

БИБЛИЯ УРОЖАЯ

Выращиваем. Сохраняем. Готовим

Доктор
Д. Г. Хессайон



Все правила
сбора урожая
и его сохранения

Свежие овощи
и фрукты круглый год

Свыше 680 лучших
рецептов для любого
сезона

Доступно,
оригинально
и полезно



БИБЛИЯ УРОЖАЯ

Выращиваем. Сохраняем. Готовим

Д-р Д.Г. Хессайон
Д. Вилс



АСТ
Москва

УДК 635.1/.8+641.5
ББК 42.34+36.997
Х40

The Garden to Kitchen Expert

Judith Wills & Dr. D. G. Hessayon

First published by Transworld Publishers

Печатается с разрешения издательства Transworld Publishers, a division of the Random House Group Ltd.,
и литературного агентства Nova Littera SIA
Перевод с английского Н.Г. Пшеницыной

Все права защищены. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Издательство благодарит ведущих российских специалистов: автора популярных книг по садоводству Князеву Дарью Викторовну и кандидата биологических наук Окуневу Ирину Борисовну за перевод, редактирование, подготовку книг доктора Д.Г. Хессайона, а также адаптацию текста к климатическим условиям России.

Хессайон Д.Г.

Х40 Библия урожая: Выращиваем. Сохраняем. Готовим / Д.Г. Хессайон, Д. Вилс. —
Москва : АСТ : Кладезь,
2014. — 255, [1] с.: ил.

ISBN 978-5-17-082695-7 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-0-903-50592-5 (англ.)

Современного читателя трудно удивить — так много хороших, богато иллюстрированных книг, умных и полезных телепередач, журналов и газет для начинающих и опытных дачников. Но все это не пугает автора этой книги — настоящей Библии огородника.

Доктор Д.Г. Хессайон смело, без оглядки на конкурентов, берется за новый проект, будучи уверенным в успехе. Этот автор вне конкуренции, вне времени и моды. Его бестселлеры покупает каждый второй читатель, пришедший в книжный магазин за лучшей книгой по дачной теме. Более 10 лет на российском рынке, тиражи свыше 200 000 тысяч по более чем тридцати наименованиям книг — нужны ли другие рекомендации для новой книги этого известного автора?

В ней вы найдете все — от выбора нужных сортов до проверенных рецептов заготовки с сохранением максимума полезных веществ и вкусных блюд, которые в любое время года принесут в ваш дом вкус лета, тепло солнца и воспоминания о богатом урожае, выращенном своими руками для себя и своих самых близких. Ведь они достойны самого лучшего!

УДК 635.1/.8+641.5
ББК 42.34+36.997

ISBN 978-5-17-082695-7 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-0-903-50592-5 (англ.)

© Judith Wills and Dr D.G. Hessayon, 2011
© ООО «Издательство АСТ», 2014

ГЛАВА 1 ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книга написана для тех, кто любит выращивать овощи, фрукты и пряную зелень. За последние годы интерес к огородничеству возродился и постоянно растет.

В свое время в издательстве «Кладезь-Букс» вышло три книги, посвященные тому, как нужно выращивать продукцию для себя: что и где высаживать, как ухаживать за растениями и бороться с вредителями и болезнями (Одна из этих книг: доктор Д. Г. Хессайон «Все об овощах»).

Книга, которую вы держите в руках, дополняет первые три, потому что огородничество подразумевает не только выращивание, но и рациональное использование полученного урожая. Она рассказывает, как сохранить неизбежно возникающие излишки продукции, чтобы использовать их в течение года. И конечно, о том, как приготовить вкусную и полезную еду для себя и своих близких, ведь мы все хотим питаться именно такой пищей.

ПОЯСНЕНИЯ

В нашей книге есть два основных раздела («Овощи» и «Фрукты»), где говорится, как переработать собранные плоды и подать их на стол. Что касается приготовления, то для всех овощей и фруктов даны следующие пояснения:

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Овощ или фрукт можно потреблять в сыром виде или после бланширования (см. стр. 248).

На стол такой овощ или фрукт можно подавать либо отдельно, либо в качестве компонента какого-то блюда. Другие ингредиенты этого блюда могут требовать приготовления.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ:

Овощ или фрукт требует приготовления.

Его готовят отдельно, либо вместе с другими ингредиентами блюда, например, с такими как:

растительное масло	мука	чеснок
сливочное масло	сахар	уксус
молоко	приправы	лимонный сок
яйца	пряные травы	бульон

РЕЦЕПТ: Овощ или фрукт нужно готовить.

Он становится основной частью блюда, в котором есть еще один или несколько ингредиентов, не перечисленных выше.



НЕ ТОЛЬКО ОВОЩИ И ФРУКТЫ

На кухне мы используем не только овощи и фрукты. Рассаду и семена пряных растений теперь раскупают очень быстро, ведь пряные растения, выращенные на грядке или в ящике за окном, придают еде не только приятный аромат, но и вкус. К тому же, листья, цветки, семена и корни других садовых культур тоже можно использовать. Об этом говорится в главах, посвященных декоративным и сорным растениям.

НЕ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ВЫРАЩЕНО

Ни один огородник не может вырастить все, что упомянуто в этой книге. Мы выбираем для своего огорода растения, которые можно разместить с учетом площади, времени года и других факторов, поэтому кое-что придется купить в магазине или на рынке. Наши рецепты подходят и для покупных овощей и фруктов, только приобретайте все самое свежее, избегайте увядших и обесцвеченных плодов. Обращайте внимание на срок годности.

НЕ ТОЛЬКО РЕЦЕПТЫ

Во второй главе вы найдете советы по поводу того, как выбирать сорта, собирать урожай, хранить выращенное и делать заготовки. В других главах подробно рассказывается, в каком виде тот или иной овощ или фрукт нужно подавать на стол. Глава 8 посвя-

щена приготовлению джемов, солений и маринадов. В главе 9 вы найдете «Справочник повара», где говорится о кухонном инвентаре, есть глоссарий различных терминов, использованных в книге, а также рецепты часто упоминаемых в книге компонентов блюд.

СОКРАЩЕНИЯ И РАЗЪЯСНЕНИЯ

Ст. ложка — столовая ложка,
без верха (15 мл)

ч. ложка — чайная ложка

г — грамм

кг — килограмм

унц. — унция (28,3 г)

мл — миллилитр

см — сантиметр

имперский фунт или просто

фунт = 0,45 кг

жидкая унция = 30 мл

дюйм = 2,54 см

МЕРЫ

Все измерения даны в метрической системе. На стр. 243 приведены таблицы перевода английских мер в метрические и указано, как перевести их в русские.

ПРИМЕЧАНИЕ О РАЗНЫХ ВИДАХ МАСЛА



Во многих рецептах говорится о так называемом «растительном» масле (в странах Европы и Северной Америки под таким маслом подразумевается смесь разных видов растительных масел) или оливковым масле, но вы можете использовать любое, какое вам нравится.

Растительное масло всегда сильно рафинированное и недорогое, можно использовать практически для всего, но особенно для обжаривания во фритюре и для любой высокотемпературной обработки.

Оливковое масло можно использовать, когда нужен яркий вкус — например, для салатов, приготовления густых соусов и блюд средиземноморской кухни. Для салатов берите масло первого отжима (*extra virgin*), а для готовки — обычное.

Арахисовое масло отлично подходит для таких блюд азиатской кухни как карри, а также для быстрого обжаривания с постоянным помешиванием (*stir-fry* — стир-фрай). Оно начинает дымиться при очень высокой температуре, поэтому годится для приготовления традиционных азиатских блюд.

Рапсовое масло может служить заменой растительному маслу и обычному оливковому, поскольку оно тоже имеет высокую температуру горения и не дымится.

Особые виды масла, такие как масло грецкого ореха или тыквенное масло, обычно дорого стоят и начинают дымиться при довольно низком нагреве. Лучше всего использовать их в небольших количествах для тушения и приготовления блюд, не требующих нагревания.

ГЛАВА 2

ОСНОВЫ ОСНОВ

ВЫБОР СОРТОВ И ГИБРИДОВ

В каталогах и на полках магазинов вы найдете огромное количество сортов и овощей, и фруктов. Сорт, который вы купите, может повлиять не только на полученный урожай, но и на качество приготовленного блюда. Поэтому учтите следующее:

ВЫБИРАЙТЕ СОРТА И ГИБРИДЫ С ДЛИТЕЛЬНЫМ СРОКОМ ПЛОДНОШЕНИЯ

Старайтесь выбирать культуры с длительным сроком плодоношения, чтобы не случилось «затоваривания». В каталогах есть ранние, средние и поздние сорта многих культур, все чаще появляются в продаже сорта и гибриды с длительным сроком созревания.

Где возможно, сейте «понемногу, но часто», чтобы собирать плоды как можно дольше. Это особенно важно для тех овощей и фруктов, которые плохо хранятся и не поддаются заморозке, например, салаты или садовая земляника.

ВЫБИРАЙТЕ С УЧЕТОМ КУЛИНАРНЫХ СВОЙСТВ

Иногда сорт или гибрид не имеет значения, но бывают случаи, когда окончательный вкус приготовленного блюда очень зависит от сорта культуры. Особенно это относится к фруктам. Между сортами овощей такой разницы во вкусе нет. Во многих случаях сорт или гибрид, отличающийся ярким вкусом, дает урожай ниже среднего. Вот примеры того, как сорт или гибрид может влиять на кулинарный результат:

Лук. Вкус лука может оказаться очень резким, сладким или/и мягким, что обязательно скажется на вкусе блюда, а также на том, можно ли использовать лук сырым в салатах. Красные сорта весьма привлекательны и обладают умеренной остротой, но своим цветом они могут испортить светлую окраску блюда.

Картофель. Некоторые сорта картофеля больше подходят для пюре, другие — для жарки, а третьи просто для приготовления отварного картофеля. Некоторые новые сорта плохо подходят для обжаривания, но идеальны для приготовления на пару и варки. Не все традиционные сорта хороши одновременно для варки, приготовления пюре и обжаривания. Большинство из них или слишком клейкие (годятся для варки), или мучнистые (хороши для пюре или для обжаривания).

Другие корнеплоды. Выращивайте разные сорта и гибриды, чтобы собирать корнеплоды и рано (морковь, све-

клу), и поздно — поздние сорта можно надолго оставлять в земле, они потом прекрасно хранятся.

Цуккини и тыква. Существует множество сортов разного размера, цвета и вкуса, от орехового и сладкого до пряного и острого. Поэтому внимательно читайте, что сказано о каждом сорте или гибриде. Тыквы с оранжевой мякотью, например, сорт *Crown Prince*, годятся для приготовления тыквенного пирога, а также для обжаривания, для супов и других вкусных блюд, то есть, являются универсальными. Молодые летние цуккини очень хороши для запекания целиком или для фарширования, но они совсем не хранятся.

Томаты. Маленькие томаты-черри обычно бывают самыми сладкими, их легко и удобно использовать в салатах или для приготовления пасты. Большие томаты «биф» не имеют такого аромата и ярко выраженного вкуса, зато их можно запечь целиком или половинками, а также нафаршировать. У томатов-сливок мясистая мякоть и толстые стенки, они годятся для готовки, так как из них прекрасно удаляются семена.

Яблоки. Яблоки могут быть довольно кислыми и очень сладкими. Нужно выбрать, какие яблоки вам нужны, кулинарные или десертные. Обычно в рецептах используют кулинарные сорта, а десертные яблоки можно подавать просто как закуску или в салате.

ВЫБИРАЙТЕ СОРТА И ГИБРИДЫ, КОТОРЫЕ ДОЛГО ХРАНЯТСЯ

В том, что касается хранения, у разных сортов и гибридов характеристики могут сильно различаться. Например:

Чеснок. Сорта с «мягкой» шейкой хранятся лучше, чем сорта с «твердой» шейкой (листья обертки у них тоньше, а зубки крупнее).

Лук. Сорта и гибриды с тонкой шейкой обычно хранятся лучше.

Тыквы и цуккини. Сорта с толстой кожурой хранятся лучше, чем тонкокорые.

Яблоки. Сорта кулинарные хранятся, как правило, лучше десертных.

Груши. Твердые сорта груш, например, *Conference*, хранятся значительно лучше сочных и мягких.

СБОР УРОЖАЯ

Правильно определить время сбора урожая — значит, получить продукцию наилучшего качества. Необходимо ежедневно делать обход своего огорода и сада, (естественно, в летние месяцы), так как некоторые культуры (особенно спаржа, листовый салат, редис, горох, мягкие сорта фруктов, брокколи и томаты) растут быстро и так же быстро портятся, зацветают и перезревают. Собирайте

урожай с осторожностью. Ведь так легко проткнуть вилами самые лучшие клубни картофеля во время выкопки! Собирая ягоды, используйте обе руки: одной держите ветку, другой снимайте ягоды. Для сбора баклажанов пользуйтесь маленьким ножом или скручивайте плоды с плодоножки. Если растение поранить, оно может заболеть и погибнуть. Не собирайте урожай в спешке.

ОВОЩИ

Время сбора

Воспользуйтесь советами, относящимися к сбору урожая, из книги «Все об овощах» и руководствуйтесь ими. Очень важно правильно определить время, когда собирать плоды, чтобы отнести их на кухню. Если сделать это слишком рано, можно заметно снизить урожай или даже получить продукцию, непригодную для использования, — об этом смотрите ниже. Вполне естественно, что хочется собрать как можно больше, но если ждать слишком долго, то овощи и фрукты могут перезреть. Поэтому очень важно правильно определить время сбора урожая.

Слишком рано

Ранний сбор урожая даст вам мелкие плоды, которые привлекательно выглядят на тарелке, но вкус у них довольно неопределенный. Однако молодая морковь, свекла и

лук-порей обладают приятным сладким вкусом. Помимо потери в урожайности, ранний сбор плодов может привести к некоторым осложнениям. Например, незрелые початки кукурузы не дозреют, а зеленые черешки ревеня не станут красными.

Слишком поздно

Если собирать овощи после рекомендуемого срока, то это чревато разными проблемами. Некоторые виды становятся волокнистыми и твердыми (например, ревеня и стручковая фасоль). Плоды, подобные баклажанам, тыквам и патиссонам, чем крупнее становятся, тем больше теряют вкус, более того, их мякоть делается грубой. Листовые овощи могут дать семена (например, капуста брокколи), а в некоторых сахара превращаются в крахмал, и плоды теряют сладкий вкус (например, горох, бобы).

ФРУКТЫ

Слишком рано

Многие фрукты, такие, как яблоки, сливы, груши, лучше собирать слегка недозрелыми, чем перезрелыми, поскольку они могут дозреть прямо на кухне или на подоконнике. Помните, что плоды, растущие на южной стороне дерева, созревают быстрее, чем те, что находятся на северной стороне и на нижних ветвях.

Мягкие ягоды тоже лучше собирать до полной зрелости, иначе они могут перезреть и быстро испортиться.

Для консервирования, особенно для джемов, предпочтительнее брать слегка недозрелые фрукты, так как в процессе созревания содержание пектина сокращается, и в перезрелых плодах его становится совсем мало.

Слишком поздно

Полностью окрашенные ягоды черной смородины могут оставаться на ветках в течение недели или двух и не портятся. Снимите с каждой кисти пару ягод, а остальные оставьте дозревать — они станут больше и сочнее. Красную и белую смородину нужно снимать, как только созреет, но собирайте ее аккуратно, ягоды очень нежные. Крыжовник прекрасно держится на кусте после созревания в течение недели-двух.

Однако будьте осторожны: если оставить спелые ягоды без защиты, то их тут же обнаружат и склюют птицы!

Когда собирать

Если возможно, собирайте урожай, особенно нежных фруктов, в сухой солнечный день, тогда они будут лучше храниться. Не собирайте ягоды в дождь, потом их невозможно будет высушить без потерь. К тому же лишняя влага способствует возникновению плесени во время хранения. Собирайте раннеспелые сорта лучше во второй половине дня, когда солнце высушит утреннюю росу на плодах.

Для более подробной информации читайте книги Доктора Д. Г. Хессайона «Все об овощах» и «Все об экологическом садоводстве».





ХРАНЕНИЕ

Еще совсем недавно человек, который выращивал овощи и фрукты, должен был либо употребить всю свежую продукцию до того, как она испортится, либо законсервировать, высушить или превратить ее в вино. Эти методы хранения используют и сегодня, но большинство из нас имеет теперь холодильники и морозильники, благодаря чему почти все фрукты и овощи

можно хранить и потреблять в течение всего года.

Кое-что из выращенного можно довольно долго хранить просто в деревянном ящике в прохладном и сухом месте. Если у вас образовались излишки, которые вам не нужны, спросите у соседей, может быть, у них тоже есть излишки, которыми вы могли бы обменяться.

КРАТКОВРЕМЕННОЕ ХРАНЕНИЕ

В идеале свежие овощи нужно держать в холодильнике в пластиковых пакетах или плотно завернутыми в пленку в контейнерах для овощей. Можно хранить их в прохладной кладовой или другом темном и холодном месте, лучше всего при температуре ниже 16°C. Это особенно относится к салатам, салатному сельдерею и редису, так как если их заморозить, то они превращаются в кашу. Кроме того, эти овощи не годятся для консервирования и высушивания. Салаты дольше хранятся, если выкопать их вместе с корнем, поместить в воду или в большой пластиковый пакет и поставить в холодильник.

Любые спелые фрукты для потребления в свежем виде нужно хранить в пакете или контейнере в холо-

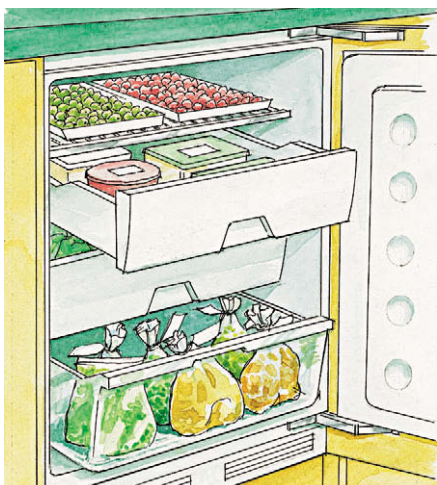
дильнике. Если оставить их на свету и в тепле на кухне, то они быстро потеряют влагу и витамин С.

Хотя многие овощи, особенно зеленые листовые, такие как шпинат, брокколи, спаржа, горох и фасоль, а также мягкие плоды, например, садовую землянику и томаты, лучше потреблять и использовать свежими, все же большинство овощей и фруктов можно замораживать сырыми или специально подготовленными.

Убедитесь, что продукция очень свежая и не переспелая. Если плоды большие, то подготовьте их и нарежьте так, чтобы можно было размораживать небольшими порциями.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ

Замораживание сырьем. Сырые овощи, предварительно вымытые, высушенные, очищенные от кожуры (если нужно) и нарезанные (если необходимо) можно замораживать в пакетах или контейнерах без обработки, хотя так они портятся скорее, чем бланшированные. Этот способ замораживания подходит для гороха, овощных бобов, зеленой фасоли, красной фасоли, брокколи, цветной капусты и для маленьких плотных кочанчиков брюссельской капусты. Так же можно замораживать порезанную капусту, морковь, капусту листовую (кейл), баклажаны, пастернак, ревень, сладкую кукурузу и перец сладкий и острый. Некоторые душистые растения тоже прекрасно замораживаются в пакетах, например, порезанная кудрявая петрушка, лавровый лист и шалфей.



Очищенные от кожуры, сердцевин и косточек нарезанные яблоки, груши, айву, сливы, персики и абрикосы сначала нужно опустить в воду с лимонным соком, чтобы они не темнели, потом вынуть из воды, дать ей стечь, положить плоды в пакет и заморозить. Смородину следует очистить от плодоножек, положить в контейнер и заморозить. Точно так же, без плодоножек, замораживают малину.

Предварительное бланширование. Во время бланширования разрушаются ферменты, ускоряющие процесс разложения во время заморозки. Поэтому, если вы хотите использовать свою продукцию через 2–3 месяца, стоит ее бланшировать.

Все овощи, подготовленные к заморозке, нужно бланшировать, поместив их в кипящую несолёную воду на 1–2 минуты (в зависимости от размера), потом вынуть, дать стечь воде, охладить, положить в пакет или коробку, рассчитанную на одну порцию или на всю семью. Бланшировать фрукты не рекомендуется.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ

Если овощ в морозильнике утратил первоначальную плотность и его нельзя употреблять в целом виде, сделайте из него пюре, потушите или используйте его в супах, для приготовления соусов и запеканок. Если вы берете предварительно бланшированные овощи, то на их приготовление уйдет меньше времени.

Открытое замораживание. Разложите подготовленные плоды (бланшированные или просто очищенные) на лотке по отдельности, заморозьте, а потом сложите в пакет или коробку. Это сохранит от повреждения каждый плод и даст возможность без размораживания брать необходимое количество. Такой метод хорош для свежих ягод, особенно для малины и подобных ей нежных, мягких фруктов, которые обычно снимаются, если заморозить их вместе (о садовой землянике будет сказано ниже). Крыжовник обычно очищают от плодоножек и замораживают, но эти ягоды теряют упругость, поэтому их лучше использовать для приготовления соусов, традиционного английского пирога — крамбла, пирогов и варений. Для фруктовых салатов и шербетов можно заготовить мороженые шарики из дыни.

Заморозка после предварительного приготовления. Некоторые плоды дают плохие результаты при заморозке

в сыром состоянии, но вполне годятся для замораживания после некоторой подготовки или кулинарной обработки. *Томаты:* превратите их в самый простой томатный соус (см. стр. 156) и потом заморозьте. Или очистите от кожуры (стр. 154), порубите, сложите в пакеты или контейнеры и заморозьте. После размораживания такую заготовку можно использовать для супов, тушеных блюд, соусов и т.д. *Шпинат:* приготовьте его, как обычно, отожмите лишнюю влагу, положите в пакет и заморозьте. *Садовая земляника или клубника:* приготовьте пюре с сахарной пудрой для фруктового соуса (стр. 220) и заморозьте в контейнере. *Яблоки:* можно заморозить без подготовки, «сырыми», но можно сделать из них яблочный соус (стр. 173) или подвергнуть частичной кулинарной обработке на сковороде с небольшим количеством сахара и воды и потом заморозить. Такая заготовка годится для крамбла.

ДОЛГОВРЕМЕННОЕ ХРАНЕНИЕ



Все корневые овощи, лук, чеснок, некоторые виды тыкв и отдельные фрукты можно класть на хранение в прохладных (но с плюсовой температурой), сухих и темных местах осенью, чтобы потреблять зимой. Отбирайте только самые лучшие экземпляры, иначе они станут гнить и заразят соседствующую с ними продукцию. В идеале собирать урожай на длительное хранение нужно после того, как несколько дней стояла сухая погода. Очистите корнеплоды от грязи, потом, если нужно, оботрите бумажным полотенцем.

Уложите корнеплоды в крепкие ящики с песком или сухой землей так, чтобы они не касались друг друга и на них не падал свет.

Яблоки складывайте в ящики, заворачивая каждое в бумагу или газету, чтобы они не касались друг друга.

Груши лучше класть в поддоны из деревянных планок между слоями газет, чтобы они не касались друг друга.

Айву нужно уложить на поддоны и поставить в прохладное темное место подальше от остальных овощей и фруктов, так как ее аромат очень силен.

Тыквы и патиссоны с толстой коркой можно держать на полке в прохладном месте в течение нескольких недель или месяцев.

Из лука и чеснока можно сплести косу и повесить в непромерзающем сарае или кладовке на стропила или на что-нибудь подобное. Лук и чеснок иногда хранят в специальных сетчатых мешках.

СУШКА



Многие фрукты и овощи можно с успехом сушить в духовке или другими способами, а затем хранить в течение нескольких месяцев в воздухонепроницаемых контейнерах. Время от времени нужно проверять содержимое контейнеров — свет и воздух приводят к ухудшению качества, а неправильная сушка ведет к порче продукта.

Методы сушки

Прямо в стручке. Горох и фасоль можно сушить в стручке на растении, пока они не потемнеют, а затем лущить.

Сушка в духовке. Очищенный горох и фасоль, томаты, разделенные на четвертинки, перцы, баклажаны и порезанный лук можно сушить на противне в негорячей духовке (120°C) в течение 4–6 часов, переворачивая их за это время один-два раза.

Смажьте кусочки яблок, груш, нектаринов и других твердых плодов лимонным соком и сушите, как сказано выше. Они будут готовы, когда станут выглядеть сухими и жесткими, но при нажатии пальцем чуть-чуть проминаются. Перед тем как запаковать в пластиковый мешок, дайте сушеным фруктам как следует остыть.

Такие душистые травы, как петрушка, душица и укроп можно сушить в духовке в течение 2–3 часов.

Сушка на воздухе. Сухие перцы чили и некоторые пряные растения — розмарин, тимьян и шалфей, собирают в пучки, связывают и подвешивают в сухих и теплых местах на несколько дней — продолжительность сушки зависит от условий. Потом храните в контейнерах в прохладном и темном месте. Перед закладкой на хранение снимите листья со стеблей.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ

Консервировать в бутылках можно разные овощи и фрукты, например, морковь, горох, вишни, инжир, персики, груши и сливы, но плоды при этом теряют упругость. В свою очередь, из многих фруктов делают джемы и желе, а овощи можно мариновать и готовить из них

чатни. Более подробно о консервировании читайте в главе 8.

Некоторые травы лучше сохраняются в масле — более подробно об этом читайте в главе 4.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для овощей и фруктов существует несколько основных способов кулинарной обработки. Каждый способ имеет свои особенности, что позволяет рекомендовать его для всех видов сельскохозяйственной продукции или для какого-то одного или нескольких видов.

УПОТРЕБЛЕНИЕ В СЫРОМ ВИДЕ Когда говорим о потреблении без кулинарной обработки, мы обычно вспоминаем только фрукты, салат, редиску или томаты, хотя большинство овощей можно есть и сырыми. Заметным исключением являются картофель и тыква. Для потребления в сыром виде плоды должны быть очень свежими. Крупные овощи нужно тонко нарезать или натереть на терке. Маленькие нежные горошины можно есть целиком.

ОТВАРИВАНИЕ Для многих это главный метод приготовления овощей: это простой, дешевый, сравнительно быстрый и чистый способ. Однако при этом нужно тщательно следить за временем, чтобы не переварить их. Используйте минимальное количество воды (хотя корнеплоды должны быть полностью покрыты ею) — потом ее можно использовать для супов и овощных бульонов.

Твердые фрукты, например, яблоки и груши, тоже можно отваривать, но лучше на слабом огне до мягкости.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ Поместите овощи в пароварку, на дуршлаг или на решетку в кастрюлю над кипящей водой, накройте крышкой и ждите, пока они станут мягкими. Приготовление на пару лучше сохраняет вкус продукта, чем отваривание. Хотя овощи можно переварить и на пару, но чаще случается, что их недоваривают. Внимательно следите за временем и проверяйте готовность с помощью острого ножа, прежде чем снимать с кипящей кастрюли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ Любый фрукт или овощ, который можно отваривать или готовить на пару, годится для приготовления в закрытой посуде в микроволновой печи. Добавьте 2 ст. ложки воды, соль и сахар кладите по вкусу. При этом так же, как и на пару, в плодах сохраняется больше питательных веществ.

ОБЖАРИВАНИЕ Обжаривание в масле добавляет калорий, но делает пищу вкуснее и разнообразнее. Попробуйте глубокое прожаривание или обжаривание во фритюре, что особенно подходит для приготовления чипсов из корнеплодов, для обработки поврежденных овощей и фруктов. Электрическая фритюрница делает этот процесс безопасным. Легкое обжаривание или пассерование на сковороде подходит для грибов, лука и перцев; быстрое обжаривание с помешиванием в сковороде-вок или просто в сковороде требует минимума масла и годится для тонких ломтиков моркови, лука, перцев и брокколи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ Смажьте овощи маслом и жарьте на гриле/решетке на среднем или сильном огне, переворачивая время от времени. Большинство овощей будет готово через 5–10 минут в зависимости от толщины слоя и расстояния от огня. Для гриля подходят перцы,

помидоры, баклажаны, лук и спаржа. Корнеплоды, бобовые и листовые овощи, как правило, не годятся для такой обработки.

Из фруктов на гриле можно готовить половинки слив, персиков, абрикосов, инжира и груш, предварительно смазанные растительным или топленным маслом.

ОБЖАРИВАНИЕ В ДУХОВОМ ШКАФУ Многие овощи годятся для обжаривания на масле в духовке. Нам хорошо известен такой образ, но так можно обжаривать любые корнеплоды. Особенно хорош и пастернак, лук и лук-шалот. Вполне успешно можно жарить в духовке овощи, происходящие из Средиземноморья: баклажаны, перцы, фенхель, чеснок, томаты; куски тыквы, кабачков, патиссонов и баклажанов; нарезанные кукурузные початки и даже спаржу, цветную капусту и капусту брокколи.

Среди фруктов, которые можно жарить в духовке с растительным или сливочным маслом, яблоки, груши, абрикосы, инжир, персики и сливы, которые нужно разрезать на половинки или четвертинки и посыпать сахаром.

ЗАПЕКАНИЕ Запекание — это приготовление в духовке, но без масла, в отличие от обжаривания. Корнеплоды можно запекать целиком, но поздние сорта картофеля следует проткнуть вилкой, иначе они лопнут. Другие виды корнеплодов, в том числе свеклу и репу, протыкать не нужно. Для запекания целиком подходят и разные овощи, например, сладкие перцы, баклажаны, томаты, лук, летние патиссоны и цуккини. Пустые внутри перцы и томаты, а также овощи, у которых удалена сердцевина, можно перед запеканием нафаршировать.

Запекать нужно в горячей или очень горячей духовке 30–60 минут, в зависимости от того, какой овощ запекаете.

ТУШЕНИЕ Тушение — это нечто среднее между слабым обжариванием, отвариванием и томлением. Тушить можно капусту, морковь, фенхель, лук, цикорий и горох. Подготовьте и положите их на тяжелую сковороду с крышкой, добавьте масло, немного бульона или воды, специи по вкусу. Накройте крышкой и поставьте на маленький огонь, пока овощи не станут мягкими (около 2 часов).

Такие фрукты, как яблоки, груши, инжир и сливы тоже можно потушить в небольшом количестве воды или сока с сахаром, маслом и специями.

ТОМЛЕНИЕ/ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАПЕКАНОК По традиции томят овощи на газовой или электрической горелке, а запеканку делают в духовке. Обычно лук или сельдерей сначала обжаривают в небольшом количестве жира, потом кладут в кастрюлю с другими овощами — корнеплодами, томатами, горошком и фасолью, добавляют жидкость и приправы. Томление и приготовление запеканок на небольшом огне занимает 1–2 часа, пока овощи не станут мягкими. Такой способ хорош, если нужно приготовить блюдо заранее, для размягчения старых овощей.

ГЛАВА 3 ОВОЩИ

Существует множество видов и сортов овощей, и выбирать из того, что представлено в каталогах и магазинах, большое удовольствие. Но найти именно то, что следует выращивать, иногда становится проблемой.

Для тех, у кого большие участки земли, начинать лучше с испытанных старых и всеми любимых овощей, таких как фасоль, морковь, свекла, молодой картофель, лук и салат. Есть овощи, которые не очень популярны на наших огородах, например, капуста кольраби, скорцонера и ман-

гольд, но они прекрасно дополняют ваше меню, поэтому заслуживают того, чтобы их выращивали.

Советуем вам составить список овощей, которые вы действительно любите и потребляете больше всего, потом посмотрите книгу доктора Д.Г. Хессайона «Все об овощах» (издательство «Кладезь-Букс», АСТ, 2012 год), чтобы узнать, какие из них можно вырастить на вашем участке с учетом его размеров и качества почв, а также вашего опыта и количества времени. Одни сорта и гибриды требуют много усилий (нужно укрывать их от заморозков, защищать от вредителей, прищипывать, регулярно поливать), другие выращивать несложно. Район, в котором вы живете, тоже может диктовать свои условия, например, выращивать сладкую кукурузу — дело ненадежное. Непременно каждый год пробуйте что-нибудь новое — вам это обязательно понравится!

ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО ХРАНЕНИЮ ОВОЩЕЙ



Подробная информация для каждого отдельного овоща дана на следующих страницах.

- Храните овощи как можно дальше от фруктов.
- Не храните рядом с яблоками картофель или морковь: газ, который выделяют яблоки, заставляет картофель прорасти, а морковь от него делается горькой.
- Старайтесь не класть рядом с сельдереем, грушами и яблоками капусту и репу, так как репа и капуста передадут им свой запах.
- Не храните картофель вместе с луком: они оба выделяют газ, который приводит к порче картофеля, и лука.
- Не кладите картофель в холодильник, он может приобрести сладкий вкус.
- Капусту кочанную и листовую, брюкву и репу лучше держать в непромерзающем сарае, а не в доме, потому что они издают довольно сильный запах.

ОВОЩИ ПО ВРЕМЕНИ СБОРА

В таблице показаны периоды, во время которых можно собирать урожай каждого овоща. Сначала обозначен период сбора ранних сортов и гибридов, а потом время сбора поздних сортов.

	Я	Ф	М	А	М	И	И	А	С	О	Н	Д
Артишок круглый												
Артишок иерусалимский												
Спаржа												
Баклажан												
Бобы овощные												
Фасоль карликовая												
Фасоль многоцветковая												
Свекла листовая (мангольд)												
Свекла												
Брокколи												
Брюссельская капуста												
Капуста весна/лето												
Перец красный стручковый												
Морковь												
Цветная капуста												
Сельдерей корневой												
Сельдерей черешковый												
Цикорий												
Цуккини												
Огурцы												
Цикорный салат эндивий												

	Я	Ф	М	А	М	И	И	А	С	О	Н	Д
Капуста листовая												
Кольраби												
Лук-порей												
Салат												
Кабачки												
Грибы												
Лук												
Пастернак												
Горох												
Картофель												
Тыква												
Редис												
Ревень												
Скорцонера												
Семена (пророщен.)												
Шпинат												
Патиссоны												
Брюква												
Сладкая кукуруза												
Томаты												
Репа												

СОВЕТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ ОВОЩЕЙ

Как очищать овощи

- Плотные овощи (корнеплоды, луки и т.д.) нужно очистить от земли и удалить длинные корни. Приставшую грязь снимите под холодной водой жесткой щеткой, предназначенной специально для этой цели; если овощ нужно чистить ножом, то в этом нет необходимости. Не замачивайте. Ополощите под струей холодной воды.
- Листовые и другие нежные овощи: положите в соленую воду, чтобы уничтожить насекомых и слизней.
- Капусты и салаты: удалите корешки и жесткие стебли.
- Овощи, которые не касаются земли, не были обработаны пестицидами или растут под пленкой, как правило, не нуждаются в чистке.
- Не оставляйте подготовленные овощи надолго в воде.

Чистить овощи ножом или не чистить?

Кожура почти всех плодов является съедобной, иногда в сыром виде, иногда в приготовленном. Удалите кожуру, если она старая, жесткая и повреждена или если она просто невкусная (например, как у лука, чеснока, старой свеклы, тыквы).

Что касается рецептов, приведенных в этой книге, то лук и чеснок нужно чистить, если не указано другое. Картофель можно чистить, а можно не чистить (для пюре лучше почистить). У томатов кожицу нужно оставить, если не указано другое.

Оставить целиком, нарезать, порезать дольками или кубиками?

- Чем мельче нарезан овощ, тем скорее он приготовится.
- Не режьте овощи заранее, только перед самой готовкой.

О ТОМ, КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОВОЩИ

- Самый простой способ — приготовить овощи и подавать их с мясом, рыбой или птицей.
- Если вы готовите овощи без мяса, в виде отдельного блюда (например, лазанья из шпината, карри из корнеплодов, картофельный суп или суп из лука-порей), постарайтесь добавить в блюдо продукт с высоким содержанием белка, например, бобы, нут, фасоль или сыр.
- Старайтесь регулярно подавать на стол овощи из разных групп (корнеплоды, листовые овощи, бобовые), а не

только из какой-то одной. Тогда вы получите разнообразную и питательную еду.

- Большинство поваров во время варки овощей добавляют в воду соль — она усиливает вкус, но можно соль и не класть.
- Сокращайте время приготовления — так лучше сохраняются витамины, для этого кладите овощи в кипящую, а не в холодную воду.

АРТИШОКИ КРУГЛЫЕ



Артишоки круглые — это съедобные нераскрывшиеся соцветия-корзинки на высоких многолетних травянистых растениях, похожих на чертополох. Эту культуру выращивали в странах Средиземноморья многие века, особенно ее любят итальянцы. Из семян можно выращивать только несколько сортов артишоков, самый распространенный — *Green Globe* (Зеленый шар), у которого замечательный вкус, а также несколько сортов фиолетовых артишоков. Сорт *French Camus* из провинции Бретань имеет большую и очень вкусную сердцевину. Если хотите полакомиться цельными молодыми соцветиями, то собирайте артишоки, начиная с середины июня. Большие корзинки с плотно прилегающими оберточными чешуями можно срезать, затем приготовить и использовать разными способами — в салатах, для пасты, тушить, положить в суп или нафаршировать. Когда оберточные чешуи соцветий-корзинок начинают открываться и появляется фиолетовый цветок, артишок становится жестким.

Вкус артишока уникален, он мягкий и немного напоминает вкус ореха. Он прекрасно сочетается с лимоном и лимонными соусами, с яйцом и сыром. Артишок способен украсить любое блюдо, от ежедневного до изысканного.

ОВОЩИ ПО ВРЕМЕНИ СБОРА

Круглые артишоки лучше всего потреблять в день сбора, но можно и хранить несколько дней в пластиковом пакете в холодильнике. Если соцветия срезаны вместе со стеблем, их лучше поставить в воду, как букет, и поместить в прохладное место. Уже приготовленные артишоки следует смазать лимонным соком, чтобы не теряли цвет, и положить в пакет, а потом в холодильник на один день.

НЕ ТРЕБУЮТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очень маленькие молодые артишоки, не больше 4 см в диаметре, можно есть сырыми, приправив их оливковым маслом, топленым сливочным и лимоном. В Италии такое блюдо считается деликатесом, но обычно артишоки готовят.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

ОТВАРНЫЕ ЗРЕЛЫЕ АРТИШОКИ

Срежьте верхнюю треть корзинки ножом, отрежьте стебель, чтобы образовалась плоское дно, удалите грубые оберточные чешуи. Отваривайте в воде с 1–2 ложками лимонного сока в течение 25–40 минут, пока оставшиеся чешуи не начнут легко отходить. Откиньте на дуршлаг в перевернутом виде. Артишоки можно есть горячими или холодными, подавайте их с топленым маслом, оливковым маслом, майонезом или соусом холландез (голландский соус).

За столом руками отрывайте чешуи с артишока и высасывайте нежную внутреннюю основу листа, а остальное выбрасывайте. Ближе к центру чешуи становятся маленькими с фиолетовыми кончиками. Выбрасывайте их и лиловую ворсистую сердцевину (несформировавшийся цветок). Остается вкусное и нежное дискообразное «сердце».

ОТВАРНЫЕ МОЛОДЫЕ АРТИШОКИ

Отваривайте цельные головки молодых артишоков в воде с 1–2 ст. ложками лимонного сока в течение 15–20 минут или до мягкости. Слейте воду и подавайте с французской заправкой (стр. 250) или с топленым маслом, лимонным

соком и черным перцем. Молодые артишоки можно разрезать пополам и обжаривать в оливковом масле, на гриле или использовать как ингредиент в рецепте.

ОТВАРНОЕ «СЕРДЦЕ» АРТИШОКА

Удалите внешние листья с больших артишоков, пока не доберетесь до бледно-зеленых внутренних. Разрежьте «сердце» артишока вдоль и удалите ворсистую центральную часть. Потом еще раз разрежьте пополам и отварите четвертинки в воде с лимонным соком в течение 15–20 минут, или пока они не станут такими мягкими, что можно проткнуть ножом. Слейте воду.

«СЕРДЦЕ» АРТИШОКА НА ГРИЛЕ

Отварные «сердца» артишоков, разрезанные на четыре части, смажьте оливковым маслом и жарьте на гриле на среднем огне до золотистого цвета, регулярно поворачивая.

ЖАРЕННЫЕ «СЕРДЦА» АРТИШОКОВ

Отварные артишоки, разрезанные на четыре части, смажьте оливковым маслом, посыпьте приправой и обжарьте при температуре 180°C в течение 15–20 минут до золотистого цвета, поворачивая один раз примерно через 10 минут.

РЕЦЕПТЫ С КРУГЛЫМИ АРТИШОКАМИ

СУП ИЗ АРТИШОКОВ

Это один из лучших летних супов с нежным вкусом.

На 3–4 порции

6 артишоков
1 большая луковица
75 г масла
4 ст. ложки белого вина
500 мл куриного или овощного бульона
соль, черный перец
3 ст. ложки жирных сливок

- Приготовьте артишоки, как в рецепте отварных артишоков (стр. 14) — используйте только «сердца». Тонко нарежьте и бросьте в воду с лимонным соком.
- Растопите половину масла на сковороде и положите в него мелко нарезанный лук и потомите его в течение 5 минут. Слейте воду с артишоков и обсушите их на бумажном полотенце, потом положите на сковороду с луком и обжаривайте на слабом огне еще 5 минут. Не позволяйте овощам менять цвет.
- Добавьте вина. Держите на среднем огне в течение 2 минут, добавьте бульон, соль и перец. Тушите 10 минут.
- Содержимое сковороды положите в блендер и взбивайте до полной гладкости. Снова разогрейте, убавьте огонь и положите остальное масло. Размешайте венчиком, положите сливки и снова взбейте.

ФАРШИРОВАННЫЕ АРТИШОКИ

Чтобы сделать это блюдо еще более изысканным, перед подачей на стол полейте артишоки соусом холландез.

*На 2 порции, если это основное блюдо,
или на 4 порции, если подавать
как закуску*

4 артишока
400 г грибов
3 зубчика чеснока
4 ст. ложки оливкового масла
25 г сливочного масла
1 ст. ложка свежих листьев тимьяна (чабреца)
соль, черный перец
25 г тертого сыра пармезан
50 г сухих хлебных крошек
сок из половины лимона

- Приготовьте артишоки, как сказано в рецепте отварных артишоков.
- Раскройте центр артишоков и удалите листья с лиловыми концами, потом с помощью чайной ложки удалите ворсистую центральную часть.
- На среднем огне при постоянном помешивании в течение 3 минут обжарьте грибы и чеснок в сливочном масле и половине оливкового масла, добавив тимьян, соль и перец. Положите сыр и хлебные крошки. Снимите с огня, слегка остудите и нафаршируйте получившейся смесью середину артишоков.

- Поместите их на смазанный маслом противень, сбрызните оставшимся маслом и запекайте в духовке при температуре 180° в течение 15 минут. Перед подачей на стол сбрызните артишоки лимонным соком и еще немного маслом.

АРТИШОКИ С ЯИЧНЫМ САЛАТОМ

Можно использовать любые хрустящие листья салата, если нет под рукой салата сорта *Little Gem*.

На 4 порции

4 артишока
250 г картофеля
3 яйца
4 ломтика нежирного бекона
2 кочанчика салата ромэн
6 ст. ложек французской заправки
(стр. 250)

- Приготовьте артишоки, как в рецепте приготовления «сердеч» артишоков на гриле (стр. 14). Отварите картофель и, если картофелины крупные, разрежьте их на куски.
- Отварите яйца вкрутую, очистите и разделите на четыре части. Обжарьте бекон и хлебные крошки на гриле или сухой сковороде.
- Уложите блюдо свежими листьями салата, разрезанными на четыре части, сверху поместите артишоки, картофель, яйца и бекон. Побрызгайте заправкой на салат.

АРТИШОКИ, ЛИМОН И ПАСТА С ПАРМЕЗАНОМ

Артишоки являются интересным дополнением к блюдам из пасты.

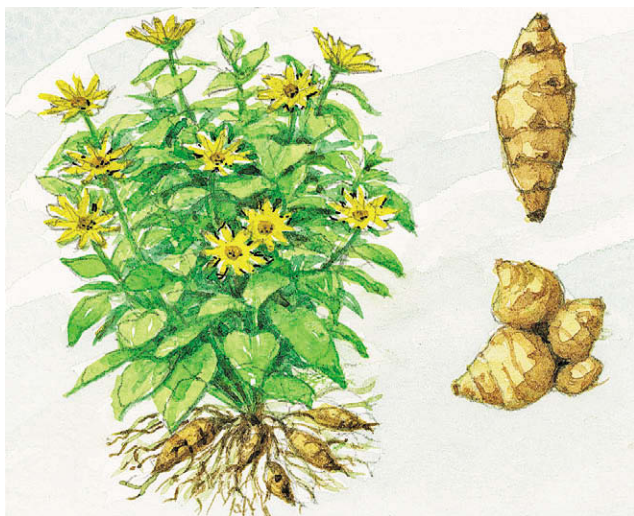


На 4 порции

6 артишоков
300 г спагетти
сок 1 лимона
25 г тертого Пармезана
2 ст. ложки измельченного базилика + несколько целых листьев
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки обжаренных кедровых орехов

- Приготовьте артишоки, как сказано в рецепте приготовления «сердеч» артишоков на гриле. Отварите спагетти, откиньте на дуршлаг и держите их теплыми.
- Смешайте в миске остальные ингредиенты. Соедините с пастой и подавайте, украсив листьями базилика.

ТОПИНАМБУР (Иерусалимский артишок)



К сожалению, повара пренебрегают этими шишковатыми клубнями, хотя они заслуживают возвращения на кухню, потому что вкусны, к тому же из них можно готовить разнообразные блюда. Топинамбур может составить некоторую конкуренцию картофелю. К этим корнеплодам в мире овощей относятся либо с любовью, либо с ненавистью. В действительности они не имеют к артишокам никакого отношения, как, впрочем, и к Иерусалиму! Топинамбур принадлежит к семейству сложноцветных, является родственником подсолнечника и происходит из Южной Америки. Во Францию его завезли в XVII веке.

Вкус у топинамбура ореховый, сладкий с оттенком чилима (водяного ореха) и трюфелей. Эти корнеплоды можно обжаривать, делать из них пюре или тонко нарезать и употреблять для приготовления китайских блюд. Бархатистый суп из топинамбура любят гурманы. Иерусалимский артишок очень полезен.

