой специфический аромат, и не всегда это необходимо.

176 основные виды кулинарных жиров и их применение

Рафинированное растительное масло имеет высокую точку дымления, оно практически лишено собственного вкуса и аромата. Нашло широкое применение в кулинарии, особенно в приготовлении блюд без посторонних запахов. У оливкового масла точка дымления выше, чем у подсолнечного или кукурузного, его используют, когда требуется длительная кулинарная обработка при высоких температурах.

Нерафинированные растительные масла применяют там, где требуется придать блюду определенный вкус и аромат. Для жарки использовать не рекомендуется, так как они имеют низкую точку дымления и примеси. **Животные жиры, сало и вытапливаемый из него смалец** используются в ряде традиционных блюд благодаря своим специфическим вкусу и аромату. **Сливочное масло** содержит до 20% примесей, имеет среднюю точку дымления. При длительном нагревании масло придает блюду ореховый аромат. **Топленое сливочное масло** содержит меньшее количество примесей, дольше хранится, имеет высокую точку кипения и дымления. Хранить растительное масло нужно в темной бутылке с плотно закрученной крышкой в месте, куда не попадает



РАФИНИРОВАННОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Лучше всего подходит для фритюра, тушения, используется в мучных изделиях.



НЕРАФИНИРОВАННОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Применяют для заправки салатов, каш, приготовления приправ, соусов, в выпечке. Для жарки использовать не рекомендуется.



ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ

Подходят для случаев, когда температура обжарки не слишком высока и если требуется придать блюду аромат сала. Имеют самый маленький срок хранения по сравнению с другими жирами.



При выборе масла нужно учитывать следующее: точка дымления, то есть температура, при которой масло начинает дымиться, у разных видов масла различается; некоторые, особенно нерафинированные, виды масел придают продуктам определенный вкус и аромат; содержание примесей может варьироваться от 3–5% до 30% и более.

прямой солнечный свет, так как контакт с воздухом и солнечными лучами негативно влияет на качество продукта. Животные жиры хранятся только в холодильнике, обернутые фольгой или пищевой пленкой. Перетопленное сало надо держать в плотно закрытых стеклянных банках. Сливочное масло дол-

ше всего хранится в морозильной камере, по мере необходимости отрезайте требуемое количество и храните в холодильнике. Топленое сливочное масло в стеклянной банке некоторое время может храниться при комнатной температуре в темном месте, для длительного хранения помещается в холодильник.



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Применяется в кулинарии, когда температура обжарки не слишком высока, требуется румяная корочка, при припускании или длительном томлении овощей, для заправки каш, в соусах и выпечке.



ТОПЛЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Применяется аналогично нетопленому, а также для жарки при высоких температурах.



маринады, соусы и приправы

У опытной хозяйки и мясо готовится быстрее, и курочка пахнет по-особенному, и салат имеет необычный вкус, а составляющие блюда те же самые. Все дело в небольших дополнениях – умении предварительно замариновать продукт, использовать различные соусы и приправы. Изучив способы приготовления классических соусов, маринадов и приправ, вы всегда сможете разнообразить уже знакомые кушанья.

Известный соус французского происхождения, майонез, уже давно прижился в каждой семье. Его добавляют во многие блюда, майонезом заправляют салаты, с ним маринуют мясо, запекают курочку и просто используют как вкусное дополнение. Попробуйте приготовить майонез самостоятельно, и вы насладитесь настоящим традиционным вкусом этого соуса.

домашний майонез

- яичный желток 1 шт. • сахар 1 ст. ложка • горчица 1 ст. ложка • сок ½ лимона • соль • масло оливковое 100 мл
- венчик • миска глубокая • стакан мерный • ложка столовая

1 Из мякоти лимона отожмите сок (см. с. 55), смешайте с желтком, слегка взбейте с помощью венчика.

2 Добавьте остальные ингредиенты, кроме масла, взбивайте с помощью венчика до однородного состояния. Не прекращая взбивать, тонкой струйкой влейте оливковое масло. Взбивайте до образования густой однородной массы.



Оливковое масло имеет своеобразный привкус и не везде может использоваться, поэтому для нейтрального вкуса майонеза добавляйте рафинированное растительное масло.



178 чесночный соус

Острый пикантный соус, особенно подходит к мясным и рыбным блюдам.

- масло растительное рафинированное 1 стакан • чеснок 3 зубчика • яйцо 1 шт. • сок лимонный 2 ст. ложки • соль
- миксер • пресс для чеснока

- 1** Очистите и измельчите чеснок до состояния кашицы, добавьте соль, масло, перемешайте.
- 2** Яйцо смешайте с лимонным соком, взбейте с помощью миксера до образования белой пены. Переведите миксер на малые обороты и тонкой струйкой вливайте масляно-чесночную смесь. Перемешайте все ингредиенты в однородную массу.

Если хотите получить соус поострее, увеличьте количество чеснока.



170 маринад универсальный

• лук репчатый 2 головки • уксус винный 3 ст. ложки
• перец красный молотый 1 ч. ложка • семена
кориандра 1 ч. ложка • сахар 1 ч. ложка • лавровый лист
молотый ½ ч. ложки • соль • нож универсальный • доска
разделочная • миска

- 1 Лук нарежьте мелкими кубиками.
- 2 В миску налейте уксус, добавьте сахар, соль, перемешайте до полного растворения.
- 3 В смесь добавьте подготовленный лук, остальные ингредиенты, перемешайте.

180 принципы приготовления маринада

В качестве основы возьмите составляющую с кислоткой: лимонный сок, уксус, кефир или пиво, затем добавьте вкусовой компонент – специи, пряности или нарезанные овощи: лук, чеснок, корень имбиря. Иногда, когда не требуется размягчать волокна, например, если вы готовите из охлажденной свинины, то в качестве основы берется растительное масло, к нему добавляются горчица и остальные пряности по вкусу. Такая смесь будет обволакивать продукт, покрывать тонкой защитной пленкой и «сдерживать» ароматные составляющие.

Прежде чем начать готовить, многие продукты предварительно маринуют. Это делается для того, чтобы мясо или другой продукт не теряли своей сочности и нежности, для более быстрого приготовления, а также для придания пикантных вкусовых оттенков.





181 готовим приправу из цедры, чеснока, мяты и соли

Простая, очень вкусная заправка для овощного салата или соуса к белой рыбе.

• чеснок 1 зубчик • масло оливковое 4 ст. ложки • цедра 1 лимона • соль

- 1** Очистите зубчик чеснока.
- 2** Поместите в чашу блендера все составляющие приправы, измельчите.
- 3** Подавайте к рыбе или переложите в стеклянную банку и храните в холодильнике 1–2 дня.



182

ТОМАТНЫЙ СОУС

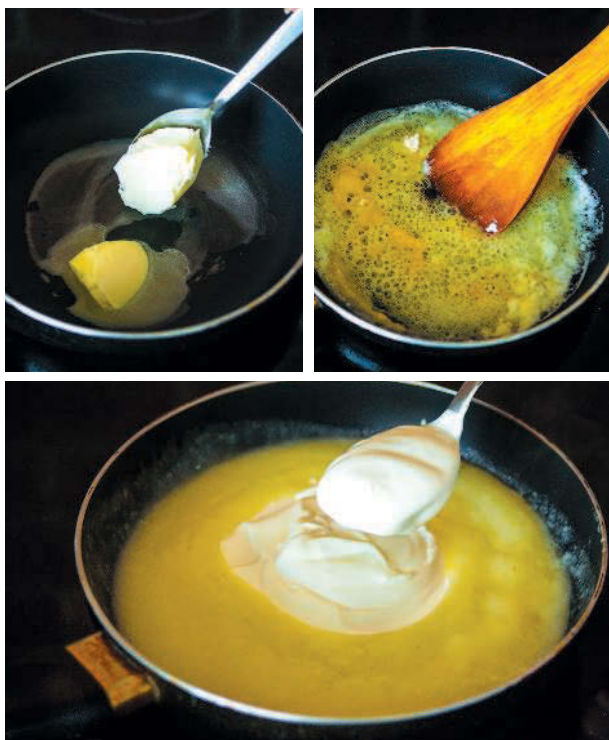
• помидоры спелые красные 4 шт. • лук 1 головка
 • чеснок 2 зубчика • масло оливковое 3 ст. ложки • зелень
 петрушки и укропа по ½ пучка • паприка молотая • соль
 • сахар • доска разделочная • нож универсальный
 • кастрюля среднего размера (диаметром 30 см) • ложка
 деревянная • пресс для чеснока • сито

- 1** С помидоров снимите кожицу (см. с. 36), нарежьте мелкими кубиками.
- 2** Лук мелко нарежьте, чеснок измельчите.
- 3** Листья зелени мелко порубите, стебли не используйте.
- 4** В кастрюлю налейте масло, подогрейте на медленном огне и выложите подготовленные ингредиенты. Перемешайте, доведите до кипения, убавьте огонь и томите под крышкой не менее 20 минут. Затем добавьте пряности, соль и сахар по вкусу и готовьте еще 5 минут. Готовый соус протрите через сито и разложите по баночкам.

Чтобы соус получился однородным по цвету и текстуре, используйте красные помидоры одинаковой спелости.

Классический томатный соус – частый компонент многих блюд. Он относится к семейству основных, то есть базовых соусов. На его основе придумано множество производных, с дополнительными ингредиентами, придающими остроту, аромат или изменяющими текстуру соуса. Но основа у них одна – однородное томатное пюре с луком, маслом и специями, которое долго тушится на медленном огне.





183

Сметанный соус

- сметана ½ стакана • масло сливочное 2 ст. ложки
- мука 2 ст. ложки • орех мускатный • перец белый молотый • соль • лопатка деревянная • сковорода

- 1** Растопите сливочное масло на сковороде, добавьте муку, обжарьте до появления золотистого цвета, помешивая деревянной лопаткой.
- 2** Не прекращая мешать, влейте 1 стакан воды, затем добавьте сметану, пряности и соль. Перемешайте до однородного состояния и готовьте на слабом огне до загустения около 7–10 минут.
- 3** Используйте сметанный соус, следуя рецепту, или переложите в соусник, охладите и подайте в качестве дополнения к блюду.

Соусы, как аксессуары в одежде, вносят дополнительные нюансы в палитру вкуса блюда, делают еду острее, пикантнее, мягче или сочнее. Нежный сметанный соус особенно хорош в сочетании с картофелем, мясными котлетками, жареными грибами или курочкой.





184 делаем горчицу

Полезно уметь приготовить острую или мягкую горчицу. Вариантов этого традиционного русского соуса множество, приведем один из классических рецептов.

- порошок горчицы 6 ст. ложек • уксус столовый 1 ч. ложка • масло оливковое рафинированное 3 ч. ложки
- вода ½ стакана • сахар ½ ч. ложки • соль ½ ч. ложки
- кастрюля • небольшая миска или чашка • венчик или блендер • герметичная емкость с крышкой

1 В теплую воду добавьте все составляющие, кроме уксуса, перемешайте при помощи миксера или венчика. Поместите горчицу в герметичную неметаллическую емкость, закройте крышкой и оставьте на 24 часа.

2 Готовую горчицу смешайте с уксусом. Поместите приправу в холодильник, где она может храниться до 6 месяцев. При разделении на слои смесь перед употреблением перемешайте.

Для придания особого пикантного вкуса воду можно заменить огуречным рассолом.