ХРАНИЕ

Иерусалимский артишок-топинамбур хранится не так долго, как большинство клубней, но в пластиковом пакете в холодильнике он может лежать две недели и больше. Иногда его хранят в бумажных пакетах в прохладном темном шкафу. Чтобы продлить жизнь топинамбура, стоит просто удалить с него грязь с помощью бумажного полотенца или руками, мыть его нужно перед тем, как готовить.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тонко нарезанный и очищенный от кожуры топинамбур можно добавлять в салат с редисом, хрустящим салатом и салатом эндивием, а натертый — в капустный салат.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Топинамбур нужно чистить почти всегда. Чтобы облегчить себе работу, используйте для этого маленький овощной нож с заостренным кончиком или овощечистку. Если вы посадили у себя сорт *Fuseau* с довольно гладкими и большими клубнями, тогда хлопот с ними будет меньше. Когда клубни почищены и нарезаны, положите их в воду с 1–2 ст. ложками лимонного сока, чтобы не темнели. Перед обжариванием можно, если хотите, тщательно помыть только что вырытые клубни жесткой щеткой под проточной водой до тех пор, пока не будет удалена вся кожура.

ОТВАРНОЙ ТОПИНАМБУР

Отваривайте 15 минут в слегка соленой воде с 1 ст. ложкой уксуса, пока клубни не станут мягкими.

Проверяйте готовность с помощью ножа. Старайтесь не переваривать.

ПЮРЕ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Отварите, затем положите кусочек сливочного масла около 10 г на каждые 100 г топинамбура. Добавьте соль и перец, разомните тщательно, чтобы получилось пюре.

ОБЖАРЕННЫЙ В ДУХОВКЕ ТОПИНАМБУР

Обсушите топинамбур, маленькие клубни оставьте целыми, большие разрежьте наискосок пополам. Обмакните в оливковое масло, посолите и положите обжариваться на

противень при температуре 190°C на 40 минут или до тех пор, пока не станут золотистыми и мягкими.

ЖАРЕНый ТОПИНАМБУР

Отварите топинамбур в течение 10 минут, пока он не станет почти мягким. Потом нарежьте его наискосок на ломтики толщиной 0,5 см, обсушите их на бумажном полотенце. Обжарьте в небольшом количестве растительного масла на среднем огне, переворачивая 1–2 раза, пока топинамбур не будет готов и приобретет золотистый оттенок: приблизительно 8 минут.

КОТЛЕТКИ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Разомните топинамбур, как сказано выше, и, когда он остынет, слепите из него маленькие котлетки. Обваляйте в муке и обжарьте.

ТОПИНАМБУР

ПЮРЕ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Перед подачей на стол положите в суп простые или чесночные гренки.

На 4 порции

900 г топинамбура
1–2 ст. ложки лимонного сока
100 г сливочного масла
2 луковицы
1 черешок сельдерея
2 зубчика чеснока
1,2 л куриного бульона
соль, перец
100 мл жирных сливок
2 ст. ложки измельченной петрушки

- Очистите и порежьте клубни топинамбура, потом опустите их в воду с лимонным соком.
- Растопите основную часть масла в большой кастрюле и обжарьте в ней на слабом огне порезанный лук, сельдерей и чеснок около 8 минут, чтобы овощи размякли, но не изменили цвет.
- Положите в кастрюлю обсушенный топинамбур, влейте бульон и готовьте 20 минут, пока он не станет совсем мягким. Снимите с огня, слегка остудите и измельчите в блендере.
- Снова вылейте в кастрюлю, нагрейте на огне и венчиком вмешайте в суп соль, перец, сливки, петрушку и оставшееся масло.

ГОРЯЧИЕ МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ, БЕКОН И САЛАТ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Замечательная закуска перед основным блюдом или легкий ленч.

На 4 порции

4 больших клубня топинамбура
сок одного лимона
3 ст. ложки оливкового масла
4 ломтика нежирного бекона
1 ст. ложка сливочного масла
16 очищенных морских гребешков
2 ст. ложки измельченной петрушки
черный перец

- Очистите и придайте клубням форму бочонка. Слегка отварите в воде с 1–2 ст. ложками лимонного сока, пока топинамбур не станет почти мягким — примерно 10 минут. Потом разрежьте каждый кусок наискосок на 4 толстых ломтика. Обжарьте на среднем огне на беспригарной сковороде в половинном количестве оливкового масла в течение примерно 8 минут, переворачивая 1–2 раза, пока ломтики не станут золотистыми. Выложите на бумажное полотенце, потом держите их теплыми.
- Нарезьте бекон тонкими ломтиками, бросьте на сковороду и обжаривайте до хрустящего состояния, потом снимите со сковороды. Положите на сковороду оливковое и сливочное масло, нагрейте, чтобы зашипело, и обжари-

вайте морские гребешки на сильном огне приблизительно полторы минуты, в зависимости от толщины.

- Выложите на тарелки ломтики топинамбура, поверх положите обжаренные гребешки, посыпьте измельченной петрушкой и мелко нарезанным беконом. Сбрызните оставшимся оливковым маслом и лимонным соком.

КУРИЦА С ТОПИНАМБУРОМ

Топинамбур придает удивительный вкус густому соусу в этих пирожках. Если нравится, можно сделать традиционные пирожки в форме конверта с начинкой. Можно использовать готовое слоеное тесто на масле.

На 4 порции



1 луковица
2 зубчика чеснока
25 г сливочного масла
400 г топинамбура
2 грудки цыпленка без кожи
1 ст. ложка муки
100 мл куриного бульона
4 ст. ложки маленьких мягких горошин горошка (свежих или мороженных)
200 мл белого соуса (стр. 251)
500 г песочного теста (стр. 251)
1 яйцо

- Слегка обжарьте мелко нашинкованный лук и чеснок в сливочном масле на среднем огне в течение 8 минут, чтобы они размякли, но цвета не меняли.
- Нарезьте топинамбур и куриные грудки на кубики размером 1 см и положите на сковороду вместе с мукой. Перемешивайте их в течение минуты. Влейте бульон, положите горох и тушите на небольшом огне 10 минут, не накрывая сковороду крышкой, пока на ней не останется около 2 ст. ложек соуса. Дайте немного остыть.
- Вмешайте белый соус, доведя смесь до однородного состояния. Добавьте соль и перец и дайте еще остыть.
- Разогрейте духовку до 200°C и раскатайте тесто на сухой посыпанной мукой поверхности в квадрат 30 x 30 см. Острым ножом обрежьте края и разрежьте квадрат на 4 части.
- На каждый квадратик положите четверть начинки (не слишком много) и смажьте края взбитым яйцом. Соедините углы в центре и сожмите края. Внешнюю часть пирожка смажьте яйцом и положите на противень. Выпекайте пирожки 15–20 минут, пока не покроются золотистой корочкой. Перед подачей на стол дайте им немного остыть.

СПАРЖА



Сезон сбора спаржи короток, но урожай она дает обильный — в Великобритании ее собирают с конца апреля по июнь. Толстые побеги мужских растений можно подавать с топленным маслом, соусом холландез или с французской заправкой в качестве вкуснейшей закуски, ленча или как гарнир. Лучше всего есть спаржу, когда побеги достигают всего 15 см в длину, но и более зрелые стебли, даже те, у которых на концах появились закрытые бутоны, можно собрать, нарезать и использовать для супов, блюд в горшочках и соусов. Для тех же целей можно использовать тонкие стебельки спаржи, которые появляются на грядках.

ХРАНЕНИЕ

Использовать спаржу лучше всего в тот же день, когда ее срезали, но можно подержать в холодильнике день-два, положив в пакет. Плотные побеги можно заморозить, но перед этим их нужно бланшировать в течение минуты. В этом случае пострадает упругость ткани, поэтому замороженные стебли лучше применять для приготовления супов или пирогов.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молодые нежные побеги спаржи можно есть сырыми. Тонко порежьте их в салат или используйте в сыром виде, макая в майонез или в смесь оливкового масла и лимонного сока.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Ополосните побеги в холодной воде и обрежьте, чтобы они были одинаковой длины. Если концы побегов уже затвердели и стали «деревянными», отрежьте их острым ножом или просто обломите — стебель сломается точно по месту одеревенения. Спаржу можно готовить на пару, на гриле или жарить. Побеги готовы, когда их легко можно проткнуть острым ножом.

СПАРЖА НА ПАРУ

Традиционно спаржу готовят в высокой узкой кастрюле, специально предназначенной для спаржи, но ее побеги можно поставить вертикально в обычную кастрюлю с небольшим количеством воды, тогда нижняя часть побегов будет находиться в кипящей воде, а нежные верхушки будут готовиться на пару. Для этого побеги нужно связать ниткой в пучок. В зависимости от толщины побегов готовить спаржу надо 3–7 минут. Слейте воду и обсушите спаржу бумажным полотенцем.

Спаржа отлично сочетается с яйцами, беконом, свежей и копченой семгой, устрицами, креветками и острым сыром. Сильный вкус спаржи прекрасно дополняется сливками и маслом.

Не выливайте воду, в которой варилась спаржа, в ней содержатся витамины и минеральные вещества. Она дополнит вкус бульона, тушеных овощей, соусов и супов.

СПАРЖА НА ГРИЛЕ

Бланшируйте любое количество толстых побегов спаржи в течение 2 минут, слейте воду и обсушите их. Смажьте побеги оливковым маслом, посолите и уложите на сковороду для гриля, на решетку или поднос для гриля. Обжаривайте под или над огнем в течение 2 минут с каждой стороны.

ОБЖАРЕННАЯ СПАРЖА

Подготовьте побеги, как для гриля, затем уложите на противень в один слой. Готовьте при 200°C в течение 10–12 минут. Один раз переверните.

РЕЦЕПТЫ СО СПАРЖЕЙ

ПИРОГ СО СПАРЖЕЙ

Этот пирог можно подавать в качестве закуски перед легким основным блюдом или наслаждаться им во время ленча.

На 4 порции

500 г песочного теста (стр. 251)

400 г спаржи

1 луковица

1 ст. ложка оливкового масла

4 яйца

250 мл жирных сливок

50 г тертого сыра пармезан

75 г сыра грюйер

соль, черный перец

- Выложите песочное тесто на форму с антипригарным покрытием для пирога диаметром 24 см и выпекайте 15 минут при 200°C.
- Приготовьте на пару спаржу, пока она не станет мягкой; тщательно обсушите. Слегка обжарьте нарезанный лук в растительном масле на слабом огне в течение 8 минут, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет.
- Остальные ингредиенты смешайте в миске, оставив четверть от общего количества сыра пармезан.
- Распределите обжаренный лук по дну пирога, выложите на него начинку и сверху равномерно разложите побеги спаржи. Посыпьте их оставшимся сыром. Выпекайте пирог 25 минут или пока начинка не схватится. Перед подачей на стол дайте пирогу остыть в течение нескольких минут.



СПАРЖА, ЯЙЦО-ПАШОТ И ПАРМЕЗАН

Для усиления вкуса посыпьте это блюдо щепоткой венгерской паприки.

На 4 порции

800 г спаржи
4 яйца
4 ст. ложки французской заправки
(стр. 250)
65 г сыра пармезан куском

- Отварите спаржу на пару и обсушите. Приготовьте яйца-пашот так, чтобы белки полностью сварились, а желтки остались жидкими.
- Разложите спаржу на теплые сервировочные тарелки, а сверху положите по одному яйцу, полейте заправкой и посыпьте крупной стружкой пармезана.

ПАСТА PRIMAVERA

Примавера — по-итальянски значит «весна». Эта классическая паста со свежим вкусом напоминает о весенних овощах с огорода. Традиционно ее готовят с самыми ранними овощами, но можно использовать то, что есть в вашем распоряжении.

На 4 порции

75 г мягкого сливочного масла
по 1,5 ст. ложки свежих нарубленных трав: петрушки, мяты и шнитт-лука
200 г моркови
200 г цуккини
400 г плоской лапши-тальятелле
250 г маленьких побегов спаржи
250 г гороха
3 ст. ложки оливкового масла
1 лимон
соль, черный перец

- Взбейте сливочное масло с травами и отставьте в сторону. Нарезьте морковь и цуккини кусочками 2,5 см.
- Сварите тальятелле в большой кастрюле с соленой водой.
- В другой кастрюле вскипятите воду и опустите туда морковь на 2 минуты, а потом спаржу и цуккини еще на 2 минуты. Затем туда же положите горох и варите еще 2–3 минуты, пока все овощи не станут мягкими, но внутри немного жестковатыми.
- Тщательно слейте воду с лапши и овощей. Бросьте лапшу в кастрюлю с оливковым маслом, положите туда же половину сливочного масла с травами, лимонный сок и натертую цедру. Перемешайте овощи с оставшимся сливочным маслом с травами, солью и перцем.
- Подавайте тальятелле на тарелке, сверху положите овощи.

СУП ИЗ СПАРЖИ

Существует несколько рецептов супа из спаржи, в некоторых присутствует чеснок, бекон и другие ингредиенты, но

классический вариант — самый лучший. Такой суп можно подавать холодным.

На 4 порции

750 г спаржи
1 луковица
40 г сливочного масла
1 ст. ложка муки
1 л куриного бульона
100 мл жирных сливок
соль, перец

- Нарезьте спаржу кусками длиной 2,5 см.
- В течение 8 минут слегка обжарьте на слабом огне в сливочном масле нарезанный лук в большой кастрюле с крышкой, чтобы он размяк, но не изменил цвет. Положите туда спаржу, накройте крышкой и томите в течение 15 минут, иногда помешивая.
- Посыпьте мукой и мешайте в течение минуты. Порциями в 50 мл влейте постепенно в кастрюлю бульон. Доведите до слабого кипения, накройте крышкой, и пусть постоит на огне 20 минут.
- Дайте немного остыть и перелейте в блендер. Снова верните суп в кастрюлю, положите в него сливки, соль и перец, как следует перемешайте и нагрейте на небольшом огне.

СПАРЖА И ЛИНГВИНИ С КРАБАМИ

Если хотите приготовить что-то простое, но при этом удивить гостей, тогда это блюдо — для вас. Спаржа и крабы прекрасно сочетаются.

На 4 порции

300 г спагетти-лингвини
400 г спаржи
1 красный перец чили
3 зубчика чеснока
8 стеблей лука-батуна
12 томатов-черри
5 ст. ложек оливкового масла
200 г крабового мяса
соль, черный перец
2 ст. ложки нарезанной свежей петрушки

- Сварите спагетти-лингвини в большой кастрюле в соленой воде. Бланшируйте спаржу, слейте воду и обсушите ее.
- Вычистите семена из перца чили, порубите чеснок и лук-батун, разрежьте пополам томаты-черри. Нагрейте на большой сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и быстро обжарьте спаржу на среднем огне в течение 2 минут, часто ее помешивая.
- Положите на сковороду чеснок, лук-батун и чили, мешайте еще 2 минуты, затем положите туда же крабовое мясо, томаты, перец и соль и мешайте еще 30 секунд, чтобы все прогрелось. Снимите с огня.
- Подавайте спагетти, положив сверху крабовое мясо и овощи, посыпанные петрушкой.

РИЗОТТО СО СПАРЖЕЙ

Приготовление ризотто — дело не быстрое, но приятное. Вам потребуется около 45 минут, чтобы приготовить это блюдо, поэтому пригласите друзей посидеть с вами на кухне и поболтать, пока вы его мешаете.

На 4 порции

500 г спаржи
1 луковица
75 г сливочного масла
300 г риса для ризотто
1 стакан сухого белого вина
750 мл горячего овощного бульона
65 г натертого пармезана
черный перец

- Приготовьте на пару спаржу и слейте воду, оставив 100 мл жидкости. Нарезьте спаржу на кусочки длиной 3 см.
- Слегка обжарьте мелко нарезанный лук в 50 г сливочного масла на слабом огне в течение 8 минут, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет.
- Положите туда рис и помешивайте его 2 минуты. Влейте вино и продолжайте мешать, пока не закипит.
- Добавьте жидкость из-под спаржи в овощной бульон. Влейте большой половник (примерно 75 мл) бульона в ризотто и продолжайте мешать, пока рис не впитает бульон. Снова влейте бульон и повторяйте это, пока не используете весь бульон или рис не будет готов и станет густым.
- Положите в ризотто оставшееся масло, спаржу, половину сыра, соль и перец. Перемешайте и подавайте на стол в теплых мисках, посыпав оставшимся тертым сыром.

ФРИТТАТА СО СПАРЖЕЙ

Холодная фриттата — итальянский омлет — прекрасное блюдо для пикника, его можно взять с собой на ленч. Если разрезать на квадратики, то можно сделать отличные канапе.

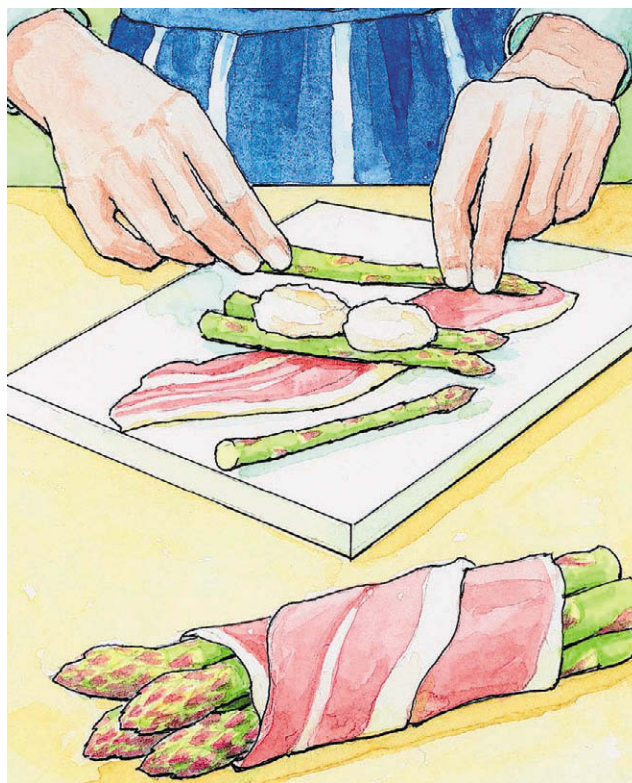
На 3–6 порций

450 г спаржи
6 больших яиц
50 г тертого Пармезана
соль, перец
2 ст. ложки свежего нарезанного шнитт-лука
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла

- Приготовьте спаржу на пару, слейте воду и обсушите. Нарезьте кусками 2,5 см.
- Взбейте яйца с основной частью сыра, солью, перцем и шнитт-луком, затем добавьте спаржу.
- Разогрейте гриль. Нагрейте оливковое и сливочное масло на сковороде диаметром 25 см. Влейте на нее яичную смесь и готовьте на среднем огне в течение 3 минут. Убавьте огонь и жарьте еще 5 минут, пока нижняя часть омлета не станет золотистой. Поставьте сковороду под гриль на 1–2 минуты, чтобы поджарился верх. Посыпьте оставшимся сыром омлет, разрежьте его в виде клиньев и подавайте горячим или холодным.

СПАРЖА С ПАРМСКОЙ ВЕТЧИНОЙ И МОЦАРЕЛЛОЙ

Если хочется приготовить что-нибудь простое, но элегантное, то это блюдо — как раз то, что нужно, оно годится как легкая закуска и как ленч. Используйте, если возможно, буйволиную моцареллу, она более нежная и сочная, чем моцарелла из коровьего молока.



На 4 порции

16 побегов спаржи
125 г буйволиной моцареллы в шариках
12 ломтиков пармской ветчины
4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка белого винного уксуса
8 томатов

- Бланшируйте спаржу, потом облейте ее холодной водой и тщательно обсушите.
- Нарезьте моцареллу на 8 кусков. Положите 2 куса на два стебля спаржи, потом положите сверху еще два стебля спаржи. Плотнo заверните спаржу с моцареллой в три куса пармской ветчины так, чтобы зеленые кончики спаржи торчали снаружи. Сделайте 4 таких свертка.
- Разогрейте 1 ст. ложку оливкового масла на сковороде. Обжаривайте свертки на среднем огне в течение 5 минут, осторожно перевернув их лопаткой один раз, пока ветчина не станет золотистой и хрустящей, а моцарелла не растает.
- Смешайте остаток масла, уксус, нарезанные томаты и 1 ст. ложку их сока. Подавайте свертки, полив этой смесью.

БАКЛАЖАНЫ



ХРАНЕНИЕ

Их можно хранить в холодильнике не больше 2 недель. Для длительного хранения баклажаны можно заморозить, но упругость плодов от этого пострадает. Нарезьте на куски, бланшируйте в течение 1 минуты, положите в пакет и заморозьте. Используйте для тушения.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сырые баклажаны не стали частью нашей национальной кухни, для блюд из сырых овощей мы выбираем другие овощи. Но средиземноморская кухня часто использует баклажаны. Для приготовления салата из баклажанов нарежьте тонко 1 большой баклажан, бланшируйте его в течение 15 минут в кипящей соленой воде. Смешайте 2 ст. ложки лимонного сока или уксуса с 1 ст. ложкой оливкового масла и 100 мл греческого йогурта. Посолите и поперчите, а затем смешайте эту заправку с ломтиками баклажана.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Оботрите плод, его верх и хвостик, а потом либо тонко нарежьте, либо разрежьте пополам, либо порежьте на кубики. Кожуру можно не удалять, хотя некоторые повара предпочитают ее срезать. Есть несколько базовых способов приготовления баклажанов, но в любом случае они готовы, если кожуру можно без усилия проткнуть вилкой.

ПАССЕРОВАННЫЙ БАКЛАЖАН

Самый простой рецепт приготовления. Обваляйте куски баклажана в небольшом количестве муки и обжарьте в оливковом масле в течение 2–3 минут, пока они не станут золотисто-коричневыми.

ЖАРЕНый БАКЛАЖАН

Разрежьте баклажан пополам и надрежьте его кожуру острым ножом. Поместите на противень надрезанной кожурой вверх и обрызгайте ее оливковым маслом. Запекайте в течение 30 минут при температуре 200°C.

Для нас, англичан, баклажаны довольно редкий плод, который мы привыкли встречать в средиземноморской кухне, в блюдах типа мусаки или ратаутя — так называются тушеные овощи из Прованса. Но во многих странах с теплым климатом баклажан весьма распространен.

Баклажаны бывают разных цветов и размеров, круглые и овальные, белые и почти черные. В продаже бывают в основном семена темно-фиолетовых баклажанов, по форме напоминающие полицейскую дубинку. Они годятся для выращивания в теплицах, а не в открытом грунте.

Вкус у баклажанов довольно слабый, но их мякоть быстро впитывает масло и аромат любых ингредиентов, с которыми их готовят. Из-за способности впитывать масло многие повара предпочитают баклажаны запекать или готовить над раскаленными углями на мангалах, а не жарить. Благодаря способности впитывать запах баклажаны являются прекрасными ингредиентами для запеканок, кебабов и блюд быстрого обжаривания с помешиванием (стир-фрай).

БАКЛАЖАНЫ ВО ФРИТЮРЕ

Обваленные в муке куски обмакните во взбитое яйцо с солью. Обжаривайте примерно 5 минут с каждой стороны, чтобы куски стали золотисто-коричневыми.

В древности полагали, что баклажан может стать причиной безумия. Отсюда итальянское название melanzana — «безумное яблоко».

РЕЦЕПТЫ С БАКЛАЖАНОМ

ИМАМ БАЯЛДЫ (Имам упал в обморок)

Имам упал в обморок от восторга, когда попробовал это чрезвычайно популярное на Ближнем Востоке блюдо, во всяком случае, так говорит легенда.

На 4 порции

2 баклажана
6 ст. ложек оливкового масла
2 луковицы
6 зубков чеснока
4 томата
соль, черный перец
свежая мелко порезанная петрушка
100 мл воды

- Срежьте кожуру с баклажанов, разрежьте их пополам и обжарьте в масле. Переложите разрезанной стороной вверх на блюдо, которое можно ставить в духовку.
- Обжарьте нарезанный лук и чеснок на среднем огне, чтобы они размякли и приобрели золотистый оттенок. Добавьте очищенные от кожуры томаты, посолите и поперчите и еще обжарьте в течение 5 минут. Посыпьте петрушкой и снимите с огня.
- Середину половинок баклажанов надрежьте и заполните смесью из лука, чеснока и томатов. Добавьте воды, накройте крышкой и запекайте в течение 1 часа при температуре 180°C. Дайте остыть и подавайте холодным.

БАКЛАЖАНЫ «ПАРМЕДЖИАНО»

Упрощенный вариант замечательного итальянского блюда.

На 3 порции

1 большой баклажан
4 ст. ложки оливкового масла
200 мл пассаты (см. стр. 153)
3 ст. ложки тертого пармезана
225 г порезанной на куски моцареллы

- Очистите баклажан от кожуры и нарежьте на тонкие ломтики. Обжарьте в оливковом масле до золотисто-коричневого цвета и обсушите на бумажном полотенце. Уложите ломтики баклажана на дно формы для запекания, залейте пассатой, посыпьте Пармезаном и сверху накройте кусками моцареллы.
- Кладите так слой за слоем, завершая каждый моцареллой, пока не кончится баклажан.
- Запекайте в течение 15 минут при температуре 200°C.

РАТАТУЙ

Это простое тушеное блюдо прекрасно подойдет к жареной баранине, говядине и курице, если положить на него яйцо всмятку, получится легкий ужин.

На 4–6 порций

2 баклажана
2 цуккини
2 красные луковичы
2 красных или желтых перца
3 зубка чеснока
6 ст. ложек оливкового масла
4 томата
соль, перец
2 ст. ложки измельченного свежего базилика

- Нарежьте баклажаны и цуккини на куски не толще 1 см.
- Поставьте на огонь большую сковороду с крышкой и налейте в нее 3 ст. ложки оливкового масла. На слабом огне в течение 5 минут слегка обжарьте нарезанный лук и крупные куски перцев, чтобы они обмякли, но не изменили цвет. Положите на сковороду баклажаны и цуккини с оставшимся маслом и мелко порубленным чесноком. Быстро обжарьте, постоянно помешивая в течение 5 минут.
- Очистите томаты от кожуры, порежьте и положите на сковороду. Добавьте туда 50 мл воды и хорошо посолите. Сделайте огонь поменьше, накройте крышкой и дайте покипеть 30 минут. 2–3 раза помешайте.

Соливать, как и чистить можно по желанию. Раньше за 15 минут баклажаны посыпали солью, потом перед приготовлением мыли. Теперь этого делать не требуется, поскольку современные гибриды не содержат горечи. Однако многие повара все же рекомендуют солить баклажаны перед тем, как жарить.

БАБА ГАНУШ (Икра бедняков)

Это густое пюре из баклажанов любят в странах восточного Средиземноморья, его можно есть с лепешками или вместо гарнира с бараньими котлетами. Классическим ингредиентом этого блюда является тахини (кунжутная паста), но ее можно не класть, тогда вкус будет мягче.

На 4–6 порций

2 больших баклажана
2 зубка чеснока
2 ст. ложки тахини (кунжутной пасты)
2 ст. ложки натурального йогурта
сок одного лимона
1 ст. ложка измельченного кумина (зиры)
соль, перец

- Обжарьте баклажаны, дайте им остыть, потом разрежьте пополам и выньте из них мякоть.
- Разомните чеснок, смешайте его с мякотью баклажанов и добавьте остальные ингредиенты. Мешайте, пока пюре не станет совсем однородным.

Баклажаны особенно хороши с лимоном, томатами, с бараниной, мятой, кумином, а также с курицей и натуральным йогуртом.

ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Баклажан, разрезанный пополам, идеально подходит для фарширования, причем типичная начинка — мясо с рисом.

На 4 порции

2 больших баклажана
1 луковича
3 больших томата
2 ст. ложки оливкового масла
200 г постного говяжьего фарша
200 г отварного длиннозерного риса
1 ст. свежей порубленной зелени
соль, перец

- Разрежьте баклажан вдоль на две половинки. Выньте из него ложкой почти всю мякоть, оставьте примерно по 1 см у стенок.
- Мелко порубите мякоть баклажана, лук и томаты. Обжарьте в оливковом масле на среднем огне в течение 5 минут.
- Положите на ту же сковороду мясной фарш и обжарьте его до коричневого цвета, потом добавьте рис, зелень, соль и перец.
- Баклажаны с вынутой мякотью положите на смазанную маслом форму для запекания, заполните их обжаренной смесью, налейте на дно 125 мл воды, закройте форму фольгой и запекайте при температуре 180°C в течение 30 минут.

МУССАКА

Вкуснейшая муссака из баранины — одно из самых известных блюд греческой кухни.



На 4 порции

- 1 большая луковица
- 2 зубка чеснока
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 500 г фарша из баранины
- 4 томата
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 1 ст. ложка свежей или 1 ч. ложка сушеной душицы
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 0,5 кубика бульона из баранины в 75 мл горячей воды
- 2 больших баклажана
- соль, перец
- 400 мл белого соуса (стр. 251)
- 3 ст. ложки тертого пармезана
- 2 яйца

- Обжарьте на среднем огне в течение 10 минут мелко порубленный лук и чеснок в половинном количестве оливкового масла, пока они не приобретут золотистый цвет. Отодвиньте лук в сторону и положите на сковороду фарш. Обжаривайте несколько минут. Потом положите очищенные и измельченные томаты, корицу, душицу, томатную пасту и бульон, все перемешайте, и пусть тушится на огне 20 минут.
- Нарезьте баклажаны в длину пластинами 0,5 см. Смажьте обе стороны оливковым маслом, посолите, поперчите и запекайте на противне 20 минут при температуре 190°C. Отставьте в сторону, но духовку не выключайте.
- Сделайте белый соус и вмешайте туда сыр. Остудите соус в течение нескольких минут, потом взбейте яйца и перемешайте с соусом, посолите по вкусу.
- Разложите на дне жаропрочной формы с плоским дном пластины баклажана, покройте мясной смесью, сверху положите оставшиеся куски баклажана и залейте все белым соусом. Запекайте 30 минут — поверхность муссаки должна стать коричневой и булькать.

ТОСТЫ С БАКЛАЖАНАМИ НА ГРИЛЕ

Очень вкусно и подходит для легкого ленча или закуски перед обедом.

На 4 порции

- 2 баклажана
- 5 ст. ложек оливкового масла
- сок половины лимона
- 1 ст. ложка измельченных листьев мяты
- соль, перец
- 4 толстых куска хлеба с корочкой

- Нарезьте баклажаны в длину пластинами толщиной 0,5 см. Смажьте обе стороны небольшим количеством оливкового масла. Уложите на сковороде-гриль в один слой и готовьте на сильном огне, пока не покоричневеют, примерно 3 минуты. Переверните и еще раз обжарьте.
- Смешайте оливковое масло, лимонный сок, мяту, соль и перец. Уложите баклажаны на мелкое блюдо, залейте этой заправкой и оставьте мариноваться 30 минут.
- Сделайте тосты из хлеба, положите на каждый кусок по пластине баклажана с заправкой.

КАРРИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Возможно, баклажаны происходят из Индии — они прекрасно впитывают аромат и вкус специй.

4 порции в качестве гарнира и 2 — в качестве основного блюда с рисом и индийским хлебом «наан»

- 1 луковица
- 4 ст. ложки растительного масла
- 2 баклажана
- 4 томата
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка пасты карри средней остроты
- 4 ст. ложки густого натурального йогурта
- 2 ст. ложки свежих листьев кориандра (кинзы)

- Обжарьте на среднем огне в 1 ст. ложке растительного масла измельченный лук, чтоб он размяк и приобрел золотистый цвет. Переложите его на теплую тарелку.
- Нарезьте баклажаны небольшими кусочками и обжарьте, разделив на 2 порции и положив по 1 ст. ложке масла на каждую порцию. Когда они станут мягкими и золотистыми, переложите их на теплую тарелку.
- Очистите томаты от кожуры и разрежьте на 4 части, разомните чеснок и обжарьте их вместе с пастой карри в оставшемся масле в течение 1 минуты. Положите на сковороду лук и баклажаны, а также лимонный сок и 2 ст. ложки воды. Подержите на огне еще 5 минут.
- Перед подачей на стол полейте йогуртом и посыпьте листьями кориандра (кинзы).

Обжаренные мясистые баклажаны будут хорошей альтернативой мясу или курице в карри по-тайски с кокосовым молоком.

ОВОЩНЫЕ БОБЫ



Конские бобы относятся к семейству бобовых. Уже более 4 тысяч лет они составляют важную часть средиземноморской кухни. У бобов довольно короткий летний период сбора урожая, но если выбрать ранние и поздние сорта, а также посеять семена под осень, то сроки плодоношения можно продлить. Вкус бобов ни с чем не спутаешь, у молодых семян вкус мягкий и сладкий, у старых — мучнистый и ореховый. Тонкие молодые бобы можно есть целиком, а более старые нужно лущить, чтобы готовить блюда из зерен. У старых бобов придется удалять оболочку зерна.

ХРАНЕНИЕ

Собранные стручки можно хранить в холодильнике или в прохладном месте день или два, но лучше достать семена и есть бобы вскоре после сбора. Не лущите бобы раньше времени, иначе они потемнеют. Бобы можно замораживать: бланшируйте их в течение минуты, слейте воду, сложите в пакеты, дайте остыть и заморозьте. Овощные бобы можно сушить, чтобы потреблять зимой. Оставьте их на растении прямо в бобах и ждите, когда они станут черными. К этому времени зерна (семена) в бобах высохнут. Или соберите целиком спелые стручки и повесьте сушиться в проветриваемом месте. Когда высохнут, положите в контейнер с плотной крышкой.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нежные молодые бобы можно лущить, удаляя створки, и есть сырыми в салатах. В Италии сырые бобы часто едят в конце обеда или ужина с тертым сыром пекарينو.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

БОБЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ

Мелкие нежные бобы — без соли отварите бобы целиком или приготовьте на пару в течение 7 минут. Слейте воду, посолите и подавайте на стол.

Крупные бобы — вскройте бобы пальцами, выньте семена, затем отварите или приготовьте на пару в течение 3–5 минут в зависимости от величины бобов. Слейте воду, посолите и подавайте на стол.

Старые бобы — отварите или приготовьте на пару. Удалите створки и кожуру с каждого боба и угощайтесь ярко-зелеными семенами.

СУШЕНЫЕ БОБЫ

Замочите бобы в холодной воде на ночь; слейте воду. Варите в несоленой воде в течение часа пока они не станут мягкими.


ПЮРЕ ИЗ БОБОВ

Удалите створки, потом варите бобы или готовьте их на пару. Удалите с них кожуру и приготовьте пюре со сливочным или оливковым маслом. Посолите.

БОБЫ В СОУСЕ ИЗ ПЕТРУШКИ

Сварите или приготовьте на пару 450 г овощных бобов, смешайте их с 400 мл белого соуса (стр. 251). Добавьте 5 ст. ложек свежей нарезанной петрушки и готовьте на среднем огне, постоянно помешивая. Подавайте на стол с копченым окороком, морковкой и молодым картофелем.

Бобы не всегда разводят как овощную культуру — они близкие родственники растениям, которые выращивают на корм скоту!



РЕЦЕПТЫ С ОВОЩНЫМИ БОБАМИ

РИЗОТТО С ОВОЩНЫМИ БОБАМИ

Такое блюдо можно подавать с жареной куриной грудкой. Можно положить мелко порезанную куриную грудку в ризотто с овощными бобами.

На 4 порции

300 г овощных бобов
1 луковица
4 ст. ложки оливкового масла
3 зубка чеснока
300 г риса для ризотто
750 мл горячего овощного бульона
2 ст. ложки свежей измельченной петрушки
1 ст. ложка свежей измельченной мяты
сок из половины лимона
50 г тертого сыра пармезан

- Сварите бобы или приготовьте их на пару.
- Мелко нарезанный лук слегка обжарьте в большой глубокой сковороде на небольшом огне в течение 5 минут, чтобы лук размяк, но не изменил цвет. В последнюю минуту добавьте чеснок.
- Положите на сковороду рис и мешайте, чтобы он покрылся маслом. Влейте, помешивая, большой половник бульона (около 75 мл) и мешайте до тех пор, пока рис не впитает жидкость. Повторяйте процедуру, пока не кончится бульон или рис не приготовится и станет мягким.
- Помешивая, положите в кастрюлю бобы, петрушку, мяту, лимонный сок и половину сыра. Подавайте на стол, предварительно посыпав ризотто остатками сыра.

ОВОЩНЫЕ БОБЫ, ГОРОХ И МЯТА

Приятная неожиданность — овощные бобы и горох часто поспевают одновременно, и они прекрасно сочетаются в гарнире. Особенно хорошо они идут со стейком из окорока или с курицей.

На 4 порции

300 г овощных бобов
150 г свежего гороха
40 г сливочного масла
4 ст. ложки свежей нарезанной мяты
соль, перец

- Сварите бобы или приготовьте их на пару.
- Растопите масло с мятой и мешайте на слабом огне в течение 1 минуты. Полейте масло на овощи, посолите и подавайте на стол.

ОВОЩНЫЕ БОБЫ И САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ

Чудесный салат, который легко готовить. Для него подходит любая ветчина, высушенная на воздухе, но соленая ветчина сухого копчения Серрано из Испании с интенсивным вкусом подходит для сладких овощных бобов лучше всего.

На 4 порции

500 г овощных бобов
100 г ветчины Серрано
4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка винного уксуса из хереса
1 ч. ложка дижонской горчицы
2 ст. ложки свежей измельченной мяты

- Сварите бобы или приготовьте их на пару. Снимите с них кожуру.
- Порвите ветчину на небольшие кусочки и разложите их по тарелкам, а сверху насыпьте бобы. Смешайте масло, уксус, горчицу и мяту. Полейте бобы и ветчину.

ГРЕЧЕСКИЙ СОУС ИЗ ОВОЩНЫХ БОБОВ

Вкусный способ использовать излишки овощных бобов, так как этот соус можно заморозить в контейнерах с крышкой. Подавать с кусками хлеба-питы.

На 4 порции

500 г овощных бобов
4 зубка чеснока
100 мл греческого йогурта
сок 1 лимона
соль, перец

- Сварите бобы или приготовьте их на пару. Снимите с них кожуру и сделайте пюре.
- Разомните чеснок, соедините все ингредиенты в миске. Охладите и подавайте на стол.

В Египте, восточной части Средиземноморья и Северной Африке овощные бобы называют бобами «фава». Их потребляют в свежем виде или сушеные, готовя с ними супы и тушеные овощи. Бобы кладут в салаты и пюре, а также намазывают на хлеб.

ОВОЩНЫЕ БОБЫ И САЛАТ ИЗ ФЕТЫ

Прекрасная закуска для вегетарианцев и легкий ленч для всех. Для ее приготовления можно использовать мягкий козий сыр или моцареллу из буйволиного молока, если нет под рукой феты.

На 4 порции

500 г овощных бобов
10 стеблей лука-батун
5 ст. ложек оливкового масла
сок половинки лимона
соль, черный перец
200 г сыра фета
25 г листьев салата рукола
4 куска хлеба с коркой

- Сварите бобы или приготовьте их на пару, слейте воду. Аккуратно нарежьте лук-батун и смешайте его с бобами.
- Смешайте оливковое масло, лимонный сок, соль и перец и полейте бобы, пока они еще теплые.
- Перед подачей посыпьте измельченным сыром и листьями салата. К салату подайте разогретый в духовке хлеб.

ОВОЩНЫЕ БОБЫ С ЯЙЦОМ И АНЧОУСАМИ

Если у вас в шкафу стоит банка с анчоусами, прежде чем говорить «Нет!», попробуйте это сочетание. Вам понравится!

На 4 порции

400 г готовых овощных бобов
4 сваренных вкрутую яйца
45 г анчоусов из банки
2 ст. ложки свежего нарезанного шнитт-лука
3 ст. ложки оливкового масла
сок 1 лимона
соль, черный перец

- Выложите холодные бобы в сервировочное блюдо. Мелко порубите яйца и разбросайте по бобам.
- Слейте жидкость, измельчите анчоусы, а потом положите на блюдо вместе со шнитт-луком.
- Полейте оливковым маслом и лимонным соком, заправьте солью и перцем.

ПАССЕРОВАННЫЕ БОБЫ, КАРТОФЕЛЬ И БЕКОН

Это интересная комбинация вкусов. Такое блюдо можно подавать на ленч и ужин или, чтобы сытно накормить, подавайте его как гарнир к жареной курице. Если нет чабера, замените его петрушкой.

На 4 порции

6 кусков постного «спинного» бекона
4 ст. ложки оливкового масла
400 г отварного картофеля
400 г готовых овощных бобов
сок 1 лимона
4 ст. ложки свежего нарезанного чабера
4 ст. ложки свежей нарезанной мяты
соль, черный перец

- Порежьте бекон полосками и обжарьте в большой сковороде до золотистого цвета в 1 ст. ложке масла; снимите со сковороды ложкой-шумовкой.
- Нарежьте картофель большими кусками, добавьте на сковороду еще 1 ст. ложку масла и обжарьте картофель в течение 4 минут, перевернув его 1 или 2 раза, чтобы образовалась хрустящая корочка.
- Добавьте на сковороду еще одну ложку масла, бобы, лимонный сок, травы, посолите, поперчите и положите туда бекон. Мешайте в течение минуты, чтобы бобы как следует прогрелись. Подавайте блюдо холодным или горячим.

ОВОЩНЫЕ БОБЫ И САЛАТ ИЗ КОРИЧНЕВОГО РИСА

Овощные бобы прекрасно сочетаются с миндалем, а коричневый рис усиливает их аромат.

На 4 порции

200 г коричневого риса басмати
300 г готовых овощных бобов
40 г очищенного от кожуры жареного миндаля
12 шт. томатов-черри
5 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
соль, черный перец
1 ст. ложка измельченной мяты

- Сварите рис, дайте ему остыть немного, положите в него бобы, миндаль, томаты и размешайте.
- Соедините масло, уксус, соль, перец и половину мяты. Полейте салат и перемешайте.
- Подавайте на стол, посыпав салат остатками мяты.

Чабер традиционно сочетается с бобами.

ФАЛАФЕЛЬ ИЗ ФАВЫ

Шарики фалафель обычно готовят из нута, но они получаются очень вкусными из сухих овощных бобов. Фалафель может стать частью «шведского стола», так как ее можно подавать холодной. Фалафель можно положить в питу вместе с листьями салата.

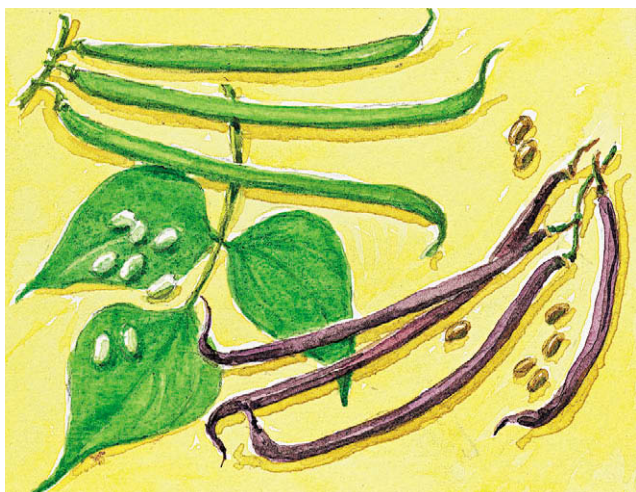


На 4–6 порций

450 г сухих бобов
1 луковица
3 зубчика чеснока
1 ст. ложка свежей нарезанной петрушки
2 ст. ложки свежих нарезанных листьев кориандра (кинзы)
1 ч. ложка сладкой паприки
соль, черный перец
мука для подсыпки
3 ст. ложки растительного масла
дольки лимона

- Замочите бобы на ночь. Слейте воду и удалите кожуру с семян. Положите в блендер и включите его на несколько секунд.
- Мелко порубите лук и чеснок и положите в блендер вместе с петрушкой и кориандром, добавьте туда же соль и перец. Начните смешивать, чтобы получилась густая, довольно сухая паста. Если нужно, добавьте 1 ст. ложку воды.
- Достаньте пасту из блендера и сформируйте 16 круглых шариков. Обваляйте их в муке.
- Разогрейте в сковороде масло и обжаривайте шарики на среднем огне до золотистого цвета, поворачивая их несколько раз. Обсушите на бумажном полотенце и подавайте с дольками лимона.

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ



Зеленую фасоль еще называют французской, стручковой или сахарной, по-французски она называ-

ется «haricots verts». Но в действительности эта фасоль бывает разных цветов, в том числе фиолетовой, желтой и кремовой. Традиционно ее считают более изысканной, чем фасоль огненно-красную или многоцветковую, поскольку до начала XX века ее растения встречались редко и стоили дорого. Зеленую фасоль, так же как и многоцветковую, в начале разводили, чтобы собирать семена, и только с XVIII века стали есть стручки (они же лопатки) целиком.

Молодые и нежные лопатки фасоли можно собирать в течение всего лета, если они легко лопаются, значит, готовы к сбору. Позднюю фасоль, которую не собрали молодой, нужно лущить, а семена готовить как фляжоле (свежие зеленые зерна, которые готовят как горох). Или оставить бобы на растении, чтобы они высохли.

ХРАНИЕ

Около недели фасоль можно хранить в пакете в холодильнике. Зеленая фасоль идеально подходит для заморозки: очистите ее, бланшируйте, положите в пакет и заморозьте вскоре после сбора.

Фасоль для сушки нужно оставить в бобах на растении и подождать, когда они пожелтеют, потом собрать и повесить в доме, чтобы досохли. Когда бобы начнут лопаться, соберите зерно, положите его на бумагу в теплом месте до окончательного высыхания. Храните в контейнере с плотно закрывающейся крышкой.

СОРТА

ПЛОСКИЕ БОБЫ

Лопатки довольно плоские и широкие, они легко становятся жесткими, если не собрать вовремя. Лучшими считаются сорта *Prince* и *Hunter*.

СПАРЖЕВАЯ ФАСОЛЬ

Округлые лопатки, не имеющие грубых волокон. Сорт *Tendergreen* считается одним из лучших.

ЦВЕТНАЯ ФАСОЛЬ

Желтые и кремовые семена сохраняют цвет во время варки. Попробуйте душистый сорт *Kinghorn Wax*.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очень молодую и нежную фасоль можно есть сырой, ее чаще всего готовят. Молодую фасоль фляжоле можно есть сырыми, как свежий горох.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Удалять волокна со створок зеленой фасоли нет необходимости. Отрежьте верх и хвостик и оставьте бобы целыми или нарежьте на куски, если требуется по рецепту.

ОТВАРНАЯ НА ПАРУ ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

Приготовьте на пару или отварите в слабосоленой воде в течение 4–7 минут, в зависимости от толщины лопатки.

ОБЖАРИВАНИЕ ПРИ ПОСТОЯННОМ ПОМЕШИВАНИИ

Разрежьте стручки пополам и обжаривайте в растительном масле на сильном огне 3 минуты, пока они не станут золотистыми и мягкими, но чуть жестковатыми. Посолите, поперчите.