185 домашний сырный соус

• сыр твердый 150 г • молоко 1 стакан • масло сливочное 2 ч. ложки • мука 2 ч. ложки • соль • венчик • сковорода • терка

- 1** Натрите сыр на крупной терке.
- 2** Растопите сливочное масло на сковороде, добавьте муку, взбейте с помощью венчика, не снимая сковороду с огня. Не прекращая взбивать, влейте молоко, уменьшите огонь до слабого. Нагревайте и взбивайте венчиком, пока смесь не начнет густеть, затем добавьте тертый сыр и соль.
- 3** Перемешивайте смесь до полного растворения сыра, после чего снимите соус с огня. Подавайте в соуснике или заправив блюдо.

Сырный соус – отличное дополнение к спагетти или блюдам из картофеля. Попробуйте приготовить его по классическому простому рецепту, и вы удивитесь, как скоро он станет вашим любимым соусом.

186

заправляем салаты

КРОМЕ ПРИВЫЧНЫХ СМЕТАНЫ, РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА И МАЙОНЕЗА СУЩЕСТВУЮТ СОТНИ ДРУГИХ ЗАПРАВОК ДЛЯ САЛАТОВ. ПРИВЕДЕМ НЕКОЛЬКО ПОПУЛЯРНЫХ ЗАПРАВОК.

НА ОСНОВЕ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

- уксус винный 1 ст. ложка • масло оливковое 3 ст. ложки
- горчица 1 ч. ложка • перец черный молотый • соль

Смешайте ингредиенты с помощью венчика и заправьте салат.

С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ И ЛИМОНОМ

- уксус бальзамический 2 ст. ложки • сок лимонный 1 ст. ложка • горчица дижонская 1 ч. ложка • чеснок 1 зубчик • масло оливковое 3 ст. ложки • перец черный молотый • соль

- 1 Зубчик чеснока очистите и измельчите.
- 2 Смешайте все составляющие. Эта заправка отлично подходит для капустного салата.

187

разводим уксусную эссенцию

В МАГАЗИНЕ ОБЫЧНО ПРОДАЕТСЯ УКСУСНАЯ ЭССЕНЦИЯ – ЭТО КОНЦЕНТРИРОВАННАЯ УКСУСНАЯ КИСЛОТА, КОТОРУЮ НЕЛЬЗЯ ПРИМЕНЯТЬ В ЧИСТОМ ВИДЕ В КУЛИНАРИИ.

- РАЗБАВЛЕННУЮ 6%-Ю ИЛИ 9%-Ю КИСЛОТУ называют столовым уксусом. Разбавлять следует холодной кипяченой водой. Можно разбавить сразу побольше эссенции и хранить уксус в стеклянной бутылке с закручивающейся крышкой, чтобы не разбавлять каждый раз при необходимости.
- ЧТОБЫ РАЗБАВИТЬ ДО 9% – возьмите 1 часть уксусной эссенции и 7 частей воды. Перемешайте и налейте в стеклянную бутылку.
- ЧТОБЫ РАЗБАВИТЬ ДО 6% – возьмите 1 часть уксусной эссенции и 11 частей воды. Перемешайте и налейте в стеклянную бутылку.

ЛЕГКАЯ ЗАПРАВКА НА ЙОГУРТЕ

• йогурт ½ стакана • сок лимонный 2 ст. ложки • мед 2 ч. ложки • цедра апельсиновая ½ ч. ложки • горчица домашняя 1 ч. ложка

Смешайте все составляющие заправки до однородного состояния. Если мед слишком густой – разведите его столовой ложкой кипятка. Эта заправка подходит для фруктовых, грибных и овощных салатов.

СО СМЕТАНОЙ И УКСУСОМ

• сметана ½ стакана • уксус яблочный 1 ст. ложка • чеснок 1 зубчик • мед 1 ч. ложка • перец черный молотый • соль

1 Измельчите чеснок, добавьте остальные ингредиенты, перемешайте, слегка взбейте.

2 Заправьте овощной или мясной салат.



и на десерт

Освоены мясные блюда, подготовлены овощи, очищена рыбка, в теплом месте поднимается тесто, а в холодильнике приготовлен на завтрак нежный домашний йогурт. Наконец настало время десертов. Тут уж есть где развернуться фантазии! Главное – не торопитесь! Наслаждайтесь каждой минутой творчества, вооружитесь необходимыми инструментами и подглядывайте иногда в этот раздел – здесь собраны самые необходимые рекомендации по этапам приготовления десертов.

готовим сахарный сироп

пропорция сахара и воды – 1:1

- 1** стакан воды вскипятите в кастрюле с толстым дном, добавьте стакан сахара.
- 2** Уменьшите огонь до слабого и кипятите 3–5 минут. Перемешивайте до полного растворения кристаллов сахара. Затем снимите жидкость с огня и остудите.

Для пропитки торта, при варке варенья или в рецептах десертов часто требуется приготовить сахарный сироп. Этот простой навык легко освоить, главное – соблюдать некоторые правила.

Можно хранить
САХАРНЫЙ СИРОП
в холодильнике
в течение месяца.



189 готовим сахарную глазурь

- сахарная пудра 1 стакан • вода 4 ст. ложки • венчик
- миска небольшая • сито мелкое

- 1 Просейте сахарную пудру в небольшую миску.
- 2 Вливайте тонкой струйкой теплую кипяченую воду, интенсивно помешивая смесь ложкой до образования густой однородной массы.
- 3 Слегка взбейте глазурь с помощью венчика. Нанесите на готовую, слегка охлажденную выпечку.

Для придания цвета можно добавить в глазурь натуральные пищевые красители – куркуму, свекольный или морковный сок.

190 пропитываем торт сиропом

ПЕРЕД ТЕМ КАК НАМАЗАТЬ КОРЖ КРЕМОМ, ЕГО СЛЕДУЕТ ПРОПИТАТЬ, ТОГДА ТОРТ ПОЛУЧИТСЯ СОЧНЫМ И НЕЖНЫМ ПО ВКУСУ.

- ДЛЯ ПРОПИТЫВАНИЯ используют сахарный, фруктовый или ягодный сироп, разведенные алкогольные напитки (ром, коньяк, ликеры) или сок от консервированных фруктов.
- ДЛЯ РАВНОМЕРНОЙ ПРОПИТКИ удобно воспользоваться кулинарной кисточкой или небольшим пульверизатором. Им удобно пропитывать корж не только сверху, но также наносить пропитку на боковые поверхности.

Сахарная глазурь – это не только превосходное украшение выпечки, она также предохраняет ее от высыхания и улучшает вкус изделия.



191

карамель

• сахар 1 стакан • вода $\frac{3}{4}$ стакана • сок лимонный $\frac{1}{2}$ ч. ложки • маленькая кастрюля с толстым дном

- 1** Сахар залейте водой, перемешайте и поставьте нагреваться на слабый огонь. Следите, чтобы сахар не начал подгорать, периодически помешивайте.
- 2** Когда вода частично испарится, а жидкость начнет густеть и приобретать золотистый оттенок, снимите кастрюлю с огня и добавьте лимонный сок.
- 3** Используйте карамель, следуя рецепту, или залейте в форму для затвердевания.

Карамелью украшают десерты, выпечку, фрукты, это любимое лакомство взрослых и детей. Карамель легко можно сделать в домашних условиях. Можно добавить пищевой краситель для придания цвета.





102 правильно взбиваем сливки

• сливки жирностью 33% • миксер • чаша для миксера

1 Охлажденные сливки налейте в чашу для миксера. Начните взбивать на минимальных оборотах, постепенно повышая скорость. Наклоните чашу так, чтобы вращающиеся венчики находились в глубине сливок. Не взбивайте слишком долго, иначе получится масло.

2 Готовность определяйте по способности сливок удерживать форму – они не должны растекаться. Среднее время взбивания – около 5 минут.

Если требуется приготовить сладкие взбитые сливки, то добавьте сахарную пудру в середине взбивания.

Сливки бывают разной степени жирности. Какие выбрать?

Сливки жирностью меньше 30% слишком жидкие, они хороши для приготовления соусов, в рецептах супов, горячих блюд и каш, но для взбивания не годятся. Идеальными считаются свежие сливки жирностью 33%. Они отлично держат форму, легко и быстро взбиваются.





193 распускаем желатин

- желатин (по рецепту) • вода • кастрюля маленькая
- сито мелкое

- 1 Поместите желатин в маленькую кастрюлю, залейте холодной кипяченой водой из расчета, что на каждые 5 г желатина приходится 3 ст. ложки воды. Перемешайте и оставьте на 1 час для набухания.
- 2 Набухший желатин поставьте на слабый огонь, а лучше на водяную баню (см. с. 183) и подогревайте при постоянном помешивании до полного растворения кристаллов. Помните, что кипятить желатин нельзя!
- 3 Процедите полученную жидкость через мелкое сито, чтобы удалить нерастворенные кристаллы.
- 4 Охладите смесь до теплого состояния. Либо следуйте инструкции производителя на упаковке, так как в магазинах есть так называемый быстрорастворимый желатин, обычно импортного производства.
- 5 Используйте распущенный желатин, следуя рецепту.

194 извлекаем желе из формы

НЕ ВСЕГДА ПОЛУЧАЕТСЯ ЛЕГКО ВЫНУТЬ ЗАСТЫВШЕЕ ЖЕЛЕ ИЗ ФОРМЫ.

- 1 Чтобы поверхность и края получились ровными и красивыми, поддержите форму с желе в теплой воде 15 секунд.
- 2 Выньте форму из воды, переверните или подденьте массу мокрыми руками с двух сторон.
- 3 Осторожно отделите желе от формы и перенесите на плоское блюдо.



Кондитерский мешок обычно продается в комплекте со следующими насадками:

- Круглая гладкая трубочка подходит для рисования надписи, орнаментов, формирования безе, наполнения профитролей, эклеров.
- Резная трубочка используется для создания цветов, изящных орнаментов, фигурной отделки боковых поверхностей выпечки.
- Трубочки-«бутоны» служат для изготовления бутонов и роз из крема.

105 используем кондитерский мешок

Домашний торт, сделанный с любовью, из натуральных продуктов, несомненно, вкуснее магазинного, а если постараться, то можно и украсить его не хуже покупного. Для этого кулинары используют специальный кондитерский мешок с различными фигурными насадками.

1 Наденьте насадку на кондитерский мешок. Наполните мешок кремом наполовину. Возьмите мешок в одну руку и, выдавливая крем через насадку, наносите узоры на поверхность торта. Перед окончанием выполнения украшения прекратите надавливание и сделайте резкое движение вперед от себя, чтобы остаток крема лег небольшим язычком на уже выдавленный крем.

2 После использования промойте мешок с моющим средством в теплой воде, оботрите с внешней и внутренней стороны сухим полотенцем и храните в сухом месте.



шоколадный крем

- шоколад темный 100 г • масло сливочное размягченное 2 ст. ложки • сливки жирностью 25–30% ½ стакана • сахарная пудра 2 ст. ложки • терка
- глубокая чаша • кастрюля с толстым дном • венчик

- 1** Шоколад натрите на крупной терке и высыпьте в глубокую чашу.
- 2** Сливки налейте в кастрюлю, добавьте сахарную пудру и перемешайте.
- 3** Поставьте кастрюлю на слабый огонь, доведите до кипения и снимите с огня.
- 4** Влейте горячие сливки в тертый шоколад и оставьте на 2–3 минуты.
- 5** Добавьте в смесь размягченное сливочное масло и взбейте с помощью венчика до однородного состояния.
- 6** Используйте готовый шоколадный крем для украшения выпечки или десертов или поместите в холодильник.



Домашний торт, покрытый шоколадным кремом, наверняка станет самым главным украшением стола. Чтобы охлажденный шоколадный крем вновь стал блестящим, слегка нагрейте его на водяной бане при постоянном помешивании.