ОТВАРНАЯ ФАСОЛЬ HARICOTS

Замочите фасоль в воде на 6 часов, слейте воду, снова залейте водой и варите 45 минут, пока не станет мягкой.

ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛеной ФАСОЛИ

Варите фасоль фляжоле в кипятке 2–3 минуты до мягкости. Разомните в пюре с оливковым или сливочным маслом.

РЕЦЕПТЫ С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ И МИНДАЛЬ

Миндаль и зеленая фасоль прекрасно сочетаются. Попробуйте их с жареной курицей.

На 4 порции

400 г зеленой фасоли
2 ст. ложки оливкового масла
75 г очищенного миндаля
сок половины лимона
соль, черный перец

- Варите фасоль, пока не станет мягкой, тут же снимите с огня и слейте воду.
- Разогрейте масло на глубокой сковороде, положите миндаль и обжарьте на среднем огне 1–2 минуты до золотистого цвета (постарайтесь, чтобы миндаль не пригорел). Положите фасоль, соль и перец, влейте лимонный сок, помешайте, чтобы ингредиенты покрылись маслом. Подавайте на стол.

ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ ИЗ ТРЕХ ВИДОВ ФАСОЛИ

Этот салат может служить закуской или легким ленчем, если положить на хлеб, или стать блюдом на «шведском столе».

На 4 порции

4 тонких ломтика копченого бекона
4 ст. ложки натурального йогурта
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки винного уксуса из хереса
2 ч. ложки дижонской горчицы
соль, черный перец
300 г готовой зеленой фасоли
200 г готовой красной фасоли
200 г готовых овощных бобов

- Обжарьте бекон на гриле до хрустящего состояния и золотистого оттенка, потом разломайте на кусочки.
- Смешайте йогурт, масло, уксус, горчицу, соль и перец. Соедините фасоль, бобы и заправку. Сверху посыпьте крошкой из бекона и подавайте на стол.

ОБЖАРЕННАЯ ФАСОЛЬ ПО-КИТАЙСКИ

Если к этому блюду добавить тонкие ломтики курицы, индейки или свиного филе, то получится полноценная еда, которая хорошо сочетается с лапшой.

На 4 порции

2 ст. ложки растительного масла
2 стебля лука-батуна (дудчатого лука)
400 г зеленой фасоли
3 зубка чеснока
1 красный перец чили
2 ст. ложки соевого соуса
50 г необжаренных орехов кешью
черный перец

- Разогрейте масло на большой сковороде и обжаривайте на среднем огне измельченный лук-батун, постоянно

помешивая, в течение 1 минуты, чтобы он размяк и стал золотистым. Добавьте туда половинки стручков фасоли и продолжайте мешать еще 2 минуты. Положите измельченный чеснок и чили и мешайте еще минуту.

- Положите соевый соус, орехи и черный перец, мешайте еще минуту.

САЛАТ НИСУАЗ

В этот нежный французский салат можно добавить кусочки отварного и охлажденного молодого картофеля или подавать его со свежим хлебом.



На 4 порции

4 стейка из свежего тунца
1 головка салата ромэн
4 томата
6 больших стеблей лука-батуна
150 г готовой зеленой фасоли
1 зубок чеснока
1 ст. ложка французской заправки (см. стр. 250)
45 г анчоусов из банки
12 маслин без косточек
4 крутых яйца

- Обжарить стейки из тунца всухую или на гриле с обеих сторон на сильном огне в течение полутора минут.
- Подготовьте салат, потом отделяйте листья по одному и укладывайте в миску для салата. Сердцевины салата разрежьте на 4 части и тоже положите в миску. Томаты разрежьте на 4 части, каждый стебель лука-батуна разрежьте вдоль пополам и уложите поверх салата вместе с фасолью. Разрежьте стейки из тунца на 4 части и тоже сложите в миску.
- Смешайте французскую заправку с измельченным чесноком и залейте ей салат. Украсьте анчоусами, половинками маслин и четвертинками яиц.

Зеленую фасоль иногда называют волокнистой, хотя, если собирать ее рано, грубых волокон вдоль шва у нее не бывает.

ФАСОЛЬ МНОГОЦВЕТКОВАЯ



В большинстве случаев фасоль готовится очень просто: ее подают на стол в качестве гарнира (она идеально подходит для воскресного жаркого), но ее можно приготовить и по-другому. Фасоль можно добавлять в карри, в тушеные овощи и супы типа минестроне.

Существует множество сортов многоцветковой фасоли, которую легко выращивать. Выбирайте тот сорт, что подходит для вашего огорода и кулинарных потребностей. Фасоль безволоконная сократит вам время на подготовку. Есть сорта, которые годятся для заморозки.

ХРАНИЕ

Храните ее в холодильнике в пакете не больше недели. Для заморозки оборвите молодые бобы, нарежьте на куски, бланшируйте, положите в пакет и заморозьте.

Фасоль для сушки нужно оставить на растении и подождать, когда бобы пожелтеют, потом собрать и повесить в доме, чтобы досушились. Когда бобы начнут лопаться, соберите зерно, положите его на бумагу в теплом месте до окончательного высыхания. Храните в контейнере с плотно закрывающейся крышкой.

СОРТА

ФАСОЛЬ БЕЗ ВОЛОКНА

Polestar — один из лучших сортов такого рода, у него высокая урожайность и длинный период сбора лопаток.

ФАСОЛЬ ВОЛОКНИСТАЯ

Scarlet Emperor надежен и дает вкусные бобы. Сорт *Sunset* — очень ранний и прекрасно замораживается.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фасоль многоцветковую лучше приготовить, а не подавать сырой. Сухие бобы тем более требуют приготовления, так как содержат токсины, которые разрушаются даже при быстрой варке.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Отрежьте верхушки и хвостики, удалите жилки с краев створок. Нарежьте на тонкие полоски или на куски по диагонали. Куски будут дольше вариться, но не развалятся при быстрой обжарке. Те бобы, которые плохо режутся, придется выбросить, потому что они останутся жесткими после варки.

ОТВАРНАЯ/НА ПАРУ МНОГОЦВЕТКОВАЯ ФАСОЛЬ

Приготовьте на пару или варите в слабосоленой воде 4–7 минут в зависимости от времени сбора и мягкости бобов.

ОБЖАРИВАНИЕ ПРИ ПОСТОЯННОМ ПОМЕШИВАНИИ

Нарежьте стручки по диагонали на куски размером 1 см. Обжаривайте в растительном масле на сильном огне 3–4 минуты, пока не станут золотистыми, но слегка жестковатыми. Посолите, поперчите.

ОТВАРНЫЕ СЕМЕНА МНОГОЦВЕТКОВОЙ ФАСОЛИ

Свежие семена кипятите в воде 3–4 минуты, пока не станут мягкими.

ОТВАРНЫЕ ВЫСУШЕННЫЕ СЕМЕНА МНОГОЦВЕТКОВОЙ ФАСОЛИ

Замочите на ночь, смените воду. Варите на сильном огне 10 минут, потом еще час на медленном огне до мягкости.

РЕЦЕПТЫ С МНОГОЦВЕТКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

ТУШЕНАЯ ФАСОЛЬ

Замечательно идет с жареной курицей и бараньей отбивной, можно подавать даже с мясистой рыбой.

На 4 порции

1 луковица
3 ст. ложки оливкового масла
1 зубок чеснока
500 г фасоли
4 больших томата
соль, черный перец

- Слегка обжарьте на слабом огне нашинкованный лук в половине масла, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. В последнюю минуту добавьте измельченный чеснок.
- Нарезьте бобы на толстые куски и быстро обжаривайте в оставшемся масле 15–20 минут, постоянно помешивая. Положите очищенные от кожуры томаты и немного воды. Посолите и поперчите, постоянно мешая, доведите до кипения, и пусть покипит, пока фасоль не станет мягкой.

Фасоль отлично сочетается с жареной говядиной, миндалем и специями.

ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СУП

Можно менять овощи в этом супе, заменяя одни другими, но в том же количестве и того же вида. Такой суп больше похож на бульон, чем на густую похлебку. Красное песто тоже можно не класть, но оно делает вкус интереснее.

На 4 порции

1 большая луковица
2 ст. ложки оливкового масла
2 моркови
2 стебля сельдерея
150 г стручков фасоли
1 цуккини
1 л овощного бульона
100 г пасты (фигурных макаронных изделий)
100 г зеленых фасоли-фляжоле, свежих или консервированных
соль, черный перец
2 ст. ложки красного песто (стр. 58)

- В течение 5 минут слегка обжарьте на слабом огне нашинкованный лук в масле, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. Положите туда порезанную морковь и сельдерея и жарьте, помешивая, еще минуту. Потом положите нарезанные стручки и цуккини, залейте бульоном, положите макаронные изделия и фасоли-фляжоле.
- Доведите до кипения и накройте крышкой. Суп должен вариться около 20 минут до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Добавьте соль и перец. Подавайте на стол, положив в каждую тарелку немного песто и размешав его.

ОСТРАЯ ФАСОЛЬ МНОГОЦВЕТКОВАЯ



На 4 порции

400 г фасоли
5 стеблей лука-батун
3 ст. ложки растительного масла
2 зубка чеснока
соль, черный перец
1/2 ч. ложки кайенского перца
1 ч. ложка кумина (зиры)
1 ч. ложка молотого кориандра
сок половины лимона

- Нарезьте лопатки фасоли на толстые куски, лук-батун нарежьте по диагонали и обжаривайте все в масле, постоянно помешивая, на сильном огне 2 минуты. Добавьте туда измельченный чеснок, соль, перец и специи, убавьте огонь до среднего и мешайте еще 3 минуты. Добавьте лимонный сок, мешайте минуту, и можно подавать на стол.

КАРРИ ИЗ ФАСОЛИ МНОГОЦВЕТКОВОЙ И СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ

Это индийское блюдо — овощной гарнир или легкий ужин, если подавать его с хлебом наан.

На 4 порции

1 ст. ложка растительного масла
2 острых перца чили
4 зубчика чеснока
кусоч имбиря длиной 2,5 см
1/2 ч. ложки семян фенхеля
по 1 ч. ложке молотого кориандра, куркумы и гарам масалы (индийская приправа)
1 клубень батата
300 г фасоли
200 мл кокосового молока

- Нагрейте масло на среднем огне в глубокой сковороде и обжаривайте, помешивая, нарезанный чили, чеснок, имбирь, фенхель и специи, чтобы размякли и дали аромат.
- Добавьте батат, порезанный кубиками, фасоль, помешайте, влейте кокосовое молоко. Еще помешайте, накройте крышкой и оставьте на тихом огне на 15 минут.
- Снимите крышку и дайте еще постоять на огне 10 минут. Убедитесь, что овощи стали мягкими, и подавайте на стол.

МАНГОЛЬД (ЛИСТОВАЯ СВЕКЛА)



Листовую свеклу (мангольд) значительно легче выращивать, чем шпинат, к тому же она устойчивее к заморозкам, но при этом на кухне ее можно использовать как шпинат, потому что листовая свекла так же вкусна и даже вкуснее. Снимать урожай можно почти весь сезон.

Листья этой свеклы похожи на шпинат и на вкус такие же, но крепче и несколько грубее — они не растворяются бесследно во время тепловой обработки. Стандартная листовая свекла имеет ярко-зеленые листья с толстыми белыми жилками и съедобным белым мясистым стеблем. У красностебельного мангольда листья темно-зеленые и тонкие красные жилки. Есть сорта и гибриды с зелеными листьями и стеблями красного, оранжевого, желтого и белого цвета. Различные листовые капусты часто соединяют вместе и продают как «радужный» мангольд, который становится темой оживленной беседы за обеденным столом. Молодые листья обыкновенной свеклы тоже можно использовать как овощ.

Листья любых видов свеклы легко готовить и подавать в качестве гарнира или использовать для приготовления разных блюд, в том числе супов, карри, пирогов и сладких пирожков. Совсем молодые листья можно класть в салаты. Мангольд прекрасно заменит шпинат в овощной лазанье.

ХРАНИЕНИЕ

Собранные листья лучше всего использовать в течение 24 часов или раньше. Мангольд не хранится долго, но если все-таки нужно сохранить, то положите его в пакет с дырочками в отделение для овощей и фруктов в холодильнике. Вершки настоящей свеклы сохраняются немного дольше. Не мойте листья перед тем, как уложить на хранение.

Мангольд можно заморозить, если вам не важна плотность листьев. Сварите, слейте воду, охладите, положите в пакет и заморозьте.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все листочки молодой свеклы можно есть сырыми, если положить их в салат или подавать с заправкой. Стебли мангольда тоже можно нарезать и класть сырыми в салат.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Подобно шпинату, листья мангольда сокращаются в объеме, когда их готовят на пару или варят, поэтому, чтобы получить 4 маленькие или средние порции, наполните большую кастрюлю листьями до краев.

ОТВАРНЫЕ ЛИСТЬЯ МАНГОЛЬДА

Вымойте холодной водой. Удалите слишком толстые стебли, другие стебли отрежьте и обжарьте отдельно (см. справа). Маленькие листья оставьте целыми, а большие нарежьте на куски. Положите в большую кастрюлю и залейте водой так, чтобы она их только накрыла. Варите на большом огне, помешивая, пока листья не станут мягкими и объем их заметно сократится. Слейте воду, посолите и подавайте на стол. Можно положить кусочек масла или немного мускатного ореха.

ПЮРЕ ИЗ ЛИСТОВОЙ СВЕКЛЫ

Приготовьте листья на пару, постоянно помешивая, потом слейте тщательно воду и отожмите досуха. Положите в блендер, добавив 10 г сливочного масла и щепотку мускатного ореха на каждые 100 г листьев. Приготовьте пюре и посолите по вкусу.

ОБЖАРЕННЫЕ ЛИСТЬЯ МАНГОЛЬДА

Листья: Отбирайте маленькие или нарежьте на куски большие. Вытрите их, если нужно. Разогрейте кунжутное масло в сковороде-вок или просто в большой сковороде и обжаривайте на сильном огне в течение 1–2 минут, постоянно помешивая. Для вкуса добавьте кунжутное семя или мелко нарезанный чеснок.

Стебли: Стебли мангольда можно использовать как полноценные овощи. Отделите их от листьев и нарежьте на куски, а потом обжаривайте на большом огне в течение 2–3 минут, пока не станут золотистыми и хрустящими.

По-английски мангольд называют Swiss chard (швейцарская свекла), но происходит свое он не из Швейцарии, а из Средиземноморья. Просто в XIX веке это растение описал ботаник по фамилии Swiss.

РЕЦЕПТЫ С МАНГОЛЬДОМ

МАНГОЛЬД, ТУШЕННЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Блюдо получается очень питательным, поэтому подавайте его с простым мясом, обжаренном на гриле, или с рыбой.

На 4 порции

2 кг мангольда
75 г сливочного масла
75 г тертого пармезана
соль, черный перец

Приготовьте на пару мангольд, постоянно помешивая. Обсушите и положите на сковороду. Добавьте сливочное масло, половину порции тертого сыра и черный перец, обжаривайте 1 минуту на слабом огне, постоянно помешивая. Добавьте оставшийся сыр, посолите по вкусу и подавайте на стол.

ЗАПЕЧЕННЫЙ «РАДУЖНЫЙ» МАНГОЛЬД

Прекрасное блюдо на ужин, которое нужно подавать с кочанным салатом и запеченными помидорами на ветке.



На 4 порции

800 г стеблей «радужного» мангольда
кусочек сливочного масла
400 мл белого соуса (стр. 251)
50 мл молока
75 г сыра чеддер
40 г сухих хлебных крошек

- Обжарьте в сливочном масле на среднем огне при постоянном помешивании целые стебли мангольда в течение 3 минут или пока они не станут мягкими. Уложите на дно неглубокой формы, которую можно ставить в духовку.
- Разбавьте белый соус молоком, тщательно размешайте и вылейте на мангольд.
- Сверху засыпьте тертым сыром, смешанным с хлебными крошками (панировкой). Запекайте при температуре

200°C в течение 20–25 минут, пока поверхность не покроется золотистой корочкой.

РУБИНОВЫЙ МАНГОЛЬД С НУТОМ И ПЕРЦЕМ

Этот прекрасный гарнир станет отличным партнером для жареной баранины. Если положить сверху яйцо всмятку, то его можно подавать вместо ужина.

На 4 порции

6 стеблей лука-шалот
8 зубков чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 кг рубинового мангольда
150 мл овощного бульона
банка консервированного нута весом 400 г
соль, черный перец

- В течение 3 минут обжарьте в масле на большой сковороде на среднем огне мелко порезанный лук-шалот и чеснок, чтобы они стали мягкими и золотистыми.
- Стебли и листья мангольда большого размера порежьте. Половину положите на сковороду и мешайте, пока их объем не уменьшится вдвое — это займет примерно 2 минуты. Положите туда же оставшийся мангольд и снова мешайте.
- Сверху залейте бульоном, добавьте нут из банки без жидкости и кипятите все в течение 5 минут.
- Слейте жидкость. Полейте оливковым маслом, посолите, поперчите и подавайте на стол.

МАНГОЛЬД И ЛАЗАНЬ С РИКОТТОЙ

Подавайте с чесночным хлебом и салатом.

На 4 порции

8 листов теста для лазаньи*
1 кг листовой свеклы
1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха
500 г сыра
соль, черный перец
400 мл томатного соуса (стр. 156)
400 мл белого соуса (стр. 251)
75 г тертого пармезана

*Примечание Не используйте листы для лазаньи, на которых указано «без предварительной варки», так как этот рецепт не содержит достаточного количества жидкости.

- Нагрейте духовку до 190°C. Сварите листы лазаньи до готовности, слейте воду, оставив 1 ст. ложку жидкости.
- Приготовьте на пару мангольд, постоянно помешивая, слейте воду, посолите, поперчите и добавьте мускатный орех. Положите туда сыр рикотту и держите смесь теплой. Согрейте на огне томатный соус и белый соус.
- Выложите лазанью на квадратную огнеупорную форму, смазанную маслом, в следующем порядке: слой теста, половину томатного соуса, всю смесь листовой свеклы с рикоттой, остаток томатного соуса, остальное тесто для лазаньи, весь белый соус. Сверху посыпьте тертым сыром. Запекайте 20 минут.

СВЕКЛА



Мягкие сладкие темно-красные ломтики, политые уксусом, поданные к холодному мясу или сырному салату, — для многих это классический способ использования свеклы. Между тем, этот корнеплод можно приготовить разными способами, для чего имеется много рецептов, так как он отлично сочетается с разными продуктами. К тому же свекла не всегда бывает темно-красной, сейчас в продаже есть семена светло-красных, золотистых и даже полосатых сортов.

ХРАНИЕ

В прохладном сухом непромерзающем помещении свекла будет храниться несколько месяцев, с конца лета до поздней осени. Если ее вымыть, высушить и удалить ботву, потом положить в пакеты с дырочками, то свекла постоит в холодильнике или в кладовке несколько недель.

Вареная свекла может постоять в холодильнике в закрытом контейнере несколько дней. Корнеплоды теряют упругость, если их заморозить, зато свеклу можно мариновать (стр. 242).

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Со свеклы нужно удалить ботву, очистить, вымыть и обсушить, затем сырую потереть в салат. Чтобы приготовить салат из нашинкованной свеклы, очистите и натрите 2 корнеплода. Смешайте 100 мл густой сметаны с 2 ч. ложками уксуса из белого вина и добавьте 1 ст. ложку каперсов без жидкости. Посолите, а затем залейте этой заправкой свеклу. Если хотите, одну свеклу можно заменить тертой морковкой.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Обрежьте ботву, оставив стебли длиной 5 см. Не трогайте корешки у основания корнеплода. Вымойте холодной водой и сварите, не снимая кожуру. Когда свекла сварится, кожура легко отойдет.

ОТВАРНАЯ СВЕКЛА

Постарайтесь не повредить кожуру. Если ее проткнуть, то свекла начнет «кровоточить», ее сок уйдет в воду во время варки, и корнеплод потеряет цвет, вкус и питательные вещества. Варите в слегка подсоленной воде от 45 минут до 2 часов, в зависимости от размера. Слейте воду и пальцами снимите со свеклы кожуру.

СВЕКЛА В УКСУСЕ

Нарежьте свеклу круглыми ломтиками и выложите их на блюдо. Залейте уксусом по выбору: традиционно у нас используют солодовый, но бальзамический уксус наилучшим образом подчеркнет сладость свеклы.

ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ

Сварите, очистите от кожуры, крупно нарежьте и затем сделайте пюре, положив 10 г сливочного масла на каждый корнеплод. Посолите по вкусу.

ОБЖАРЕННАЯ СВЕКЛА

Очистите маленькую свеклу, а большую разрежьте на 4 части и положите в сковороду с растительным маслом. Посолите, посыпьте листьями тимьяна (чабреца) или семенами кумина и обжарьте в течение 30–45 минут, пока свекла не станет мягкой и немного почернеет по краям. Во время приготовления один раз переверните и добавьте немного масла.

ЗАПЕЧЕННАЯ СВЕКЛА

Заверните в фольгу маленькую или среднюю свеклу, положите на противень и запекайте 30–60 минут, в зависимости от размера, при температуре 180°C. Остудите и снимите кожуру пальцами. Подавайте с жареным мясом или рыбой. Неочищенную свеклу можно есть, как запеченный картофель: срежьте верхушку и полейте сметаной, смешанной с небольшим количеством хрена.

ХРУСТЯЩИЕ ЛОМТИКИ СВЕКЛЫ

Очистите свеклу и нарежьте очень тонкими ломтиками. Высушите бумажным полотенцем. Наполните фритюрницу на треть маслом и нагрейте ее до 180°C. Кладите свеклу в масло небольшими порциями и жарьте в течение 1–2 минут, в зависимости от толщины ломтиков. Обжаренные кусочки положите на бумажное полотенце, чтобы масло стекло, посолите и подавайте на стол. Хрустящие ломтики можно хранить в закрытом контейнере, но они перестанут быть такими хрустящими, как в начале.

Древние римляне считали свеклу афродизиак. Ее применяли для лечения лихорадок и для стимулирования работы почек.

РЕЦЕПТЫ СО СВЕКЛОЙ

БОРЩ (европейский рецепт)

Это классический свекольный суп, в Восточной Европе бытует множество рецептов борща. Но в большинстве рецептов присутствует картофель, уксус и сметана. Традиционно борщ не пропускают через блендер, но это улучшает его вкус.

На 4 порции

2 ст. ложки растительного
масла
1 луковица
1 стебель сельдерея
3 свеклы среднего размера

2 картофелины
2 ст. ложки винного уксуса
1,2 л овощного бульона
2 ч. ложки сахара

соль, черный перец
4 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка измельчен-
ного укропа

- Нагрейте растительное масло в большой кастрюле и обжарьте на слабом огне нарезанный лук и сельдерей, постоянно помешивая, в течение 3 минут, чтобы они размякли, но не изменили цвет. Очистите и нарежьте свеклу и картофель.
- Положите в кастрюлю свеклу, картофель и уксус, доведите до кипения и поддержите 30 секунд. Влейте бульон, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 40 минут. Время от времени помешивайте суп. Добавьте сахар. Немного остудите и пропустите борщ через блендер.
- Верните его в кастрюлю, снова нагрейте и посолите по вкусу. Заправьте сметаной и укропом перед подачей на стол.



СОУС ИЗ СВЕКЛЫ ДЛЯ ОБМАКИВАНИЯ

В этот соус можно макать хлебные палочки или заправить им салат из свежих овощей и применять как закуску; можно поставить на «шведский стол».

На 4 порции

3 свеклы

200 мл греческого йогурта

1 ст. ложка лимонного сока

1/2 ч. ложки молотого кумина

1/2 ч. ложки молотой сладкой паприки

соль, черный перец

- Обжарьте свеклу, снимите с нее кожуру и положите в блендер.
- Туда же положите остальные ингредиенты и измельчайте до тех пор, пока не получится почти однородное пюре. Переложите в миску, накройте ее и охладите.

СВЕКЛА И САЛАТ ИЗ КОЗЬЕГО СЫРА

Очень вкусно, если подавать со свежим хлебом с хрустящей корочкой. Можно попробовать этот рецепт, заменив козий сыр кусками теплого сыра халлуми, приготовленного на гриле.

На 4 порции

8 маленьких свекел

1 ч. ложка семян кумина

1 ст. ложка оливкового масла

соль, черный перец

200 г мягкого козьего сыра

4 ст. ложки меда и горчиной заправки (стр. 250)

- Обжарьте свеклу с кумином, оливковым маслом и солью с перцем.
- Пока теплые, разрежьте корнеплоды пополам и положите на каждую тарелку по 4 половинки, посыпав их маленькими кусочками сыра и полив заправкой.

ОСТРАЯ СВЕКЛА

Необыкновенно вкусный гарнир к жареному мясу или, к любому мясному блюду. Кстати, и с рыбой этот гарнир тоже хорош.

На 4 порции

1 ст. ложка сливочного масла

1 ст. ложка уксуса

1 ч. ложка сахара

1/4 ч. ложки кайенского перца

1/4 ч. ложки горчиной порошка

1/2 ч. ложки смеси из специй

1 ч. ложка соевого соуса

соль, черный перец

2–3 отварных свеклы

- Растопите сливочное масло на среднем огне, вмешайте в него уксус, сахар, специи, соевый соус, соль и перец. Подержите на огне 1 минуту.

- Нарежьте свеклу на маленькие кусочки и положите в кастрюлю с маслом и специями. Потушите под закрытой крышкой около 2 минут.

СВЕКЛА В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Этот превосходный соус легко приготовить, он хорошо идет к жареной баранине и свинине, особенно к свиным отбивным. Если у вас нет дома свежего хрена, то используйте готовый острый хрен.

На 4 порции

3 свеклы (примерно 400 г)

100 мл густой сметаны

1 ст. ложка свежего тертого хрена

- Отварите свеклу и удалите с нее кожуру. Дайте немного остыть, нарежьте небольшими кусочками (примерно 1 см) и положите в миску. Смешайте густую сметану, хрен, соль и положите в миску со свеклой. Получится красивый соус розового цвета. При подаче на стол он должен быть комнатной температуры.

СМЕСЬ КОРНЕПЛОДОВ, ОБЖАРЕННЫХ С МЕДОМ

Это легкий в приготовлении рецепт для воскресного обеда. Мед и уксус подчеркивают вкус сладких корнеплодов. Если использовать чеснок этого сезона (а не тот, что долго хранился) то его мякоть будет нежной и вкусной.

На 4–6 порций

3 свеклы

4 толстых моркови

3 средних или больших корнеплода пастернака

целая головка чеснока

2 ч. ложки свежего измельченного розмарина

1 ст. ложка оливкового масла

2 ст. ложки яблочного уксуса

соль, черный перец

1 ст. ложка жидкого меда

- Разрежьте свеклы на четыре части, морковь и пастернак нужно почистить и разрезать вдоль пополам. Головку чеснока разделите на зубки, но кожуру с них не снимайте.
- Положите все овощи и чеснок в форму для запекания. Перемешайте их с маслом, уксусом, солью и перцем. Запекайте в духовке при температуре 200°C в течение 25 минут, потом снова помешайте и сбрызните медом. Снова поставьте в духовку еще на 20–25 минут или пока овощи не станут мягкими.
- Мякоть чеснока выдавите из кожуры и смешайте с тем соком, что остался на сковороде. Подавайте на стол.

Из свеклы можно выжимать сок, который станет полезной и дешевой альтернативой апельсиновому и томатному соку. Считается, что свекольный сок повышает выносливость и физическую силу.

КОПЧЕНАЯ МАКРЕЛЬ, СВЕКЛА И КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Приготовление такого салата требует времени, но конечный результат того стоит.



На 4 порции

2 свеклы
2 ст. ложки бальзамического уксуса
2 ст. ложки оливкового масла
соль, черный перец
300 г молодого картофеля
2 ст. ложки растительного масла
8 стеблей лука-батуна
1 ст. ложка свежей нарезанной петрушки
200 мл очень жирных и густых сливок
2 ст. ложки свежего натертого хрена
4 куска филе копченой макрели
листья кочанного салата

- Свеклу, разрезанную на 4 части, положите в форму для запекания, полейте уксусом, оливковым маслом, посолите, поперчите. Порежьте картофель на маленькие кусочки и положите в другую форму для запекания с растительным маслом, посолите, поперчите.
- Запекайте овощи, пока они не станут мягкими и не покроются хрустящей корочкой. В форму с картофелем добавьте мелко порезанный лук за 10 минут до окончания готовки и хорошо перемешайте.
- Смешайте сливки и хрен. Соедините свеклу с картофелем и насыпьте туда петрушку. Порежьте на порции филе макрели и уложите на тарелки вместе с картофельным салатом. Украсьте листьями салата.

СВЕКЛА, АПЕЛЬСИН И САЛАТ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Прекрасный зимний салат, который можно подавать с сыром и курицей.

На 4 порции

3 свеклы
1 апельсин
4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
соль, черный перец
65 г кусочков ядер грецкого ореха
25 г листьев кочанного салата
1 ст. ложка нарезанного шнитт-лука

- Отварите или запекайте свеклу и порежьте на ломтики. Очистите апельсин от корки, разделите на дольки и удалите белую сердцевину. Каждую дольку разделите на две — когда делите, сохраняйте весь получившийся сок, а также выдавите сок из цедры. Теперь выложите ломтики свеклы и дольки апельсина на сервировочные тарелки.
- Смешайте оливковое масло, уксус, соль и перец, а также собранный апельсиновый сок и полейте этой смесью салат. Посыпьте его грецкими орехами, шнитт-луком и украсьте листьями салата.

Производители пищевых продуктов используют свекольный экстракт в качестве натурального красного красителя. Он называется бетанин, и применяют его при изготовлении джемов, соусов и мороженого.

СВЕКЛА И МЯТНАЯ САЛЬСА

Соединение этих ингредиентов дает вкусное дополнение к мясу на гриле или рыбе. Его можно использовать вместо привычной свеклы в уксусе на салатном блюде.

На 4–6 порций

2 свеклы
8 стеблей лука-батуна
1 лайм
2 ст. ложки свежей мелко нарезанной мяты
соль, перец

- Отварите свеклу и снимите с нее кожуру. Дайте немного остыть, потом нарежьте на кубики по 1 см и положите в миску.
- Добавьте туда нашинкованный лук-батун, сок лайма, мелко нарезанную цедру, мяту, соль и перец.
- Перемешайте, накройте крышкой и дайте постоять 1 час, чтобы все запахи и вкусы соединились. При подаче на стол блюдо должно быть комнатной температуры.

БРОККОЛИ



Брокколи присутствует во многих традиционных итальянских блюдах — этот овощ происходит из Италии, здесь его используют на кухне с XVI века. Брокколи с большими зелеными головками — ее еще называют «калабрез» — созревает осенью. Настоящая брокколи (обычно она лиловая, но может быть и белой) называется спаржевой капустой, и ее собирают весной.

Хотя брокколи немного похожа на цветную капусту и белая спаржевая капуста ее прекрасно заменяет, по вкусу она больше напоминает спаржу. Кончики нежных побегов вполне можно использовать в некоторых блюдах вместо спаржи.

ХРАНЕНИЕ

Хранить брокколи нужно в холодильнике, положив в пакет с дырочками, в течение 1–2 дней (спаржевую) и 2–4 дня (калабрез). Большие головки-соцветия можно замораживать: бланшируйте, разложите на подносе и заморозьте в открытом виде, потом уложите заморозившие головки в пакеты или контейнеры с крышкой.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нежную брокколи можно есть сырую. Особенно для этого годится сорт спаржевой капусты *Tenderstem*.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Пожелтевшие или ставшие коричневыми головки-соцветия есть не следует, они слишком старые. Старайтесь не переваривать, но и не доваривать тоже не стоит. Недоваренная брокколи безвкусна и неинтересна, к тому же ее трудно прожевать. Переваренная брокколи превращается в неприятную на вкус и запах кашу. В большинстве рецептов перед готовкой ее надо разобрать на соцветия и удалить жесткую нижнюю часть стеблей. Перед приготовлением не замачивайте брокколи в воде, чтобы из нее не ушли витамины.

ОТВАРНАЯ БРОККОЛИ ПРИГОТОВЛЕННАЯ НА ПАРУ

Готовьте на пару 3–5 минут (после первых трех минут проверьте готовность, попробовав острым ножом стебель) или положите соцветия в кастрюлю с кипящей слабосоленой водой (слой воды около 2 см) и варите 3–5 минут. Для использования в каком-нибудь рецепте обдайте отварную брокколи холодной водой, чтобы сохранить цвет и избежать переваривания. Или слейте воду и тут же подавайте на стол, потому что брокколи быстро остывает.

Брокколи отлично сочетается с чили, анчоусами, чесноком, сливками, перцем и сыром.

Название «брокколи» происходит от итальянского слова *brocco* — отросток, побег.

ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ

Положите сваренную брокколи в блендер с 10 г сливочного масла и щепоткой молотого мускатного ореха на каждые 100 г капусты, несколько секунд измельчайте и посолите по вкусу. Хорошо идет с рыбой.

ОБЖАРЕННАЯ БРОККОЛИ

Берите совсем маленькие головки или нарежьте большие на ломтики. Разогрейте в сковороде растительное масло и обжаривайте, постоянно помешивая, в течение 2–3 минут на очень сильном огне.

РЕЦЕПТЫ С БРОККОЛИ

СУФЛЕ С БРОККОЛИ

Брокколи лучше других зеленых овощей подходит для того, чтобы добавить в сырное суфле — блюдо получается вкуснейшее. Если на ужин к вам придут гости, то можно разложить смесь в индивидуальные мисочки для запекания и сократить время приготовления на 10 минут.

На 4 порции

15 г сливочного масла
1 ст. ложка тертого сыра пармезана
500 г брокколи
400 мл белого соуса (см. стр. 251)
100 г сыра чеддер

1/2 ч. ложки молотого мускатного
ореха
1/2 ч. ложки горчичного порошка
соль, черный перец
4 яйца
1 яичный белок

- Смажьте маслом форму для суфле объемом 1,7 л и присыпьте ее изнутри сыром. Разогрейте духовку до 190°C.
- Отварную брокколи измельчите в блендере до гладкого пюре. Подогрейте белый соус и вмешайте в него 75 г тертого Чеддера, брокколи, горчицу, соль и перец. Хорошо перемешайте.
- Немного остудите, отделите желтки от белков, взбейте желтки и вылейте их в соус. Белки пяти яиц взбивайте до крепкой пены, потом осторожно введите их в смесь с брокколи, стараясь, чтобы белки не осели.
- Переложите смесь в форму для суфле и сверху посыпьте остатками сыра чеддера. Поставьте на противень и запекайте 35 минут, пока суфле не поднимется и станет золотисто-коричневым. Тут же подавайте на стол.



ПАСТА С БРОККОЛИ, АНЧОУСАМИ И ЧИЛИ

Необычный способ готовить брокколи — да и пасту тоже. Но получается вкусно.

На 4 порции

400 г спагетти
1 головка брокколи
3 ст. ложки оливкового масла
соль, черный перец
банка анчоусов весом 40 г
4 зубчика чеснока
1 большой красный перец чили
1/2 лимона
50 г хлебных крошек
50 г сыра пармезан куском

- Варите спагетти, а над кастрюлей пусть готовится на пару брокколи, пока не станет мягкой. Слейте воду, заправьте пасту и брокколи оливковым маслом, солью и перцем.
- Слейте жидкость из анчоусов, мелко порубите чеснок и чили. Обжарьте все это с 1 ст. ложкой масла в течение 1–2 минут, постоянно помешивая. Снимите со сковороды при помощи шумовки и смешайте с пастой и брокколи, добавив лимонный сок и цедру.
- Обжарьте на сильном огне хлебные крошки (панировку) в оставшемся масле до золотистого цвета. Посыпьте их на пасту вместе с наструганным сыром.

БРОККОЛИ И СУП С СЫРОМ СТИЛТОН

Этот сытный суп легко приготовить, он идеально подходит для осеннего ужина. Если у вас нет молока с высоким процентом жирности, можно использовать нежирное молоко, с добавлением 2 ст. ложки сливок.

На 4 порции

1 луковица
2 ст. ложки оливкового масла
40 г сливочного масла
1 картофеля
1 л овощного бульона
1 большая головка брокколи
200 мл жирного молока
200 г сыра стилтон

- Обжарьте на слабом огне в оливковом и сливочном масле нарезанный лук в течение 5 минут, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. Почистите картофель, нарежьте на маленькие кубики и положите в кастрюлю с бульоном. Варите 10 минут.
- Разберите брокколи на соцветия и положите вместе с молоком в кастрюлю с бульоном. Пусть покипит еще 5 минут.
- Дайте немного остыть, перелейте в блендер и взбивайте несколько секунд, чтобы получилось грубое пюре. Посыпьте сырной крошкой и снова согреть суп, чтобы сыр растаял. Хорошо перемешайте и подавайте на стол.

БРОККОЛИ, ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ И ПАСТА С ГОЛУБЫМ СЫРОМ

Итальянский мягкий голубой сыр дольчелатте очень подходит для этого блюда, которое можно подать на ужин. Или попробуйте сыр сент-агур или голубой бри.

На 4 порции

400 г пасты (макаронные изделия)
400 г брокколи
2 ст. ложки оливкового масла
175 г мягкого голубого сыра
65 г ядер грецкого ореха
сок 1/2 лимона

- Варите пасту, а над кастрюлей пусть готовится на пару брокколи, пока не станет мягкой. Слейте воду, потом заправьте пасту и брокколи маслом.
- Смешайте сыр с горячей пастой и брокколи. Когда сыр растает, подавайте на стол, посыпав грецкими орехами и сбрызнув лимонным соком.

ЗАПЕКАНКА-ГРАТЕН С БРОККОЛИ И ТОМАТАМИ

Из этого получается хороший ужин, а если добавить ломтики ветчины или жареную курицу, то блюдо будет очень сытным.

На 4 порции

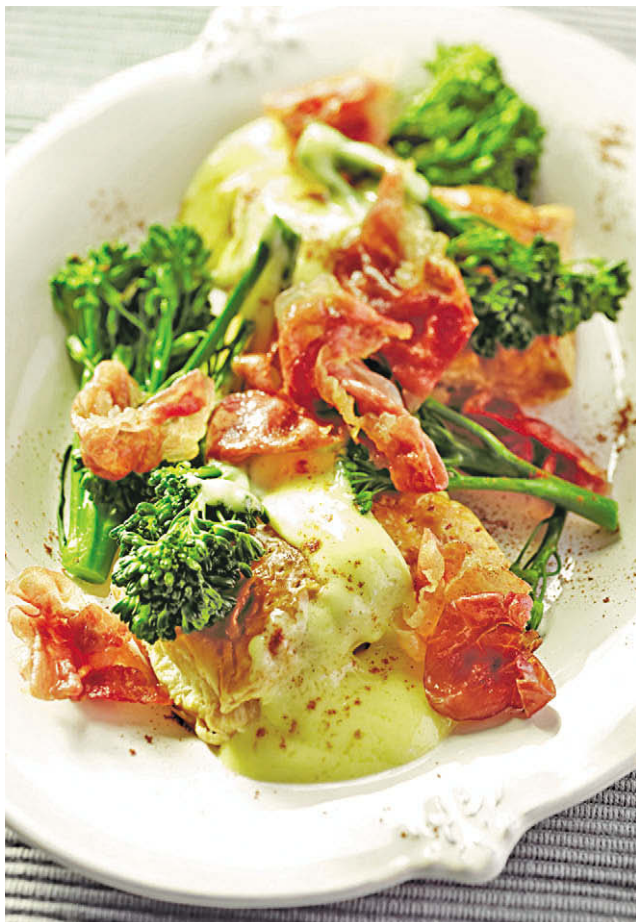
600 г брокколи
12 шт. томатов-черри
400 мл белого соуса (см. стр. 251)
100 г сыра чеддер
25 г хлебных крошек

- Приготовьте брокколи на пару, разделив ее на большие соцветия, слейте воду и выложите в мелкую форму для запекания, соцветиями вверх. Разрежьте томаты пополам и уложите вокруг брокколи.
- Разогрейте белый соус, добавьте в него горчицу и три четверти тертого сыра. Мешайте, пока сыр не растает. Вылейте в форму с брокколи так, чтобы соус покрыл соцветия.
- Смешайте оставшийся сыр с хлебными крошками (панировкой) и посыпьте сверху. Поставьте на гриль со средним нагревом, пока не появится золотистая корочка, или запекайте в духовке при 190°C в течение 20–25 минут.

Брокколи можно тушить в вине или жарить во фритюре, окуная соцветия сначала в жидкое тесто, а потом во фритюр.

СЛОЕННЫЕ ПАЛОЧКИ С БРОККОЛИ ПОД СОУСОМ ХОЛЛАНДЕЗ С ПАРМСКОЙ ВЕТЧИНОЙ

Это вкусный и необычный способ приготовить брокколи. Из этого блюда получается прекрасная легкая закуска перед основным блюдом. Соус холландез (или голландский соус) можно купить готовым в супермаркетах.



На 4 порции, если подавать как закуску

250 г слоеного теста
1 ст. ложка растительного масла
100 г пармской ветчины
500 г брокколи
175 мл соуса холландез
щепотка паприки

- Разогрейте духовку до 220°C. Раскатайте тонко тесто, сделав из него квадрат; нарежьте 8 продолговатых кусочков и поставьте на холод на 30 минут. Потом положите на противень и выпекайте 10–15 минут, пока палочки не станут золотисто-коричневыми. Выньте из духовки и держите теплыми.
- Смажьте маслом сковороду и обжаривайте ветчину на сильном огне до легкого хруста 1–2 минуты. Нарежьте ее на кусочки.
- Сварите брокколи на пару до мягкого состояния. Разложите стебли и слоенные палочки на тарелках, залейте теплым соусом холландез, посыпьте кусочками ветчины и паприкой.

БРОККОЛИ С ОСТРОЙ ЗАПРАВКОЙ С АРАХИСОМ

Это блюдо может служить закуской или легким ленчем. Чтобы сделать его основным блюдом, добавьте к нему лапшу.

На 4 порции

600 г брокколи
100 г молодых початков кукурузы
1 кочан капусты пак-чой
1 ст. ложка хрустящего арахисового масла
сок 1 лайма
2 ст. ложки соевого соуса
1/2 ч. ложки сахара
1/2 ч. ложка молотого имбиря

- Приготовьте на пару брокколи и кукурузные початки, обдайте их холодной водой, воду слейте. Уложите на сервировочные тарелки вместе с нарезанными листьями капусты пак-чой.
- В кастрюле соедините оставшиеся ингредиенты, добавьте 4 ст. ложки горячей воды и мешайте, пока не получится соус. Заправьте им овощи на тарелках и подавайте на стол.

САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ, ЧЕЧЕВИЦЫ И СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ

Приготовление этого салата требует времени, но он очень вкусен, поэтому стоит приложить усилия.

На 4 порции

1 большой клубень сладкого картофеля
1 ст. ложка растительного масла
150 г чечевицы пюи
200 г коричневого риса
300 г брокколи
1 большой томат-биф
2 ст. ложки нарезанного свежего кориандра (кинзы)
2 ст. ложки нарезанных листьев мяты
1/2 ч. ложки табаско
3 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки бальзамического уксуса
2 ст. ложки кунжутного масла
3 ст. ложки арахисового масла
1 ст. ложка мелко нарезанного стебля имбиря
2 ч. ложки сиропа

- Очистить сладкий картофель и нарезать кубиками размером 2,5 см. Обжарить при температуре 190°C в 1 ст. ложке растительного масла, пока не станет мягким и золотистым. Отварить чечевицу в несоленой воде в течение 30 минут или пока не будет готова; слить воду. Сварить рис в 500 мл соленой воды в течение 25 минут или пока не будет готов. Слить воду.
- Разделить брокколи на мелкие соцветия и приготовить на пару. Мелко порубить томат.
- Соединить овощи, чечевицу, рис и пряные травы.
- Смешать оставшиеся ингредиенты и заправить ими салат.

ОБЖАРЕННАЯ БРОККОЛИ, КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ И МИНДАЛЬ

Такое разноцветное блюдо украсит обед в китайском стиле. В кастрюлю с брокколи можно добавить говядину, свинину или курятину, чтобы получилось полноценное блюдо, и подать его с лапшой или рисом.

На 4 порции

500 г брокколи
2 красных перца
2 ст. ложки растительного масла
1 острый перец чили
кусочек имбиря длиной 2,5 см
3 зубка чеснока
2 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки кунжутного масла
1 ст. ложка сладкого соуса чили (стр. 60)
1 ст. ложка кунжутного семени

- Разделите соцветия брокколи надвое до середины стебля, затем разделите нижнюю часть стебля пополам по длине. Нарезьте перец на тонкие ломтики. Пожарьте на сильном огне при постоянном помешивании брокколи и перцы в растительном масле примерно 3 минуты или пока они не изменят цвет и станут мягкими.
- Добавьте мелко нашинкованный перец чили, имбирь и чеснок, мешайте в течение минуты, а потом положите оставшиеся ингредиенты и мешайте еще минуту. Перед подачей на стол посыпьте семенами кунжута.

БРОККОЛИ И ЛИМОННЫЙ СУП

Этот суп получается менее насыщенным, чем суп с брокколи и сыром стилтон. Но если вам хочется сделать его богаче, положите в каждую тарелку немного сливок.

На 4 порции

1 большая луковица
2 ст. ложка растительного масла
3 зубка чеснока
600 г брокколи
1 большая картофелина (мучнистая)
1 л овощного бульона
соль, черный перец
сок 1/2 лимона

- Обжарьте в растительном масле на слабом огне нарезанный лук, помешивая время от времени, чтобы он стал мягким, но сохранил цвет, добавьте чеснок и жарьте еще минуту.
- Положите брокколи, очищенный и нарезанный на кубики картофель, бульон, соль и перец. Помешивайте кипящий суп в течение 15 минут, пока картофель не сварится.
- Остудите и отправьте в блендер. После этого снова нагрейте, попробуйте, не нужно ли досолить, и влейте в суп лимонный сок. Подавайте на стол.

БРОККОЛИ С КУРИЦЕЙ

Это простой рецепт, который никогда не подведет. Он практически не требует соли, потому что масло, бекон

и бульон уже содержат соль. Подавайте с рисом или картофельным пюре.

На 4 порции

300 г брокколи
1 луковица
4 зубка чеснока
1 ст. ложка растительного масла
15 г сливочного масла
4 тонких ломтика постного бекона
4 филе грудки цыпленка без кожи
100 мл крепкого куриного бульона
400 мл жирных сливок
черный перец

- Сварите на пару небольшие соцветия брокколи, чтобы они стали мягкими. Обжарьте на среднем огне в растительном и сливочном масле мелко нарезанный лук и чеснок, чтобы они приобрели золотистый оттенок; снимите со сковороды шумовкой.
- Нарезьте бекон на полоски и обжарьте до золотистой корочки. Нарезьте филе курицы на полоски и обжарьте в течение 3–4 минут, добавив, если нужно, — немного растительного или сливочного масла. Филе должно быть готово, но не пережарено.
- Положите в кастрюлю лук, чеснок и бекон, а также брокколи, бульон, сливки и перец, перемешайте. Прокипятите в течение минуты-двух, проверьте на вкус и добавьте соли, если нужно.