197 растапливаем шоколад

• шоколад (по рецепту) • миска • кастрюля меньшего диаметра, чем миска

- 1 Шоколад разломайте на кусочки средней величины, поместите в миску.
- 2 В кастрюлю налейте воду, поставьте сверху миску так, чтобы вода не касалась дна миски. Поставьте кастрюлю с миской на слабый огонь и нагревайте.
- 3 Приблизительно через 10 минут, когда шоколад растает, перемешайте его и снимите кастрюлю с огня. Используйте растопленный шоколад, следуя рецепту.

198 варим какао

• какао-порошок 3 ст. ложки • сахар 6 ч. ложек • молоко 4 стакана • сито мелкое • кастрюля на 1,5 л

- 1 Молоко налейте в кастрюлю и поставьте нагреваться.
- 2 В небольшой чашке соедините какао и сахар, добавьте 3 ст. ложки горячего молока, перемешайте.
- 3 Вылейте смесь с какао в молоко, доведите до кипения и снимите с огня.
- 4 Перед тем как подавать, процедите в чашки через мелкое сито, чтобы в какао не было пенки.



199 заварной крем

- яичные желтки 6 шт. • молоко 2 стакана • сахарная пудра $\frac{3}{4}$ стакана • ваниль 1 стручок • кастрюля на 1,5 л
- кастрюля на 3–4 л • миксер • миска небольшая

1 Молоко налейте в кастрюлю. Разделите пополам стручок ванили, выскоблите семена и поместите их вместе со стручком в кастрюлю с молоком. Доведите до кипения на медленном огне, снимите с плиты и дайте остыть.

2 Удалите из молока стручок ванили.

3 Желтки смешайте с сахарной пудрой и взбейте с помощью миксера в пену. Постепенно вводите тонкой струйкой горячее молоко, не переставая взбивать. Всего добавьте $\frac{2}{3}$ от общего объема молока. Взбитые с молоком желтки добавьте к оставшемуся молоку и поставьте кастрюлю на водяную баню.

4 Варите крем на водяной бане, непрерывно помешивая, до загустения. Затем снимите с огня и поставьте охлаждаться.

Классический рецепт заварного крема входит в состав многих десертов. На его основе делают пудинги, суфле, туссы. Заварной крем используется для украшения и наполнения пирожных, тортов, его запекают и даже замораживают.

Семена ванили не выбрасывайте, используйте их, добавляя в выпечку или десерты.



200

заменители сахара

МЕД

Очень полезная, лечебная альтернатива. Благодаря повышенной сладости меда требуется гораздо меньше, чем сахара. Им можно заправлять каши, сладкие соусы и салаты, добавлять в крем, напитки, десерты. Избегайте рецептов, в которых требуется повышать температуру меда выше 50 °С, в этом случае он теряет свою пищевую и лекарственную ценность.

СТЕВИЯ

Трава стевия – растительный заменитель сахара. 1 г стевии приравнивается к 25 г сахара. Она отлично применяется в напитках, но совершенно не подходит для выпечки.

СУХОФРУКТЫ

Сухофрукты содержат природный сахар и, добавляя, например, изюм в кашу, уже не требуется добавлять сахар. Подходят для выпечки, киселей, компотов, сладких соусов, десертов, каш. Нужно помнить, что, кроме сладкого вкуса, сухофрукты имеют свой выраженный вкус, поэтому применять их нужно выборочно.

ФРУКТОЗА

Это фруктовый сахар, чаще всего используется для желающих похудеть и диабетиков. Может применяться во всех рецептах, как сахара.

КЛЕНОВЫЙ СИРОП

Продукт растительного происхождения со специфическим характерным вкусом. Производят сироп из канадского клена. В качестве сахарозаменителя подходит для дополнения к кашам, блинам, йогуртам, выпечке.

Не всегда под рукой оказывается нужный продукт. Тогда приходится или бежать в магазин, или использовать сходные по свойствам заменители. А в случае с сахаром иногда требуется еще и по медицинским показаниям найти подходящую замену.



предметный указатель

А

Абрикос 6, 57
Ананас 6, 54
Антрекот 68, 69
Апельсин 54, 159, 175
Арбуз 7, 54, 59

Б

Баклажан 6, 38, 39
Банка 23
Баранина 81, 99, 127, 165
Бланширование 57
Блендер 17, 154, 162, 169, 172
Блюдец 23
Бокал 61
Брокколи 6, 30, 31, 52
Брусочки 25, 33, 35, 47, 50, 70, 79
Брынза 8, 128, 130
Буженина 76, 77

В

Весы механические 18
Весы электронные 18
Вилка 28, 45, 55, 84, 90, 112
Вишня 58, 60
Вода 30, 36, 50, 53, 99, 106, 107, 108, 109, 112, 113, 114, 130, 142, 148, 172, 177, 178, 180
Вырезка 68, 81

Г

Говядина 67, 68, 70, 71
Голень куриная 86, 87
Голубцы 28
Гранат 6, 56

Грибы 4, 6, 26, 37, 40, 53, 89

Грудинка 68, 69, 74

Грудка куриная 87

Груша 58, 61

Д

Дольки 33, 54, 56
Доска деревянная 17
Доска из пищевого пластика 17
Доска разделочная 17, 19, 20, 26, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 37, 38, 40, 42, 43, 46, 47, 48, 49, 50, 54, 56, 57, 58, 59, 61, 63, 64, 66, 70, 71, 72, 73, 75, 76, 78, 79, 80, 83, 83, 85, 86, 89, 90, 91, 94, 95, 96, 97, 99, 101, 107, 127, 145, 155, 168, 170
Доска силиконовая 17
Доска стеклянная 17
Дрожжи 8, 136, 138, 139, 148
Дуршлаг 18, 29, 30, 31, 43, 46, 49, 80, 104, 105, 155
Духовка 21, 96
Дыня 59