ОБЖАРЕННАЯ СЕМГА И БРОККОЛИ В СОУСЕ ТЕРИЯКИ

Сильный вкус семги прекрасно сочетается с брокколи в этом простом блюде, которое быстро готовится (если не считать времени, потраченного на маринование). Для него можно использовать любую капусту брокколи, которая есть в вашем распоряжении. Подавать нужно с рисом или лапшой.

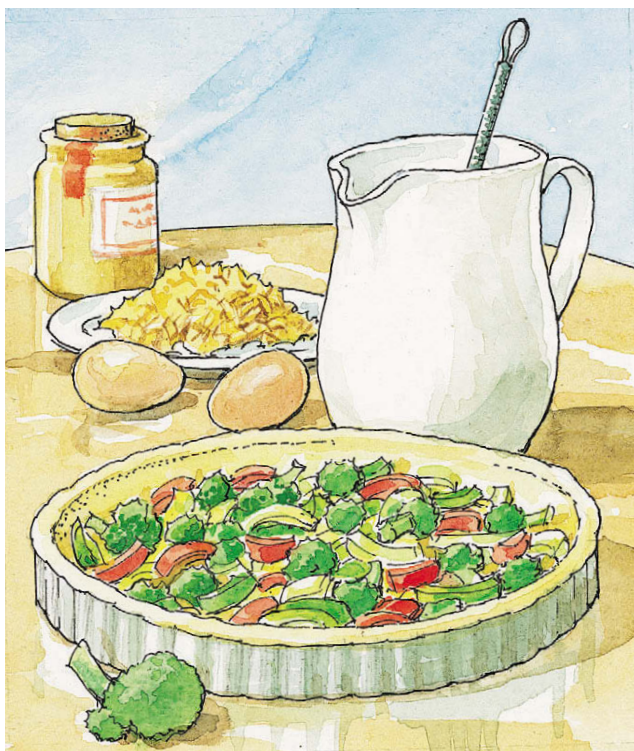
На 4 порции

500 г толстого филе семги
3 ст. ложки маринада терияки
2 ст. ложки кунжутного масла
300 г брокколи
200 г соуса из черных бобов
1 ч. ложка молотого имбиря

- Порезьте филе из семги на 20 кусков и уложите в один слой в неметаллическую посуду. Полейте семгу маринадом, закройте и оставьте мариноваться на 30 минут.
- Разогрейте масло в сковороде-вок или в обычной сковороде, положите в него нарезанную брокколи и семгу и обжаривайте на сильном огне, постоянно помешивая, в течение 1 минуты, осторожно переворачивайте, чтобы семга не развалилась.
- Добавьте немного маринада, соус из черных бобов, имбирь и 2 ст. ложки горячей воды. Кипятите 2–3 минуты, пока брокколи не станет совсем мягкой.

БРОККОЛИ И КИШ С ПЕРЦЕМ

Используйте цветные перцы, какие есть под рукой, но киш с красными перцами выглядит особенно живописно. Попробуйте приготовить такой пирог, заменив перцы 150 г кукурузных зерен.



На 6 порций

500 г песочного теста (стр. 251)
 1 большая луковица
 1 красный перец
 1 зеленый перец
 2 ст. ложки растительного масла
 500 г брокколи
 4 больших яйца
 350 мл молока
 2 ч. ложки дижонской горчицы
 соль, черный перец
 100 г сыра чеддер

- Смажьте маслом глубокую форму для открытого пирога диаметром 24 см. Раскатайте тесто и уложите в форму, осторожно прижав к дну и бокам. Выпекайте 15 минут при температуре 200°C.
- Обжарьте в масле на слабом огне нарезанный лук и перцы, чтобы они стали мягкими, но не изменили цвета. Бланшируйте мелкие соцветия брокколи в течение 2 минут; слейте воду. Взбейте вместе яйца, молоко, горчицу, соль и перец.
- Уложите овощи в испеченную форму из теста и посыпьте половиной тертого сыра. Потом вылейте на них яичную смесь и посыпьте оставшимся сыром. Выпекайте киш 40 минут при температуре 180°C, чтобы яйца свернулись, но не затвердели, а верх покрылся золотистой корочкой. Дайте пирогу немного остыть, прежде чем подавать на стол.

ЗАПЕЧЕННАЯ БРОККОЛИ, КУРИЦА И ПАСТА

Это блюдо очень нравится и взрослым, и детям.

На 4 порции

300 г пасты (макаронных изделий)
 250 г брокколи
 4 филе куриной грудки без кожи
 2 ст. ложки оливкового масла
 8 стеблей лука-батуна
 1 зубок чеснока
 2 ст. ложки томатной пасты
 100 г сливочного сыра
 300 мл обычных сливок
 соль, черный перец
 12 томатов-черри
 100 г сыра чеддер

- Сварите пасту до полуготовности, а над ней на пару брокколи в течение 3 минут. Слейте воду. Мелко нарежьте курицу. Обжарьте в масле на среднем огне 4 минуты до золотистого цвета. В конце положите измельченный лук и чеснок. Добавьте томатную пасту, сыр и сливки, посолите, поперчите, перемешайте и доведите до кипения.
- В большой миске смешайте пасту с брокколи, курицей, соусом и половинками томатов-черри, пока паста полностью не покроется соусом. Выложите в мелкую форму для запекания в духовке, посыпьте тертым сыром. Запекайте 20 минут при температуре 190°C до золотистой корочки.

ПИРОГ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА С ОВОЩАМИ

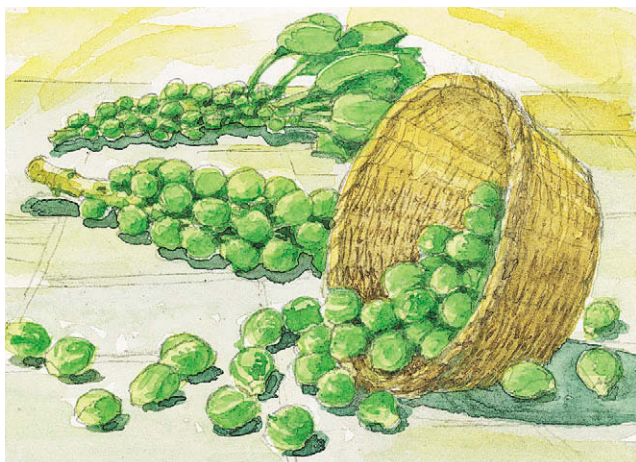
Слоеное тесто сделает этот пирог совершенно особенным.

На 4 порции

100 г сухого колотого гороха
 1 картофелина
 2 моркови
 4 стебля лука-порей
 100 г гороха
 300 г брокколи
 1 ч. ложка горчичного порошка
 50 г сыра Чеддер
 3 ст. ложки овощного бульона
 400 мл белого соуса (стр. 251)
 соль, черный перец
 15 г сливочного масла
 1 ст. ложка растительного масла
 6 пластов слоеного теста

- Отварите горох в течение 30 минут до мягкости; слейте воду. Мелко порежьте картофель, морковь и лук-порей. Отваривайте картофель в соленой воде 3 минуты, потом положите туда морковь, лук-порей и горох, варите еще 5 минут, пока все овощи не станут мягкими.
- Приготовьте на пару брокколи. Смешайте горчицу, тертый сыр и бульон с теплым белым соусом.
- Уложите все овощи в глубокую квадратную форму для запекания, посолите, поперчите и налейте сверху соус. Разогрейте духовку до 190°C.
- Растопите сливочное и растительное масло и смажьте пласты слоеного теста только с одной, верхней, стороны, затем накройте ими овощи. Выпекайте 25 минут.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА



Есть мнение, что название этого полноправного члена семейства капустных вводит в заблуждение, потому что якобы в Бельгию эту капусту завезли из Италии римские легионы. Но первый рецепт с брюссельской капустой появился в Брюсселе только в XVI веке. В наши дни дело выглядит так, будто куда больше народу любит выращивать этот овощ, чем есть его. Один из опросов показал, что в Великобритании брюссельская капуста возглавляет список самых нелюбимых овощей. Но если ее не переваривать и правильно приготовить, то брюссельская капуста может стать вкусным и полезным зеленым овощем в зимние месяцы. Слишком сильный запах можно смягчить и улучшить, если готовить ее кочанчики в растительном и/или сливочном масле, а также в гусином или утином жире.

ХРАНИЕ

Свежесобранные кочанчики можно положить в холодильник, поместив в пакет с дырочками, где они полежат несколько дней. Брюссельская капуста хороша в замороженном виде — выбирайте маленькие, плотные кочаны, удалите все внешние листья, бланшируйте в течение полутора минут, слейте воду и заморозьте в пакетах или контейнерах.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тонко нарежьте сырые кочанчики и положите в зимний салат из свежей капусты, лука и морковки, добавьте по вкусу майонез или заправку с маслом грецкого ореха.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Кочанчики должны быть не слишком большими, крепкими, с блестящими листьями, без признаков пожелтения. Делать крестообразный надрез на основании кочанчиков нет необходимости, хотя так говорят старинные рекомендации. Просто удалите поврежденные внешние листья и, если нужно, обрежьте основание.

Кочанчики брюссельской капусты относятся к тем немногим овощам, которые не сочетаются с оливковым маслом. Используйте для их приготовления арахисовое масло или масло из любых семян.

ОТВАРНАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Положите в кипящую слабосоленую воду и варите 4–6 минут, в зависимости от размера кочанов. Проверьте готовность острым ножом. Старайтесь не переварить, иначе кочанчики станут невкусными и приобретут неприятный запах. Слейте воду и смешайте брюссельскую капусту со сливочным маслом и черным перцем.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА НА ПАРУ

Готовьте на пару на большой кастрюле с кипящей водой в течение 4–6 минут, в зависимости от размера.

ОБЖАРЕННЫЕ КОЧАНЧИКИ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Бланшируйте кочанчики 2 минуты, слейте воду, нарежьте. Разогрейте на сковороде сливочное масло (10 г масла на 100 г) и обжарьте, помешивая, до золотистого цвета.

ЗЕПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ КОЧАНЧИКИ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Подготовленные кочанчики положите в миску с растительным маслом (1 ст. ложка масла на 150 г), добавьте соль, черный перец и щепотку мускатного ореха. Как следует перемешайте и запекайте в духовке 30 минут при температуре 190°C, чтобы кочанчики стали темно-золотистыми, мягкими и легко протыкались ножом.

Брюссельская капуста прекрасно сочетается с беконом, сливочным маслом, каштанами, сливками, миндалем и чесноком.

РЕЦЕПТЫ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С КАШТАНАМИ

Это классическое рождественское угощение. Если у вас нет рулетиков из бекона, то можно обжарить полоски постного бекона и добавить их в уже готовое блюдо. Чтобы сделать его еще вкуснее, налейте немного сливок в сковороду и перемешайте перед подачей на стол. Если у вас нет в запасе сладких каштанов, купите их в супермаркете, где они продаются уже готовыми в вакуумной упаковке.

На 4 порции

350 г брюссельской капусты
50 г сливочного масла

200 г готовых каштанов
черный перец

- Отварите или приготовьте на пару кочанчики, чтобы они были готовы на две трети; слейте воду.
- Обжаривайте в сливочном масле на среднем огне 4–5 минут, чтобы кочанчики приобрели золотистый оттенок.
- Положите на сковороду половинки каштанов и жарьте еще минуту. Посыпьте черным перцем и подавайте на стол.



ПЮРЕ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Сливки, входящие в состав этого рецепта, смягчают слишком сильный запах и вкус брюссельской капусты. Пюре отлично подходит к дичи и курице.

На 4 порции

600 г брюссельской капусты
40 г сливочного масла
соль, черный перец
100 мл жирных сливок

- Отварите или приготовьте на пару капусту до мягкости; слейте воду.
- Переложите в блендер, добавив сливочное масло, соль, перец и сливки. Взбейте до состояния пюре.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С БЕКОНОМ

Попробуйте подать этот вкусный гарнир с жареной курицей или индейкой — детям должно понравиться!

На 4 порции

350 г брюссельской капусты
соль, черный перец
25 г сливочного масла
4 ломтика копченого бекона с прослойками жира
4 лука-шалот
2 зубка чеснока
1 ст. ложка растительного масла

- Разделите каждый кочанчик на четыре части, посолите, поперчите и обжарьте в сливочном масле на среднем огне до готовности.
- Нарежьте бекон на полоски и положите на сковороду с растительным маслом мелко нашинкованный шалот и чеснок. Увеличьте огонь до сильного и обжаривайте, постоянно помешивая, пока бекон и кочанчики не покроются золотистой корочкой.

ЗИМНЕЕ ПЮРЕ

Пастернак и брюссельская капуста — прекрасные компаньоны на тарелке. Сладость корнеплодов усиливает вкус брюссельской капусты.

На 4 порции

2 корнеплода пастернака
3 картофелины (мучнистые)
250 г брюссельской капусты
75 мл молока
25 мл сливок
3 ч. ложки зерновой горчицы
соль, черный перец

- Очистите и нарежьте пастернак и картофель на куски размером 2–3 см. Отваривайте 7 минут, потом положите в кастрюлю мелко нарезанные кочанчики брюссельской капусты и варите еще 2 минуты, пока овощи не станут мягкими.
- Слейте воду и протрите овощи, добавив в пюре молока, сливок, горчицы, черного перца и соли по вкусу.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТКИ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

Классический способ использования оставшихся от обеда овощей. Если у вас остался отварной картофель, а не пюре, то просто разомните его, как получится — мелкие куски в пюре только добавят котлеткам плотности.

На 4 порции

40 г сливочного масла
1 ст. ложка растительного масла
200 г брюссельской капусты
1 луковица
400 г картофельного пюре
соль, черный перец
1/4 ч. ложки молотого мускатного ореха
1 ст. ложка муки

- Растопите на сковороде половину сливочного и половину растительного масла. Отварите или приготовьте на пару кочанчики брюссельской капусты до мягкого состояния, порежьте их и положите на сковороду. Обжаривайте на среднем огне, постоянно помешивая, 1–2 минуты, пока они не станут золотистыми. Снимите со сковороды шумовкой.
- Убавьте огонь, положите мелко порезанный лук и обжаривайте его, пока он не станет мягким, но не изменит цвета.
- Смешайте в миске обжаренную брюссельскую капусту, лук и картофельное пюре, посолите, поперчите и добавьте молотый мускатный орех. Высыпьте на отдельную тарелку муку. Слепите 8 котлеток из пюре и обваляйте их в муке.
- Обжаривайте котлетки в оставшемся масле, пока на них не образуется коричневая корочка с обеих сторон.

ЗИМНИЙ СУП

В этот замечательный суп можно положить все овощи, которые есть у вас на кухне. Идеальное блюдо для холодного зимнего дня.

На 4 порции

1 луковица
2 стебля сельдерея
2 ст. ложки растительного масла
2 картофелины
1 корень пастернака
1 ст. ложка пасты карри
1,2 л овощного бульона
250 г брюссельской капусты
4 ст. ложки сливок

- Обжарьте нашинкованный лук и сельдерей на слабом огне в масле, чтобы они стали мягкими, но не изменили цвет. Положите к ним нарезанный на кубики картофель и пастернак и жарьте еще 1–2 минуты на среднем огне.
- Положите туда же пасту карри, поддержите на огне еще минуту, потом влейте бульон и как следует размешайте. Доведите до кипения, убавьте огонь, накройте кастрюлю крышкой и варите 20 минут. За 10 минут до готовности положите брюссельскую капусту.
- Остудите немного и перелейте суп в блендер, взбейте его до состояния гладкого пюре. Снова согрейте, добавьте соли, если нужно, и положите сверху сливки.

ЗАПЕКАНКА-ГРАТЕН С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

Это очень вкусное блюдо — попробуйте приготовить его на традиционный рождественский завтрак или на второй день Рождества, когда дарят подарки. К тому же оно довольно сытное — из него получится отличный ужин для двоих, и, если хоть что-нибудь останется на завтра, гратен можно есть холодным.

На 4 порции

800 г брюссельской капусты
3 зубка чеснока
40 г сливочного масла
250 мл жирных сливок
1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха
соль, черный перец
50 г хлебных крошек
50 г тертого пармезана

- Отварите или приготовьте на пару кочанчики, чтобы они были готовы на две трети; слейте воду и разрежьте каждый на три части.
- Обжарьте кочанчики и нарезанный чеснок в сливочном масле на среднем огне, чтобы они приобрели золотистый оттенок. Влейте, помешивая, сливки, добавьте мускатный орех, соль и перец, дайте покипеть минуту.
- Переложите в мелкую форму для запекания, сверху насыпьте хлебные крошки (панировку), смешанные с сыром. Запекайте в духовке при температуре 190°C в течение 20 минут.

ОБЖАРЕННАЯ ОСТРАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Если вы уже перепробовали все традиционные способы приготовления брюссельской капусты, но у вас ее по-прежнему много, испробуйте современный рецепт. Такое блюдо особенно хорошо идет с жареной курицей или цыпленком на гриле. Используйте свежий хлеб с хрустящей корочкой, а не тот, что продается нарезанным в упаковке.

На 4 порции

2 куска белого хлеба
800 г брюссельской капусты
3 зубка чеснока
1 красный острый перец чили
1 ст. ложка арахисового масла
1 ст. ложка кунжутного масла

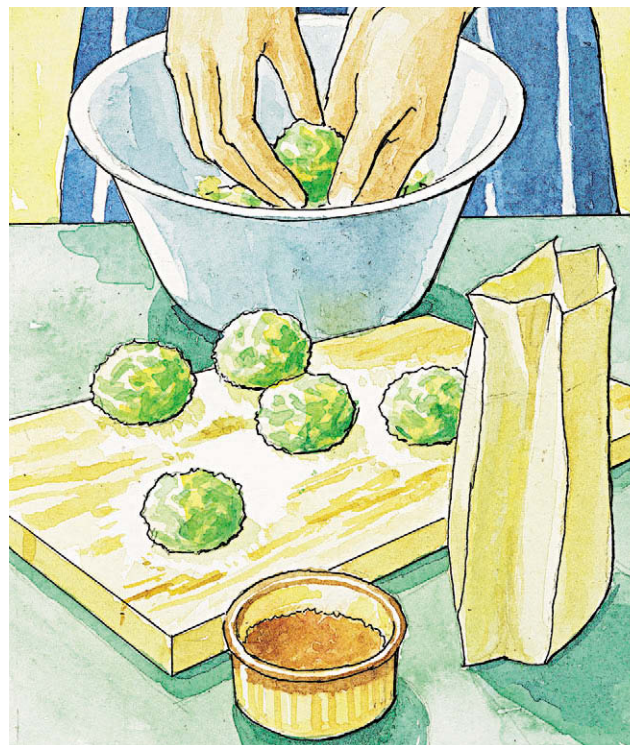
- Нарезьте хлеб на кубики размером примерно 0,5 см, положите на противень и поставьте в духовку на 5–10 минут при температуре 190°C, пока не зарумянятся.
- Отварите или приготовьте на пару брюссельскую капусту до мягкости.
- Обжарьте в течение минуты мелко нашинкованный чеснок и чили в масле на среднем огне. Добавьте капусту

На Нормандских островах брюссельскую капусту культивировали сотни лет, причем ее сухой стебель использовали в качестве трости.

и обжаривайте при постоянном помешивании еще минуту. Подавайте на стол, посыпав хлебными кубиками.

БХАДЖИ ИЗ ОВОЩЕЙ

Прекрасно подходит для индийского ужина или в качестве закуски с манговым чатни. Найдите муку из нута, которая продается в специализированных отделах супермаркетов, кулинариях или в этнических магазинах.



На 12 порций

2 луковицы
1 большой стебель лука-порея
250 г брюссельской капусты
по 1/2 ч. ложки кумина, молотого кориандра,
порошка чили и куркумы
соль, черный перец
150 мл овощного бульона
250 г муки из нута + немного еще на подсыпку
растительное масло для жарки

- Мелко порежьте лук, лук-порея и брюссельскую капусту, сложите все в миску. Смешайте специи, соль и перец и отправьте в миску вместе с бульоном. Перемешайте все руками.
- Насыпьте туда же муку из нута и снова вымешайте руками. Слепите 12 немного сплюснутых оладьев-бхаджи и обваляйте в небольшом количестве муки.
- Разогрейте на сковороде или во фритюрнице масло слоем примерно 2,5 см до температуры, при которой кубик хлеба зарумянится через 30 секунд. Кладите бхаджи в масло двумя порциями, причем между порциями дайте маслу снова нагреться. Жарьте примерно 6 минут до тех пор, пока бхаджи не покроются хрустящей золотистой корочкой. Выньте и положите на бумажное полотенце, чтобы масло стекло.

КАПУСТА



Капуста относится к роду *Brassica* и на огородах является самым распространенным представителем крестоцветных. К ее родственникам относятся цветная и брюссельская капуста, а также менее известные: японская мизуна, индау, горчица, тат-сой, которые тоже относятся к семейству крестоцветных.

В течение всего сезона капуста — один из самых часто встречающихся овощей на огороде, она бывает самых разных цветов и размеров. Но к сожалению, ее потенциал используется на кухне далеко не полностью. У отварной капусты не очень приятный запах, но если готовить ее правильно, такой проблемы не будет. В действительности, капуста очень полезный овощ, который можно использовать в большом количестве рецептов — от супов и жареных овощей, до тушений и пюре.

ХРАНИЕНИЕ

Не обрезайте капусту перед закладкой на хранение. Если необходимо, очистите ее от грязи, удалите внешние желтые и большие листья, а также корень. Все листовые овощи следует хранить в темном и прохладном месте (холодильник подходит идеально), чтобы не желтели и не теряли витамин С. Храните в пластиковом пакете с дырочками. Продолжительность хранения зависит от вида капусты: весенняя листовая может лежать всего несколько дней. Плотную кочанную, белую и красную, а также пекинскую (но не пак-чой) капусту можно хранить по меньшей мере две—четыре недели.

Крепкие капустные листья можно порубить и заморозить в контейнерах с крышками или в пакетах. Потом их используют в супах или тушат. Красную и белокочанную капусту маринуют в уксусе, как для длительного хранения, так и для приготовления соуса чатни.

ВИДЫ КАПУСТЫ

ВЕСЕННЯЯ КАПУСТА

Здесь относятся ранние сорта и листовая капуста. Нежные листья этой капусты хороши для приготовления на пару, в супах, а также там, где нужны мелко нарубленные зеленые листья.

ЛЕТНЯЯ КАПУСТА

У нее твердая сердцевина, форма шарообразная или коническая. Листья от светло-до темно-зеленых.

ЗИМНЯЯ КАПУСТА

Обычно это большие, плотные, тугие кочаны. Они прекрасно хранятся, обеспечивая хозяек ценной листовой зеленью в зимнее время. Белокочанную капусту широко используют в зимних салатах.

САВОЙСКАЯ КАПУСТА

Эту капусту можно собирать, начиная с ранней осени и до весны. Ее гофрированные листья обладают ярким вкусом, а неплотные кочаны — светлой серединой. Она идеально подходит для тушения, если нарезать ее крупными кусками, или для супов и обжаривания, если мелко ее рубить.

КРАСНАЯ КАПУСТА

Она гораздо реже встречается на кухне, чем белокочанная или зеленая, и очень жаль, потому что ее можно использовать разными способами. Плотные круглые кочаны красной капусты способны храниться неделями. Из нее получаются отличные тушеные блюда и вкусные зимние салаты.

ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА

Она не похожа на другие виды капусты. Ее кочаны имеют цилиндрическую форму, а каждый лист — крупные срединные жилки. По цвету и внешнему виду пекинская капуста напоминает салат ромэн. Она годится для быстрого обжаривания при постоянном помешивании. Капуста пак-чой нежнее и меньше размером обычной пекинской.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Большинство видов капусты можно есть сырым, если мелко нарезать. Особенно вкусны в свежем виде белокочанная, красная и пекинская капусты.

КЛАССИЧЕСКИЙ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Существует множество рецептов салата из свежей капусты с майонезом, но эта базовая версия одна из лучших. Она отлично сочетается с курицей, ветчиной и сыром.

На 4 порции

1/2 кочана белокочанной капусты
2 морковки
1 небольшая луковица
50 г изюма без косточек
150 мл майонеза
2 ст. ложки натурального йогурта
сок 1/4 лимона
1 ч. ложка сахарной пудры
соль, черный перец

- Тонко нарежьте капусту соломкой, почистите и натрите морковь и лук. Смешайте овощи и изюм.
- Теперь смешайте остальные ингредиенты и тщательно перемешайте с овощами.

Традиционно, чтобы убрать сильный запах переваренной капусты, в кастрюлю кладут лавровый лист или целый перчик чили.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ САВОЙСКОЙ И КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Попробуйте этот салат с бараньими отбивными или сосисками. Если у вас нет рисового уксуса, возьмите винный. Он станет вкуснее, если постоит ночь в холодильнике.

На 4—6 порций

1/4 кочана савойской капусты
1/4 кочана красной капусты
2 ст. ложки кунжутного масла
2 ст. ложки соевого соуса
2 ч. ложки рисового уксуса
2 ч. ложки сахарной пудры
кусочек свежего имбиря 2,5 см
1 острый красный перец чили
50 г порубленного жареного арахиса

- Удалите из листьев капусты все срединные жилки, нарежьте листья очень тонко и сложите в большую миску.
- Смешайте и потрясите все масло, соевый соус, уксус и сахар. Очистите и мелко нарежьте имбирь, удалите семена из перца чили, тоже мелко нарежьте и смешайте с заправкой. Все перемешайте и тщательно смешайте с капустой. Накройте миску и дайте полчаса постоять. Один-два раза перемешайте.
- Перед подачей на стол посыпьте арахисом.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Капусту с огорода надо очистить от гусениц, слизи, птичьего помета и повреждений. Уберите жесткие внешние листья и отрежьте несъедобные части. Вымойте в большом количестве холодной воды, но не оставляйте в ней надолго.

Нарезайте соломкой либо кусками, отваривайте в минимальном количестве воды. Некоторые виды капусты, особенно с плотными кочанами, имеют твердую кочерыжку, которую некоторые выбрасывают, хотя она вполне съедобна.

ОТВАРНАЯ КАПУСТА

Отделите внутренние нежные листья от более грубых внешних, нарежьте соломкой или измельчите. Положите более грубые в кастрюлю с 2,5–5 см кипящей подсоленной воды. Когда вода снова закипит, варите их 2–3 минуты, потом добавьте туда же более нежные листья, не мешая. Продолжайте варить до мягкости. Весенняя и пекинская капуста готовится скорее, чем зимняя. Если ее нарезать крупно, она будет готова через 15 минут. Подавайте на стол со сливочным маслом и черным перцем.

КАПУСТА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ НА ПАРУ

Мелко нарежьте или порубите и варите на пару 3–4 минуты до мягкости, потом посо-

лите и поперчите. Крупные куски тоже можно готовить на пару, но это займет около 15 минут или меньше, если удалить кочерыжку.

ОБЖАРЕННАЯ КАПУСТА

На среднем или большом огне обжаривайте порезанную соломкой капусту в небольшом количестве растительного масла на воке или просто на большой сковороде 2–3 минуты, все время мешая. Посолите, поперчите и добавьте цельные семена кумина или тмина или мелко нарезанный чеснок.


ТУШЕНАЯ КАПУСТА (1)

Нарежьте средний кочан на 4–6 кусков. Уложите в кастрюлю в один слой, залейте овощным бульоном так, чтобы

он покрывал куски до середины. Кипятите капусту 20 минут до мягкости. Оставшийся бульон можно загустить небольшим количеством сливок перед подачей на стол.

ТУШЕНАЯ КАПУСТА (2)

Нарежьте капусту соломкой. В сковороде с толстым дном и крышкой растопите сливочное масло (10 г масла на 100 г). Выложите на сковороду и перемешайте, чтобы масло покрыло всю капусту, посолите. Обжаривайте, помешивая, на среднем огне, потом добавьте 2 ст. ложки овощного бульона и 1 ст. ложку лимонного сока. Снова перемешайте, накройте крышкой, убавьте огонь и тушите 3 минуты.



РЕЦЕПТЫ С КАПУСТОЙ

ТУШЕНАЯ КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ

Этот красивый гарнир с кисло-сладким вкусом подходит к свинине, баранине и дичи.

На 4–6 порций

1 кочан красной капусты
1 большая луковица
50 г сливочного масла
1 яблоко
черный перец

1 ст. ложка коричневого сахара
2 ст. ложки винного уксуса
1/4 ч. ложки молотого мускатного
ореха
соль

- Обжарьте на слабом огне тонко нарезанную капусту и лук в сливочном масле в большой сковороде, чтобы капуста и лук стали мягкими, но не изменили цвет.
- Очистите от кожуры яблоко, мелко его порежьте и смешайте с капустой вместе с сахаром, уксусом, мускатным орехом, солью и перцем.
- Накройте плотной крышкой и дайте потушиться 1 час. Помешайте за это время 3–4 раза и добавьте 1–2 ст. ложки воды, если капуста покажется суховатой. Перед подачей на стол проверьте, достаточно ли соли.

ГОЛУБЦЫ

За последнее время этот рецепт вышел из моды, однако он заслуживает нашего внимания. Для начинки подходит любой мясной фарш.

На 4 порции

12 больших листьев савойской капусты

1 ст. ложка оливкового масла

350 г постного мясного фарша

1 луковица

150 г отварного длиннозерного риса

2 ст. ложки сухой смеси пряных трав

1 ст. ложка томатной пасты

соль, черный перец

600 мл овощного бульона

400 мл томатного соуса (стр. 156)

- Удалите жесткую срединную жилку из капустных листьев. Бланшируйте в течение 2 минут, обдайте холодной водой. Промокните насухо бумажным полотенцем.
- Обжарьте в масле на среднем огне мясной фарш, пока он не станет коричневым. Добавьте мелко нарезанный лук, рис, сухие травы, томатную пасту, соль, перец и 150 мл бульона. Хорошенько размешайте, доведите до кипения и тушите в течение 5 минут или до тех пор, пока весь бульон не впитается.
- Поместите 1 ст. ложку фарша на середину капустного листа и сверните его в конверт, подоткнув с торцов.
- Положите получившиеся конверты в кастрюлю, чтобы они плотно лежали бок о бок. Доведите оставшийся бульон до кипения и залейте им капустные конверты до половины.
- Закройте кастрюлю крышкой и тушите при температуре 180°C в течение 45 минут. Потом достаньте фаршированные капустные листья шумовкой, полейте их небольшим количеством бульона и подавайте с горячим томатным соусом.

БУЛЬКАНЬ И ШКВОРЧАНЬЕ

Люди говорят, что это — самый вкусный способ использовать остатки овощей и картофельного пюре. Блюдо получило свое необычное название, потому что сначала овощи отваривают — отсюда «бульканье», а потом обжаривают, во время чего со сковороды слышно «шкворчание».

На 4 порции

250 г отварной капусты

250 г картофельного пюре

соль, черный перец

25 г сливочного масла

1 ст. ложка растительного масла

- Порубите капусту и смешайте с картофельным пюре, посолите, поперчите.
- Разогрейте сливочное и растительное масло на сковороде и, пока масло горячее, выложите на сковороду пюре, распределив его ровно, чтобы походило на лепешку. Обжаривайте на среднем огне, чтобы нижняя часть покрылась золотистой корочкой, потом с помощью двух лопаток переверните и подрумяньте с другой стороны.

ДОЛМАДЕС

В Греции и Турции для этого популярного кушанья используют виноградные листья и подают его как закуску или часть мезе — набора небольших аппетитных блюд. Но капустные листья тоже годятся для долмадеса.

На 4 порции, если это закуска

20 капустных листьев

4 стебля лука-шалот

2 зубка чеснока

1 ст. ложка оливкового масла

150 г длиннозерного риса

50 г изюма

50 г жареных кедровых орехов

сок 1 лимона

соль, черный перец

175 мл овощного бульона

12 стеблей лука-батун

по 1 ст. ложке свежей нарезанной мяты, душицы и петрушки

300 мл соуса дзадзики (стр. 80)

- Удалите жесткую срединную жилку из капустных листьев. Бланшируйте в течение 2 минут, обдайте холодной водой. Промокните насухо бумажным полотенцем.
- Обжарьте на слабом огне в оливковом масле лук-шалот и чеснок, чтобы они стали мягкими, но не изменили цвет. Добавьте рис, изюм, кедровые орехи и лимонный сок, обжаривайте 1 минуту. Посолите, поперчите и влейте бульон. Накройте крышкой, и пусть медленно покипит 15 минут.
- Остудите, потом положите нарезанный лук-батун и травы, хорошенько размешайте. На середину каждого капустного листа положите 2 чайные ложки с горкой рисовой смеси и плотно его сверните, чтобы получился конвертик, закрытый со всех сторон.
- Сложите конвертики в пароварку или на решетку над кипящей водой и оставьте на 5 минут.
- Подавайте с цацики, холодными или горячими.

СУП ИЗ КАПУСТЫ

Готовить его быстро и легко.

На 4 порции

50 г сливочного масла

150 г картофеля

2 луковицы

1,2 л куриного бульона

100 мл молока

1–2 кочана ранней весенней капусты (около 300 г)

соль, черный перец

- Обжарьте в сливочном масле на слабом огне в кастрюле под крышкой нарезанный кубиками картофель и лук, чтобы они стали мягкими, но не изменили цвет.
- Добавьте в кастрюлю бульон и молоко и дайте покипеть 10 минут. Положите нашинкованную раннюю капусту, и пусть покипит еще 5 минут.
- Остудите и пропустите через блендер. Снова подогрейте, посолите, поперчите.

СУП МИНЕСТРОНЕ

Большая тарелка этого сытного супа заменит полный обед, особенно если подать его со свежим хлебом с хрустящей корочкой. Если использовать его как закуску, то этот рецепт рассчитан на 8 небольших тарелок.



На 4–8 порций

- 1 луковица
- 100 г копченого бекона с прослойками жира
- 3 зубка чеснока
- 2 моркови
- 2 стебля сельдерея
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1/2 кочана савойской капусты
- 400 г фасоли борлотто
- банка измельченных томатов весом 400 г
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1,2 л овощного бульона
- соль, черный перец
- 4–8 ст. ложек соуса песто из базилика
- 4–8 ст. ложек сыра пармезан

- Обжарьте в оливковом масле на среднем огне нарезанный лук, бекон, чеснок, морковь и сельдерей, периодически помешивая, пока овощи не станут мягкими, но не изменят цвета, а бекон не будет готов.
- Добавьте капусту, нарезанную соломкой, фасоль, которую нужно достать из банки и промыть, томаты, томатную пасту и бульон. Перемешайте, доведите до кипения и оставьте вариться на 20 минут.
- Прежде чем посолить, попробуйте. Подавайте на стол, украсив каждую порцию соусом песто и тертым сыром.

ТУШЕНАЯ КАПУСТА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Это блюдо прекрасно подходит для плотного деревенского ужина, оно подается на стол в горшке. Иногда его едят с коричневым рисом или пастой. Если есть возможность, используйте чечевицу пюи, для которой характерен насыщенный вкус и мягкая текстура.

На 4 порции

- 6 ломтиков постного бекона
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 луковица
- 250 г чечевицы
- 1 кочан капусты
- 2 моркови
- банка измельченных томатов весом 200 г
- 2 ч. ложки томатной пасты
- 600 мл овощного бульона
- соль, черный перец

- Порежьте бекон и обжарьте его в растительном масле на среднем огне в течение 2 минут, чтобы он покрылся золотистой корочкой. Потом положите туда нарезанный лук и, мешая, жарьте его 2 минуты, затем положите чечевицу и порезанную соломкой капусту и продолжайте мешать.
- Нарежьте морковь кусками и положите в кастрюлю вместе с томатами, томатной пастой, бульоном, солью и перцем. Все перемешайте, доведите до кипения, убавьте огонь, закройте кастрюлю крышкой и оставьте тушиться на 40 минут. Попробуйте, достаточно ли соли, и подавайте на стол.

ОБЖАРЕННАЯ КАПУСТА С ОРЕШКАМИ КЕШЬЮ

Попробуйте это блюдо в качестве гарнира к любому мясу или как часть угощения по-китайски.

На 4 порции

- 100 г орехов кешью
- 1 ст. ложка арахисового масла
- 1 ст. ложка кунжутного масла
- 225 г белокочанной капусты
- 1 большая морковь
- 2 зубка чеснока
- 2 ст. ложки соевого соуса
- сок 1 лайма
- черный перец

- Обжарьте, постоянно помешивая, орешки кешью в арахисовом масле до золотистого цвета, выньте шумовкой и положите на бумажное полотенце, чтобы стекло масло.
- Вылейте на сковороду кунжутное масло и обжаривайте на сильном огне при постоянном помешивании тонко нашинкованную капусту и морковь в течение 2 минут.
- Добавьте мелко нарезанный чеснок, соевый соус, сок лайма и перец, мешайте до того, как овощи станут мягкими. Перед подачей положите орехи и перемешайте.

Чтобы красная капуста не теряла цвет, когда ее режут и готовят, добавьте какую-нибудь кислоту, например, уксус или лимонный сок.

САВОЙСКАЯ КАПУСТА С ПАСТОЙ И МОЦАРЕЛЛОЙ

Если оливковым маслом нужно полить уже готовое блюдо или салат, то лучше выбрать масло первого холодного отжима (extra-virgin). В нашем случае это итальянское масло с перцем. Для готовки годится самое обыкновенное оливковое масло. Если нет панчетты, то можно использовать копченый бекон с полосками жира.

На 4 порции

150 г бекона-панчетты
2 ст. ложки оливкового масла
1 зубок чеснока
2 ст. ложки нарезанных листьев тимьяна (чабреца)
1 кочан савойской капусты
400 г макаронных изделий фарфалле (бантики)
1 ст. ложка оливкового масла extra-virgin
соль, черный перец
40 г тертого сыра пармезан
200 г моцареллы
50 г жареных кедровых орехов

- Обжарьте на среднем огне маленькие кусочки панчетты в половине масла до золотистой корочки. Положите нарезанный чеснок и тимьян, перемешайте.
- Добавьте туда же тонко нашинкованную капусту и оставшееся масло, перемешайте, убавьте огонь до среднего и продолжайте обжаривать 5 минут, постоянно помешивая.
- Отварите пасту, слейте воду. Смешайте ее с оливковым маслом extra-virgin, солью и перцем, потом с Пармезаном и Моцареллой и, наконец, с капустой. Перед подачей посыпьте кедровыми орешками.

САВОЙСКАЯ КАПУСТА, ПАССЕРОВАННАЯ С ЛУКОМ

Отличный гарнир к дичи и говядине.

На 4–6 порций

1 большая луковица
50 г сливочного масла
2 зубка чеснока
1 лавровый лист
1 стакан белого вина
соль, перец
1 кочан савойской капусты

- Слегка обжарьте на слабом огне в половине сливочного масла в глубокой сковороде или кастрюле тонко нашинкованный лук, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. В последнюю минуту добавьте мелко нарезанный чеснок и лавровый лист.
- Влейте вино, положите соль и перец, доведите до кипения на большом огне и дайте покипеть 1 минуту.
- Положите нарезанную соломкой капусту и оставшееся масло, перемешайте. Убавьте огонь до среднего и оставьте на 3–4 минуты тушиться под крышкой, чтобы капуста стала мягкой. Выньте лавровый лист, проверьте, достаточно ли соли, и подавайте на стол.

ТУШЕННЫЕ КРАСНАЯ КАПУСТА, СИДР И СОСИСКИ

Эти три ингредиента просто созданы друг для друга — из них получается вкусный и дешевый ужин.

На 4 порции

8 больших сосисок
1 ст. ложка растительного масла
1 маленький кочан красной капусты
1 луковица
25 г сливочного масла
100 мл сидра (яблочное вино)
1 ст. ложка коричневого сахара
1 большое яблоко
25 г изюма
150 мл куриного бульона
соль, черный перец

- Обжарьте на сильном огне сосиски в растительном масле, чтобы они стали коричневыми со всех сторон. Убавьте огонь до среднего, положите тонко нашинкованную капусту и лук со сливочным маслом и обжаривайте еще 5 минут, чтобы капуста стала слегка мягкой.
- Положите туда мелко нарезанные и очищенные яблоко, изюм, соль, перец и влейте сидр с сахаром и бульон. Перемешайте.
- Накройте крышкой, и пусть готовится при температуре 180°C в течение часа. Мешайте время от времени. Попробуйте, достаточно ли соли.

ОБЖАРЕННАЯ ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА СО СВИНИНОЙ

Это блюдо хорошо подавать с тонкой яичной лапшой.

На 4 порции

400 г свиной вырезки
2 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки арахисового масла
8 шт. лука-батуна
1 большая морковь
300 г пекинской капусты
1 ч. ложка китайской смеси из пяти специй
1 ст. ложка сливочного соуса
100 мл овощного бульона

- Нарезьте свинину на ломтики толщиной 0,5 см, залейте соевым соусом и оставьте мариноваться на 15–30 минут.
- Разогрейте на большой сковороде половину арахисового масла и обжаривайте мясо на сильном огне одну минуту, затем переверните, добавьте лук-батун (разрезанный пополам по длине) и жарьте еще минуту, пока свинина не прожарится. Снимите со сковороды.
- Вылейте на сковороду оставшееся масло и обжаривайте на сильном огне тонко нарезанную морковь, нашинкованную капусту и китайскую смесь из пяти специй в течение 3 минут.
- Верните на сковороду свинину и лук, полейте сливочным и соевым соусом, оставшимся от маринада, добавьте овощной бульон. Доведите до кипения. Подавайте на стол.

ПЕРЕЦ



Перец (латинское название *Capsicum*) — родственник томатов, и по-настоящему это — фрукт, а не овощ. Он относится к семейству пасленовых, к которому принадлежат перцы сладкие, овощные и чили, часто встречающиеся в супермаркетах, но редко на огородах.

Сладкие перцы довольно легко выращивать в теплицах, а теплым солнечным летом даже в открытом грунте. Это очень красивые растения, особенно когда плоды, созревая, из зеленых превращаются в красные. Кроме того, эти плоды могут быть желтыми, оранжевыми и фиолетовыми, также для них характерно большое разнообразие форм: есть сорта с цилиндрическими, удлинёнными, тонкими и круглыми плодами.

Острота **перцев чили** бывает различной. Незрелые зеленые чили чаще всего не такие острые, как красные.

ХРАНИЕ

Свежесобранные, неповрежденные сладкие и острые перцы с блестящей кожурой могут храниться в холодильнике в пластиковых пакетах с дырочками в течение 1—2 недель. И сладкие, и острые перцы прекрасно поддаются заморозке: удалите семена, нарежьте, положите в пакеты и заморозьте. Перцы чили можно морозить целиком.

Свежие острые перцы идеально подходят для сушки: просто проденьте крепкую хлопковую нитку через черенок и подвесьте в теплом сухом месте для естественного высыхания. Маленькие стручки можно положить в корзину и поставить на полку на кухне, где они и высохнут.

Сухие перцы следует держать в банке с плотной крышкой. Сухие перцы чили можно перемолоть, чтобы получился кайенский перец, и держать его в непрозрачной плотно закрытой банке.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сладкие перцы можно нарезать ломтиками или нашинковать и есть сырыми. Зеленые плоды не такие сладкие и вкусные, как плоды других цветов, но все перцы лучше есть с небольшим количеством растительного масла или с масляной заправкой. Не советуем потреблять сырыми острые перцы чили, так как они способны обжечь рот и даже вызвать заблуждение желудка. Мягкие сорта острого перца можно есть сырыми, если мелко их нарезать и положить в салат.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

Возьмите 1 красный перец и порежьте его вместе с несколькими черными маслинами и 4 анчоусами. Заправьте салат оливковым маслом, смешанным с бальзамическим уксусом, солью и перцем. Хорошо сочетается с крутым яйцом и сыром.

САЛЬСА ИЗ ТОМАТОВ И ПЕРЦЕВ ЧИЛИ

Мелко нарежьте и смешайте 3 неострых перца чили, 1 луковицу, 2 очищенных томата, сок одного лайма и 2 ст. ложки свежей нарубленной зелени кориандра (кинзы). Посолите и оставьте на час. Отлично идет к мясу или рыбе, приготовленных на гриле или барбекю.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Срежьте верхушку со стеблем и выньте семена ложкой, а внутренность перца удалите ножом. Семена перца чили острее, чем его мякоть, поэтому их можно использовать для придания остроты другим блюдам. Порежьте ломтиками или на куски или оставьте целыми — это зависит от рецепта. Перцы легко очистить от кожицы после тепловой обработки — поместите их в пластиковый пакет и подождите 10 минут, прежде чем начать чистить.

ОБЖАРЕННЫЕ СЛАДКИЕ ПЕРЦЫ

Тонко нарежьте и обжаривайте в растительном масле, постоянно помешивая, пока они не станут мягкими и приобретут золотистый оттенок. Посолите.

на 10 минут, пока кожица не начнет чернеть, а сами плоды станут мягкими. Ешьте перцы горячими или дайте им остыть и полейте оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Запекайте в духовке 30 минут при температуре 190°C, переворачивая один-два раза, пока куски слегка не почернеют по краям и не станут мягкими, если проверить острым ножом.

СЛАДКИЕ ПЕРЦЫ НА ГРИЛЕ

Разрежьте плоды перцев на половинки или четвертинки, смажьте оливковым маслом и поместите под горячий гриль

ЗАПЕЧЕННЫЕ СЛАДКИЕ ПЕРЦЫ

Разделите перцы на четыре части, обмакните в растительное масло, посолите, поперчите и положите на противень.

ПЕРЦЫ ЧИЛИ НА ГРИЛЕ

Очистите от семян, смажьте маслом и положите под горячий гриль, пока перцы слегка не почернеют.

РЕЦЕПТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

БРУСКЕТТА С РАЗНЫМИ ПЕРЦАМИ

Красивое блюдо для ленча или для закуски. Если нарезать брускетты на маленькие кусочки, получатся симпатичные горячие канапе (мини-бутерброды).

На 4 порции

2 красных и 2 желтых перца
3 зубка чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
соль, черный перец
1/2 ч. ложки сладкой молотой паприки
8 небольших кусков хлеба с хрустящей корочкой
свежие листья базилика

- Разделите перцы пополам и обжарьте на гриле. Очистите кожицу, порежьте и положите в маленькую сковороду.
- Измельчите 2 зубка чеснока и положите на сковороду вместе с половиной оливкового масла, добавив уксус, соль, перец и паприку. Обжаривайте на среднем огне 3—4 минуты, иногда помешивая.
- Обжарьте хлеб, смажьте его оставшимся оливковым маслом и натрите целым очищенным зубком чеснока, сверху положите смесь с перцем и украсьте листиком базилика. Подавайте тут же на стол, чтобы хлеб не размяк.



САЛЬСА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Прекрасный соус для обмакивания, который можно подавать с курицей на гриле, бифштексом или бургером.

На 4 порции

2 красных перца
1 ст. ложка оливкового масла
2 томата
1 маленькая красная луковица
сок 1 лайма
1 ст. ложка свежих нарезанных листьев кориандра (кинзы)

- Разделите перцы пополам, смажьте оливковым маслом и запекайте 25 минут. Снимите кожицу, нарежьте перцы и положите на сервировочные тарелки.
- Очистите помидоры от кожицы, удалите семена, нарежьте, мелко порубите лук и положите к перцам.
- Смешайте оставшееся масло с соком лайма и соедините с перцами и томатами.
- Украсьте кориандром и подавайте на стол.

СОУС РОМЕСКО

Этот традиционный испанский соус с красным перцем и миндалем превосходно сочетается с тунцом, приготовленным на гриле, или с белой рыбой. Также он хорош в качестве соуса к пасте. Его можно добавлять к тушеной рыбе, а если развести ромеско пассатой (стр. 153), то из него получается холодный или горячий суп.

На 4 порции

3 красных перца
2 перца чили средней степени остроты
2 томата
5 ст. ложек оливкового масла
1 зубок чеснока
2 ст. ложки винного уксуса из красного вина
1 ст. ложка воды
соль, перец
50 г толченого миндаля

- Разрежьте пополам сладкие перцы, перцы чили и томаты, обмакните их в масло и запекайте 15 минут. Снимите кожицу и с томатов, и с перцев. Измельчите чеснок.
- Положите все ингредиенты, кроме миндаля, в блендер и размешайте до гладкости. Потом положите туда же миндаль и включите блендер еще на несколько секунд. Немного подогрейте и подавайте на стол. Соус можно подавать холодным.

Родина перца — Южная Америка, где его выращивали еще 5 тысяч лет назад. В Европу он попал в Средние века, когда его привезли из Америки испанские и португальские мореплаватели.

ПЕСТО ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА И МИНДАЛЯ

Этот соус может постоять в холодильнике одну-две недели. Он станет идеальным дополнением к пасте на ужин и отлично подойдет к овощному супу. Такой соус можно намазывать на тосты. Чтобы улучшить его вкус, не берите покупной тертый сыр, а лучше возьмите кусок пармезана и натрите сами.

На 4 порции

3 красных перца
25 г бланшированного миндаля
2 зубка чеснока
25 г тертого пармезана
1 ст. ложка пасты из высушенных на солнце томатов
соль, черный перец
2 ст. ложки оливкового масла

- Разрежьте перцы пополам и запекайте в духовке, потом снимите с них кожицу. Измельчите миндаль в ступке или в кухонном комбайне, но так, чтобы он похрустывал.
- Положите в блендер перец, чеснок, сыр, томатную пасту, соль, черный перец и оливковое масло и взбивайте 30–60 секунд, потом положите туда миндаль и включите блендер еще на 2 секунды.

ЗАПЕЧЕННЫЕ КРАСНЫЕ ПЕРЦЫ И САЛАТ С КУСКУСОМ

Чтобы превратить этот салат в полноценную еду, в него нужно добавить фету, моцареллу или куски приготовленного куриного мяса. Он отлично идет под барбекю или может стать частью «шведского стола».

На 4 порции

200 г кускуса
200 мл овощного бульона
2 красных перца
2 маленьких цуккини
3 ст. ложки оливкового масла
соль, черный перец
8 стеблей лука-батуна
1 ст. ложка винного уксуса из белого вина

- Положите кускус в жаропрочную посуду, влейте туда бульон, перемешайте, и пусть постоит, пока бульон не впитается. Слегка взбейте вилкой.
- Нарежьте перцы на мелкие кусочки. Срежьте хвостик и верхушку с цуккини и тоже нарежьте.
- Обжарьте все на среднем или сильном огне в большой сковороде в течение 10 минут, постоянно помешивая, пока перцы не станут мягкими, а цуккини — золотисто-коричневыми. Посолите, поперчите и потом положите нарезанный лук-батун и уксус, все перемешайте.
- Соедините овощную смесь с кускусом и дайте постоять несколько минут. Подавайте горячим или холодным.

СУП ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА

Если вы планируете угощать этим супом на ужин, то подавайте его с обжаренными кусочками хлеба, украшенными красным перцем и миндальным песто (стр. 58).

На 4 порции

6 красных перцев
1 луковица
1 зубок чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
1 картофелина
4 больших томата
2 ст. ложки томатной пасты
1,2 л овощного бульона
соль, черный перец

- Разрежьте перцы пополам, запеките на гриле и очистите от кожицы.
- Обжарьте в масле на небольшом огне нашинкованный лук и чеснок в течение 5 минут, пока они не станут мягкими, но сохраняют цвет. Положите туда же нарезанный кубиками картофель и обжаривайте еще минуту.
- Добавьте томаты без кожицы, томатную пасту, перцы, бульон, соль и перец. Доведите до кипения, накройте крышкой и дайте покипеть 20 минут. Немного остудите.
- Взбейте в блендере до гладкости. Снова согрейте и подавайте на стол.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИЦЕЙ

Отличный способ превратить перцы в несложное, но вкусное и питательное блюдо.

На 4 порции

2 больших красных перца
3 ст. ложки оливкового масла
15 г сливочного масла
1 небольшая луковица
2 филе из куриных грудок без кожи
2 зубка чеснока
2 ст. ложки песто с базиликом (стр. 161)
1 томат
соль, черный перец
50 г хлебных крошек
1 яичный желток

- Разделите перцы пополам в длину, разрезав хвостик, окуните их в оливковое масло. Выложите на смазанный маслом противень, разрезом вверх.
- Растопите сливочное масло с 1 ст. ложкой оливкового и обжарьте на среднем огне нашинкованный лук, чтобы он стал мягким и приобрел золотистый оттенок. Отодвиньте его в сторону и положите мелко порезанное куриное мясо, обжаривайте на среднем огне еще 3 минуты, постоянно мешая.
- Добавьте измельченный чеснок, песто, мелко порезанные томаты, соль и перец. Мешайте в течение минуты, а потом добавьте желток и половину хлебных крошек.
- В каждую половинку перца положите эту смесь, сверху посыпьте оставшимися крошками и полейте маслом.
- Накройте и запекайте при температуре 190°C в течение 35 минут.

ФАХИТАС С ГОВЯДИНОЙ И КРАСНЫМИ ПЕРЦАМИ

Такой ужин придется по вкусу всей семье.



На 4 порции

250 г постной говядины для бифштексов
1 ч. ложка молотой паприки
1 луковица
2 красных перца
3 ст. ложки растительного масла
1—2 перца чили средней жгучести
соль, черный перец
4 мучные тортильи
4 ст. ложки сальсы из томатов и перцев чили (стр. 56)
4 ст. ложки сметаны

- Нарезьте говядину длинными тонкими полосками и обваляйте их в паприке. Обжарьте, постоянно мешая, тонко порезанный лук и перцы на среднем огне в 2 ст. ложках растительного масла в течение примерно 10 минут, чтобы они стали мягкими и золотистыми. В последние 3 минуты добавьте мелко нарезанный чили, хорошо посолите.
- Снимите со сковороды овощи, вылейте на нее оставшееся масло и обжарьте говядину на сильном огне, постоянно помешивая, в течение 2 минут, чтобы говядина покрылась золотистой корочкой.
- Разогрейте тортильи: в микроволновой печи 30 секунд или положите на жаропрочное блюдо, покрытое фольгой, и поставьте в разогретую духовку на 5 минут. Поделите мясо и овощи между тортильями и на каждую сверху положите сальсу. Тортильи сверните и подавайте со сметаной.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

ЧИЛИ КОН КАРНЕ

Для большей остроты добавьте чили или соус табаско. Подавайте с рисом, картофелем, мексиканскими лепешками, сметаной и зеленым салатом. Хорошее дополнение — ломтики авокадо.

На 4 порции

1 луковица
3 зубка чеснока
1 зеленый перец
2 ст. ложки оливкового масла
450 г постного мясного фарша
3–4 шт. острого перца чили
1 ч. ложка молотого кумина (зиры)
1 ч. ложка молотого кориандра (кинзы)
соль, черный перец
1 стакан красного вина
банка с измельченными томатами весом 400 г
1 ст. ложка томатной пасты
1 ст. ложка ворчестерского соуса
225 мл крепкого говяжьего бульона
200 г готовой красной фасоли
4 ст. ложки свежего кориандра (кинзы)
4 ломтика лайма

- Мелко порежьте лук и чеснок, а перец на небольшие кусочки, обжарьте все в масле на слабом огне, чтобы овощи стали мягкими, но не изменили цвет (8 минут).
- Увеличьте огонь, отодвиньте овощи, положите в кастрюлю мясной фарш и обжаривайте до коричневого цвета, постоянно помешивая. Добавьте мелко нарубленный перец чили, пряности, соль и перец.
- Влейте вино, доведите до слабого кипения и мешайте. Положите томаты, томатную пасту, ворчестерский соус и бульон. Доведите до кипения, накройте крышкой и тушите на слабом огне 1 час, иногда помешивая, пока все не станет густым и приобретет красно-коричневый оттенок.
- Положите фасоль и потомите еще 20 минут, но без крышки. Подавайте блюдо на стол, украсив его листиками кориандра (кинзы) и ломтиками лайма.

ЧИЛИ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

В рецепте использованы целые стручки чили, но вы можете разделить их пополам и наполнить. Используйте большие перцы — их легче фаршировать.

На 4–6 порций

12 больших красных перцев чили
2 стебля лука-батун
100 г творожного сыра
1 ч. ложка свежей нарезанной зелени орегано (душицы)
1/2 ч. ложки свежего нарезанного тимьяна
соль, черный перец

- Обжарьте чили. Отставьте в сторону.
- Соедините мелко нарезанный лук-батун и остальные ингредиенты и нафаршируйте смесью перцы чили.
- Можно есть их сразу или согреть на гриле.

КРЕВЕТКИ С ЧИЛИ, ЧЕСНОКОМ И ПЕТРУШКОЙ

Самые лучшие креветки для этого рецепта — королевские, но можно взять и поменьше. Если креветки уже отварены, то положите их на сковороду в последнюю минуту.

На 4 порции

20 креветок
50 г сливочного масла
1 ст. ложка арахисового масла
3–4 шт. красных перцев чили средней жгучести
5 зубков чеснока
сок 1 лимона
4 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
черный перец
4 ломтика лимона

- Почистите креветки, оставив хвосты. Сделайте надрез на спинке, чтобы удалить темные хитиновые пластины и кишечную вену. Промокните.
- Разогрейте в сковороде сливочное и арахисовое масло и обжарьте в нем на среднем огне мелко порезанные перцы чили и чеснок в течение 1 минуты. Положите креветки и обжаривайте, постоянно помешивая, до полуготовности — примерно 2–5 минут, в зависимости от размера.
- Вылейте в сковороду лимонный сок, насыпьте петрушку и продолжайте обжаривать приблизительно 2 минуты или до того, как креветки будут готовы. Подавайте с черным перцем и ломтиками лимона.

СЛАДКИЙ СОУС ЧИЛИ

Большой урожай перцев чили дает возможность заготовить этот острый соус. В него можно макать что угодно, подавать его с тайскими рыбными котлетками, к мясу и рыбе на гриле, а также добавлять в жареные блюда. Для приготовления лучше подходит острый перец чили. Соус может постоять в холодильнике несколько недель.

Чтобы получилось 250 мл соуса

6–8 красных перцев чили
1 зубок чеснока
125 мл уксуса из рисового вина
125 г сахарной пудры
имбирь (корень длиной 1 см)
1 ст. ложка тайского рыбного соуса
щепотка соли
1 ст. ложка крахмала

- Мелко нарежьте перец чили. Потом раздавите мелко порезанный чеснок.
- Разогрейте в кастрюле уксус и сахар со 100 мл воды, мешайте, пока сахар не растает. Положите перцы чили, чеснок, нарезанный имбирь, рыбный соус и соль. Доведите до кипения и кипятите на слабом огне 5 минут.
- Смешайте крахмал «арроурт» с небольшим количеством холодной воды и влейте его в кастрюлю, тщательно мешая все время. Снова доведите до кипения, затем снимите с огня. Досолите по вкусу. Остудите перед употреблением.

МЕКСИКАНСКОЕ МОЛЕ

В состав этого традиционного рецепта входит шоколад и чили — для мексиканской кухни вполне обычное сочетание. Подавайте с рисом или лепешками.



На 4 порции

3–4 ст. ложки растительного масла
8 шт. красных перцев чили
6 томатов
50 г изюма
1 луковица
3 зубка чеснока
40 г жареного очищенного миндаля
25 г обжаренных семян кунжута
по 1 ч. ложке молотого кориандра, молотой корицы и черного перца
150 мл куриного бульона
60 г черного шоколада
8 куриных ножек

- Смажьте сковороду небольшим количеством растительного масла и обжаривайте на среднем огне крупно нарезанные перцы чили так, чтобы они слегка подрумянились. Замочите изюм в воде.
- Положите перцы в блендер вместе с измельченным луком, чесноком, миндалем, кунжутными семенами, специями, черным перцем и 2 ст. ложками бульона. Взбейте в блендере до состояния густой пасты.
- Растопите шоколад в миске над кипящей водой и обжарьте на среднем огне в небольшом количестве растительного масла изюм, вынутый из воды, в течение 2 минут. Снимите с огня и отставьте в сторону.
- Налейте немного масла на сковороду и обжаривайте полученную из чили пасту в течение минуты, потом влейте туда остаток бульона, положите очищенные от кожицы и измельченные томаты, а также изюм. Дайте покипеть 15 минут и добавьте растопленный шоколад.
- Обжарьте на сильном огне в жаропрочной посуде курицу в оставшемся масле до коричневой корочки (возможно, придется жарить курицу порциями). Залейте куриные ножки соусом и запекайте в духовке 40 минут при температуре 180°C.

СПАГЕТТИ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ И ЧЕСНОКОМ

Трудно найти рецепт такой простой и такой аппетитный.

На 4 порции

400 г спагетти
100 мл оливкового масла
4 зубка чеснока
2 перца чили или больше
2 ст. ложки свежей нарезанной плосколистной петрушки

- Отварите спагетти и слейте воду.
- Разогрейте масло и обжарьте в нем измельченный чеснок и чили 3–4 минуты, чтобы чеснок стал золотистым.
- Выложите туда спагетти и петрушку и мешайте 1 минуту.

КОТЛЕТКИ ИЗ КРАБОВОГО МЯСА С ЧИЛИ

Это блюдо надо подавать в качестве основного или закуски с зеленым салатом и сладким соусом чили (стр. 60). Можно использовать свежее или замороженное крабовое мясо. Если берете замороженное, убедитесь, что коричневое крабовое мясо не содержит слишком много воды — положите его в дуршлаг и дайте стечь по крайней мере 15 минут.

*Как основное блюдо – на 4 порции,
как закуска – на 6*

300 г белого крабового мяса
100 г коричневого крабового мяса
100 г черствого белого хлеба
2 острых перца чили или больше
8 больших стеблей лука-батун
соль, черный перец
сок 1 лайма
1 ст. ложка зеленой тайской пасты карри
1 ст. ложка свежих нарезанных листьев кориандра (кинзы)
2 ст. ложки свежих нарезанных листьев петрушки
1 ст. ложка тайского рыбного соуса
2 яйца
1 ст. ложка муки
2 ст. ложки арахисового масла

- В большой миске смешайте два вида крабового мяса. С помощью кухонного комбайна измельчите хлеб, превратив его в крошки, и положите половину в крабовое мясо. Добавьте туда мелко нарезанные перцы чили и лук-батун, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.
- Добавьте сок лайма, пасту карри, кориандр, петрушку, рыбный соус и снова перемешайте.
- В отдельной посуде взбейте яйца и четверть от этой смеси вылейте в миску с крабами и чили. Мешайте, пока содержимое миски не станет густеть и слипаться. Если этого не происходит, добавьте еще немного взбитых яиц. Отставьте в сторону оставшуюся яичную смесь.
- Слепите из крабового фарша 12 котлеток, обваляйте в муке, накройте пленкой и поставьте на холод на 30 минут.
- Разогрейте масло на большой сковороде, окуните каждую котлетку во взбитые яйца, а потом в хлебные крошки. Обжаривайте на среднем огне по 2 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.

МОРКОВЬ



Морковь — один из самых популярных овощей. Ее едят сырой и по-разному приготовленной, она делает супы и тушеные блюда вкуснее, придает им цвет и аромат. Это отличный гарнир, ее кладут в пироги и варят из нее джем.

ХРАНЕНИЕ

Не мойте морковь; просушите и очистите грязь мягкой щеткой. Срежьте ботву, оставив 1 см. Поместите в ящики с песком или сухим компостом и держите их в сухом непромерзающем сарае. Ежемесячно проверяйте — морковь сохраняется до марта.

Морковь позднего урожая можно 2 недели хранить в холодильнике в пластиковых пакетах с отверстиями. Молодая морковь полежит не больше недели.

Молодую морковку можно заморозить целиком, крупную нарезать на куски. Вымойте и бланшируйте молодую 2–3, крупную 3–4 минуты, положите в пакет и заморозьте.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежая нежная морковка — прекрасный ингредиент для зимних салатов и закусок; ее можно просто натереть и заправить французской заправкой (стр. 250).

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ

Попробуйте подать с ветчиной или сыром вместо салата из свежей капусты. Можно не класть абрикосы или положить 2 ст. ложки изюма без косточек.

На 4 порции

2–3 моркови
4 сушеных абрикоса (кураги)
3 ст. ложки оливкового масла
сок 1/2 апельсина
соль, черный перец
2 ст. ложки кунжутных семян
1 ст. ложка семян подсолнечника

- Натрите морковь, мелко порубите абрикосы и смешайте.
- Смешайте оливковое масло с апельсиновым соком, солью и перцем. Положите в эту заправку семена кунжута и подсолнечника, полейте ей морковь, хорошо перемешайте.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КОРИАНДРОМ (КИНЗОЙ)

Вкус салата улучшится, если вы натрете морковь на длинные и очень тонкие полоски.

На 4 порции

2–3 моркови
сок 1 лимона
1 ст. ложка легкого оливкового масла
1 ст. ложка кунжутного масла
1 ч. ложка семян кориандра (кинзы)
соль, черный перец
3 ст. ложки свежих листьев кориандра (кинзы)

- Натрите морковь. Смешайте сок лимона, оба вида масла, слегка растолченные семена кориандра, соль и перец.
- Вылейте заправку в морковь, перемешайте. Оставьте на 30 минут. Положите в салат листья кориандра.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Молодую морковь нужно тщательно вымыть. Оставьте, если хотите, нижнюю часть ботвы длиной 2,5 см. Старую морковь следует помыть, обрезать и верх, и низ, почистить и нарезать, как следует по рецепту. Время приготовления зависит от возраста и размера корнеплодов. Морковь можно считать готовой, если ее легко проткнуть острым ножом.

ЗАПЕЧЕННАЯ МОРКОВЬ

Используйте молодую морковку или нарежьте крупную на большие, одинаковые по размеру куски. Приправьте оливковым или растительным маслом, добавьте свежие пряные травы. Запекайте в духовке при температуре 190°C в течение 40 минут. Это время можно сократить на 10–15 минут, если сначала бланшировать морковь минуты 3.

ОБЖАРЕННАЯ МОРКОВЬ

Нарежьте морковь на тонкие полоски. Обжаривайте, постоянно помешивая, 3 минуты в растительном масле из расчета 10 г масла на каждые 250 г моркови. Посолите, поперчите и добавьте специи или пряные травы — хорошо идут с морковью толченые семена кумина (зиры).

ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ

Сварите морковь или приготовьте ее на пару до очень мягкого состояния и тщательно разомните с 10 г сливочного масла на каждые 100 г моркови, посолите. Или сделайте пюре в блендере с маслом, солью и небольшим количеством воды, в котором морковь варилась.

РЕЦЕПТЫ С МОРКОВЬЮ

МОЛОДАЯ МОРКОВЬ, ГЛАЗИРОВАННАЯ МЕДОМ

В этом рецепте лимонный сок можно заменить апельсиновым. Если не любите имбирь, не используйте его.

На 4 порции

500 г молодой моркови

2 ст. ложки растительного масла

2 ст. ложки жидкого меда

сок 1/2 лимона

кусочек имбиря длиной 1 см

соль, черный перец

- Отварите морковь до мягкости, слейте воду.
- Нагрейте на сковороде масло на среднем огне, влейте мед и мешайте в течение минуты, чтобы они соединились. Добавьте лимонный сок и мелко нарезанный имбирь, посолите, поперчите и еще мешайте в течение минуты.
- Положите на сковороду морковь, все перемешайте, чтобы морковь прогрелась и покрылась глазурью. Подавайте на стол, посыпав свежемолотым черным перцем.



Морковь хорошо сочетается с кумином (зира), кориандром (кинзой), мускатным орехом, сахаром, сливочным маслом, уксусом, апельсинами и горохом.

ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И БРЮКВЫ

Это сладкое пюре яркой окраски может заменить обычное картофельное, так как оно прекрасно сочетается с большинством блюд из говядины и баранины.

На 4 порции

4 моркови
1 маленькая брюква
15 г сливочного масла
1 ст. ложка растительного масла
1/3 ч. ложки молотого мускатного ореха
соль, черный перец

- Почистите морковь и брюкву и нарежьте кубиками, потом положите в кипящую воду и варите до мягкости примерно 15 минут. Слейте воду, оставив в кастрюле примерно 1 ст. ложку воды.
- Положите в кастрюлю все ингредиенты и тщательно разомните.

ЗАПЕКАНКА-ГРАТЕН ИЗ КОРНЕПЛОДОВ

Из этой запеканки получится хороший ужин, но если гости голодны, подайте ее в качестве гарнира к мясу или рыбе на гриле.

На 4 порции

4 моркови
3 пастернака
1 большая картофелина
2 больших стебля лука-порей
150 г сыра чеддер
2 зубка чеснока
3 ст. ложки свежего нарезанного шнитт-лука
1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха
соль, черный перец
1 яйцо
300 мл молока
300 мл сливок
5 ст. ложек хлебных крошек

- Выложите слоями в мелкую жаропрочную посуду тонко нашинкованную морковь, пастернак, картофель и лук-порей, а между слоями насыпьте две трети от натертого сыра, мелко нарезанный чеснок, шнитт-лук, мускатный орех, соль и перец.
- В отдельной миске взбейте яйцо и смешайте его с молоком, сливками, солью и перцем, потом залейте этой смесью овощи, чтобы она их покрыла.
- Посыпьте все хлебными крошками и оставшимся сыром, запекайте 45 минут при температуре 180°C.

ЗАПЕЧЕННАЯ КАРАМЕЛИЗОВАННАЯ МОРКОВЬ И ЛУК

Очень вкусный способ подавать морковь с жарким.

На 4—6 порций

5 корнеплодов моркови
4 красных луковицы
2 ст. ложки оливкового масла
50 г сливочного масла
1 ст. ложка мягкого коричневого сахара
3 ст. ложки красного вина
1 ст. ложка свежих листьев тимьяна
1 ст. ложка бальзамического уксуса

- Нарежьте морковь на куски длиной 2,5 см и бланшируйте 2 минуты; слейте воду подсушите.
- Разрежьте очищенные луковицы на 8 частей. Слегка обжарьте в растительном и сливочном масле морковь и лук в форме для запекания, но не в духовке, а на плите.
- Добавьте туда сахар, вино и тимьян и доведите до кипения. Влейте уксус и хорошо перемешайте. Накройте форму фольгой и запекайте в духовке при температуре 170°C в течение 40 минут, пока овощи не будут готовы. Помешайте один-два раза.

СУП ИЗ МОРКОВИ И АПЕЛЬСИНОВ

Освежающий легкий суп, который хорош в качестве закуски перед зимним обедом, потому что он совсем не сытный.

На 4 порции

1 луковица
1 стебель лука-порей
2 ст. ложки растительного масла
5 корнеплодов моркови
1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха
1/2 ч. ложки молотого кориандра (кинзы)
1 л овощного бульона
1 ч. ложка сахара
1 большой апельсин
соль, черный перец

- Обжарьте в растительном масле на небольшом огне нашинкованный лук и лук-порей, чтобы они стали мягкими, но не изменили цвет. Добавьте туда порезанную морковь, мускатный орех, кориандр и мешайте на огне одну минуту.
- Добавьте бульон, соль, перец и сахар. Натрите цедру с половинки апельсина и положите на сковороду. Доведите до кипения, и пусть покипит 30 минут. Влейте апельсиновый сок.
- Немного остудите, перелейте суп в блендер и взбейте до гладкости. Снова согретьте и попробуйте, достаточно ли соли.

75% европейцев говорят, что регулярно потребляют морковь: мы, похрустывая, съедаем за год более 10 миллиардов морковок.

СУП ИЗ МОРКОВИ И КОРИАНДРА

Это один из самых известных супов из моркови, у него приятный освежающий вкус. Если хотите, чтобы суп получился более питательным, перед подачей взбейте и положите в него одинарные сливки (с содержанием жира 10–18%).

На 4 порции

1 ст. ложка растительного масла
1 луковица
500 г моркови
1 ч. ложка молотого кориандра (кинзы)
1,2 л овощного бульона
соль, черный перец
4 ст. ложки свежих листьев кориандра (кинзы)

- Обжарьте на небольшом огне в растительном масле мелко нашинкованный лук, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. Добавьте нарезанную кружками морковь и молотый кориандр, мешайте одну минуту.
- Влейте бульон, посолите, поперчите и доведите до кипения. Варите около 20 минут, чтобы овощи стали мягкими. Взбейте в блендере до гладкости. Проверьте, хватает ли соли, положите листья кориандра (кинзы) и подавайте на стол.

ОВОЩНОЙ ПИРОГ СО СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ

Вот еще один рецепт для экономной хозяйки: он не содержит мяса, но очень питателен. Красный и оранжевый цвет, а также бархатистый верх делает пирог необыкновенно аппетитным.

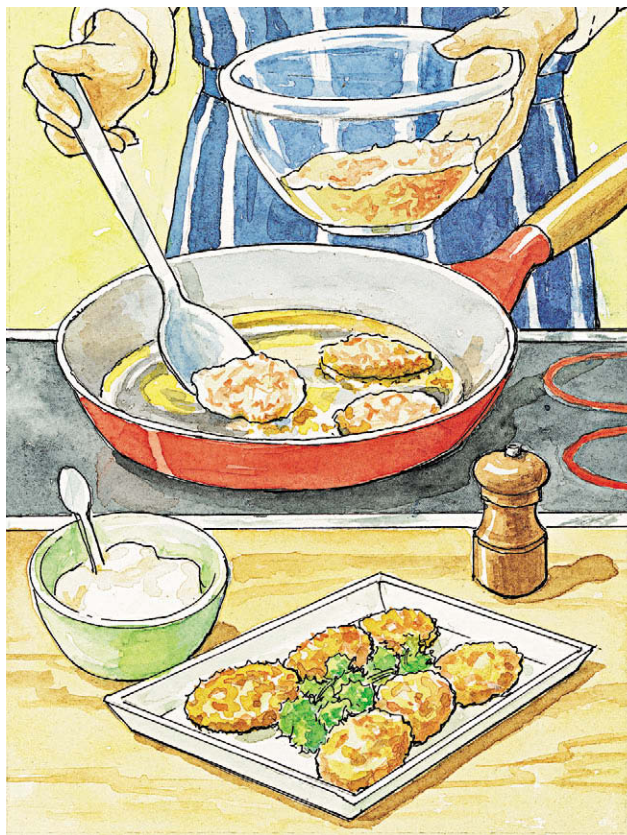
На 4 порции

1 большая луковица
1 ст. ложка оливкового масла
2 большие моркови
400 мл овощного бульона
200 г сухого лущеного гороха
400 г томатов
2 ч. ложки сухой смеси трав
1/2 ч. ложки молотого кумина (зиры)
соль, черный перец
3 сладких картофелины
25 г сливочного масла
75 г сыра чеддер

- В глубокой сковороде с крышкой обжарьте на среднем огне в оливковом масле мелко нашинкованный лук в течение 5 минут, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет.
- Добавьте мелко порезанную морковь, бульон, сухой горох, измельченные томаты, травы, кумин, соль и перец. Доведите до кипения, накройте крышкой и оставьте кипеть еще 30 минут или до тех пор, пока горох сварится. Получившаяся смесь не должна быть слишком жидкой, поскольку на ней будет лежать картошка. Если смесь жидковата, снимите крышку, и пусть потушится еще.
- Тем временем почистите картофель, нарежьте его и отварите в течение 15 минут, чтобы стал мягким. Слейте воду и разомните в пюре вместе со сливочным маслом, солью и перцем. Выложите овощную смесь в форму для пирога, сверху распределите картофельное пюре и посыпьте натертым сыром. Запекайте при температуре 190°C в течение 20 минут.

МОРКОВНЫЕ ЛАТКЕС

Латкес — это маленькие картофельные оладьи, традиционное блюдо еврейской кухни. Попробуйте для разнообразия морковный вариант латкес. Обычно их делают с мукой для мацы крупного помола, но вы можете использовать мелкие белые хлебные крошки или половину хлебных крошек с половиной обычной муки.



На 4–6 порций

450 г моркови
2 луковицы лука-шалот
2 яйца
соль, черный перец
75 г муки для мацы
растительное масло для жарки
4–6 ложек сметаны

- Натрите на терке морковь и лук. Сложите в сито или на бумажное полотенце, чтобы стекла лишняя жидкость. В миске взбейте яйца вместе с солью и перцем. Положите туда же овощи и муку для мацы, хорошо размешайте и дайте постоять 10 минут. Вымешайте снова, чтобы добиться необходимой для оладьев густоты, если нужно, добавьте еще муки для мацы.
- Кладите на очень горячую глубокую сковороду с небольшим количеством растительного масла по одной ложке смеси для латкес и жарьте, чтобы образовалась золотисто-коричневая корочка с обеих сторон — примерно 3 минуты. Снимайте со сковороды шумовкой и кладите на бумажное полотенце, чтобы впиталось масло. Подавайте со сметаной.

ОВОЩНОЙ СОУС БОЛОНЬЕЗ

Вкусная и быстрая альтернатива мясному соусу болоньез.

На 4 порции

1 луковица
1 зубок чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
3 моркови
1 цуккини
4 гриба
150 г коричневой чечевицы
400 г измельченных томатов
1 кубик овощного бульона
1 ст. ложка ворчестерского соуса
1 ст. ложка томатной пасты
2 ст. ложки свежих нарезанных листьев петрушки
соль, черный перец

- Обжарьте на небольшом огне очень мелко порезанный лук и чеснок в половинном количестве оливкового масла, чтобы они стали мягкими, но не изменили цвет. Добавьте мелко нарезанные морковь, цуккини и грибы, а также оставшуюся часть масла, и жарьте, помешивая в течение минуты. Положите остальные ингредиенты, еще раз хорошо перемешайте и налейте воды так, чтобы она закрыла овощи.

- Доведите до кипения, накройте и тушите 1 час, проверяя каждые 15 минут и добавляя воду, если овощная смесь становится сухой (чечевица поглощает воду).

ГОВЯЖЬЕ ЖАРКОЕ С МОРКОВЬЮ

Для разнообразия можете использовать вместо говядины баранью шейку или даже свиную лопатку.

На 4 порции

500 г нежирной говядины для тушения
2 ст. ложки оливкового масла
1 большая луковица
4 моркови
600 г картофеля
1 кубик говяжьего бульона
400 г измельченных томатов
400 г белых бобов каннеллини
1 ст. ложка ворчестерского соуса
соль, черный перец
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки

- Нарезьте говядину на кубики размером 1 см и обжарьте их в половинном количестве масла в течение 3 минут, чтобы подрумянились со всех сторон. Снимите со сковороды.

- Обжарьте в оставшемся масле нашинкованный лук, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет.

- Добавьте туда морковь, нарезанную толстыми кружками, и картофель – кубиками, положите размятый бульонный кубик, томаты, промытые бобы из банки без рассола, ворчестерский соус, соль и перец. Размешайте и долейте воды, чтобы покрыла овощи. Доведите до кипения, накройте крышкой и оставьте тушиться на 1 час, пока мясо не станет совсем мягким. Перед подачей на стол посыпьте петрушкой.

МОРКОВНЫЕ ОЛАДЬИ

подавайте с салатом и небольшим количеством чипсов.

На 4 порции

600 г моркови
1 луковица
100 г сыра чеддер
1 ч. ложка кумина (зиры)
соль, перец
3 ст. ложки муки
2 яйца
50 мл одинарных сливок (жирность 10–18%)
200 мл молока
3 ст. ложки растительного масла

- Натрите на крупной терке морковь и лук, смешайте в миске с тертым сыром, кумином, солью и перцем.

- Насыпьте муку в другую миску и постепенно вбейте туда яйца, потом сливки и молоко. Добавьте еще немного соли и смешайте получившееся тесто с морковной массой.

- На большую сковороду с разогретым маслом положите 8 ложек с морковным тестом и жарьте 3 минуты с каждой стороны, пока не образуется золотистая корочка.

МОРКОВНЫЙ ХЛЕБ

Этот вкусный сладковатый хлеб очень хорош с сыром, ветчиной или салатом с курицей.

На булку весом 1 кг (16 ломтей хлеба)

400 г моркови
2 лука-шалот
400 г белой муки из пшеницы твердых сортов
150 г муки грубого помола
2 ч. ложки соли
1 пакетик сухих дрожжей
125 мл молока
1 ст. ложка растительного масла
1 яйцо

- Очень мелко натрите половину моркови и лук-шалот. Остальную морковь нарежьте кубиками и отварите. Слейте воду и приготовьте из моркови пюре.

- Смешайте оба вида муки, соль и дрожжи. Смешайте молоко со 125 мл теплой воды, добавьте морковное пюре и растительное масло. Перемешайте.

- Соедините сухую смесь с жидкой и замесите тесто, потом переложите его на поверхность, посыпанную мукой, и вымешивайте 10 минут, пока тесто не станет гладким. Переложите тесто в смазанную маслом большую миску и накройте полотенцем. Оставьте в теплом месте на 1 час, чтобы объем теста удвоился.

- Выложите тесто на посыпанную мукой поверхность, сверху насыпьте тертую морковь и шалот и вымешивайте в течение 2–3 минут. Сформируйте круглую булку. Положите ее на смазанный маслом противень, накройте полотенцем и оставьте подходить на 45 минут.

- Нагрейте духовку до 200°C, смажьте верх взбитым яйцом и выпекайте 30 минут или пока не образуется золотистая корочка, а низ буханки не станет издавать глухой звук, если постучать по нему косточкой пальца. Положите буханку остывать на решетке.

МОРКОВНЫЕ КЕКСЫ-МАФФИНЫ

По этому рецепту можно выпекать маленькие кексы-маффины, которые идеально подходят для ленча или детского праздника, кроме того, их можно заморозить. Используйте самое легкое дезодорированное масло. Из грецких орехов получается отличное украшение.



На 24 маффина по 100 г каждый

300 г просеянной муки
150 г муки крупного помола
1 ст. ложка пищевой соды
1 ст. ложка молотой корицы
300 г сахарной пудры
300 мл растительного масла
5 яиц
1 ст. ложка ванильного экстракта
150 г чищенных грецких орехов
150 г изюма без косточек
300 г моркови
банка ананасов кусочками весом 250 г
200 г глазури из сливочного сыра (стр. 250)

- Разогрейте духовку до 180°C. Первые пять ингредиентов просейте в большую миску.
- Взбейте их с растительным маслом, яйцами и ванильным экстрактом. Вмешайте в получившееся тесто грецкие орехи, изюм, тертую морковь и кусочки ананасов без жидкости.
- Разделите тесто между формочками для маффинов и выпекайте 10–15 минут, пока они не подрумянятся, а шпажка, воткнутая в центр маффина, не выйдет оттуда совсем чистой. Остудите их прямо в формочках в течение 30 минут, а потом ложкой выложите на каждый маффин по немного глазури из сливочного сыра.

МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

Существует несколько вариантов морковного пирога. Если хотите, к основной смеси ингредиентов одновременно с морковью можно добавить либо 100 г изюма без косточек, либо кусочки чищенных грецких орехов. Украсьте пирог глазурью из сливочного сыра (стр. 250).

На 12–15 кусков пирога

175 г мягкого коричневого сахара
175 мл растительного масла
3 яйца
3 моркови
сок 1/2 апельсина
175 г самоподнимающейся муки (блинной муки)
1 ч. ложка пищевой соды
1 ч. ложка молотой корицы
1/3 ч. ложки мускатного ореха

- Смажьте маслом и выстелите квадратную или круглую форму для пирога диаметром 20 см промасленной пергаментной бумагой.
- Взбейте вместе сахарную пудру, растительное масло и яйца. Натрите морковь и смешайте с ними вместе с апельсиновым соком.
- В другой миске смешайте муку, пищевую соду и специи, потом просейте через сито прямо в миску с морковной смесью и вымешайте тесто. Переложите тесто в форму для пирога и выпекайте в духовке при температуре 180°C в течение 40 минут до тех пор, пока пирог не затвердеет, но будет упругим, если надавить посередине
- Остудите 10 минут, выньте из формы и поставьте на решетку, чтобы совсем остыл.

МОРКОВНОЕ ВИНО

У рецепта моркового вина есть много вариантов, один из них называется морковный виски. Мы предлагаем простой способ его приготовления.

На 6 бутылок по 0,75 л

2 кг моркови
кусочек имбиря весом 50 г
1 палочка корицы
2 кг сахара
сок 2 лимонов
сок 2 апельсинов
1 упаковка винных дрожжей
4,5 л воды

- Натрите морковь и имбирь на терке и положите в очень большую кастрюлю вместе с палочкой корицы. Залейте все водой и кипятите приблизительно 20 минут. Процедите через марлю в чистое ведро.
- Положите сахар и сок лимона и апельсина, пока жидкость горячая, и мешайте до полного растворения сахара. Дайте остыть до температуры тела и положите дрожжи.
- Оставьте бродить в течение 24 часов и перелейте в большую бутылку для вина. Подождите, пока не кончится процесс брожения — примерно 2–3 недели. Положите таблетку Кемпдена и дайте дрожжам осесть. Когда вино очистится, слейте с осадка через фильтр в бутылки и оставьте вино созревать в течение года.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА



Цветная капуста относится к семейству *brassicas*. Ее большие плотные головки обычно окрашены в кремово-белый цвет, но существуют сорта с лиловыми соцветиями.

Новые сорта и гибриды позволяют собирать урожай цветной капусты очень долго, что весьма полезно в конце зимы и начале весны, когда зеленых овощей совсем мало. Всем знакомый способ приготовления этого на удивление деликатного овоща ограничивается простым отвариванием или тушением в сырном соусе, но цветная капуста может стать ингредиентом в разнообразных и вкуснейших блюдах. Как остальные капусты, переваренная цветная начинает издавать неприятный сернистый запах, поэтому лучше ее слегка недovarить. Зеленые листья, окружающие головку, вполне съедобны.

ХРАНЕНИЕ

Цветная капуста быстро портится. Если ее головки имеют одинаковый светло-кремовый оттенок, значит, они находятся в хорошей кондиции; коричневые пятна, желтые листья и вялость означают, что цветная капуста уже не в лучшем состоянии. Храните ее в холодильнике, в пластиковых пакетах с дырочками, но не больше недели.

Соцветия можно прекрасно замораживать: бланшируйте их 2 минуты, слейте воду, остудите и замораживайте в пакетах. Чтобы сэкономить место, можно превратить соцветия в пюре перед замораживанием (см. ниже).

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежие маленькие соцветия можно есть сырыми, например, в виде «крудите» (закуска из сырых хрустящих овощей). Или подавать с французской заправкой (стр. 250), чесноком и мелко порезанной морковью в виде салата.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

ОТВАРНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Положите соцветия в слегка подсоленную кипящую воду так, чтобы она покрыла их наполовину. Варите 5–7 минут в зависимости от размера. Слейте воду.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ НА ПАРУ

Сложите соцветия в пароварку или на решетку над кипящей водой, и пусть капуста готовится 8–15 минут в зависимости от размера.

ОБЖАРЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Разрежьте соцветия вдоль на кусочки размером 1 см. Обжаривайте, постоянно помешивая, на сильном огне в растительном или оливковом масле из расчета 1 ст. ложка на 200 г цветной капусты до золотистого цвета, но не до полной мягкости. Посолите.

ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Бланшируйте соцветия среднего и большого размера в течение 3 минут, слейте воду и обсушите на бумажном полотенце. Положите соцветия в миску с растительным маслом из расчета 1 ст. ложка масла на 200 г цветной капусты и с 15 г растопленного сливочного масла. Посолите, поперчите. Можно добавить 1 ч. ложку порошка карри и толченых семян кориандра (кинзы). Запекайте в духовке при температуре 190°C 20 минут, пока соцветия не приобретут коричневый оттенок и станут мягкими.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА СО СПЕЦИЯМИ

Обжарьте в 2 ст. ложках растительного масла на среднем огне при постоянном помешивании в течение 30 секунд кумин (зиру), куркуму, чили и кориандр (по 1 ч. ложке каждой специи). Добавьте к ним маленькие соцветия цветной капусты и жарьте их 2 минуты. Положите 25 г сливочного масла и 100 мл овощного бульона, дайте закипеть и пусть покипит 7 минут без крышки.

ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Разберите головку цветной капусты на мелкие соцветия и положите в кастрюлю с овощным бульоном или водой так, чтобы их только прикрыло жидкостью, добавьте 15 г сливочного масла.

Посолите, закройте кастрюлю крышкой, доведите до кипения, снимите крышку и варите 5 минут или до тех пор, пока соцветия не станут мягкими, а жидкости останется всего 2 ст. ложки. Положите в кастрюлю 15 г сливочного масла и мешайте, чтобы оно растаяло. Взбейте в блендере, чтобы капуста превратилась в гладкое пюре. Проверьте, достаточно ли соли, и подавайте на стол.

РЕЦЕПТЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СЫРЕ

Ничто не может сравниться с этим старым добрым гарниром к жареному мясу и окороку, который можно подать к ужину в виде самостоятельного блюда. Очень важно не переварить цветную капусту, иначе она распадется и потеряет форму на самых последних стадиях приготовления. Если предпочитаете, чтобы капуста хрустела на зубах, добавьте к сыру сухие хлебные крошки, хотя это не входит в традиционный рецепт.

На 4 порции

1 большая головка цветной капусты

соль

1/2 ч. ложки порошка для английской горчицы

150 г сыра чеддер

400 мл белого соуса (стр. 125)

- Разделите головку цветной капусты на средние и большие соцветия и отварите в подсоленной воде до полуготовности.
- Немедленно слейте воду и обдайте холодной проточной водой. Снова обсушите на бумажном полотенце и уложите соцветия в жаропрочную форму головками вверх. Размешайте горчичный порошок и две трети тертого сыра в горячем белом соусе, чтобы сыр растаял. Залейте цветную капусту, чтобы соус накрыл все соцветия. Сверху посыпьте остатками тертого сыра и запекайте при температуре 190°C в течение 25 минут — верх должен покрыться золотистой корочкой.



КРЕМ-СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Такой суп полюбится даже тем, кто терпеть не любит цветную капусту. Добавьте обжаренный до хруста бекон и подавайте на стол.

На 4 порции

1 луковица
1 ст. л. сливочного масла
1 головка цветной капусты
1 картофелина (мучнистая), весом примерно 200 г
соль, черный перец
900 мл овощного бульона
200 мл молока
1/2 ч. ложки свежемолотого мускатного ореха
1 лавровый лист
100 мл сливок 10–18%

- Пассеруйте мелко нашинкованный лук в течение 5 минут, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. Разберите цветную капусту на мелкие соцветия, почистите картофель, нарежьте его кубиками и сложите овощи на сковороду, посолив и поперчив. Обжаривайте 2 минуты, помешивая, чтобы не подгорело.
- Влейте бульон, сделайте огонь посильнее, доведите до кипения, потом влейте молоко, положите мускатный орех, лавровый лист и специи. Теперь пусть медленно кипит, для этого убавьте огонь и готовьте 20 минут, пока овощи не станут мягкими.
- Немного остудите, выньте лавровый лист, перелейте в блендер и взбейте. Снова перелейте в кастрюлю, добавьте сливки, перемешайте и разогрейте на огне.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЧЕСНОК И ШАФРАН

Если вам надоела обычно приготовленная отварная цветная капуста, попробуйте это необычное сочетание. Прекрасно подходит к курице на гриле или жареному барашку.

На 4 порции

1 ч. ложка шафрановых нитей
75 г изюма
1 головка цветной капусты
1 луковица
3 ст. ложки оливкового масла
2 зубка чеснока
25 г обжаренных кедровых орехов
соль, черный перец

- Положите шафран в маленькую емкость с 3 ст. л. кипящей воды и отставьте в сторону. Замочите изюм в горячей воде. Разберите цветную капусту на соцветия, бланшируйте 3 минуты, слейте воду и обсушите.
- Обжарьте мелко нашинкованный лук, чтобы он стал мягким. Убавьте огонь, мешайте еще одну минуту, чтобы он слегка подрумянился, выложите в отдельную емкость.
- Положите на сковороду цветную капусту, жарьте, помешивая, на среднем огне 2–3 минуты, в последнюю минуту положите на сковороду мелко нарезанный чеснок. Верните на сковороду лук вместе с шафрановой водой, кедровыми орехами, размокшим и подсушенным изюмом, солью и перцем. Тщательно перемешайте, убавьте огонь и тушите, пока вся жидкость не выпарится.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, КАБАЧКИ И КАРРИ С ЗЕЛеноЙ ФАСОЛЬЮ

Попробуйте подать это блюдо с натуральным йогуртом.