Е

Емкость 18, 91, 98, 99

Ж

Желатин 9, 61, 180
Жимолость 60
Жюльен 7, 35, 89

З

Зелень укропа 48, 50, 99, 102, 170
Земляника 60

Й

Йогурт 8, 124, 125, 175, 176, 185

К

Кабачки 6, 37
Казан 49, 84
Кальмары 93, 104
Капуста белокочанная 26, 28, 29, 32
Капуста брюссельская 30
Капуста цветная 30, 31, 52
Карамелизация 34, 35
Картофель 6, 32, 47, 48, 49, 52, 60, 66, 75, 79, 100, 102, 140
Кастрюля 14, 15, 23, 28, 30, 31, 36, 40, 43, 44, 46, 48, 50, 57, 60, 61, 63, 64, 76, 80, 88, 89, 99, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 112, 113, 114, 121, 124, 126, 127, 132, 136, 155, 170, 178, 180, 182, 182, 184
Кефир 126, 168
Киви 61
Клюква 60
Кольца 25, 42, 91, 99
Конкассе 6, 36
Корейка 74, 81
Корень петрушки 64, 65, 80
Корень сельдерея 65
Кофемолка 17
Крабы 93
Крахмал картофельный 60
Креветки 25, 42, 91, 93, 99, 103
Кружка 23, 121
Кружочки 32, 35, 149



Крупа ячневая 107

Кубики 32, 33, 35, 42, 47, 50, 61, 89

Кукуруза 53, 106

Курица 82, 83, 84, 88, 90

Л

Лимон 6, 30, 44, 54, 55, 88, 96, 97, 103, 105, 167, 174, 175, 178

«Лодочки» 37

Ложка мерная 18

Ломтики 36, 50, 128, 154, 155, 156

Лопатка 18, 34, 75, 132, 141

Лопатка (мясо) 68, 69, 74

Лук репчатый 31, 33, 34, 40, 63, 64, 65, 66, 67, 72, 73, 75, 79, 80, 85, 89, 91, 99, 102, 107, 168, 170

Лук-шалот 6, 35

М

Макароны 8, 132

Малина 60

Маринад 5, 7, 9, 33, 88, 99, 166, 167, 168, 169, 171, 173, 175

Масло оливковое 29, 34, 45, 48, 88, 100, 109, 118, 169, 170, 172, 174

Масло растительное 38, 49, 65, 67, 72, 73, 75, 78, 79, 80, 89, 91, 96, 97, 101, 107, 112, 131, 140, 164, 167

Масло сливочное 48, 85, 91, 106, 107, 109, 116, 127, 136, 144, 148, 155, 165, 171, 182

Мельничка для специй ручная 17, 18, 161

Мидии 93

Миксер 17, 123, 146, 167, 172, 179, 184

Миска 23, 31, 38, 47, 52, 56, 57, 58, 78, 80, 82, 88, 104, 106, 119, 122, 136, 142, 144, 168, 177, 183

Молоко 31, 48, 66, 80, 106, 109, 118, 124, 125, 126, 136, 140, 173, 184

Молоток для отбивания мяса 18, 70, 78

Морепродукты 4, 7, 92, 93

Морковь 32, 35, 52, 63, 64, 65, 75, 102

Мука пшеничная 67, 72, 73, 79, 80, 89, 101, 134, 135, 136, 137, 138, 140, 142, 143, 144, 146, 148, 155, 171, 173

Мясо 37, 62, 63, 64, 66, 69

Мясорубка 18, 66, 67, 73

Н

Нарезка кубиками 26

Нарезка соломкой 26

Нарезка шашками 26

Ножницы кухонные 18, 86, 98

Нож большой 59, 127

Нож длинный 19

Нож для мяса 63, 66, 70, 71, 72, 75, 83

Нож для овощей 36, 37, 38, 40, 50

Нож для фруктов 54, 55, 56, 58

Нож для шинкования 26

Нож керамический 38

Нож кухонный 19

Нож маленький 19, 47, 76, 84

Нож зубчатый 19

Нож универсальный 19, 26, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50, 57, 61, 64, 67, 72, 75, 73, 78, 79, 80, 85, 89, 91, 94, 96, 97, 98, 99, 101, 102, 107, 119, 143, 155, 168

О

Овощи замороженные 52

Огузок 68, 69

Огурец 32, 50, 157

Окорок 74, 77

Орех 158, 162, 163

Орех мускатный 29, 40, 171

П

Паста томатная 40, 72, 75

Перец душистый горошком 40, 80, 98, 99, 102, 103, 104

Перец красный молотый 40, 76, 168

Перец сладкий 40, 42, 79

Перец черный молотый 29, 63, 66, 67, 71, 73, 75, 76, 78, 79, 85, 88, 89, 96, 97, 118, 131, 174

Перец чили 6, 40, 42, 159

Перья 33

Персик 6, 57, 61

Пестик 48, 60, 161, 162

Печень говяжья 73

Печень свиная 80

Половник 18, 114, 141

Полукольца 33, 34, 37, 99

Полукружочки 35

Помидор 32, 36, 52, 170

Посуда эмалированная 14

Пресс для чеснока 18, 88, 167, 170

Простокваша 126

Противень 23, 44, 48, 123, 163

Пряности 158, 159, 160, 161

Пюре картофельное 48, 73

Р

Раки 105

Репа 62, 64, 146, 152

Рис длиннозерный 112

Рис круглозерный 40, 113

Рулька 68, 69

Рыба 92, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102

С

Салатник 23

Сахар 34, 53, 60, 72, 98, 99, 110, 113, 122, 136, 140, 144, 146, 148, 168, 170, 172, 176, 178

Свекла 44, 45

Свинина 67, 74, 75, 76, 78, 79

Семена горчицы молотые 29

Семена укропа 50

Сердце говяжье 72

Сито 18, 53, 60, 65, 112, 126, 135, 136, 140, 142, 146, 163, 170, 177, 180

Сковорода 16, 23, 34, 38, 43, 67, 72, 73, 75, 78, 79, 80, 85, 89, 101, 116, 118, 131, 141, 163, 171, 173