На 4 порции

1 маленькая луковица
4 зубка чеснока
кусочек свежего имбиря длиной 5 см
2 острых перца чили
2 ч. ложки молотого кумина (зиры)
1 ч. ложка молотой куркумы
1/2 ч. ложки молотого перца чили
2 ст. ложки растительного масла
1 маленькая головка цветной капусты
1 маленький желтый кабачок
100 г зеленой фасоли
2 томата
сок 1/2 лимона, соль, черный перец
200 мл овощного бульона

- Нарежьте лук, чеснок, имбирь и перцы чили, потом положите все в блендер вместе со специями и 1 ст. ложкой растительного масла. Взбейте до состояния пасты. Разберите цветную капусту на соцветия. Кабачок нарежьте на куски размером 2,5 см.
- В течение минуты обжаривайте на среднем огне в оставшемся масле полученную пасту в большой сковороде. Положите нарезанные помидоры, лимонный сок, бульон, соль и перец. Перемешайте, положите овощи и доведите до кипения. Закройте крышкой, убавьте огонь и оставьте тушиться на 20 минут. Снимите крышку, дайте еще покипеть 10 минут.

ХРУСТЯЩИЙ ОВОЩНОЙ ПИРОГ

Нарезанный на ломтики картофель может стать отличной альтернативой тесту. Этот пирог очень легко готовить.

На 4 порции

1 головка цветной капусты
100 г брокколи
1 морковь
2 картофелины для запекания
100 г гороха, соль, черный перец
1 ч. ложка горчичного порошка
150 г сыра чеддер
400 мл белого соуса (стр. 251)

- Разберите цветную капусту и брокколи на соцветия. Нарежьте морковь кубиками размером 1 см. Очистите картофель, нарежьте круглыми ломтиками толщиной 0,5 см и отваривайте в большой кастрюле в подсоленной воде в течение 5 минут. При этом остальные овощи поставьте готовиться на пару над кастрюлей с кипящим картофелем.
- Слейте воду с картофеля и оставьте от него одну треть. Остальной картофель и другие овощи уложите в форму для запекания. Посолите, поперчите.
- Смешайте горячий белый соус с горчичным порошком и двумя третями тертого сыра, вылейте на овощи. Выложите оставшийся картофель поверх овощей.
- Посыпьте оставшимся сыром и запекайте 20 минут при температуре 200°C.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В КЛЯРЕ

Обжаривание меняет вкус и запах цветной капусты, поэтому это блюдо можно предложить членам вашей семьи, если они не любят отварную цветную капусту.



На 4 порции

1 маленькая головка цветной капусты
1 яйцо
125 г просеянной муки
щепотка соли
растительное масло для жарения
100 г майонеза
2 ч. ложки неострой пасты карри
немного свежавыжатого лимонного сока

- Бланшируйте 3–4 минуты маленькие соцветия цветной капусты, пока они слегка не обмякнут. Обдайте холодной проточной водой и подсушите на бумажном полотенце.
- Взбейте яйцо со 100 мл холодной воды, смешайте с мукой, солью и вымешивайте тесто до гладкости.
- Налейте масло либо во фритюрницу до середины, либо в глубокую большую сковороду, чтобы в ней был слой масла около 2 см. Разогрейте до 180°C так, чтобы кубик хлеба, брошенный в масло, стал золотистым за 30 секунд.
- С помощью ложки на длинной ручке обмакивайте соцветия сначала в тесто, потом бросайте в горячее масло, если нужно, то порциями. Обжаривайте 3 минуты или пока не станут хрустящими и золотистыми. Вынимайте из масла шумовкой и дайте стечь маслу на бумажном полотенце.
- Тщательно перемешайте майонез, пасту карри и лимонный сок и подавайте с цветной капустой.

ПИЛАВ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Простое блюдо без мяса на ужин, для приготовления которого нужна одна посуда. Те, кто любит мясо, могут положить в него в самом конце готовки, например, остатки жареной баранины.

На 4 порции

1 головка цветной капусты
1 луковица
2 ст. ложки растительного масла
2 ст. ложки пасты балти-карри
200 г риса басмати
75 г гороха
банка измельченных томатов весом 400 г
банка коричневой или зеленой чечевицы весом 400 г
900 мл овощного бульона

- Разберите цветную капусту на мелкие и средние соцветия, бланшируйте их 2 минуты; слейте воду.
- Обжаривайте на небольшом огне в растительном масле мелко нашинкованный лук в кастрюле с крышкой, чтобы лук стал мягким, но не изменил цвет. Увеличьте огонь до среднего, положите цветную капусту и обжаривайте, помешивая, в течение минуты, чтобы она слегка изменила цвет. Добавьте пасту карри и снова мешайте, чтобы пошел аромат. Положите рис и помешайте, чтобы рис покрылся маслом.
- Добавьте горох, измельченные томаты, чечевицу и большую часть бульона, хорошо все перемешайте. Доведите до кипения, накройте крышкой и дайте покипеть 25 минут, периодически помешивая. Перед завершением готовки влейте остаток бульона, если содержимое кастрюли выглядит суховатым. Когда рис готов, основная часть бульона уже впитается, но при этом пилав должен оставаться влажным.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ПАСТЫ, ОРЕХАМИ И СЫРОМ

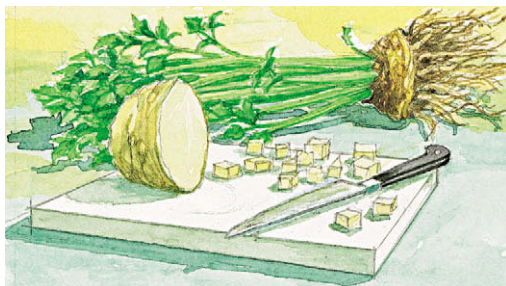
Кажется, что паста и цветная капуста должны плохо сочетаться, а между тем они прекрасно подходят друг другу. Если вдруг у вас есть лиловая цветная капуста, используйте ее. Фонтина — очень вкусный итальянский сыр, но вместо него можно использовать сыр таледжио или козий сыр.

На 4 порции

300 г пасты пене
5 ст. ложек оливкового масла
1 головка цветной капусты
12 шт. лука-батун
4 зубка чеснока
соль, черный перец
сок 1/2 лимона
50 г обжаренного и очищенного миндаля
75 г сыра фонтина
4 ст. ложки тертого пармезана
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки

- Сварите пасту, слейте воду, смешайте с 1 ст. ложкой оливкового масла и держите ее теплой.
- Разберите цветную капусту на маленькие соцветия, бланшируйте 2 минуты, слейте воду и подсушите.
- Обжаривайте в большой сковороде на среднем огне цветную капусту в 2 ст. ложках масла в течение 4 минут, посолите и добавьте нашинкованный лук-батун и мелко порубленный чеснок. Жарьте на среднем огне одну минуту. Добавьте лимонный сок и миндаль.
- Смешайте цветную капусту с горячей пастой и добавьте туда Фонтину, нарезанную на мелкие кусочки. Полейте оставшимся оливковым маслом, посыпьте Пармезаном и петрушкой.

СЕЛЬДЕРЕЙ КОРНЕВОЙ



Корневой сельдерей, который англичане иногда называют сельдерейной репой, это вид сельдерея, у которого большой круглый и бугристый корнеклубень. У корнеклубня толстая кожа и кремовая мякоть, обладающая ароматом и вкусом, напоминающим черешковый сельдерей, но у корневого она мягче. Корневой сельдерей является полезным дополнением к зимнему набору овощей на кухне, так как его можно варить, делать из него пюре (из него одного или вместе с другими корнеплодами, такими как картофель, морковь или брюква), запекать, класть в супы или тушить. Обжаренные чипсы из корневого сельдерея могут послужить интересной заменой картофельным чипсам.

ХРАНИЕНИЕ

Обычно при нехолодной зиме можно оставить корневой сельдерей в почве — укройте его землей или соломой, чтобы выкопать, когда захотите. Или, лучше, убирайте урожай поздней осенью, открутите ботву, срежьте корни и храните в ящиках, наполненных компостом, или переложите корнеклубни газетами. Ящики поставьте в холодном сухом сарае. В доме корнеклубни могут храниться около 2 недель, если сложить их в прохладной, темной и сухой кладовой или положить в пластиковые пакеты с дырочками в холодильник. Для замораживания корнеклубни нужно очистить, нарезать, бланшировать 3 минуты и заморозить в очень прочных пластиковых пакетах.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Натрите очищенный корень и используйте в зимних салатах.

РЕМУЛАД ИЗ КОРНЕВОГО СЕЛЬДЕРЕЯ

Смешайте 1 ст. ложку каперсов без рассола с 1 ст. ложкой соуса из хрена со сливками, добавьте 2 ст. ложки майонеза и 1 ст. ложку дижонской горчицы. Очистите и нарежьте 1/2 корнеклубня сельдерея и хорошенько смешайте с этой заправкой. Подавайте вместе с беконом или холодным цыпленком или нафаршируйте им пармскую ветчину.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Тщательно вымойте корень, потом поскребите ножом и нарежьте на кусочки или тонкие ломтики. Если не будете использовать сразу, положите сельдерей в воду и добавьте в нее 1 чайную ложку лимонного сока, чтобы ломтики не потемнели.

ОТВАРНОЙ КОРНЕВОЙ СЕЛЬДЕРЕЯ

Отваривайте в соленой воде в течение 5–10 минут, в зависимости от размера кусков; слейте воду.

ПЮРЕ ИЗ КОРНЕВОГО СЕЛЬДЕРЕЯ

Отварите, слейте воду, потом посолите, поперчите и разомните в пюре со сливочным маслом из расчета 15 г масла на 250 г сельдерея.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КОРНЕВОЙ СЕЛЬДЕРЕЯ

Нарежьте ломтиками толщиной примерно 1 см, а длиной 5 см. Смешайте с оливковым маслом и выложите на противне одним слоем, посолите. Запекайте в духовке при температуре 190°C в течение 40 минут или до тех пор, пока ломтики сельдерея не станут золотистыми. Один раз переверните.

Наилучшими партнерами на тарелке для корневого сельдерея являются жареная баранина, курица, тимьян, чили, чеснок и сыр.

ЖЮЛЬЕН ИЗ КОРНЕВОГО СЕЛЬДЕРЕЯ

Нарежьте очищенный корневой сельдерей на полоски длиной примерно 5 см и шириной 0,5 см. Бланшируйте или отварите на пару в течение 2 минут, обдайте холодной проточной водой и подсушите. Положите на сковороду со сливочным маслом из расчета 15 г масла на 250 г корневого сельдерея, добавьте щепотку сахара, соль и перец. Обжаривайте на небольшом огне 10–15 минут, пока не станет мягким, подавайте с нарезанной петрушкой.

Сельдерейную соль, вкусную приправу, которой солят сваренные вкрутую яйца, в действительности изготавливают из корневого сельдерея.

РЕЦЕПТЫ С КОРНЕВЫМ СЕЛЬДЕРЕЕМ

КРЕМ-СУП ИЗ КОРНЕВОГО СЕЛЬДЕРЕЯ

Легкий ореховый привкус корневого сельдерея придает изысканность этому простому зимнему супу.

На 4 порции

1 корневой сельдерея
1 картофелина
1 большой стебель лука-порея
25 г сливочного масла
1 л овощного бульона
соль, черный перец
4 ст. ложки одинарных сливок (жирность 10–18%)
2 ст. ложки свежего нарезанного шнитт-лука

- Почистите сельдерея и картофель. Отрежьте у лука-порея зеленую часть. Порежьте все овощи и обжаривайте 5 минут в масле в глубокой сковороде с крышкой.
- Добавьте овощной бульон, соль и перец, доведите до кипения и варите 25 минут. Остудите немного, перелейте в блендер и взбивайте до гладкости. Перелейте в кастрюлю, подогрейте и положите в суп сливки.
- Подавайте на стол, украсив суп нарезанным шнитт-луком.

ТУШЕННЫЙ НА СКОВОРОДЕ КОРНЕВОЙ СЕЛЬДЕРЕЯ С ЛУКОМ И ТРАВАМИ

Прекрасный гарнир для любого жареного, запеченного или обжаренного на гриле мяса, особенно баранины, курицы и свинины.



На 4 порции

1 корневой сельдерея
1 маленькая луковица
2 ст. ложки оливкового масла
2 зубка чеснока
1 ст. ложка свежих листьев тимьяна
1 ст. ложка свежих нарезанных листьев петрушки
1 ч. ложка свежего нарезанного розмарина
соль, черный перец
100 мл овощного бульона

- Почистите корневой сельдерея и нарежьте на кубики размером 1 см. Обжарьте на среднем огне в оливковом масле на большой глубокой сковороде с крышкой вместе с мелко нашинкованным луком, чтобы он стал мягким и коричневым. Периодически помешивайте.
- Положите нарезанный чеснок, пряные травы, соль и перец, обжаривайте и мешайте еще минуту.

- Влейте бульон, убавьте огонь, накройте крышкой и дайте покипеть 20 минут, пока сельдерея и лук не станут совсем мягкими и на сковороде останется немного жидкости.

ЗАПЕКАНКА-ГРАТЕН С КОРНЕВЫМ СЕЛЬДЕРЕЕМ И КАРТОФЕЛЕМ

Простое блюдо, которое можно готовить вместе с жареным или тушеным мясом. Чтобы оно стало более питательным, замените 50 мл молока сливками.

На 4–6 порций

75 г сливочного масла
3 картофелины (мучнистых)
1 корневой сельдерея
1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха
1 большой зубок чеснока
соль, черный перец
250 мл овощного бульона
200 мл молока
2 ст. ложки тертого сыра пармезан

- Смажьте сливочным маслом мелкую форму для запекания. Почистите сельдерея и картофель и нарежьте на тонкие ломтики (не толще монетки). Положите в форму по очереди ломтики картофеля, ломтики сельдерея, сверху разложите кусочки сливочного масла, посыпьте мускатным орехом, мелко нарезанным чесноком, солью и перцем.
- Смешайте бульон с молоком и осторожно залейте овощи, затем посыпьте сыром. Запекайте при температуре 200°C в течение часа до тех пор, когда овощи станут настолько мягкими, что их можно проткнуть острым ножом.

БАРАНЬИ ОТБИВНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КОРНЕВЫМ СЕЛЬДЕРЕЕМ

Отбивные, приготовленные в духовке, станут вкусной альтернативой бараньим отбивным, приготовленным на гриле. Подавайте их с листовой капустой или зеленью.

На 4 порции

8 бараньих отбивных
2 ст. ложки оливкового масла
1 луковица
1/2 корнеклубня сельдерея
2 зубка чеснока
1 ч. ложка паприки
1 ст. ложка свежих листьев тимьяна
соль, черный перец
200 мл бульона из баранины

- Обжарьте в жаропрочной посуде на сильном огне в оливковом масле отбивные до коричневого цвета; снимите с огня и отставьте в сторону. Порежьте кружками лук и нарежьте очищенный корневой сельдерея на кубики размером 1 см, обжарьте в оставшемся масле, чтобы они стали мягкими и подрумянились с обеих сторон.
- Добавьте порубленный чеснок, паприку, тимьян, соль и перец и мешайте в течение минуты. Верните бараньи отбивные и налейте бульон. Закройте посуду крышкой и запекайте в духовке при температуре 170°C в течение часа.

ЧЕРЕШКОВЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ



Сейчас появилось несколько новых сортов и гибридов черешкового сельдерея, которые легко выращивать, поэтому все больше огородников высаживают это интересное растение на своих грядках. Классический сельдерей с почти белыми стеблями, весьма требовательный к уходу, обладает очень приятным вкусом и ароматом. Есть сельдерей с зелеными черешками, менее требовательный к уходу, и существуют сорта с красными и розовыми черешками. Все эти сорта и гибриды можно использовать для разных целей, они делают горячие и холодные кушанья более ароматными, в том числе супы тушеные блюда и салаты. Имейте в виду, чем толще стебель, тем он тверже.

ХРАНЕНИЕ

Обрежьте корни, поместите целиком все растение в пластиковый пакет и храните в холодильнике неделю или больше. Если оставить его на воздухе, сельдерей скоро увянет. Черешки можно порубить, бланшировать, положить в пакет и заморозить, а потом использовать в супах и тушеных блюдах.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сельдерей чаще всего едят свежим, он является классическим ингредиентом сырной тарелки. Свежие, нежно хрустящие стебли, если нарезать их на короткие куски и наполнить творожным сыром, станут идеальной закуской на дружеской вечеринке. Нарезанные черешки сельдерея можно использовать в различных салатах, их вкус хорошо сочетается с курицей, грецкими орехами, виноградом и яблоками, а также с сыром и другими компонентами салатов. Для того чтобы есть сельдерей сырым, выбирайте нежные хрустящие молодые стебли из середины кочешка без жилок, которые появляются на жестких внешних стеблях. Молодые листочки сельдерея можно оставить на стеблях, чтобы потом съесть, или снять их и положить в салат или добавить в гарнир.

Обмакните листья сельдерея в тесто темпура и обжаривайте в масле до хрустящего состояния. Подавайте к супам, птице, обжаренной на гриле, или к рыбе.

КРУДИТЕ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ ГОЛУБОГО СЫРА

Это классическое и любимое блюдо для вечеринок, которое легко приготовить. Для него подходят мягкие голубые сыры дольчелатте или сен-агюр. Соедините сливки, майонез и перец. Потом смешайте их с голубым сыром и поставьте на холод на час. Отрежьте у моркови ботву и корешки; нарежьте палочки из моркови и сельдерея. Поставьте на стол заправку в сервировочной миске на большой тарелке и окружите миску нарезанными овощами.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ, КОЗЬЕГО СЫРА И ВИНОГРАДА

Разложите листья салата ромэн и мелко нарезанные основания-сердечки черешкового сельдерея на 4 тарелках.

Нарежьте кубиками 4–6 стеблей сельдерея и поделите на половинки 100 г виноградин. Разбросайте все это по листьям салата и сбрызните французской заправкой (стр. 250). Обжарьте на гриле в течение 3 минут 75 г мягкого козьего сыра с коркой, нарезанного на ломтики, чтобы сыр начал покрываться золотистой корочкой. Тут же снимайте с огня и положите на каждую тарелку по центру. Полейте небольшим количеством бальзамического уксуса, украсьте кусочками грецкого ореха и листочками сельдерея. Подавайте со свежим хлебом с хрустящей корочкой.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ, МОРКОВИ И ЧЕЧЕВИЦЫ

Нарежьте на маленькие кусочки 5 стеблей сельдерея и 2 морковки. Разделите пополам и мелко нарежьте маленькую красную луковицу. Смешайте овощи со 150 г горячей сваренной чечевицей пюи и с 5 ст. ложками французской заправки (стр. 250), потом положите туда 2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки. Хорошо сочетается с твердым сыром или ветчиной, станет вкусным дополнением к «шведскому столу».

УОЛДОРФСКИЙ САЛАТ

Этот салат изобрели в отеле «Уолдорф-Астория» в Нью-Йорке в 1896 году. Наша версия салата близка к оригиналу, но в него добавлены грецкие орехи. Можно сделать облегченный вариант, используя половину майонеза, половину натурального йогурта. Яблоки возьмите хрустящие и слегка кисловатые — идеально подходят сорта *Granny Smith* и *Cox*.

На 4–6 порций

3 яблока

1 ст. ложка лимонного сока

5 стеблей черешкового сельдерея

75 мл майонеза

75 г кусочков грецкого ореха

несколько листиков сельдерея

- Очистите яблоки от кожуры и нарежьте на кусочки размером 1 см. Сложите их в сервировочную миску и полейте лимонным соком.
- Нарежьте черешки сельдерея и соедините со всеми ингредиентами. Украсьте листиками сельдерея.



БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Обрежьте корешки и твердую основу сельдерея, обстригите верхушки, чтобы убрать любые повреждения. Удалите жесткие и подпорченные внешние стебли или почистите их и используйте для приготовления бульона. Отдельные стебли можно отрывать от головки рукой или отрезать ножом. Потрите их под проточной водой, чтобы очистить от грязи, двигая стебли вперед и назад. Удалите жилки с больших стеблей с помощью овощечистки или ножа.

Основа-сердечко сельдерея (откуда начинаются стебли) практически не нуждается в чистке. Разделите его на две или четыре части, как того требует рецепт.

ТУШЕНЫЙ ЧЕРЕШКОВЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ

Разделите стебли сельдерея по диагонали пополам и бланшируйте 5 минут. Выложите в один слой на дне сковороды, смазанной маслом. Посолите, влейте 4–5 ст. ложек воды, доведите до кипения, накройте крышкой и тушите 45 минут, пока сельдерей не

станет настолько мягким, что его можно будет проткнуть ножом.

ОБЖАРЕННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ

Нарежьте стебли на тонкие палочки примерно 5 см длиной и обжарьте их на сильном огне, помешивая каждые 3–4 минуты, чтобы они стали мягкими. Посолите.

Семена сельдерея по вкусу напоминают семена фенхеля, их можно использовать как специи.

РЕЦЕПТЫ С ЧЕРЕШКОВЫМ СЕЛЬДЕРЕЕМ

СЕЛЬДЕРЕЙ А ЛЯ МИЛАНЕЗ (ПО-МИЛАНСКИ)

Классический рецепт, отлично сочетается с запеченной твердой белой рыбой или жареной пернатой дичью.

На 4 порции

8–10 стеблей сельдерея
200 мл овощного бульона
50 г сливочного масла
75 г тертого сыра пармезан

- Разделите каждый стебель сельдерея на четыре части, разрезав их сначала по вертикали, а потом посередине. Положите в кастрюлю вместе с бульоном и варите примерно 8 минут; достаньте из кастрюли. Уложите половину сельдерея в небольшую мелкую жаропрочную форму, смазанную сливочным маслом. Посыпьте половиной тертого сыра.
- Теперь положите туда оставшийся сельдерей и сыр, растопите остаток сливочного масла и полейте им сельдерей. Запекайте в духовке, не накрывая крышкой, при температуре 220°C в течение 10 минут, пока содержимое не станет коричневым и мягким.

ТРАДИЦИОННЫЙ ТУШЕНЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ

Ароматный тушеный сельдерей — это quinta-эссенция зимней кухни, гарнир к любому мясу, птице и дичи.

На 4 порции

2 сердечка сельдерея (основа, откуда растут стебли)
1 большая луковица
2 моркови
15 г сливочного масла
300 мл куриного бульона
соль, черный перец

- Разрежьте каждое сердечко на 4 части и отваривайте в небольшом количестве кипящей соленой воды в течение 7 минут; слейте воду.
- Уложите нарезанный лук и морковь в смазанную маслом жаропрочную посуду. Сверху положите сельдерей и

налейте бульон. Посолите по вкусу. Доведите до кипения и поставьте в духовку, не накрывая крышкой, на час при температуре 170°C, пока сельдерей не будет готов. В посуде должно остаться совсем мало жидкости.

- Подавайте сердечки сельдерея, полив их оставшейся жидкостью. Остальные овощи можно выбросить.

КРЕМ-СУП ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Это блюдо поможет использовать избыток выращенного сельдерея. Оно понравится даже тем, кто говорит, что не любит этот овощ.

На 4 порции

1 большая луковица
1 головка сельдерея
25 г сливочного масла
450 мл овощного бульона
300 мл молока
1 лавровый лист
соль, перец
2 ст. ложки одинарных сливок (10–18% жирности)
2 ст. ложки свежих порезанных листьев сельдерея

- Нарежьте лук и сельдерей, обжарьте в глубокой посуде на небольшом огне в сливочном масле, чтобы они стали мягкими, но не изменили цвет.
- Добавьте бульон, молоко и лавровый лист, потом посолите по вкусу. Доведите до кипения, накройте крышкой и оставьте медленно кипеть 25 минут.
- Немного остудите, выньте лавровый лист и смешайте в блендере. Снова вылейте в кастрюлю, разогрейте и проверьте, достаточно ли соли. Влейте и размешайте сливки. Подавайте суп, украсив его листиками сельдерея.

Сорта со светлыми бороздками обладают самым лучшим вкусом, но их непросто выращивать. К тому же они более волокнистые, чем самоотбеливающиеся сорта.

ЗАПЕЧЕННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ

Запеченный сельдерей теряет свой сильный запах, поэтому это блюдо с вкуснейшей хрустящей корочкой полюбится не только взрослым, но и детям. Его можно подавать в качестве легкого ужина или как гарнир. Вместо сердечек можно использовать стебли сельдерея.



На 4 порции

2 больших или 4 маленьких сердечка сельдерея (место, из которой растут стебли)

1 маленькая луковица

1 лавровый лист

200 мл овощного бульона

50 г сливочного масла

1 ст. ложка муки

100 мл молока

50 г хлебных крошек

50 г смеси из рубленых орехов

- Нарезьте сердечки сельдерея на кусочки размером 1 см и положите в кастрюлю вместе с нарезанным кольцами луком, лавровым листом и бульоном. Доведите до кипения и варите 20 минут, пока содержимое не станет мягким, если проткнуть острым ножом.

- Выньте сельдерей, сохранив жидкость, в которой он варился, но выбросьте лук и лавровый лист. Уложите сельдерей в мелкую жаропрочную форму, смазанную 10 г сливочного масла.

- В глубокой сковороде на среднем огне растопите 15 г сливочного масла, добавьте туда муку и мешайте, чтобы получилась однородная масса. Продолжайте мешать в течение минуты. Постепенно влейте жидкость, в которой варился сельдерей, вместе с молоком и мешайте, чтобы получился соус без комков. Посолите по вкусу и вылейте в емкость с сельдереем.

- Растопите оставшееся масло и высыпьте в него хлебные крошки (панировку), постоянно мешая, чтобы крошки пропитались маслом и стали золотистыми. Высыпьте туда орехи, перемешайте и вылейте смесь на сельдерей. Запекайте при температуре 180°C в течение 20 минут, чтобы верх покрылся золотистой корочкой и соус начал булькать.

Можно сделать гарнир к рыбе или курице из сельдерейных «завитков». Для этого тонкие полоски сельдерея нужно погрузить в ледяную воду на час или два.

ТУШЕННЫЕ КУРИНЫЕ ГРУДКИ С СЕЛЬДЕРЕЙНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ

Вместо курицы для этого нежного и простого в изготовлении блюда вы можете использовать фазана или цесарку, поскольку в нем проявляются самые лучшие качества и мяса птицы, и сельдерея. Хорошо сочетается с отварной на пару морковью и картофельным пюре.

На 4 порции

1 луковица

4 стебля сельдерея

2 ст. ложки растительного масла

15 г сливочного масла

1 сердечко сельдерея

4 филе курных грудок с кожей

соль, черный перец

300 мл куриного бульона

1 ст. ложка муки

50 мл одинарных сливок

(10–18% жирности)

- Мелко порубите лук и стебли сельдерея, уложите их в жаропрочную посуду вместе с 1 ст. ложкой растительного и 1 ч. ложкой сливочного масла. Обжарьте на небольшом огне так, чтобы лук и сельдерей стали мягкими, но цвет не изменили. Выньте из кастрюли.

- Разрежьте на четыре части сердечко сельдерея и положите в ту же емкость с оставшимся маслом. Жарьте на среднем огне, помешивая, 3–4 минуты, чтобы куски обмякли и приобрели золотистый оттенок, потом выньте.

- Увеличьте огонь до среднего и подрумяньте куриные грудки в той же посуде по одной или по две одновременно.

- Убавьте огонь и верните все в кастрюлю, посолите, поперчите и добавьте туда бульон. Доведите до кипения и закройте крышкой. Пусть медленно покипит 40 минут.

- Сделайте мучную заправку «ру», растопив на среднем огне на сковороде остаток сливочного масла. Положите муку и мешайте, чтобы получилась однородная масса. Поджаривайте муку, постоянно помешивая, в течение минуты. Выньте куриные грудки и сельдерей из кастрюли и положите на теплые тарелки.

- Постепенно выливайте жидкость, оставшуюся в кастрюле после курицы, в мучную заправку, постоянно мешая, чтобы получился соус без комков. Если соус слишком густой и не льется, добавьте в него горячей воды. Варите его 2–3 минуты, потом верните назад в кастрюлю и хорошо перемешайте.

- Влейте в соус сливки и подавайте с курицей и сельдереем.

САЛАТНЫЙ ЦИКОРИЙ



У классического салатного цикория, который в Европе называют витлуфом, листья гладкие, плотные, хрустящие, они образуют небольшой заостренный кочешок («шикон») и обладают освежающим горьковатым вкусом. Причем чем зеленее листья, тем сильнее горечь. Растение выгоняют и отбеливают, чтобы получить урожай ранней весной. Можно выращивать красный цикорий, так называемый редиччио, и сорта, не предназначенные для выгонки, чтобы использовать их в середине и конце зимы.

ХРАНЕНИЕ

Храните цикорий в черных пластиковых пакетах в холодильнике, чтобы на него не падал свет, что может привести к увеличению горечи. Используйте кочешки как можно скорее, но несколько дней они все-таки могут полежать. Сорта, не предназначенные для выгонки, хранятся немного дольше.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В Великобритании цикорный салат чаще всего едят сырым. Листья можно отделять и подавать с французской заправкой (стр. 250) или использовать в составе салата. И белый, и красный цикорий хорошо сочетаются в салатах с фруктами, яйцами и сыром.

САЛАТ ИЗ ЦИКОРИЯ И АПЕЛЬСИНОВ

Простой праздничный салат, который хорошо идет с индейкой, курицей и ветчиной.

На 4 порции

2 апельсина
1 ст. ложка высушенной клюквы
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка дижонской горчицы
щепотка сахарной пудры
соль, черный перец
2 головки цикорного салата
пучок водяного кресса

- Очистите апельсины и разделите на кусочки, удаляя при этом белую мякоть. Выжмите сок из одной четвертинки апельсина в миску, а оставшиеся куски сохраните. Мелко порежьте клюкву, положите ее в апельсиновый сок и оставьте на 20 минут, не меньше.
- В миску с соком положите оливковое масло, горчицу, сахарную пудру, соль и перец, тщательно перемешайте.
- Сложите в миску цикорий, остальные апельсиновые кусочки и водяной кресс. Перемешайте ложкой.

САЛАТ ИЗ ИНЖИРА И РЕДИЧЧИО

Попробуйте этот простой салат, из него получается отличная закуска

На 4 порции

1 кочешок салата редиччио
4 пригоршни салата рукола
4 свежих инжира
6 ст. ложек заправки из меда и горчицы (стр. 250)

- Разложите листья цикорного салата и руколы по четырем тарелкам.
- Разделите каждый плод инжира на 4 части и тоже разложите по тарелкам. Ложкой разлейте салатную заправку.

САЛАТ ИЗ ЦИКОРИЯ, ЯБЛОКА И СЫРА БРИ

Из этого блюда получается отличный салатный ленч. Еще таким салатом можно нафаршировать багет.

На 4 порции

2 ломтика бекона
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
соль, черный перец
1—2 кочешка цикорного салата
2—3 пригоршни полевого салата (он же салат рапунцель)
200 г зрелого сыра бри
2 маленьких красных десертных яблока

- Обжарьте на гриле бекон и измельчите его. Смешайте оливковое масло, уксус, соль и перец.
- Разложите листья цикорного салата, полевого салата и небольшие кусочки Бри по 4 тарелкам. Снимите кожуру с яблок и тонко нарежьте. Разложите по тарелкам.
- Ложкой разлейте заправку и посыпьте кусочками бекона.

ОСВЕЖАЮЩИЙ САЛАТ

Этот салат нужно подавать для освежения вкуса после плотного основного блюда.

На 4 порции

1 кочешок цикорного салата
1 кочешок салата редиччио
8 редисок
3 стебля сельдерея
1 твердая, но спелая груша
25 г кусочков грецкого ореха
4 ст. ложки французской заправки (стр. 250)

- Разложите листья цикорного салата и редиччио по тарелкам, сверху положите мелко нарезанный редис и сельдерей.
- Очистите от кожуры, нарежьте грушу и положите в салат. Посыпьте грецкими орехами, а потом полейте заправкой.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Удалите все поврежденные листья и, если нужно, быстро ополосните цикорий в холодной проточной воде, но не замачивайте, так как это увеличит горечь. Небольшим острым ножом срежьте коническую верхнюю часть с основы кочешка — это поможет убрать горький вкус.

ТУШЕНЫЙ ЦИКОРИЙ

Аккуратно уложите целые головки цикорного салата в жаропрочную кастрюлю или сковороду с крышкой вместе с 10 г сливочного масла и выдавите немного лимонного сока на каждый кочешок. Посолите и влейте немного воды или бульона, чтобы покрыть дно кастрюли. Доведите до кипения, накройте крышкой и дайте покипеть на среднем огне 30–40 минут, пока кочешки цикория не станут настолько мягкими, что их можно проткнуть острым ножом.

ЦИКОРИЙ НА ГРИЛЕ

Потушите кочешки цикория, выньте из кастрюли и отправьте на гриль или на вертел, чтобы они слегка обуглились.

СОТЕ ИЗ ЦИКОРИЯ

Разрежьте цикорий вдоль на четыре части. Разогрейте на среднем огне на сковороде оливковое масло из рас-

чета 1 ст. ложка на каждый кочешок цикория, и поместите в нее нарезанный чеснок (1 зубок на 1 кочешок цикория) и обжаривайте его до мягкости 2 минуты. Добавьте цикорий и готовьте 3 минуты. Потом посолите и поперчите или полейте французской заправкой (стр. 250). Можно подавать с горячими салатами или как простой гарнир.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЦИКОРИЙ

Разрежьте цикорий вдоль на четыре части и уложите в один ряд в жаропрочную посуду, смазанную маслом. Полейте оливковым маслом из расчета 1 ст. ложка на каждый кочешок цикория. Налейте немного воды или бульона и посолите. Запекайте, накрыв крышкой или фольгой, при температуре 180°C в течение 30 минут. Потом снимите крышку или фольгу, полейте образовавшейся жидкостью и готовьте еще 10 минут до образования легкой коричневой корочки.

РЕЦЕПТЫ С ЦИКОРНЫМ САЛАТОМ

ЗАПЕКАНКА-ГРАТЕН С ЦИКОРИЕМ

Небольшая горечь цикория хорошо компенсируется мягким творожным сыром. Карамелизация тоже делает вкус слаще, поэтому это простое блюдо должно понравиться всей семье. Попробуйте подать его с окороком или курицей.



На 4 порции

4 головки цикорного салата
4 ст. ложки оливкового масла
4 зубка чеснока
соль, черный перец
200 г мягкого козьего сыра

- Потушите нарезанный цикорий в масле с чесноком, солью и перцем.
- Тонко нарежьте козий сыр и выложите его в сковороду поверх цикория, потом поставьте сковороду под горячий гриль ручкой наружу и ждите, когда сыр растает и станет золотистым. Немедленно подавайте на стол.

ЦИКОРИЙ И СОУС МОРНЭ С ВЕТЧИНОЙ

Это блюдо само по себе является ужином, но можно дополнить его зеленым салатом, томатами на гриле или запеченными, а также хлебом с хрустящей корочкой. Традиционно соус морнэ делают с сыром грюер, но его можно заменить чеддером.

На 4 порции

4 кочешка цикорного салата
200 г ветчины
1 яичный желток
100 г сыра грюер
400 мл белого соуса (стр. 251)

- Потушите цикорий и уложите кочешки в мелкую жаропрочную форму для запекания, смазанную маслом. Нарежьте ветчину маленькими кусочками и разбросайте ее по цикорию.
- Взбейте желток и две трети тертого сыра до состояния теплого белого соуса и равномерно полейте им цикорий. Посыпьте оставшимся сыром и запекайте при температуре 190°C, чтобы соус начал булькать и появились коричневые пятна.

Попробуйте потушить цикорий не просто в воде, а добавьте сухого сидра или яблочного сока — получится идеальный гарнир к окороку или утке.

ОГУРЕЦ



Огурец, относящийся к семейству тыквенных, стал неотъемлемой частью лета. Он пробуждает воспоминания о чаепитиях на лужайке, о свежих салатах и молодости. Плоды огурца, выращенные в открытом грунте, обычно более ароматные, вкусные и менее водянистые, чем те, что попали к нам на стол из теплицы. Но все они являются приятным дополнением ко многим рецептам и разным блюдам. Как правило, огурцы едят сырыми, но их можно готовить. Маленькие огурчики обычно идут в соленья.

ХРАНИЕ

Заверните в пленку и держите в холодильнике не больше недели. Не замораживайте, так как обильное содержание влаги превращает огурец в кашу. Но огуречный суп можно замораживать.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чтобы сделать сэндвичи с огурцом, нужно его почистить и тонко нарезать. Для салата огурец следует нарезать кружками и полить французской заправкой (стр. 250) или просто подать его к рыбе с небольшим количеством уксуса. В смешанном салате огурец хорошо сочетается с листьями салата и томатами.

Толстые палочки из огурца используют для крудите вместе с соусом для обмакивания. Можно нарезать огурец на толстые куски, разрезать их пополам, удалить семена и наполнить творожным сыром или майонезом с тунцом, чтобы получилась канапе.

В большинстве случаев чистить кожуру с огурца не обязательно, потому что у современных сортов плоды не имеют горькой кожуры, особенно это относится к парниковым огурцам.

Огурец является компонентом многих холодных блюд, например, гаспачо (стр. 81) и соуса из йогурта (см. ниже).

СОК ИЗ ОГУРЦА, ЯБЛОКА И СЕЛЬДЕРЕЯ

Порежьте огурец, стебель сельдерея и 2 десертных яблока с удаленной сердцевинкой, положите в соковыжималку вместе с соком лайма. Выжмите сок и подавайте с кубиками льда.

ОГУРЕЧНАЯ РАЙТА

Этот огуречный соус представляет собой один из многих вариантов традиционного блюда северной Индии, которое подают с карри. Иногда в него кладут мяту, мелко нарезанный зеленый перец чили или лук.

На 300 мл

1 огурец
250 мл натурального йогурта
1/2 ч. ложки толченых семян кумина (зиры)
2 ст. ложки свежих листьев кориандра (кинзы)
соль, черный перец

- Очистите огурец от кожуры и семян, мелко нарежьте и смешайте с остальными ингредиентами. Дайте постоять в течение часа, потом подавайте на стол.

ЦАЦИКИ

Это классическое греческое блюдо подают к ягненку на гриле и мясным кебабам, его часто используют как соус для обмакивания. В цацики сильный вкус чеснока смягчается греческим йогуртом и обилием огурца. Можно добавить мяту. Цацики хранят несколько дней в холодильнике в закрытой посуде.

На 300 мл

1/2 большого огурца
2 ч. ложки соли
2 зубка чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
250 мл греческого йогурта
соль, черный перец
немного уксуса из белого вина

- Очистите огурец от кожуры и семян, мелко нарежьте, посыпьте солью, положите в дуршлаг и оставьте на 1–2 часа. Потом положите на чистое кухонное полотенце и отожмите излишек жидкости.
- Энергично смешайте огурец, мелко нарезанный чеснок, оливковое масло, соль и перец, чтобы они как следует соединились. Влейте уксус и снова мешайте. Подавайте охлажденным.

ГАСПАЧО

Все, кто возвращается из Испании, хотят сами приготовить этот суп дома — это очень легко, потому что варить его не нужно. Летом его подают холодным, а зимой можно подогреть.

На 4 порции

50 г черствого хлеба
1 большой огурец
6 томатов
2 зеленых перца
1 луковица
2 зубка чеснока
2 ст. ложки уксуса из хереса
2 ст. ложки оливкового масла
соль, черный перец

- Наломайте хлеб на маленькие кусочки. Очистите от кожуры огурец и томаты, из перцев удалите семена. Порежьте все овощи и чеснок (оставьте нетронутой четверть огурца). Соедините в большой миске все овощи с измельченным хлебом и остальными ингредиентами.
- С помощью блендера превратите в пюре и добавьте воды, чтобы получилась консистенция супа (возможно, придется делать это двумя или больше порциями).
- Вылейте в суповую миску и поставьте на холод на 1–2 часа, потом проверьте, достаточно ли соли. Подавайте, украсив суп нарезанным огурцом и другими овощами, например, мелко порезанным красным перцем, луком, чесночными гренками, измельченными маслинами и молотой испанской паприкой.

**БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ****ТУШЕНЫЙ ОГУРЕЦ**

Нарежьте огурец на круглые ломтики 0,5 см толщиной и тушите их в сковороде под крышкой вместе с 40 г сливочного масла, солью, перцем и 3 ст. ложками воды в течение 30 минут.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ОГУРЦОМ**ХОЛОДНЫЙ ОГУРЕЧНЫЙ СУП**

Этот суп значительно вкуснее, чем можно себе представить! Это один из самых лучших супов для лета.

На 4 порции

1 огурец
25 г сливочного масла
1 ст. ложка муки
соль, черный перец
500 мл куриного бульона
200 мл крем-фреша (или жирной сметаны)
2 ст. ложки свежей нарезанной мяты

- Очистите огурец, разрежьте пополам, удалите семена и крупно нарежьте. Бланшируйте 30 секунд.
- В большой кастрюле растопите масло, положите огурец и обжаривайте на среднем или небольшом огне 1 минуту. Положите муку, соль, перец и мешайте на огне 3 минуты.
- Постепенно вливайте теплый куриный бульон, постоянно мешая, чтобы получилась однородная масса. Добавьте половину сметаны и кипятите на слабом огне еще 15 минут.
- Дайте немного остыть и взбейте в блендере. Накройте крышкой и остудите. Перед подачей проверьте, достаточно ли соли, положите остальную сметану и размешайте. Украсьте мятой.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

Огурцы, если их нафаршировать какой-нибудь простой начинкой, прекрасно сохраняют форму при запекании. Этот рецепт поможет приготовить приятный и простой ужин.

На 4 порции

2 огурца
400 г фарша
6 шт. лука-батуна
1 томат
1 ч. ложка смеси пряных трав
1 ст. ложка свежей нарезанной петрушки и еще немного для украшения
соль, перец

- Разрежьте огурцы вдоль пополам, потом разрежьте половинки поперек, чтобы получилось 8 кусочков. Удалите семена и бланшируйте 3 минуты, затем выложите в смазанную маслом жаропрочную форму.
- Смешайте фарш с мелко нашинкованным луком-батунном, с очищенными от кожуры и нарезанными томатами, пряными травами, солью и перцем. Наполните огурцы получившейся смесью.
- Запекайте в духовке 30–40 минут при температуре 190°C, пока не станут золотистыми. Подавайте на стол, посыпав петрушкой.

ЭНДИВИЙ



У этого овоща более яркий вкус, чем у обычного салата, он может быть слегка или даже очень горьким: чем темнее листья, тем сильнее вкус. Есть два основных типа эндивия — **курчавый (frisée)** сеют весной, чтобы летом и осенью потреблять его изящно разрезанные листья. Сорта **широколистного эндивия (эскарюла)** устойчивы к заморозкам, под укрытиями они могут пережить зиму и подарить зелень даже к Новому году. Края листьев у него гофрированные.

Горечь можно снять отбеливанием листьев — заверните зрелые головки или накройте большим горшком. Но можно срезать незрелые листья, чтобы обеспечить себя вновь отрастающей зеленью. Сейчас в продаже есть самоотбеливающиеся сорта и гибриды.

ХРАНИЕНИЕ

Удалите поврежденные и темно-зеленые внешние листья, обрежьте корни и храните в пластиковом пакете в холодильнике в течение нескольких дней.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все виды эндивия служат прекрасным дополнением к салату в качестве основного блюда или к салату-гарниру. Эндивий является частью традиционного провансальского салата месклан, в состав которого входят цветы, травы и листья диких растений. Продукты с ярко выраженным вкусом, такие как печень, бекон, водяной кресс и сыр, хорошо сочетаются с эндивием. Из его листьев и долек апельсина, приправленных французской заправкой (стр. 250), получается простой, но вкусный салат.

Среди хороших сортов курчавого эндивия можно упомянуть *Frisee Frenzy*, *Fin de Louvier* и *Moss Curled*.

САЛАТ ФРИЗЕ С БЕКОНОМ И КУРИНОЙ ПЕЧЕНКОЙ

Чтобы приготовить этот классический французский салат, разделите одну головку салата frisée между 4 сервировочными салатными мисками. Порубите 200 г куриной печени на маленькие кусочки, посолите и обжаривайте в 1 ст. ложке оливкового масла в течение 3 минут до готовности, но не пережаривайте, иначе печень станет «резиновой». Пожарьте в 1 ст. ложке оливкового масла 8 ломтиков бекона с прослойками жира и 2 тонко нарезанных шалота. Перемешайте салат фризе с кусками печени, измельченным беконом и шалотом. Французскую заправку (стр. 250) смешайте с 2 ст. ложками дижонской горчицы, вылейте на салат, перемешайте и подавайте с чесночными гренками. Если хотите сделать легкий салат, не кладите печенку.

САЛАТ ИЗ ЭНДИВИЯ, АВОКАДО И ТОМАТОВ

Порвите листья 1 розетки эндивия на небольшие кусочки, сложите в салатную миску с 2 очищенными и тонко нарезанными авокадо, 12 томатами-черри, разрезанными пополам, заправьте французской заправкой (стр. 250). Из этого салата выйдет хороший гарнир к холодному ростбифу. Кроме того, его можно подать со 100 г измельченной пармской ветчины, обжаренной в 1 ст. ложке оливкового масла.

Среди сортов широколистного эндивия можно упомянуть *Batavian Green*, *Broad Leaf*, *Endive Blond Full Heart*, *Escarole Alaska*, *Natacha* и *Pancalieri*.

САЛАТ ИЗ ЭНДИВИЯ С ГРИБАМИ И ФУНДУКОМ

Используйте вешенки, шиитаке или любые пластинчатые грибы с сильным ароматом и вкусом. Чтобы обжарить фундук, поместите его в духовку при температуре 170°C.

На 4 порции

пакет сухих лесных грибов весом 25 г
400 г свежих грибов
2 зубка чеснока
6 ст. ложек оливкового масла
1 розетка кудрявого эндивия
1 ст. ложка масла из фундука
1 ст. ложка бальзамического уксуса
соль, черный перец
1 ч. ложка дижонской горчицы
100 г поджаренного фундука

- Вымачивайте сухие грибы в горячей воде 20 минут.
- Нарежьте свежие грибы; слейте воду и подсушите лесные. Обжарьте все грибы на среднем огне в 2 ст. ложках оливкового масла вместе с порезанным чесноком, постоянно помешивая, в течение 3 минут, чтобы свежие грибы стали золотистыми, но сохранили плотность.
- Выложите листья эндивия в салатные миски и полейте их грибной смесью. Смешайте остаток оливкового масла, масло из фундука, уксус, соль, перец и горчицу, вылейте на грибы, перемешайте и посыпьте орехами перед подачей.

ЭНДИВИЙ С ТОПИНАМБУРОМ

Превосходный зимний салат или легкий ленч с приятным сочетанием орехового и горьковатого вкуса.

На 4 порции

5 клубней топинамбура
1 ст. ложка лимонного сока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка свежих листьев тимьяна
1 ст. ложка свежих нарезанных листьев петрушки
1 розетка широколистного эндивия
50 г водяного кресса
50 г полевого салата
100 г кусочков грецкого ореха
французская заправка (стр. 250)

- Очистите топинамбур от кожуры и бросайте очищенные клубни в холодную воду с небольшим количеством лимонного сока. Нарежьте на круглые ломтики толщиной 0,5 см и бланшируйте 4 минуты.
- Обжаривайте на среднем огне в оливковом масле обсушенные ломтики топинамбура в течение 3–4 минут, чтобы они подрумянились с обеих сторон и стали мягкими. В последнюю минуту добавьте травы.
- Разложите на тарелках все виды салатных листьев. Сверху положите топинамбур и грецкие орехи. Полейте заправкой. Ешьте салат, пока он теплый.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Если нужно, вымойте розетку эндивия, удалите с нее обесцвечившиеся части и жесткие внешние листья. Чтобы вкус был не такой горький, используйте только центральные или слабоокрашенные листья.

ТУШЕНЫЙ ЭНДИВИЙ

Обрежьте листья со стебля и удалите донце розетки, обжаривайте в 2 ст. ложках оливкового масла на среднем огне в течение 3 минут. Добавьте 3 ст. ложки горячей воды или бульона, посолите, поперчите и влейте 1 ст. ложку лимонного сока. Накройте крышкой и тушите на небольшом огне 20 минут.

ОБЖАРЕННЫЙ ЭНДИВИЙ

Разрежьте листья на части размером 3–4 см, разогрейте растительное масло в сковороде-вок и жарьте, постоянно мешая, на сильном огне 2–3 минуты, пока эндивий не обмякнет и начнет подрумяниваться.

РЕЦЕПТЫ С ЭНДИВИЕМ**ОБЖАРЕННЫЙ ЭНДИВИЙ С ЛИМОНОМ**

Этот горячий салат с лимонным вкусом и хрустящей корочкой станет прекрасным гарниром к рыбе и курице.

На 4 порции

2 куска черствого хлеба
5 ст. ложек оливкового масла
1/2 лимона
соль, черный перец
1 розетка кудрявого эндивия
1 ч. ложка жидкого меда

- Нарежьте хлеб на маленькие кусочки и обжарьте в 1 ст. ложке масла на сильном огне до золотистого цвета. Положите в миску и смешайте с 1 ч. ложкой натертой лимонной цедры, солью и перцем.
- Нарвите листья эндивия и обжаривайте их на среднем огне в 2 ст. ложках масла на большой сковороде в течение одной минуты или пока не обвянут.
- Смешайте 1 ст. ложку лимонного сока с остатками оливкового масла, медом, солью и перцем. Вылейте на эндивий, сверху посыпьте обжаренным хлебом.



КАПУСТА ЛИСТОВАЯ (КЕЙЛ)



Капуста листовая, которая известна как **кейл**, **грюнколь** и **браунколь**, это один из видов капусты, который выращивают ради питательных листьев со специфическим вкусом. Существует много сортов, но самым распространенным является темно-зеленый с кудрявыми листьями, похожими на петрушку. Кейл — недооцененный овощ, его не любят в основном, потому что неправильно выбирают сорт и берут старые подвявшие листья. Такие листья обладают слишком сильным горьковатым вкусом, но молодые листья очень вкусны, и повар с воображением способен использовать их в разных блюдах — в гарнирах, супах и некоторых изысканных кушаньях.

Кейл поспевает, начиная с осени, и легкий морозец только улучшает его вкус. Он отлично сочетается с другими сильными вкусами. У большинства сортов листовой капусты можно снимать урожай, как у спаржевой капусты-брокколи: сначала верхние листья, потом с новых боковых побегов.

ХРАНЕНИЕ

Выбирайте листья кейла, когда они еще маленькие и молодые — желтеющие листья не годятся для кухни. Используйте их сразу после сбора. Листовую капусту можно хранить в пластиковом пакете в холодильнике не более 3 дней, так как длительное хранение увеличивает горечь. Листья можно нарезать и заморозить в пакете.

Среди лучших сортов кудрявой листовой капусты нужно отметить красивый *Nero di Toscana* и *Cavolo Nero*, который отличается прекрасным перечным вкусом и способен заменить савойскую капусту. У листьев сорта *Redbor* благородный красный оттенок, он идеально соответствует принципу «срезай-и-приходи-еще».

Сорт кейла под названием *Jersey Walking Stick* (Джерсийская трость) получил это имя, потому что его двухметровый твердый стебель срезают и используют в качестве трости.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очень молодые нежные листья кейла годятся для еды в сыром виде. Их можно порезать в смешанный салат или подавать с лимонной заправкой.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Снимите листья с жесткого стебля, помойте и нарежьте или приготовьте, как сказано в рецепте.

ОТВАРНАЯ ЛИСТОВАЯ КАПУСТА

Порубите или тонко нарежьте листья. Залейте кипятком так, чтобы они были покрыты водой до половины. Посолите и отваривайте 2–3 минуты, пока листья не станут слегка мягкими. Подавайте с кусочком сливочного масла.

ЛИСТОВАЯ КАПУСТА НА ПАРУ

Положите нарубленные или тонко нашинкованные листья в пароварку или на решетку над кипящей водой.

Пусть готовятся 2–3 минуты, пока не станут слегка мягкими. Посолите и положите сливочное масло по вкусу.

ОБЖАРЕННАЯ ЛИСТОВАЯ КАПУСТА

Нарежьте узкими полосками молодые нежные листья и быстро обжарьте с небольшим количеством сливочного или растительного масла; посолите по вкусу. Нарежьте более старые листья и бланшируйте их в течение 30 секунд, потом слейте воду и обжарьте, постоянно помешивая.

РЕЦЕПТЫ С ЛИСТОВОЙ КАПУСТОЙ

КЕЙЛ С ЛУКОМ-БАТУНОМ И ЧИЛИ

Это фантастически вкусное зимнее блюдо. Его можно есть в качестве гарнира или положить в него жареную или вареную курицу, чтобы получился быстрый ужин.

На 4 порции

800 г листовой капусты (кейла)
12 шт. лука-батуна
4 зубка чеснока
2 красных перца чили
кусочек свежего имбиря длиной 2,5 см
3 ст. ложки растительного масла
соль, черный перец
1 ч. ложка кунжутного масла

- Подготовьте кейл к обжариванию, бланшируйте для этого старые листья. Обжаривайте на сильном огне в растительном масле вместе с нарезанным луком-батуном, чесноком, перцем чили и имбирем, пока листья кейла не станут мягкими — это займет приблизительно 3 минуты.
- Посолите и поперчите по вкусу, полейте кунжутным маслом.

РИБОЛЛИТА

Классический итальянский суп, который может стать сытным основным блюдом. Его очень легко готовить.

На 4 порции

400 г фасоли каннеллини
3 ст. ложки оливкового масла
3 стебля сельдерея
3 моркови
1 луковица
3 зубка чеснока
300 г листовой капусты (кейла)
банка нарезанных томатов весом 400 г
3 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
соль, черный перец
4 толстых куска хлеба чиабатта

- Достаньте из банки фасоль без рассола, разомните ее и отставьте в сторону.
- Разогрейте на среднем огне в большой кастрюле 2 ст. ложки масла, обжарьте в нем нарезанный сельдерей, морковь, лук и чеснок в течение 10 минут, чтобы овощи стали мягкими и приобрели золотистый оттенок.
- Добавьте туда тонко нарезанные листья кейла, томаты и три четверти всего количества петрушки, залейте кипящей водой так, чтобы она накрыла овощи. Посолите, поперчите, помешайте, убавьте огонь до слабого и дайте покипеть 30 минут.
- Положите размятую фасоль вместе с небольшим количеством кипящей воды, чтобы слегка разбавить суп. Еще раз доведите до кипения, проверьте на вкус, достаточно ли соли.
- Побрызгайте на хлеб остатком оливкового масла и обжарьте до золотистого цвета. Положите в суп. Подавайте, посыпав остальной петрушкой.

СУП С КЕЙЛ И ЧОРИЗО

Попробуйте этот вкусный суп со свежим хлебом.

На 4 порции

2 луковицы
3 ст. ложки оливкового масла
4 зубка чеснока
100 г колбасы чоризо
4 картофелины
1,2 л куриного бульона
соль, черный перец
300 г листовой капусты (кейла)

- Обжарьте в масле мелко нашинкованный лук в большой кастрюле, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет.
- Добавьте порубленный чеснок, нарезанную кружками колбасу чоризо и картофель и обжаривайте 5 минут. Налейте бульон, посолите, поперчите и кипятите 10 минут. Разомните картофель. Снова доведите до кипения. Положите в суп тонко нашинкованную листовую капусту, и пусть покипит 5 минут. Помешайте и подавайте на стол.

КЕЙЛ С ПАСТОЙ, ТОМАТАМИ И МОЦАРЕЛЛОЙ

Быстрое и питательное блюдо. Запах и вкус листовой капусты, чили и анчоусов смягчен творожным сыром.



На 4 порции

400 г спагетти
3 ст. ложки оливкового масла
5 зубков чеснока
6 анчоусов из банки
2 перца чили
5 томатов-сливок
соль, черный перец
300 г листовой капусты (кейла)
1 шарик моцареллы

- Отварите спагетти, слейте воду, перемешайте с 1 ст. ложкой оливкового масла и держите их теплыми.
- Обжарьте в оставшемся масле чеснок, анчоусы и перцы чили 1 минуту. Добавьте нарезанные томаты, соль и перец. Обжаривайте, постоянно помешивая 5 минут.
- Бланшируйте нарезанную листовую капусту, переложите ее на сковороду и обжаривайте еще 3 минуты. Разделите сыр моцареллу на маленькие шарики, бросьте на сковороду, перемешайте, потом снимите с огня, соедините получившийся соус с пастой и подавайте на стол.

КОЛЬРАБИ



Кольраби относится к семейству капустных, но ее выращивают не ради листьев, цветочных бутонов или зеленых стеблей. У этого растения едят стеблеплод, съедобный шар, который является раздутой нижней частью стебля. Считается, что родина кольраби — северная Европа, где она появилась в XVI веке. Сегодня ее больше всего потребляют в Германии. Вкус кольраби мягкий и сладковатый. Готовить ее легко, особенно делать из нее пюре вместе с другими корнеплодами, например, с пастернаком и морковью. Кольраби обладает способностью поглощать запах и вкус других ингредиентов, поэтому она идеально подходит для супов, блюд из тушеных овощей и для обжарки. Крупные плоды кольраби становятся деревянистыми — собирать их следует, когда по размеру они напоминают большое яблоко. Период сбора продолжается с июля по ноябрь.

ХРАНИЕНИЕ

Храните кольраби в прохладном сухом месте, например, в кладовке или в холодильнике в пакете с дырочками.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молодую нежную кольраби можно нарезать соломкой и положить в суп-жульен или порезать тонкими кружками и есть сырой. Она хороша в зимнем салате, заправленном горчичным майонезом, вместе с другими корнеплодами, такими как свекла, или с твердыми фруктами, например, с яблоком или грушей. Используйте кольраби в крудите.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КОЛЬРАБИ

Натрите 2 шт. кольраби и тонко нарежьте 10 редисок, смешайте с 5 ст. ложками французской заправки (стр. 250) и 2 ст. ложками свежей нарезанной петрушки, поставьте на холод на 30 минут. Подавайте с сыром, ветчиной или копченой макрелью.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Отрежьте тонкие черенки, растущие на верхней части стеблеплода, и поскребите его поверхность. Нет нужды срезать с него кожуру. Молодые зеленые листики можно есть, их следует готовить как шпинат.

ОТВАРНАЯ КОЛЬРАБИ

Нарежьте кольраби на куски и отварите в слегка соленой воде в течение примерно 10 минут, пока не станет мягкой. Слейте воду и положите сливочное масло, если вы его любите.

ПЮРЕ ИЗ КОЛЬРАБИ

Отварите, слейте воду, потом разомните кольраби в пюре с маслом и/или сливками, посолите.

ЖАРЕНАЯ КОЛЬРАБИ

Тонко нарежьте кольраби, затем обжарьте на среднем огне в 10 г сливочного масла или в растительном масле из расчета 2 ч. ложки на 1 кольраби. Время от времени переворачивайте ломтики, пока они не станут мягкими и зарумянятся — на это уйдет около 10 минут. Посолите.

ЗАПЕЧЕНАЯ КОЛЬРАБИ

Нарежьте кольраби на маленькие кусочки и выложите в форму для запекания вместе с 1 ст. ложкой растительного масла, посолите. Запекайте в духовке при температуре 190°C в течение 30 минут, чтобы она стала мягкой и золотистой. Переверните куски примерно через 15 минут.

Слово «кольраби» пришло из немецкого языка и значит «капустная репа».

РЕЦЕПТЫ С КОЛЬРАБИ

САЛАТ С КОЛЬРАБИ, СЫРОМ ФЕТА И ГРУШЕЙ

Вкусный салат для ленча, который может стать приятным дополнением к «шведскому столу» на вечеринке или закуской перед обедом.

На 4 порции

2 кольраби
5 ст. ложек оливкового масла
соль, черный перец
2 ч. ложки кленового сиропа
2 ст. ложки бальзамического уксуса
2 груши
100 г хрустящих салатных листьев
100 г сыра фета
4 финика без косточек

- Посолите и поперчите, а потом обжарьте кольраби в 2 ст. ложках оливкового масла. Соедините оставшееся оливковое масло с кленовым сиропом и уксусом, посолите.
- Когда кольраби будет готова, очистите и нарежьте груши, разложите их по тарелкам вместе с хрустящими листьями салата.
- Сверху положите кольраби, измельченный сыр, полейте заправкой. Посыпьте сверху мелко нарезанными финиками.

КОЛЬРАБИ, ТУШЕННАЯ С ПАРМЕЗАНОМ

Это простое блюдо может служить гарниром к мясу, жаренному на гриле, к блюдам из дичи и домашней птицы.

На 4 порции

2 кольраби
20 г сливочного масла
1 зубок чеснока
200 мл овощного бульона
соль, черный перец
2 ст. ложки тертого пармезана

- Обжарьте в сливочном масле нарезанные кружками ломтики кольраби, в последнюю минуту добавьте нарезанный чеснок.
- Добавьте бульон, доведите до кипения, убавьте огонь, и пусть тушится под крышкой 15 минут, пока ломтики не станут мягкими. Посолите, поперчите и посыпьте пармезаном.

КОЛЬРАБИ С МОРКОВЬЮ, МЕДОМ И МАСЛОМ

Угостите этим блюдом в сочетании с курицей или свинойной во время воскресного обеда.

На 4 порции

2 кольраби, 2 моркови
250 мл куриного бульона
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
сок 1\2 лимона
50 г сливочного масла
соль, черный перец

- Нарежьте кольраби и морковь палочками, положите в бульон, налитый в широкую кастрюлю, и варите без

крышки в течение 10 минут, чтобы овощи стали мягкими, а бульон немного выкипел и загустел.

- Добавьте петрушку, лимонный сок, мед, масло, соль и перец. Мешайте в течение минуты.

ЗАПЕКАНКА-ГРАТЕН ИЗ КОЛЬРАБИ

Эта запеканка может заменить картофельную запеканку-дофину. Прекрасно сочетается с жареной бараниной.



На 4 порции

3 кольраби
300 мл сливок
300 мл молока
3 зубка чеснока
соль, черный перец
25 г сливочного масла

- Тонко нарежьте кольраби. Соедините сливки, молоко, измельченный чеснок, соль и перец.
- Выложите кольраби слоями в мелкую жаропрочную форму, смазанную маслом, подсаливайте каждый слой и добавляйте сливочную смесь. В зависимости от того, какого размера кольраби, у вас может остаться некоторое количество сливочно-молочной смеси, так как она должна доходить только до верхнего слоя. Сверху разложите кусочки сливочного масла.
- Накройте форму фольгой и запекайте 45 минут, при температуре 200°C. Когда кольраби станет настолько мягкой, что ее можно проткнуть острым ножом, снимите фольгу за 10 минут до готовности.

ЛУК-ПОРЕЙ



Лук-порей является, пожалуй, одним из самых полезных овощей на кухне. Он относится к семейству луковых и может заменить другие мягкие виды луков практически во всех рецептах. Особенно хорош порей в тушеных блюдах и супах, он способен стать гарниром к рыбе и баранине. Попробуйте добавить порей в белый или сырный соус, положить в картофельное пюре и картофельные оладьи, добавить в начинку — получится отлично! Но порей может играть и главную роль, если приготовить его и подавать холодным с прованской заправкой, превратить в начинку для пирога, положить в омлет, запеканку или использовать с пастой и рисом.

ХРАНИЕ

Лук-порей способен выдержать холод, находясь на грядке. Если он вам потребуется, выдерните его из почвы, отрежьте корни и верхушки, а потом положите в пакет и в холодильник на несколько дней — не мойте, пока он не потребуется на кухне. Чтобы в последствии использовать порей для приготовления тушеных блюд и супов, вымойте его, нарежьте, положите в пакет и заморозьте. Можно бланшировать или слегка обжарить в течение 2 минут, слить воду, подсушить, потом заморозить, чтобы можно было использовать даже через год.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тонко нашинкованный или нарубленный нежный молодой лук-порей можно добавлять в зимние салаты.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Между плотно прижатых листьев лука-порея может находиться много земли/песка, поэтому он требует тщательного мытья. Обрежьте корни и темно-зеленые верхушки (их можно пустить в бульон), а потом промойте в проточной холодной воде. Если порей нужен целиком, пальцами раздвиньте листья и вымойте внутри. Рассеките ножом по центру всего на пару сантиметров, чтобы раскрыть листья.

ОТВАРНОЙ ЛУК-ПОРЕЙ

Нарезанный на части лук-порей, отварите в небольшом количестве слегка соленой воды, чтобы она только их покрыла, в течение 5 минут. Маленькие и молодые стебли отваривайте целиком, но не переваривайте, иначе они станут слизистыми. Тщательно слейте воду и положите на сухую сковородку на очень маленький огонь, чтобы подсушить порей в течение 1–2 минут.

ПОРЕЙ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА ПАРУ

Нарежьте на части и готовьте на пару над кипящей водой в течение 5 минут; посолите. Молодой лук-порей готовьте целиком в течение 8 минут.

ЛУК-ПОРЕЙ НА ГРИЛЕ

Отварите или приготовьте на пару молодой лук-порей или небольшие стебли целиком. Смажьте их маслом и обжарьте на гриле 1–2 минуты с каждой стороны, чтобы появились коричневые полоски.

ЖАРЕНый ПОРЕЙ

Обжаривайте в растительном или сливочном масле порезанные или целые небольшие стебли на среднем огне около 8 минут, иногда переворачивая, пока они не станут мягкими и золотистыми. Посолите. Если хотите положить

порей в тушеные овощи или в суп, обжаривайте на небольшом огне, чтобы стал мягким, но не изменил цвет.

СТИР-ФРАЙ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

Обжаривайте в растительном масле на сильном огне, постоянно помешивая, пока порей не станет мягким и приобретет золотистый оттенок, примерно 3 минуты.

ТУШЕНЫЙ ПОРЕЙ

Положите на сковородку с крышкой нарезанные или целые стебли лука-порея, кусочек сливочного масла и немного бульона, чтобы накрыл лук. Тушите на небольшом огне под крышкой 15–25 минут, чтобы порей стал мягким.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛУК-ПОРЕЙ

Положите в форму для запекания нарезанные большими кусками или целые стебли порея, добавьте оливковое масло, чтобы лук покрылся маслом, и посолите. Запекайте 30 минут при температуре 190°C, пару раз переверните, чтобы лук стал мягким и зарумянился со всех сторон.

Римляне были уверены — порей улучшает качество голоса.

РЕЦЕПТЫ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

ЛУК-ПОРЕЙ С ФРАНЦУЗСКОЙ ЗАПРАВКОЙ

Попробуйте этот классический рецепт для закуски, получается ароматное и красивое блюдо. В качестве посыпки можно использовать измельченные томаты, высушенные на солнце, и мелкие кусочки хрустящего обжаренного бекона. Можно использовать порей, обжаренный на гриле.

На 4 порции

12 маленьких стеблей порея
4 ст. ложки французской заправки (стр. 250)
4 яйца, сваренных вкрутую
2 ст. ложки свежего нарезанного шнитт-лука

- Приготовьте на пару лук-порей, обсушите и положите остывать.
- Уложите стебли порея рядом на тарелках. Полейте сверху французской заправкой и посыпьте мелко нарубленным яйцом и шнитт-луком.



КОК-А-ЛИКИ

Это шотландское блюдо представляет собой горячий куриный бульон с луком-пореем, куда по традиции кладут сливы.

На 4–6 порций

3 куриные ножки
25 г сливочного масла
4–6 стеблей лука-порея (приблизительно 500 г очищенных стеблей)
1,5 л куриного бульона
25 г риса
букет гарни (набор пряных трав)
соль, черный перец
8 слив без косточек
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки

- Отделите куриные бедра от ножки и обжарьте их на среднем огне в большой кастрюле, чтобы подрумянились с обеих сторон.
- Убавьте огонь до среднего, добавьте порезанный лук-порей и обжаривайте еще 5 минут.
- Налейте бульон, положите рис и букет гарни. Накройте и дайте покипеть 1 час.
- Посолите и положите нарезанные сливы. Накройте крышкой и дайте покипеть еще 30 минут.
- Выньте из бульона куриное мясо и отделите его от костей. Выбросьте кости и верните мясо в суп, снова нагрейте. Если нужно, снимите с бульона пену и подавайте на стол, посыпав нарезанной петрушкой.

ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С ПОРЕЕМ

В этом традиционном рецепте использован простой сырный соус, в который добавлено яйцо, поэтому начинка становится влажной и нежной.

На 4 порции

40 г сливочного масла
350 г песочного теста
4 стебля лука-порея
1 яйцо
400 мл белого соуса (стр. 251)
50 г сыра чеддер

- Смажьте сливочным маслом круглую форму для пирога. Уложите в нее раскатанное тесто и выпекайте его «вслепую» (без начинки).
- Пожарьте на небольшом огне в оставшемся масле измельченный порей в течение 8 минут. Откиньте лук на дуршлаг и сохраните жидкость, которая стекла.
- Взбейте яйцо с холодным белым соусом и добавьте туда жидкость, получившуюся после жарки лука. Потом положите обжаренный порей и перемешайте. Выложите смесь в тестяную форму, распределите ее и посыпьте натертым сыром. Выпекайте при температуре 190°C в течение 25 минут, чтобы тесто стало коричневатым, а поверхность начинки — золотистой.

ЛУК-ПОРЕЙ И СЫРНОЕ СУФЛЕ

Легкое, но вкусное суфле с зеленым салатом может стать прекрасным зимним ужином, к тому же его нетрудно приго-

товить. Единственное «но» — нужно есть такое суфле сразу, как только оно вынуто из духовки. Для его приготовления требуется форма для суфле диаметром 15 см.



На 2 порции

1 большой стебель лука-порея
75 г сливочного масла
4 ст. ложки хлебных крошек (панировки)
40 г просеянной муки
1/2 ч. ложки горчичного порошка
щепотка кайенского перца
300 мл молока
4 яйца
100 г зрелого сыра чеддер
соль, черный перец

- Обжарьте до мягкости мелко нашинкованный лук-порей в 10 г сливочного масла, затем положите его в блендер и превратите в пюре.
- Заранее разогрейте духовку до 200°C, не вынимая из нее противень. Растопите 15 г сливочного масла и смажьте им внутреннюю часть формы для суфле. Затем посыпьте дно и бока формы хлебными крошками (панировкой).
- Остаток масла растопите на сковороде, смешайте его с мукой, горчичным порошком и кайенским перцем, поддержите на огне одну минуту. Постепенно влейте молоко, постоянно помешивая, чтобы смесь закипела, стала густой и без комков. Снимите с огня.
- Разделите яйца на желтки и белки. Взбейте желтки и медленно введите их в слегка остывший белый соус, в который уже положили пюре из лука-порея, тертый сыр, соль и перец. Мешайте, чтобы соус стал гладким, как крем.
- В чистой сухой посуде, не смазанной маслом, взбейте белки до твердой, но не сухой пены. Постепенно и осторожно, по одной ложке, вводите белки в соус.
- Переложите смесь в форму для суфле и поставьте запекать на 25–30 минут, чтобы суфле поднялось и приобрело золотистый оттенок. Немедленно подавайте на стол.

ПОХЛЕБКА-ЧАУДЕР ИЗ КОПЧЕНОЙ ПИКШИ И ЛУКА-ПОРЕЯ

Чаудером называется густой суп-пюре, в состав которого входит бекон, картофель и множество других ингредиентов.

На 4 порции

450 г филе копченой пикши
500 мл молока
1 лавровый лист
черный перец
100 г бекона с прослойками жира
1 ст. ложка оливкового масла
3 средних стебля лука-порея
2 стебля сельдерея
2 картофелины
100 г зерен сладкой кукурузы
500 мл рыбного бульона
100 мл сливок
2 ст. ложки нарезанной петрушки

- Потушите рыбу в кастрюле с молоком, лавровым листом и перцем в течение 3–4 минут до полуготовности. Выньте рыбу шумовкой и сохраните жидкость. Снимите с пикши кожу и разделите ее мякоть на кусочки.
- Обжарьте на среднем огне в большой сковороде бекон, нарезанный кубиками, до образования коричневой корочки. Добавьте порезанный лук-порей, сельдерей, картофель и кукурузу. Мешайте одну минуту. Влейте рыбный бульон и оставшееся молоко, доведите до кипения, потом убавьте огонь и тушите 20 минут.
- Положите разделанную пикшу и сливки, кипятите еще 2 минуты, потом посыпьте петрушкой и подавайте на стол.

ГРЕНКИ ПО-УЭЛЬСКИ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

Вкусный вариант традиционного рецепта, он может заменить классические гренки с сыром.

На 4 порции

2 стебля лука-порея
50 г сливочного масла
1 ст. ложка муки
1 чайная ложка горчичного порошка
соль, черный перец
100 мл молока
50 мл сухого сидра
125 г сыра чеддер
4 толстых ломтя хлеба с хрустящей корочкой

- Обжарьте на среднем огне мелко нарезанный лук-порей в растопленном сливочном масле, пока не станет мягким и золотистым: приблизительно 6 минут.
- Смешайте с мукой, горчичным порошком, солью и перцем. Постепенно вливайте молоко и сидр, потом доведите до точки кипения и приготовьте густой соус. Добавьте 100 г тертого сыра, чтобы тот растаял.
- Сделайте из хлеба тосты, положите на них получившуюся смесь и посыпьте оставшимся тертым сыром. Поставьте под горячий гриль, чтобы на тостах появились пузыри, и тут же подавайте на стол.

СЛОЙКИ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И КОЗЬИМ СЫРОМ

Самый быстрый рецепт приготовления слоеных пирожков с луком-пореем, при этом пирожки получаются очень вкусными и красивыми на вид.

На 4 порции

3 стебля лука-порея
25 г сливочного масла
25 мл двойных сливок (жирность выше 30%)
соль, черный перец
210 г готового раскатанного пластинами слоеного теста
1 яйцо
300 г козьего сыра

- Нарезьте лук-порей кружочками толщиной 1 см и обжарьте до мягкости в сливочном масле на среднем огне, пока лук не станет золотистым: приблизительно 6 минут. Смешайте со сливками, посолите, поперчите и поставьте остывать.
- Выложите тесто на противень, слегка смазанный оливковым маслом, и острым ножом наметьте линию по окружности, отступив от края примерно 1 см – старайтесь не прорезать тесто насквозь. Внешний край смажьте слегка взбитым яйцом, а то, что останется от взбитого яйца, смешайте с остывшим луком-пореем.
- Переложите ложкой эту смесь на тесто внутри намеченной ножом линии. Нарезьте козий сыр кружками и разложите поверх луковой смеси. Выпекайте при температуре 200°C в течение 25 минут, пока тесто и сыр не покроются золотистой корочкой.

КИШ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И БЕКОНОМ

Такой пирог-киш понравится всей семье, его можно есть холодным или горячим.

На 4 порции

350 г песочного теста (стр. 251)
25 г сливочного масла
3 стебля лука-порея
2 ст. ложки оливкового масла
175 г бекона с прослойками жира
200 мл двойных сливок (жирность выше 30%)
4 яйца
125 г сыра чеддер
1 ст. ложка свежей нарезанной петрушки

- Смажьте сливочным маслом форму диаметром 25 см, выложите на нее раскатанное тесто и выпекайте вслепую.
- Разогрейте остальное сливочное масло на сковороде и обжарьте на среднем огне нарезанный лук-порей до мягкости, пока он не станет золотистым: примерно 6 минут.
- На гриле или сухой сковороде обжарьте бекон, чтобы стал хрустящим, и наломайте его на кусочки.
- Взбейте вместе сливки и яйца, потом добавьте лук-порей, бекон, натертый сыр и петрушку. Осторожно вылейте смесь в выпеченную форму для пирога и поставьте в духовку при температуре 190°C на 25 минут, пока пирог не покроется золотистой корочкой, а начинка не схватится.

САЛАТ ЛАТУК



Салат — одно из самых популярных огородных растений не только в Англии, но и во всем мире. Салаты бывают самых разных форм, размеров, текстур и вкусов, они чрезвычайно полезны на кухне. Селекционная работа добилась того, что мы можем потреблять салаты круглый год, даже не используя теплицы. Хотя чаще всего мы едим салаты свежими, они хороши и в приготовленном виде, ведь существует несколько традиционных рецептов, в состав которых входят салатные листья.

ХРАНЕНИЕ

Цельные головки салата вместе с корнями можно хранить в пластиковых пакетах в холодильнике. Если их не мыть, они могут полежать в течение недели. Проверьте, нет ли на салате слизняков. Отдельные листья могут храниться в пакете в холодильнике всего 2–3 дня. Кроме того, головку салата вместе с корнями можно поставить в вазу, налив туда воду, и держать ее в прохладном месте прямо в доме. Замораживать салат не стоит.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Латук можно использовать самыми разными способами. Но его главная роль — быть ингредиентом салатов вместе с другими овощами, сыром, яйцами, ветчиной, холодным мясом, рыбой и зернобобовыми. Салат может стать гарниром для горячих блюд, а также служить материалом для заворачивания начинки. Очень вкусен бутерброд из белого хлеба с салатом и небольшим количеством майонеза.

Листья латука быстро вянут, края становятся коричневыми, поэтому готовьте салат перед самой подачей на стол. Не кладите салатную заправку заранее, а только в последнюю минуту, иначе листья латука потемнеют и увянут. Если вам нужен не весь кочан, используйте в первую очередь внешние листья, а не режьте кочан пополам. Оставшаяся внутренняя часть дольше сохранится.

ПРОСТОЙ САЛАТ ИЗ ЛАТУКА

Листовой салат является превосходным сопровождением для многих вкусных блюд, начиная от сытной лазаньи и иных кушаний из пасты до бургеров, холодного мяса, омлетов, пирогов-кишей, рыбных пирогов и других. Можно по-всякому использовать листья, исходя из того, что у вас имеется, но старайтесь сочетать разные вкусы, текстуры и цвета.

На 4 порции

1 хрустящий кочан салата латука
100 г листьев красного салата
100 г водного кресса
4 ст. ложки французской заправки (стр. 250)

- Оторвите внешние листья салата, а срединную часть нарежьте маленькими треугольниками. У водяного кресса удалите все большие стебли.
- Положите листья всех салатов в большую миску, полейте французской заправкой и хорошо перемешайте.

СТАРЫЙ ДОБРЫЙ САЛАТ ИЗ ЛАТУКА

Тем, кто любит салатную заправку, которую продают в бутылках, должно понравиться это блюдо, ведь домашняя заправка для салатов почти так же вкусна, как готовая.

На 4 порции

100 мл одинарных сливок (10–18% жирности)
1 ч. ложка сахарной пудры
50 мл уксуса из белого вина
соль, черный перец
1 кочан салата
4 лука-батуна

- Соедините сливки, сахар, уксус, соль и перец.
- Оторвите внешние листья салата, а срединную часть нарежьте маленькими треугольниками. Сложите в салатную миску вместе с нарезанным луком-батуном и залейте заправкой перед подачей на стол.

Салат-рапунцель, или валерианица (он же полевой салат), не является салатом, а относится к семейству валериановых.

САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»

Этот салат получил название в честь своего автора Цезаря Кардини, он популярен во всем мире. Из него получается превосходная закуска, а если смешать его с куриным мясом, то можно подавать на ленч. Некоторые рецепты рекомендуют добавлять в салат «Цезарь» сырое яйцо или яйцо «в мешочек», а также анчоусы. Но мы приводим первоначальный рецепт.

На 4 порции

3 зубка чеснока
100 мл оливкового масла
сок 1/2 лимона
2 ст. ложки натертого сыра пармезан
1 ч. ложка горчичного порошка

1 ч. ложка ворчестерского соуса
черный перец
2 больших куска белого хлеба
1 кочан салата ромэн
кусоч сыра Пармезан весом 75 г

- Почистите и раздавите два зубка чеснока и положите в блендер с 5 ст. ложками оливкового масла, лимонным соком, натертым сыром, горчичным порошком, ворчестерским соусом и перцем. Смешайте до гладкости.
- Натрите хлеб целым очищенным зубком чеснока, смажьте маслом и обжарьте, чтобы стал хрустящим и золотистым. Разрежьте или разломайте на мелкие кусочки.
- Полейте салатные листья заправкой, если нужно, порвите большие листья на куски и сложите в миску. Настрогайте пармезан на тонкие большие ломтики и положите в салат вместе с кусочками хлеба.



КРЕВЕТОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Этот коктейль вошел в моду в 1970-х и остается популярным до сих пор. Для разнообразия можно положить сверху ломтики спелого авокадо.



На 4 порции

200 мл майонеза
2 ст. ложки томатного кетчупа
щепотка кайенского перца
капелька соуса табаско
250 г отварных очищенных креветок
1/2 кочана салата айсберг

- В большой миске смешайте майонез, кетчуп, сок четвертинки лимона, кайенский перец и соус табаско. Отложите 2 ст. ложки этой смеси. Положите в миску креветки (отложите 4 штуки) и перемешайте.
- Нарвите салатные листья и распределите по 4 тарелкам. Выложите на листья креветочную смесь, сверху положите по одной креветке и полейте небольшим количеством той смеси, что была отложена. Посыпьте небольшим количеством кайенского перца и украсьте кусочком лимона.

ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

Один из лучших классических салатов, в котором сочетаются хрустящие листья латука, сладкие, полностью созревшие помидоры, солоноватый сыр фета и оливки.

На 4 порции

1/2 кочана салата ромэн
4 томата
треть огурца
1 красная луковица
1 сладкий перец
200 г сыра фета
16 маслин без косточек
1 ч. ложка свежих нарезанных листьев душицы
3 ст. ложки оливкового масла
сок 1/2 лимона

- Нарвите листья салата и уложите их в салатные миски вместе с крупно нарезанными помидорами, огурцом кружками, тонкими ломтиками лука и перца.
- Разбросайте сверху кусочки Феты, половинки маслин и листья душицы. Смешайте оливковое масло и лимонный сок и полейте салат.

САЛАТ С ЯЙЦОМ, БЕКОНОМ И ЛАТУКОМ

Хрустящий салат, полужидкое яйцо и обжаренный до хруста бекон — это по-настоящему благородное сочетание. Идеальными для этого блюда будут сорта *Webb's Wonderful* и *Little Gem*.

На 4 порции

4 яйца
2 толстых куска хлеба с корочкой
2 ст. ложки оливкового масла
соль, черный перец
2 ломтика копченого бекона
1 маленькая красная луковица
1 головка хрустящего салата латука
4 ст. ложки французской заправки (стр. 250)

- Отварите яйца в течение 5 минут. Дайте остыть 10 минут.
- Нарезьте хлеб маленькими кусочками и соедините с оливковым маслом, солью и перцем. Обжарьте, периодически переворачивая, на среднем огне в течение 3 минут, чтобы хлеб стал золотистым и хрустящим. Снимите с огня и отставьте в сторону.
- Обжарьте бекон, чтобы он тоже стал золотистым и хрустящим. Тонко нарежьте лук и уложите листья латука и его сердцевину, разрезанную на четыре части, в сервировочную миску для салата. Очистите яйца и разрежьте на 4 части — желток должен быть еще полужидким. Намажьте бекон на кусочки и насыпьте на салат, полейте заправкой, потом добавьте яйца и гренки.

РАП ИЗ САЛАТА С КУРИЦЕЙ

Рап — это начинка, завернутая в тесто. Детям понравится, если вместо хлеба начинку завернуть в салатный лист. Попробуйте любой наполнитель, который обычно кладут в тортилью. Важно использовать гибкий, но крепкий лист салата — идеально подойдет сорт *Butterhead*.

На 4 порции

400 г филе куриных грудок без кожи
1 ст. ложка растительного масла
100 г зерен сладкой кукурузы
1 авокадо
1 сердцевина салата
1 большой томат
3 ст. ложки сальсы из помидоров и перцев чили (стр. 56)
соль, черный перец
4 больших салатных листа
40 мл сметаны

- Нарезьте курицу на узкие полоски и обжарьте их в растительном масле на среднем огне, чтобы подрумянились до готовности: примерно 3 минуты. Отварите зерна сладкой кукурузы, слейте воду.
- Снимите кожуру с авокадо, удалите косточку, мелко нарежьте и сделайте из него пюре, потом смешайте с мелко порезанной сердцевиной салата, поматоми, сальсой, солью и перцем. Смешайте с курицей и кукурузой.
- Разделите смесь на четыре части и положите каждую на середину салатного листа. Добавьте небольшую ложку сметаны. Заверните лист так, чтобы начинка не вываливалась.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Удалите внешние жесткие, поврежденные и обесцветившиеся листья, срежьте стебель. Вымойте в холодной проточной воде, но держите в ней не больше нескольких минут, иначе уйдут питательные вещества. Внимательно осмотрите салат на предмет слизняков. Встряхните его, чтобы удалить воду, промокните бумажным полотенцем.

ОБЖАРЕННЫЙ ЛАТУК

Обжаривайте в сливочном масле цельные или нарезанные листья салата, пока они не подвянут. Посолите.

Млечный сок, выделяющийся из стеблей латука, обладает слабым седативным действием. Считается, если поест салат вечером, он поможет справиться с бессонницей.

СТИР-ФРАЙ ИЗ ЛАТУКА

Нарежьте листья салата и обжарьте их на сильном огне в растительном масле, пока не подвянут. Посолите.

ТУШЕНЫЙ ЛАТУК

Положите головки салата в жаропрочную форму для запекания и полейте бульоном, чтобы бульон покрыл их до середины. Накройте форму крышкой и тушите при температуре 190°C в течение 20 минут или до мягкости.

РЕЦЕПТЫ С САЛАТОМ ЛАТУКОМ

ЛАТУК, ТУШЕННЫЙ В ВИНЕ

Во время тушения выявляется приятный минеральный привкус салата, который прекрасно сочетается с дичью и жареным цыпленком. Особенно подходят для этого блюда сорта *Butterhead* и *Little Gem*.

На 4 порции

50 г сливочного масла
4 салата латука
соль, черный перец
8 шт. лука-батуна
2 ст. ложки белого вина
1 ст. ложка измельченного шнитт-лука

- Растопите масло на среднем огне в сковороде с крышкой. Положите в нее салат, соль, перец, нарезанный лук-батун и вино. Доведите до кипения и переверните салат.
- Накройте крышкой, убавьте огонь до совсем слабого и тушите в течение 30 минут, перевернув латук через 15 минут. Потом снимите крышку, увеличьте огонь, чтобы выпарилась жидкость. Подавайте на стол. Перед подачей посыпьте шнитт-луком.

СУП ИЗ ЛАТУКА

В Уэльсе это любимое блюдо, там суп из латука, который называется «Cawl letysen», едят уже не одно столетие.

На 4 порции

2 луковицы
50 г сливочного масла
1 большая картофелина
3 кочана салата
1 л овощного бульона
соль, черный перец
50 мл сливок

- Обжарьте нашинкованный лук в сливочном масле на небольшом огне, чтобы стал мягким, но не изменил цвет.

Положите туда же нарезанный кубиками картофель, перемешайте, и пусть постоит на огне еще 2–3 минуты.

- Положите нарезанные листья салата и влейте бульон, доведите до кипения и варите 30 минут.
- Дайте немного остыть, перелейте в блендер и взбейте до гладкости. Снова нагрейте, посолите, поперчите и положите сливки. Перемешайте.

СУП ИЗ САЛАТА ЛАТУКА, ГОРОХА И МЯТЫ

Этот суп еще легче, это превосходная летняя закуска с острым, свежим и сладковатым вкусом.

На 4 порции

4 стебля лука-шалот
40 г сливочного масла
1 салат латук
300 г гороха
1 л овощного бульона
3 ст. ложки нарезанной мяты
соль, черный перец

- В большой посуде обжарьте в сливочном масле нашинкованный шалот, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. Нарежьте салат латук и положите туда же, помешайте и подождите, когда салат подвянет, — это займет приблизительно минуту.
- Добавьте горох, бульон и варите 10 минут. Дайте немного остыть, перелейте в блендер, взбейте, снова нагрейте, посолите и поперчите по вкусу.

Первыми дикорастущий салат начали употреблять в пищу жители Средиземноморья и того района Азии, где сейчас находятся Иран и Ирак. В XVII веке ученый-садовод Джон Эвелин начал культивировать салат латук в Великобритании.

КАБАЧКИ И ЦУККИНИ



ХРАНЕНИЕ

Кабачки, собранные в конце лета, могут в течение нескольких недель хорошо сохраниться в прохладном, сухом, проветриваемом и непромерзающем помещении. Но те, что собраны раньше, полежат в холодильнике не больше недели. Уберите цуккини в пакет и поместите в холодильник — они сохранятся там неделю.

Цуккини можно порезать, бланшировать в течение 2 минут, слить воду, потом положить в пакет и заморозить, после чего их лучше всего использовать для приготовления супов, тушеных блюд. В морозильнике небланшированные цуккини сохраняются до 3 месяцев, потом их можно жарить и запекать.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Небольшие кабачки и цуккини едят сырыми. Натрите их на терке или тонко нарежьте, полейте заправкой из оливкового масла, лимонного сока, соли и перца, оставьте мариноваться, потом можно есть такой салат в качестве гарнира или просто сам по себе. Можно смешать его с другими натертыми или нарезанными сырыми овощами, например, с морковью.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Если есть необходимость, смойте с кабачка грязь и снимите кожуру. Если кабачок нужен вам не целиком, отрежьте и очистите только ту часть, которая требуется по рецепту, — остальное может полежать несколько дней. Разрежьте пополам и большой ложкой удалите семена и сердцевину. Если нужно нарезать кабачок кружками, тогда сначала нарежьте, а потом удалите центральную часть с семенами. Иногда рецепт требует нарезать кабачок на кусочки.

Вымойте цуккини со всех сторон, нарежьте, как сказано в рецепте, на тонкие или толстые кружки, разрежьте вдоль или на палочки. Не снимайте с него кожуру, если только в рецепте не сказано иначе, ведь вкус цуккини сосредоточен именно в кожуре.

В некоторых поваренных книгах рекомендуют посолить нарезанные цуккини и оставить их в дуршлаге, чтобы вместе с соком ушла горечь. Но современные сорта и гибриды этого не требуют, однако можно так сделать, чтобы цуккини не впитывали слишком много масла во время жарки.

Эту группу летних растений с мясистыми плодами очень легко и приятно выращивать. Их большие зеленые плоды стали хорошо знакомым и традиционным украшением любого огорода. Кабачки относятся к семейству тыквенные, так же как патиссоны и огурцы, а цуккини — это, по сути, разновидность кабачков. Для семейства Тыквенные существует множество рецептов, в них участвуют все их представители, начиная с 6-сантиметровых малышек и до больших переросших плодов, причем большие цуккини можно использовать в рецептах для кабачков. В целом, чем больше плод, тем больше воды в нем содержится, поэтому вкус у него менее выражен. Старайтесь снимать кабачки и цуккини, когда их размеры находятся еще в разумных пределах.

У цуккини имеется много сортов и гибридов, есть они и у кабачков. Все они пригодятся на кухне, так как из них готовят разнообразные кушанья: можно фаршировать, класть в супы, тушеные блюда, карри, салаты, а также жарить, запекать, готовить на гриле, делать из них запеканки, блины и пироги, жарить во фритюре. Кабачки и цуккини прекрасно сочетаются с разными вкусами. Цуккини особенно часто используют в рецептах средиземноморской кухни, так как этот овощ там очень популярен.

Самый распространенный цвет кожуры у кабачков — темно-зеленый, но их окраска бывает и другой, от кремовой и светло-зеленой до желтой и золотистой. Есть кабачки и цуккини с бугристой поверхностью, полосатые и круглые. Их вкусы не сильно различаются, однако светлоокрашенные сорта несколько слаще и нежнее темноокрашенных.

Цветки растений кабачка считаются деликатесом, их фаршируют, запекают и жарят.

КАБАЧКИ/ЦУККИНИ НА ПАРУ

Положите нарезанные кружками кабачки или цуккини в пароварку или на решетку над кипящей водой, накройте и готовьте 4–8 минут в зависимости от толщины. Посолите.

ТУШЕННЫЕ КАБАЧКИ/ЦУККИНИ

Выложите на противень довольно толстые куски кабачка или цуккини, побрызгайте на них оливковым или топленным сливочным маслом, посолите. Добавьте воду или бульон (100 мл на каждые 500 г овощей). Накройте и тушите 45 минут при 180°C.

ЗАПЕЧЕННЫЕ КАБАЧКИ/ЦУККИНИ

Средней толщины куски обмакните в растительное масло, посолите и выложите одним слоем в форму для запекания. Запекайте 40–45 минут при температуре 190°C, через 20 минут переверните, чтобы они стали мягкими и подрумянились с обеих сторон.

ОБЖАРЕННЫЕ ЦУККИНИ

Тонко нарежьте цуккини и обжаривайте, постоянно помешивая, 2–4 минуты, чтобы они стали мягкими и золотистыми. Не передержите на огне, иначе куски развалятся.

ЦУККИНИ ВО ФРИТЮРЕ

Нарежьте из цуккини небольшие палочки, обваляйте в муке и паприке. Посолите и поперчите. Обжарьте во фритюре, в растительном масле, 3 минуты, чтобы стали хрустящими. Посолите и подавайте как чипсы.

ЦУККИНИ НА ГРИЛЕ

Тонко нарежьте цуккини вдоль, смажьте оливковым маслом, посолите, уложите на решетку и жарьте 3–4 минуты до золотистости. Переверните и жарьте еще 3 минуты до мягкости. Подавайте горячими или холодными.

РЕЦЕПТЫ С КАБАЧКАМИ**КАБАЧКИ ВО ФРИТЮРЕ**

Хороши и в качестве закуски, и как гарнир к бараньим отбивным или курице.