Сковорода-вок 16

Сковорода-гриль 71

Сметана 79, 85, 88, 138, 155, 171, 175

Смородина 60

Соломка 32, 35, 42, 47, 49, 50

Соль 29, 30, 31, 34, 38, 40, 46, 48, 49, 50, 53, 63, 64, 66, 67, 71, 72, 73, 75, 76, 78, 80, 85, 88, 89, 91, 96, 97, 100, 103, 104, 107, 109, 110, 112, 113, 116, 118, 121, 131, 132, 140, 142, 144, 146, 148, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174

Сотейник большой 16, 40, 72

Спаржа 46

Стакан 23, 40

Стейк 7, 70, 71, 74

Ступка 161

Субпродукты 4, 7, 62, 72, 185

Сухофрукты 7, 60

Сыр козий 128

Сыр мягкий 128

Сыр полутвердый 128

Сыр рассольный 128

Сыр твердый 29, 89, 128, 129, 173



Т

Таймер 17
 Тарелка плоская 67
 Тарелка суповая 23
 Терка-мандолина 32
 Терка универсальная 18, 91, 131, 144, 173, 182
 Тесто для блинов 141
 Тесто пельменное 142, 143
 Тесто песочное 144, 145
 Точилка 19

У

Уксус столовый 31, 88, 99, 121, 172
 Уксус бальзамический 34, 45, 174
 Уксус рисовый 113
 Уксус яблочный 72, 175

Ф

Фарш мясной 40, 41, 66
 Фарш печеночный 73

Фасоль 6, 8, 43, 52, 106, 108

Филе куриное 85, 89, 91

Фольга 44, 48, 76

Форма для выпечки 17, 29, 117, 146

Форма для запекания 91, 96, 97

Х

Хлеб белый 67, 154

Хлеб черствый 154, 155

Хлопья овсяные 107

Ц

Цукини 7, 37

Ч

Чашка 55, 60, 116, 142, 172

Чеснок 26, 50, 76, 85, 88, 91, 167, 169, 170, 174, 175

Чечевица 37, 109

Ш

Шампиньоны 89

«Шашечки» 37

Шея 68, 74, 77, 79

Щипцы 18, 53, 117

Шоколад 5, 9, 124, 182, 183

Шпагат для готовки 46

Шумовка 49, 63, 121, 132

Я

Яблоко 58, 61

Язык 7, 80

Яйцо 66, 67, 73, 78, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 121, 122, 123, 136, 140, 142, 146, 155, 167

Яйцо перепелиное 120



МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

НА КУХНЕ У КЭТИ

Рецепты и всякие хитрости



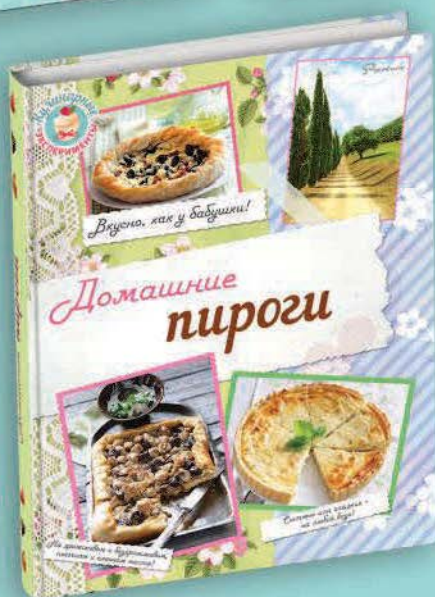
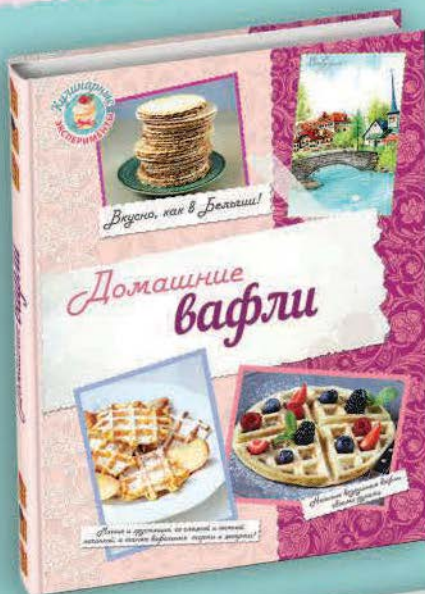
Кэти Куинн Дэвис – признанный фуд-фотограф, автор одного из самых красивых блогов о еде «What Katie Ate», собравшего множество заслуженных наград. Ее книга – это не просто сборник рецептов, это источник вдохновения, открыв который вы больше никогда не будете воспринимать еду так, как раньше.

Фотографии Кэти – это настоящее искусство. Можно бесконечно долго любоваться изящными композициями, которые выглядят невероятно естественно, но в то же время полны изысканности и грациозности. В книге, помимо прекрасных фотографий и дизайна, вы найдете рецепты блюд на все случаи жизни – от простых домашних завтраков до оригинальных ужинов для гостей.

переведена на 17 языков мира!
Роскошные фотографии и простые рецепты!

Еще больше информации о наших кулинарных новинках читайте здесь: <http://fiction.eksmo.ru>

Ваши потрясающе вкусные «Кулинарные эксперименты»



Вкусно, как... дома!

ВНИМАНИЕ! С 1 июня по 31 декабря 2015 г. вы сможете приобрести все книги серии «Кулинарные эксперименты» со скидкой 15% в интернет-магазине «Эксмо» <http://shop.eksmo.ru>.
Чтобы получить скидку, вам необходимо при заказе ввести кодовое слово «Эксперименты».



Д23 **200 кулинарных навыков, которые помогут вам правильно и вкусно готовить. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 192 с. – (Кулинария. 200 необходимых навыков).**

Не получается разделить курицу, замесить тесто необходимой консистенции, приготовить яйцо-пашот? С нашей книгой вы можете забыть о подобных трудностях! Здесь собраны и раскрыты секреты кулинарного мастерства, которые помогут вам усовершенствовать свою технику и превратить любое блюдо в маленький шедевр.

Эта книга – не скучная многотомная теория, это практические навыки, изложенные кратко, емко и ярко проиллюстрированные. От советов до полноценных рецептов, от выбора кухонной утвари до разделки мяса и приготовления изысканного соуса. Все, что вы хотели знать о поварском искусстве, под одной обложкой!

**УДК 641.55
ББК 36.997**

**ISBN 978-5-699-81381-0 (оф. 1)
ISBN 978-5-699-85443-1 (оф. 2)**

© ИП Пухов, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 200 НЕОБХОДИМЫХ НАВЫКОВ

200 КУЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО ГОТОВИТЬ

Ответственный редактор А. Сидорова

Художественный редактор С. Власов

Во внутреннем оформлении использованы фотографии: AD_photo, ajafoto, ajt, Alena Dvorakova, AlenaKogotkova, AlexRaths, AlinaMD, ALLEKO, Alvin Teo, AndrewScherbackov, AndreyGorulko, AnjelaGr, annabobrowska, antpk, astrall232, Atide, AVNphotolab, Barbro Bergfeldt, bhofack2, BSANI, BugTiger, CGisseman, ClaudioVentrella, cosmin4000, daffodilred, darkbird77, Dmytro_Skorobogatov, DundStock, Edith64, Edward Westmacott, Elena Schweitzer, Elenathewise, etienne voss, ffolas, FreezeFrameStudio, GerEug, gkrphoto, gresei, Guy45, HaHaHam8, HandmadePictures, hanhanpeggy, harmoony, ilker can-ikilgil, jenifoto, JMLPYT, jodic, Jörg Beuge, JPC-PROD, Kai_Wong, karandae, kazoka30, kojihirano, Korovin, ksushachmeister, ktasimarr, larik_malasha, Lesyy, letterberry, Magone, manyakotic, margouillatpho-tos, MKucova, monticello, mpessaris, msk.nina, myibean, Myper, Natikka, Nic_Ol, Nikolay_Donetsk, Okea, OLEKSANDR PEREPETYLSIA, olgakr, olgna, Oliver Hoffmann, oohtee, Paul Cowan, peredniankina, photopicturesproject, Phrompas, PicLeidenschaft, popovaphoto, Preto_perola, ratmaner, rep0rter, Richard Griffin, rob_lan, robynmac, Rocter, Roel Smart, Roman Rybaleov, ruzanna, SasaJo, serezniiy, serezniiy, Sergei Vinogradov, soponbiz, Stramyk, Studio-Annika, svetlana foote, Szakaly, Taifin, tbaeff, Teerasak Arbsuwan, ThanakonHD, thesomegirl, thumb, Tina_Rencelj, tinalarsson, tolisma, Tony1946, Tuned_In, ulkan, urfinguss, venusphoto, Veronika111, vi-mart, vikif, Volga2012, wasja, YelenaYemchuk <YelenaYemchuk>, zkruger, Анна Купцаева, z10e / Istockphoto / Thinkstock / Getty Images; Martin Poole / Digital Vision / Thinkstock / Getty Images; Brett Mulcahy, Lyudmila Suvorova, Barbro Bergfeldt / Hemera / Thinkstock / Getty Images; carafe, Hue, RYO / amanaimagesRF / amana images / Thinkstock / Getty Images; Wavebreakmedia Ltd / Wavebreak Media / Thinkstock / Getty Images; P.Jilek, O.Kovach / Zoonar / Thinkstock / Getty Images; Laurence Mouton / Photick / Thinkstock / Getty Images; Stockbyte / Stockbyte / Thinkstock / Getty Images; Fuse / Fuse / Thinkstock / Getty Images; Dave King / Dorling Kindersley R / Thinkstock / Getty Images; Jupiterimages / Pixland / Thinkstock / Getty Images

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 21.10.2015. Формат 84х108¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20, 16.

Тираж 3000 (1500 (оф. 1) + 1500 (оф. 2)) экз. Заказ



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

200

КУЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ,

**КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРАВИЛЬНО
И ВКУСНО ГОТОВИТЬ**

НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ РАЗДЕЛАТЬ КУРИЦУ, ЗАМЕСИТЬ ТЕСТО НЕОБХОДИМОЙ
КОНСИСТЕНЦИИ, ПРИГОТОВИТЬ ЯЙЦО-ПАШОТ? С НАШЕЙ КНИГОЙ ВЫ
МОЖЕТЕ ЗАБЫТЬ О ПОДОБНЫХ ТРУДНОСТЯХ! ЗДЕСЬ СОБРАНЫ И РАСКРЫТЫ
СЕКРЕТЫ КУЛИНАРНОГО МАСТЕРСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ
УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОЮ ТЕХНИКУ И ПРЕВРАТИТЬ ЛЮБОЕ
БЛЮДО В МАЛЕНЬКИЙ ШЕДЕВР.

ЭТА КНИГА – НЕ СКУЧНАЯ МНОГОТОМНАЯ ТЕОРИЯ, ЭТО ПРАКТИЧЕСКИЕ
НАВЫКИ, ИЗЛОЖЕННЫЕ КРАТКО, ЕМКО И ЯРКО ПРОИЛЛЮСТРИРОВАННЫЕ.
ОТ СОВЕТОВ ДО ПОЛНОЦЕННЫХ РЕЦЕПТОВ, ОТ ВЫБОРА КУХОННОЙ УТВАРИ
ДО РАЗДЕЛКИ МЯСА И ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИЗЫСКАННОГО СОУСА. ВСЕ, ЧТО
ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ О ПОВАРСКОМ ИСКУССТВЕ, ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ!

ISBN 978-5-699-85443-1



9 785699 854431 >