На 4–6 порций

1 кабачок (приблизительно 1 кг)
3 ст. ложки муки
соль, черный перец
2 яйца
50 г хлебных крошек (панировки)
растительное масло
1 лимон

- Очистите кабачок от кожуры, удалите семена и нарежьте на маленькие кусочки. Насыпьте муку со специями в мелкую посуду. Взбейте яйца в другой посуде, хлебные крошки (панировку), смешанные с солью и перцем, насыпьте в трюю.
- Заполните фритюрницу растительным маслом до половины и нагрейте до температуры 180°C или до того, что кубик хлеба, брошенный в масло, станет через 30 секунд золотистым.
- Сначала обваляйте кусочки кабачка в муке, потом в яйце, а затем в хлебных крошках (панировке). Обжаривайте во фритюре приблизительно 4 минуты до золотистого цвета. Выложите на бумажное полотенце, чтобы стекло масло, и подавайте, украсив дольками лимона.


ФАРШИРОВАННЫЙ КАБАЧОК

Готовить его просто, а есть вкусно. В некоторых рецептах рекомендуют кабачок сначала разрезать пополам, потом нафаршировать и связать половинки вместе. Но мы предлагаем запекать его «открытым способом». Вместо говяжьего можно использовать свиной фарш.

На 4 порции

1 кабачок (весом приблизительно 1,2 кг)
1 луковица
4 ст. ложки растительного масла
350 г говяжьего фарша
100 г грибов
2 томата
100 г отварного риса
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
1/2 ч. ложки молотой корицы
соль, черный перец
50 мл говяжьего бульона
75 г сыра чеддер

- Разрежьте кабачок вдоль пополам, выньте из него семена и всю сердцевину. Выньте ложкой из каждой половины примерно четверть мякоти.
- Обжарьте на среднем огне в половине масла мелко нашинкованный лук и порезанную мякоть, чтобы стали мягкими и золотистыми. Снимите со сковороды и отложите. Увеличьте огонь и обжаривайте мясной фарш до светло-коричневого цвета.
- Добавьте в мясо мелко нарезанные грибы и томаты, если нужно, немного растительного масла, убавьте огонь до среднего и жарьте еще 2 минуты, постоянно помешивая. Верните на сковороду луковую смесь, положите рис, петрушку, корицу, соль, перец и бульон. Хорошо перемешайте и снимите с огня.
- Положите половинки кабачка на противень, смажьте маслом и наполните обе половинки мясной смесью. Сверху полейте остатками масла. Накройте и запекайте при температуре 180°C в течение 1 часа. Затем снимите крышку или фольгу, посыпьте тертым сыром и снова запекайте еще 20 минут, пока кабачок не станет мягким.



КАБАЧОК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТОМАТАМИ, ТРАВАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Вкуснейшее сопровождение для запеченного или жареного на гриле цыпленка, баранины и говядины, а также для рыбы, запеченной целиком, например, для сибаса.

На 4 порции

1 небольшой кабачок (приблизительно на 750 г)

4 ст. ложки оливкового масла

1 красный перец

1 желтый перец

4 томата

соль, черный перец

1 ст. ложка свежей душицы

2 ч. ложки свежего тимьяна

50 мл пассаты (стр. 153)

- Нарезьте кабачок на небольшие кусочки и положите прямо в форму для запекания, обильно смазанную маслом, вместе с перцами, нарезанными кружками, томатами, нарезанными на четвертинки, посыпьте травами, посолите и поперчите.
- Запекайте в духовке при температуре 190°C в течение 30 минут, один раз переверните. Смешайте пассату с 50 мл горячей воды и вылейте в форму. Верните в духовку еще на 15 минут, пока овощи не станут мягкими, а кабачок не приобретет золотистый оттенок.

СУП ИЗ КАБАЧКА

Этот суп подают с чесночными гренками.

На 4 порции

1 кабачок (весом приблизительно 1 кг)
1 луковица
50 г сливочного масла
1/2 ст. ложки муки
450 мл молока
450 мл овощного бульона
щепотка молотого мускатного ореха
щепотка кайенского перца
соль, черный перец

- Очистите кабачок и нарежьте, затем обжарьте его на небольшом огне в сливочном масле вместе с нашинкованным луком, чтобы стал мягким, но не изменил цвет.
- Насыпьте муку и перемешайте, накройте крышкой и подержите на среднем огне 2 минуты, потом постепенно влейте молоко, чтобы получился жидкий соус. Добавьте остальные ингредиенты, хорошо перемешайте, доведите до кипения, накройте крышкой, и пусть тушится 20 минут.
- Немного остудите, переложите в блендер и взбейте. Верните в кастрюлю и разогрейте.

КАБАЧОК С СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ

Это самый простой способ превратить кабачок в полноценный ужин или в прекрасный гарнир к жареному мясу.

На 2–3 порции

1 маленький кабачок (весом примерно 750 г)
65 г сливочного масла
2 зубка чеснока
соль, черный перец
100 г сыра чеддер
2 ст. ложки свежей порубленной петрушки
59 г хлебных крошек (панировки)

- В неглубокой кастрюле с толстым дном обжарьте на среднем огне в половине сливочного масла нарезанный кружками кабачок в течение 5 минут. Добавьте мелко порезанный чеснок, посолите, поперчите и помешайте. Убавьте огонь до небольшого и готовьте 7–10 минут, чтобы кабачок стал мягким и приобрел золотистый оттенок. Посыпьте половиной тертого сыра и половиной нарезанной петрушки, слегка перемешайте.
- Разогрейте гриль. Смешайте хлебные крошки с остатками сыра и петрушки, солью и перцем и выложите на кабачки.
- Поставьте кастрюлю под гриль (не слишком близко к нагреву) на несколько минут, чтобы верх покрылся золотистой корочкой.

Если вы не знаете, нужно ли чистить кабачок, слегка нажмите ногтем на кожуру. Если после этого на ней не образовалась небольшая насечка, значит, кожура стала слишком плотной и не размякнет во время готовки.

КАБАЧОК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЛУКОМ

Это блюдо подходит для воскресного обеда с тушеным мясом, особенно со свиной или бараниной.

На 4 порции

1 кабачок (весом приблизительно 1 кг)
2 луковицы
2 зубка чеснока
100 мл овощного бульона
соль, черный перец
2 ч. ложки смеси пряных трав
25 г сливочного масла

- Очистите кабачок и нарежьте кружками. Выложите слоями в жаропрочную посуду вместе с луком, нарезанным тонкими кружками, и измельченным чесноком, каждый слой поливайте бульоном, посыпьте солью, перцем и травами.
- Разложите сверху маленькие кусочки масла и запекайте 1 час с четвертью при 180°C, пока кабачок не станет мягким.

ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНИНА С КАБАЧКОМ

Это мясное блюдо обладает богатым средиземноморским вкусом. Вместо гарнира можно подать самый простой салат.

На 4 порции

1 луковица
4 ст. ложки оливкового масла
2 зубка чеснока
1 кабачок (весом около 1 кг)
400 г фарша из баранины
400 мл томатного соуса (стр. 156)
1 ст. ложка свежей душицы
соль, черный перец
400 мл белого соуса (стр. 251)
1 яйцо
250 г рикотты
75 г тертого сыра пармезан

- Обжарьте в большой сковороде в половинном количестве оливкового масла на небольшом огне мелко нашинкованный лук, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. В последнюю минуту добавьте нарубленный чеснок. Снимите со сковороды лопаткой с отверстиями или шумовкой.
- Нарежьте кабачок на ломтики толщиной 0,5 см. Добавьте оставшееся оливковое масло и пожарьте на среднем огне 3–4 минуты, чтобы каждая сторона подрумянилась. Снимите со сковороды лопаткой с отверстиями или шумовкой.
- Пожарьте фарш на той же сковороде в течение 3–4 минут, перевернув его через 2 минуты. Верните на сковороду лук, добавьте туда томатный соус, душицу, соль и перец и хорошо перемешайте.
- Выложите половину фарша из баранины в овальную жаропрочную форму, смазанную маслом, потом половину обжаренных кусков кабачка, посолите. Затем выложите остальное мясо и сверху то, что осталось от кабачка.
- Взбейте белый соус вместе с мускатным орехом, яйцом, рикоттой и половиной пармезана, вылейте на поверхность и разровняйте. Сверху насыпьте оставшийся сыр и запекайте в духовке 30 минут при температуре 190°C, пока на поверхности не появятся пузыри и золотистая корочка.

РЕЦЕПТЫ С ЦУККИНИ

ОЛАДЬЯ С ЦУККИНИ

Это нежное, сладковатое и вкусное угощение, которое понравится детям, поэтому оно идеально подходит для детских праздников, но папам и мамам оно понравится тоже.

На 4 порции

4 цуккини (весом приблизительно 800 г)
1 маленькая луковица
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
2 ст. ложки свежего нарезанного шнитт-лука
3 яйца
2 ч. ложки паприки
1 ч. ложка молотого кумина (зиры), соль, черный перец
100 г тертого сыра пармезан
200 г просеянной муки
100 мл растительного масла
сок 1 лимона

- Натрите цуккини, положите на чистое чайное полотенце и отожмите жидкость. Смешайте с мелко нарубленным луком, петрушкой, шнитт-луком, взбитыми яйцами, паприкой, кумином, солью и перцем.
- В эту смесь положите муку и тертый сыр, тщательно размешайте и дайте постоять 30 минут.
- Разогрейте масло в большой сковороде и кладите в него смесь с цуккини большими ложками. Жарьте на среднем огне сначала с одной стороны, потом с другой, чтобы подрумянились обе стороны: примерно 5 минут. Вынимайте шумовкой и кладите на бумажное полотенце, чтобы стекло масло. Сбрызните оладьи лимонным соком.

САЛАТ ИЗ ЦУККИНИ НА ГРИЛЕ, КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ И ЛИМОНА

Этот салат может служить закуской, гарниром и частью летнего «шведского стола», его можно подавать холодным и горячим. Заправлять салат следует, пока цуккини горячие.

На 4 порции

50 г кедровых орехов
4 цуккини
6 ст. ложек оливкового масла
соль, черный перец
1 лимон
2 ст. ложки свежего нарезанного базилика

- Насыпьте кедровые орешки на сухую сковороду и поджарьте их до золотистого цвета. Следите, чтобы они не подгорели — едва орешки начнут приобретать золотистый оттенок, их необходимо тут же снять с огня.
- Нарезьте цуккини тонкими длинными ломтиками вдоль и смажьте их 2–3 ст. ложками оливкового масла. Уложите на решетку для гриля и посолите. Подержите на гриле по 2–3 минуты с каждой стороны, чтобы ломтики стали мягкими и золотистыми.
- Натрите цедру лимона. Соедините оставшееся оливковое масло с лимонным соком, солью, перцем и базиликом, полейте этой заправкой еще горячие ломтики цуккини, потом посыпьте кедровыми орешками и натертой цедрой.

КУСКУС С ЦУККИНИ, ФИСТАШКАМИ И ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

Из кускуса получается вкусный салат. Летом он хорошо идет с запеченной бараниной или курицей, а также с зеленым салатом вместо обычных гарниров, подаваемых к мясу.

На 4 порции

150 г кускуса
300 мл овощного бульона
1 ст. ложка свежей мелко нарезанной мяты
1 ст. ложка свежего мелко нарезанного базилика
50 г фисташек
4 шт. лука-батуна
6 томатов, высушенных на солнце
3 цуккини
2 ст. ложки оливкового масла
соль, черный перец

- Положите кускус в жаропрочную посуду. Доведите бульон до кипения и вылейте в кускус. Перемешайте и оставьте на 15 минут. Взбейте вилкой.
- Добавьте мяту, базилик, нарубленные фисташки, лук-батун и томаты. Тщательно перемешайте.
- Нарезьте цуккини на маленькие куски и обжарьте в масле на сильном огне, постоянно помешивая, 3–4 минуты, чтобы они подрумянились и стали мягче. Посолите, поперчите, положите в кускус и перемешайте.

ПИЦЦА С КРАСНЫМ ЛУКОМ И ЦУККИНИ

Обычно это любимое семейное блюдо, но если вы хотите, чтобы содержание белков в нем было выше, добавьте кусочки готовой курицы или колбасы чоризо.

На 4 порции

Основа для пиццы диаметром 30 см (стр. 251)

3 цуккини
2 красных луковицы
3 ст. ложки оливкового масла
2 зубка чеснока
250 мл томатного соуса (стр. 156)
соль, черный перец
2 ст. ложки свежего нарезанного базилика
8 маслин без косточек
шарик моцареллы весом 125 г
50 г натертого сыра пармезан

- Выложите основу для пиццы на противень и разогревайте духовку до 220°C. Нарезьте цуккини и лук тонкими кружками, обжарьте их в масле, чтобы слегка обмякли и приобрели золотистый оттенок. За 2 минуты до завершения положите нарубленный чеснок. Хорошо посолите, поперчите.
- Распределите томатный соус по основе для пиццы, положите на нее овощную смесь. Добавьте базилик и маслины.
- Сверху выложите тонко порезанную моцареллу и посыпьте тертым сыром. Выпекайте 12 минут до того, когда края пиццы зарумянятся, а сыр станет золотистым.

ЦУККИНИ, ПЕРЦЫ И СЫР ХАЛУМИ НА ШАМПУРАХ

Это идеальный рецепт для барбекю. Халуми, вкусный плотный сыр с Кипра, который делают из смеси козьего и коровьего молока, теперь продается в супермаркетах. Если вы будете использовать деревянные шпажки, то перед тем, как использовать их на гриле или барбекю, в течение 30 минут вымачивайте в воде, иначе шпажки сгорят.



На 4 порции

4 небольших цуккини
1 красный перец
1 желтый перец
300 г сыра халуми
8 ст. ложек оливкового масла
2 ст. ложки свежей нарезанной мяты
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
2 ст. ложки каперсов без рассола
2 зубка чеснока
соль, черный перец

- Нарезьте цуккини, перцы и сыр на небольшие куски и насадите на шпажки или шампуры. Смажьте их маслом и поместите на гриль на 5 минут, перевернув через 2–3 минуты, чтобы сыр зарумянился со всех сторон.
- Оставшееся масло смешайте с мятой, петрушкой, мелко нарезанными каперсами, чесноком, солью и перцем.
- Полейте каждую шпажку заправкой. Подавайте горячими.

ПИРОГ С ЦУККИНИ

Для этого блюда используйте цуккини или кабачки, очищенные от кожуры, — эти овощи делают пирог по-настоящему сочным.

На 8 кусков

100 г изюма без косточек
10 мл яблочного сока
225 г цуккини
225 г сливочного масла
225 г сахарной пудры
2 яйца
1 десертное яблоко
1 ч. ложка соли
1/2 ч. ложки молотой корицы
225 г самоподнимающейся муки

- Положите изюм в яблочный сок примерно на 15 минут. Натрите на терке цуккини, потом выложите на чистое чайное полотенце и отожмите жидкость.
- Смешайте в миске до состояния крема размягченное сливочное масло и сахар, потом постепенно положите туда яйца и взбейте. Добавьте изюм и цуккини. Снимите кожуру с яблока, натрите и отправьте в эту смесь.
- Смешайте муку с солью и корицей и осторожно соедините с яичной смесью. Ложкой выложите в смазанную маслом форму для хлеба емкостью 1 кг, выложенную промасленной пергаментной бумагой, и выровняйте поверхность. Выпекайте при температуре 180°C в течение 50 минут до появления золотистой корочки. Палочка, которую воткнули в середину, должна выйти совершенно чистой.
- Оставьте остывать на противне в течение 15 минут, потом переложите на решетку, предварительно сняв пергаментную бумагу. Если хранить в плотно закрытой посуде, то пирог может полежать неделю.

ЦВЕТКИ ЦУККИНИ ВО ФРИТЮРЕ

Прямо у основания женских цветков имеются небольшие завязи, а под мужскими они отсутствуют. Не выбрасывайте большие мужские цветки, из них можно сделать отличную хрустящую закуску или канапе. Если использовать самоподнимающуюся муку, у вас получится более жидкое тесто.

На 2–4 порции

125 г муки
соль, черный перец
25 г тертого сыра пармезан
растительное масло
8 цветков цуккини

- Смешайте в миске муку, соль и перец. Постепенно вливая 200 мл холодной воды (возможно, понадобится меньше), замешайте жидкое тесто. Вымешивайте до гладкости, потом смешайте тесто с тертым сыром.
- В большую кастрюлю налейте растительное масло примерно до половины и нагрейте до 180°C или так, чтобы кубик хлеба, брошенный в масло, стал золотистым через 30 секунд.
- Обмакните каждый цветок в тесто и бросайте в кипящее масло. Обжаривайте 2 минуты, пока не станет золотистым. Положите на бумажное полотенце, чтобы стекло масло, и посыпьте солью. Тут же подавайте на стол.

ГРИБЫ (ШАМПИНЬОНЫ)



Если вам удастся самостоятельно выращивать грибы, тогда у вас есть возможность по достоинству оценить превосходный вкус свежесобранных и тут же приготовленных шампиньонов. Сначала появляются грибы-пуговицы, потом с возрастом они превращаются в грибы с закрытыми шляпками, потом шляпки открываются и становятся плоскими. Грибы способны вдвое увеличиваться в размере всего за один день. Классические белые шампиньоны и недавно ставшие популярными коричневые (их еще называют каштановыми в тот период, когда грибы достигают среднего размера, и портабелло, когда полностью раскрывается шляпка) можно выращивать в домашних условиях. Сходство грибов с луком и томатами заключается в том, что они являются важным дополнением ко многим блюдам, придавая супам, тушеным блюдам, соусам и другим кушаньям вкус, цвет, аромат, текстуру и плотность. Они изумительные компаньоны для яиц,

подаваемых на завтрак или полдник, их кладут в омлеты или пироги с луком. Но грибы способны стать главным и даже единственным ингредиентом: попробуйте большой плоский шампиньон в запеченном виде или приготовленный на гриле, если положить его в булку, вместо говяжьего бургера, или отведайте жареных грибов с пастой. Не говоря уж о том, как вкусны недавно собранные жареные или запеченные грибы на гренках!

ХРАНЕНИЕ

Грибы лучше всего потреблять сразу после сбора, самыми свежими, но если возникла необходимость, положите их в бумажный пакет и в холодильник, где они полежат 2–3 дня. Грибы можно порезать и заморозить сырыми (грибы-пуговицы замораживают целиком), после этого их добавляют в супы и тушеные блюда. Можно грибы слегка обжарить и потом заморозить.

СУШЕНЫЕ ГРИБЫ

Сушеные грибы могут лежать до двух лет, их используют для приготовления тушеных блюд, соусов и других кушаний. Существует три способа сушить грибы:

- Нанизать их на нитку (используя иглу и крепкую нить) и повесить над плитой или в теплом, сухом, хорошо проветриваемом помещении на две недели, пока они полностью не просушатся.
- Нарезать, разложить в один ряд на полке в кладовой, где помещен бойлер, и оставить там на несколько дней, пока не высохнут.
- Нарезать, разложить в один ряд на металлической решетке и поместить решетку в негорячую духовку (140°C) на 6–10 часов до высыхания.

Храните грибы в плотно закрывающемся контейнере и регулярно проверяйте их состояние. В супы и тушения можно класть сушеные грибы без подготовки, но можно замочить их в горячей воде на 15–30 минут.



НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тонко нарежьте сырые шампиньоны-пуговицы и ешьте с хрустящим салатом или полейте французской заправкой (стр. 250), чтобы съесть отдельно или с креветками.

СОУС ДЛЯ ОБМАКИВАНИЯ С ГРИБАМИ

Нарежьте 2 стебля сельдерея и 200 г грибов, положите в блендер вместе со 125 г рикотты, 4 ст. ложками густого натурального йогурта, нарезанным зубком чеснока и 1 ст. ложкой свежей измельченной петрушки. Посолите и взбейте до гладкости. Накройте и поставьте на холод. Подавайте в качестве соуса к крудите: палочкам, нарезанным из моркови, огурцов и редьки. Такой соус в холодильнике постоит 2–3 дня.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Не надо мыть шампиньоны, так как вода портит вкус и внешний вид грибов. Не стоит их очищать от кожицы, лучше возьмите влажную тряпочку и ототрите налипший компост. Затем используйте целиком или нарежьте, как сказано в рецепте.

ГРИБЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ

Положите нарезанные или цельные грибы в пароварку или на решетку над кипящей водой и готовьте 4–10 минут, пока они не станут мягкими. Посолите.

ГРИБЫ НА ГРИЛЕ

Смажьте грибы с плоскими шляпками растопленным сливочным или растительным маслом со всех сторон, посолите, поперчите и обжарьте на гриле с обеих сторон в течение 3 минут, чтобы они приобрели золотистый оттенок.

ЖАРЕННЫЕ ГРИБЫ

Нарежьте грибы на куски или пополам, а грибы-пюгвки оставьте целыми. Обжарьте в сливочном или растительном масле из расчета 10 г сливочного или 2 ст. ложки растительного масла на 100 г грибов. Жарьте на среднем огне, часто помешивая, в течение 3–4 минут, пока грибы не станут мягкими и потемнеют. Грибы быстро впитывают жиры, поэтому может показаться, что они суховаты, но если вы

будете их помешивать, то они выпустят сок. Посолите, поперчите.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ГРИБЫ

Выложите большие шампиньоны на смазанный маслом противень, смажьте их растопленным сливочным или растительным маслом, хорошо посолите и запекайте при температуре 190°C в течение 15 минут до мягкости. Можно положить грибы на фольгу, сверху смазать сливочным или растительным маслом, посолить, свернуть фольгу, чтобы получился закрытый конверт, и отправить в духовку на 15 минут.

ЖАРКОЕ ИЗ ГРИБОВ

Выложите целые, порезанные или разрезанные на четыре части грибы в форму для запекания, вылейте на них оливковое масло из расчета 1 ст. ложка на 150 г грибов. Посолите, поперчите и запекайте до мягкости при температуре 190°C в течение 15 минут, один раз переверните.

РЕЦЕПТЫ С ГРИБАМИ

КРЕМ-СУП С ГРИБАМИ

Если хотите, чтобы этот суп стал настоящим деликатесом, добавьте в него немного шерри или мадеры.

На 4 порции

50 г сливочного масла
2 лука-шалота
450 г грибов шампиньонов
300 мл куриного бульона
400 мл белого соуса (стр. 251)
соль, черный перец
100 мл одинарных сливок
2 ст. ложки свежего измельченного шнитт-лука

- Растопите сливочное масло в большой кастрюле, положите туда нашинкованный лук-шалот и грибы, жарьте на среднем огне в течение 5 минут. Добавьте бульон, доведите до кипения, накройте крышкой и варите 15 минут.
- Дайте немного остыть и взбейте в блендере.
- Верните грибную смесь в кастрюлю и соедините с белым соусом. Доведите до кипения и, если нужно, разбавьте горячей водой. Посолите и влейте сливки. Перед подачей посыпьте шнитт-луком.

ГРИБЫ НА ЧИАБАТТЕ

Из этого блюда получается превосходный ленч. Если у вас нет в запасе сушеных грибов, их можно купить

в супермаркете. Жидкость, которая получилась после замачивания грибов, можно использовать в качестве бульона для приготовления какого-нибудь другого блюда.

На 2 порции

25 г сушеных грибов
250 г шампиньонов с закрытыми шляпками
1 ст. ложка оливкового масла
25 г сливочного масла
2 зубка чеснока
2 ч. ложки бальзамического уксуса
100 мл крем-фреш (густой сметаны)
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
соль, черный перец
2 куска чиабатты

- Положите сухие грибы в горячую воду так, чтобы она их только накрыла. Дайте постоять 15 минут, затем слейте воду, но не выливайте в раковину, а сохраните.
- Свежие грибы разрежьте на четыре части и обжарьте в сливочном или растительном масле на большом огне, постоянно помешивая, вместе с вымоченными сухими грибами, чтобы они стали золотистыми и полностью готовыми — на это потребуются приблизительно 3 минуты. Примерно в середине процесса обжаривания добавьте мелко нарезанный чеснок и 1 ст. ложку жидкости, оставшейся после замачивания грибов.
- Добавьте уксус, крем-фреш (густую сметану), петрушку, соль и перец, размешайте. Сделайте из хлеба тосты и положите на них горкой грибную смесь.

Есть доказательства, что грибы существуют на Земле миллионы лет и, возможно, они появились еще до эпохи динозавров.

ГРИБЫ В МАРИНАДЕ «А ЛЯ ГРЕК»

Классический рецепт — приготовленное по нему блюдо часто подают как часть греческой закуски мезе, но из него получается и полноценная еда, особенно со свежим хлебом с корочкой.

На 4 порции

1 большая луковица
3 ст. ложки оливкового масла
2 зубка чеснока
225 г шампиньонов-пуговок
150 мл сухого белого вина
4 томата-сливки
соль, черный перец
3 ст. ложки свежей нарезанной петрушки

- Обжарьте в оливковом масле на среднем огне мелко нашинкованный лук, чтобы он стал мягким и приобрел золотистый оттенок. Добавьте нарубленный чеснок и целые грибы, потушите еще одну минуту.
- Влейте вино и положите очищенные от кожицы и нарезанные томаты; посолите. Доведите до кипения и тушите 5 минут, пока соус немного не загустеет.
- Остудите до комнатной температуры, потом посыпьте петрушкой и перемешайте.



ГРИБНОЙ ПАШТЕТ

Этот паштет годится и как закуска, и как наполнитель для сэндвича.

На 4 порции

1 луковица
50 г сливочного масла
1 ст. ложка растительного масла
1 зубок чеснока
300 г грибов с открытой шляпкой
25 г хлебных крошек (панировки)
125 г творожного крема
щепотка молотого мускатного ореха
2 ч. ложки лимонного сока
соль и черный перец

- Обжарьте на небольшом огне в половинном количестве сливочного и растительного масла мелко нашинкованный лук, чтобы он размяк, но не изменил цвет. Добавьте нарубленный чеснок и мелко нарезанные грибы, накройте крышкой, оставьте на небольшом огне еще на 15 минут.
- Снимите крышку, увеличьте огонь до среднего, чтобы выпарилось больше жидкости. Дайте немного остыть и добавьте сливочное масло и другие ингредиенты.
- Переложите в блендер и мешайте до гладкости. Накройте и поставьте на холод.

ГРИБНОЙ СОУС

Отлично идет с пастой, печеным картофелем, бифштексом, запеканками и даже на тостах. Добавьте немного венгерской паприки, и можно подавать как грибной бефстроганов с рисом. Если в доме нет красного вина или марсалы, возьмите овощной бульон. Наилучший соус получается из грибов с темными пластинками, но вы можете использовать те грибы, что есть в вашем распоряжении.

На 4 порции

25 г сушеных грибов
2 лука-шалота
1 зубок чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
300 г свежих грибов
100 мл красного вина или марсалы
200 мл пассаты (стр. 153)
1 ст. ложка томатной пасты
1 ч. ложка сахара
1 ст. ложка свежей душицы
соль, черный перец

- Положите сухие грибы в горячую воду так, чтобы она их только накрыла. Дайте постоять 15 минут, затем слейте воду, но не выливайте в раковину, а сохраните.
- Обжарьте в оливковом масле на среднем огне мелко нарезанный шалот и чеснок, чтобы они стали мягкими и приобрели золотистый оттенок.
- Добавьте размокшие и нарезанные свежие грибы. Жарьте их на большом огне 3 минуты, время от времени помешивая. Вылейте на грибы вино и подождите, когда оно начнет закипать. Потом налейте жидкость, в которой вымачивались сушеные грибы, пассату, положите томатную пасту,

сахар, душицу, соль и перец. Доведите до кипения и оставьте тушиться 20 минут, пока соус не загустеет.

ГРИБЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ДВУМЯ ВИДАМИ СЫРОВ

Это блюдо может стать чудесной закуской или накормить двух голодных людей во время полдника или ужина.

На 2–4 порции

4 больших гриба с плоскими шляпками
1 ст. ложка оливкового масла
4 ломтика бекона
50 г сливочного масла
6 шт. лука-батун
50 г хлебных крошек (панировки)
50 г сыра Чеддер
150 г мягкого сыра с чесноком и травами

- Срежьте у грибов ножки и мелко их накрошите. Смажьте шляпки оливковым маслом и выложите на противень пластинчатой частью вверх.
- Обжарьте на среднем огне в сливочном масле нарезанный бекон до готовности. Положите ножки грибов и нашинкованный лук-батун, жарьте еще минуту.
- Снимите с огня, насыпьте хлебные крошки и тертый сыр, все перемешайте и отставьте в сторону.
- Разделите мягкий сыр на четыре части и положите его в шляпки грибов, а сверху уложите смесь с хлебными крошками. Запекайте в духовке при температуре 190°C в течение 15 минут до золотистого цвета.

ГРИБЫ В «КОНВЕРТАХ» ИЗ ТЕСТА

Это блюдо и выглядит впечатляюще, и на вкус превосходно, но при этом легко готовится. Попробуйте этот рецепт в качестве основного.

На 4 порции

375 г готового слоеного теста
4 больших шампиньона с плоскими шляпками
4 ст. ложки соуса песто с базиликом
8 томатов, высушенных на солнце
150 г мягкого козьего сыра
соль, черный перец
немного молока
1 яйцо

- Нарезьте из теста четыре прямоугольника и в центре каждого поместите гриб.
- Сверху на него положите песто, мелко нарезанные томаты, сыр, соль и перец. Смажьте края теста молоком, сведите края вместе и крепко слепите, запечатав «конверты» с грибами.
- Выложите их на противень, смажьте взбитым яйцом и выпекайте при температуре 220°C в течение 20 минут.

Лесные грибы люди использовали для еды и в медицинских целях несколько тысяч лет, но, только начиная с XVII века, в Европе стали разводить их как культурное растение.

ЛУК



Лук выращивают уже более 5 тысяч лет, и нет кухни, в которой обходятся без лука. В огромном количестве рецептов присутствует этот незаменимый компонент благодаря его способности добавлять блюду вкус, аромат и глубину. Существует целый ряд рецептов, в которых лук занимает центральное место, — кому не понравится тарелка золотистого жареного лука в качестве гарнира к сосискам, печенке, бифштексу или бекону?

В наши дни есть широкий выбор сортов и гибридов, начиная с больших луковиц мягкого вкуса до луковиц среднего размера таких острых, что появляются слезы на глазах. Кроме того, есть лук-шалот, всегда популярный красный лук и, конечно, лук-

ХРАНЕНИЕ

Выкапывайте лук с помощью вил, если впереди ожидается пара дней без дождя, и дайте ему подсохнуть. Потом занесите в сухое теплое помещение. Разложите его на рамке из реек, чтобы лук как следует просох. Свяжите луковицы «французской веревкой» — пропустите крепкую леску через сухие шейки и подвесьте в прохладном месте. Когда надо, отрежьте от нее луковицы.

Можно хранить лук в прохладном помещении в сетках или разложить в деревянных ящиках, выстлав дно газетами. Каждую неделю проверяйте на предмет появления гнили. Луковицы с толстыми и мягкими шейками не хранятся — используйте их в первую очередь недель или заморозьте. Луковицы с сухими и плотными шейками могут лежать месяцами, если правильно их хранить. Шалот хранится 2–4 месяца.

Лук, принесенный домой, может лежать не более нескольких недель. Но лучше не держать его в холодильнике.

Чтобы заморозить лук, надо его нарезать, бланшировать одну минуту, затем слить воду и подсушить — очищенный шалот и небольшие луковички можно оставить целыми. Положите в пакет и заморозьте, так лук может храниться до 12 месяцев.

СОРТА И ГИБРИДЫ

СОРТА ЛУКА РЕПЧАТОГО

Лук с белыми чешуями

Годятся для любых блюд с луком.

Ailsa Craig — крупные, луковицы, мягкие на вкус прекрасно хранятся

Fen Globe — крупные луковицы мягкого вкуса, очень хорошо хранятся, общего назначения.

Sturon — луковицы средней остроты и среднего размера, хорошо хранятся, сочные.

Stuttgarter — луковицы сладкие, крупные, желтые, хорошо хранятся.

Красные луки

Мягкого вкуса. В большинстве случаев такой лук используют для тушения и для приготовления луковой подливки. Очень красиво выглядит, если нарезать и подать его на стол.

Long Red Florence — по форме луковица похожа на французский шалот; мягкий на вкус, сладкий, хранится плохо.

Red Baron — луковицы крупные, вкус острый, хорошо хранится.

Лук-шалот

Привлекательно выглядит, когда его целиком используют в тушеных блюдах или режут, чтобы положить в пироги или омлеты.

Picasso — шалот французского типа. Мякоть розового цвета обладает, пожалуй, самым лучшим вкусом.

Yellow Moon — ранний сорт, обладает высокой устойчивостью к стрелкованию. Хорошо хранится.

Golden Gourmet — крупные луковицы хорошего вкуса. Отлично хранятся.

ЛУКИ САЛАТНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Лук-батун

Обладает мягким вкусом, идеально подходит для салатов, блюд, требующих быстрой обжарки (стир-фрай), и гарниров.

Furio и **Redmate** — вкусные, внешне привлекательные красные сорта.

Guardsman — имеет длинные белые стебли, обладает хорошим вкусом.

White Lisbon — в теплицах этот сорт дает урожай в течение всего года.

Лук Уэльский

Многолетнее растение с сильным ветвлением, походит на лук-батун; зеленые листья можно использовать как шнитт-лук.

СОРТА ДЛЯ ЗАСОЛКИ И МАРИНОВАНИЯ

Годятся для всех видов засолки и маринования, а также для приправы чатни. Можно использовать для приготовления тушеных блюд. **Silverskin** — сорт с белой кожицей, маленькими, мягкими и круглыми луковицами.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук-батун, как правило, едят сырым, нарезав для салатов и сэндвичей. Подавайте его на стол как часть бутерброда с сыром, луком и пикулями, обрезав темно-зеленые листья. Луковицы можно тонко нарезать и положить, например, в помидорный салат или салат по-гречески. Мелко нарубите лук, чтобы добавить остроту салату из свежей капусты. Чтобы снять часть остроты, облейте тонкие ломтики лука кипятком, потом выложите на бумажное полотенце и промокните.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Луковицы: смойте грязь, удалите корешки и шейку, снимите верхние чешуи до блестящей белой или красной мякоти.

Чтобы нарезать лук, сначала разрежьте его вдоль пополам и положите на доску срезом вниз. Сначала режьте его по направлению вниз, потом по горизонтали в сторону основания, но не насквозь. Наконец режьте вниз по всей длине луковицы и выбросьте жесткую часть у основания.

ЖАРЕННЫЙ ЛУК

Положите на сковороду тонко нашинкованный, крупно нарубленный или порезанный кубиками лук, добавив растительное или сливочное масло из расчета 1 ст. ложка масла на каждую луковицу. Если хотите использовать лук в качестве гарнира, то жарьте его на среднем огне, часто помешивая, пока он не станет мягким, золотистым и немного хрустящим: 10–15 минут. Если хотите положить его в тушеное блюдо или суп, то лук, тонко нашин-

кованный, крупно нарубленный или порезанный кубиками, нужно обжаривать на небольшом огне, иногда помешивая, пока не станет мягким и прозрачным, но не изменит цвет: 15–20 минут.

ЛУК ЗАПЕЧЕННЫЙ

Очистите луковицы среднего размера, но не трогайте донце с корешками. Бланшируйте целые луковицы в течение 10 минут, слейте воду и положите на бумажное полотенце подсохнуть. Разложите на противне и смажьте каждую луковицу маслом; посолите, поперчите. Запекайте в духовке при

температуре 200°C в течение 40 минут, пока они не станут мягкими и золотистыми. Отлично подходит к жареной баранине.

ЛУК, ЗАЖАРЕННЫЙ КУСКАМИ В ДУХОВКЕ

Разрежьте каждую луковицу на 6–8 долек. Смажьте их маслом, посолите, поперчите. Жарьте в духовке 30–45 минут при 190°C до мягкости и золотистого цвета. Уберите все подсохшие и почерневшие внешние чешуи.

РЕЦЕПТЫ С ЛУКОМ

ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

Этот классический рецепт доверяют вкусные гренки с сыром.

На 4 порции

3 луковицы
4 ст. ложки оливкового масла
50 г сливочного масла
3 зубка чеснока
1 л говяжьего бульона
250 мл белого вина
1 лавровый лист
1 ст. ложка муки
1 ч. ложка дижонской горчицы
1 хлебный багет
150 г сыра грюер

- Обжарьте на среднем огне в 3 ст. ложках оливкового и 50 г сливочного масла тонко нашинкованный лук, чтобы он стал мягким и приобрел золотистый оттенок, потом добавьте 2 измельченных зубка чеснока и обжаривайте минуту, помешивая. Убавьте огонь до совсем слабого, и пусть потомится еще 30 минут. Не забывайте иногда помешивать.
- Влейте бульон, вино, положите лавровый лист, перемешайте, доведите до кипения и оставьте вариться 40 минут. Отлейте 3 ст. ложки супа, остудите и смешайте с мукой и горчицей. Положите эту смесь в кастрюлю, хорошо перемешайте, пока суп немного не загустеет, потом дайте ему покипеть еще 15 минут.
- Соедините оставшуюся ложку оливкового масла с измельченным зубком чеснока и смажьте этим маслом куски нарезанного багета. Посыпьте натертым сыром и положите на гриль, чтобы сыр запекся. Подавайте суп, положив в него гренки с сыром.



ЛУКОВЫЙ ПИРОГ

Один из самых вкусных пирогов для домашней выпечки, в нем соединен легкий, нежный яичный крем кастард с мягким луком внутри рассыпчатой формы из песочного теста.

На 4 порции

300 г песочного теста (стр. 251)

3 луковицы

2 ст. ложки оливкового масла

25 г сливочного масла

2 яйца

200 мл сливок

100 мл молока

50 г натертого сыра пармезан

2 ч. ложки свежих нарезанных

листьев тимьяна

соль, черный перец

- Раскатайте тесто и уложите его в форму диаметром 23 см. Выпекайте «вслепую», без начинки.
- Обжарьте на среднем огне в оливковом и сливочном масле тонко нашинкованный лук, чтобы он обмяк и стал слегка золотистым, потом убавьте огонь до совсем слабого и оставьте томиться еще 30 минут с тем, чтобы лук стал мягким и нежным.
- В миске соедините взбитые яйца, сливки, молоко, сыр, тимьян, соль и перец, потом положите в эту смесь обжаренный лук. Наполните форму из теста получившейся начинкой и выпекайте пирог при температуре 190°C в течение 25 минут, пока она не станет золотистой и загустеет.

ТУШЕНЫЙ ШАЛОТ С ГОРОШКОМ

Такой гарнир будет очень хорош с семгой или белой рыбой, кроме того, он подойдет и к отбивным из баранины.

На 4 порции

20 шт. шалота
40 г сливочного масла
300 г мелкого нежного горошка
50 мл овощного бульона
100 мл сливок
1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха
соль, черный перец

- Обжарьте шалот в сливочном масле на среднем огне в течение 15 минут, один-два раза переверните, чтобы он весь стал мягким и золотистым.
- Добавьте горошек и овощной бульон. Накройте крышкой и тушите 10 минут. Добавьте сливки, мускатный орех, соль и перец, помешайте, и пусть потушится еще 2 минуты.

ПРОВАНСКИЙ ЛУКОВЫЙ ПИРОГ ПИССАЛАДЬЕР

Благодаря длительному, неторопливому приготовлению этого знаменитого французского пирога лук делается мягким, приобретает карамельный привкус и становится необыкновенно вкусным. Вместо слоеного теста можно использовать тесто для пиццы (стр. 251), если вы больше его любите.

На 4 порции

5 луковиц
5 ст. ложек оливкового масла
3 зубка чеснока
соль, черный перец
готовый рулон слоеного теста
1 яйцо
50 г анчоусов
20 маслин без косточек

- В кастрюле с толстым дном обжарьте в оливковом масле на среднем огне тонко нашинкованный лук, чтобы он стал мягким и приобрел золотистый оттенок. Периодически помешивайте. Добавьте мелко нарубленный чеснок, соль и перец. Убавьте огонь до совсем слабого и продолжайте тушить лук еще 45 минут, чтобы объем его уменьшился, он стал очень мягким, но по-прежнему сохранял светло-желтый цвет.
- Выложите тесто на смазанный маслом противень и с помощью очень острого ножа проведите по тесту линию, отступив от края 1 см. Постарайтесь не прорезать тесто насквозь. Распределите лук ровным слоем внутри этой линии, заверните края и смажьте их взбитым яйцом.
- Поверх лука положите анчоусы и половинки маслин, затем поставьте выпекать на 25 минут при температуре 200°C, пока края не зарумянятся и пирог весь не пропечется. Подавайте теплым.

ЖАРЕННЫЙ ЛУК С СЫРОМ И СИДРОМ

Если подать такой лук со свежим хлебом с хрустящей корочкой, то получится отличное блюдо на ужин.

На 4 порции

8 луковиц, каждая весом не больше 125 г
2 ст. ложки оливкового масла
50 г сливочного масла
200 мл сухого сидра
200 г творожного сыра
соль, черный перец

- У каждой луковицы обрежьте корни, чтобы получилось плоское донце, а сверху сделайте глубокие надрезы крест-накрест. Щедро смажьте луковицы оливковым маслом и положите на противень.
- Разделите сливочное масло между восьмью луковицами и вложите кусочки в крестообразный надрез. Сверху полейте сидром, посолите, поперчите, накройте фольгой и обжаривайте в духовке 30 минут при температуре 190°C. Потом снимите фольгу, полейте луковицы образовавшимся соком и снова отправьте в духовку на 15 минут, но уже без фольги, чтобы луковицы приобрели золотистый цвет и стали совсем мягкими.
- Распределите сверху творожный сыр, чтобы он попал внутрь луковиц, и снова поставьте в духовку на 6—7 минут, чтобы сыр растаял.

ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА В КЛЯРЕ

Попробуйте подать эти вкусные луковые кольца в качестве закуски с чили и томатной сальсой или со сладким соусом чили (стр. 56 и 60), можно положить их на тарелку вместе с бифштексом или курицей, приготовленной на гриле. Если в тесто вместо яиц и молока положить воду, то оно получится более хрустящим.

На 4 порции

100 г просеянной муки
1 ст. ложка кукурузной муки
1 ч. ложка соли
1 большая луковица
растительное масло

- Смешайте в миске два вида муки, соль и ледяную воду, чтобы получилось густое тесто для кляра. Дайте ему постоять 30 минут.
- Нарезьте лук кружками и соедините кружки в двухслойные кольца. Положите их в тесто и перемешайте.
- Налейте в большую кастрюлю масло и разогрейте его до 180°C или до того состояния, когда кубик из хлеба, брошенный в масло, становится золотистым за 30 секунд.
- Обжаривайте кольца в кляре в кипящем масле 1—2 минуты, чтобы они покрылись золотистой корочкой. Достаньте их шумовкой и положите на бумажное полотенце, чтобы стекло масло, после чего подавайте на стол.

Чем дольше хранится лук, тем мягче он становится, более того, он теряет способность вызывать из глаз слезы.

ЛУК, ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СЛИВКАМИ И ПАРМЕЗАНОМ

Превосходно дополнит жареную баранью ногу.

На 4 порции

20 мелких белых луковичек или шалотов
соль, черный перец
2 ч. ложки свежего нарезанного шалфея
400 мл сливок
50 г хлебных крошек (панировки)
50 г тертого сыра пармезан

- Бланшируйте лук в течение 5 минут, чтобы он стал мягче, потом слейте воду и подсушите на бумажном полотенце. Уложите в форму для запекания.
- Хорошо посолите и поперчите, посыпьте шалфеем и налейте сверху сливки. Смешайте хлебные крошки с тертым сыром и равномерно посыпьте их на луковички. Запекайте при температуре 180°C в течение 40 минут до золотистого цвета.

ЛУКОВАЯ ПРИПРАВА

Пикантная приправа, которую легко приготовить. Она хорошо идет с говяжьими гамбургерами и мясом на гриле, ее, как сыр, можно положить на тосты. С красным луком используйте уксус из красного вина, с белым луком — уксус из белого вина. В плотно закрывающемся контейнере такая приправа может храниться в холодильнике не меньше 2 недель.

На 4–6 порций

2 луковицы
50 г сливочного масла
соль, черный перец
2 ст. ложки сахара
2 ст. ложки винного уксуса
2 ст. ложки бальзамического уксуса.

- Обжарьте на среднем огне в сливочном масле тонко нашинкованный лук, чтобы он стал мягким и приобрел золотистый оттенок. Посолите, поперчите, добавьте сахар и поддержите на огне еще, чтобы сахар растаял и лук карамелизовался — на это уйдет примерно 5 минут.
- Подлейте два вида уксуса и тушите еще 3 минуты, все время помешивая. Добавьте немного горячей воды, если на сковороде станет слишком сухо.

КИСЛО-СЛАДКИЙ ШАЛОТ

Этот простой рецепт можно использовать для приготовления гарнира к свинине, окороку или баранине. Холодный шалот можно есть с сыром и бисквитами.

На 4 порции

20 шт. шалота
50 г сливочного масла
3 ст. ложки мягкого светло-коричневого сахара
3 ст. ложки уксуса из сидра

- Большие луковички шалота разрежьте пополам, а маленькие оставьте целыми. Обжаривайте на слабом огне в сливочном масле примерно 15 минут, потряхивая сковороду

и мешая шалот. Когда он весь слегка окрасится и станет мягким, увеличьте огонь до среднего, положите сахар, уксус и 2 ст. ложки горячей воды и перемешайте.

- Подождите, пока растает сахар, и мешайте, чтобы жидкость покрыла весь шалот.

ЛУКОВАЯ ПОДЛИВА С КРАСНЫМ ВИНОМ

Эта подлива будет иметь успех, если лук долго томился на слабом огне, приобрел красивый цвет, но не стал хрустящим. Бульон делает подливу очень сытной. Подлива прекрасно сочетается с мясом, запеченным в тесте.

На 4 порции

2 луковицы
25 г сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка муки
100 мл фруктового красного вина
1 ч. ложка свежих листьев тимьяна
250 мл бульона
соль, черный перец

- Помешивая, обжарьте в сливочном масле на среднем огне тонко нарезанный лук, чтобы он стал мягким и коричневым. Если лук подсохнет, добавьте немного бульона.
- Когда лук станет совсем мягким, подсыпьте муку и мешайте в течение 1 минуты, потом налейте вино и положите тимьян. Мешайте еще 2 минуты. Добавьте бульон, мешайте и кипятите еще 10 минут.

БХАДЖИ ИЗ ЛУКА

Это блюдо на удивление легко приготовить. Из него получается аппетитная закуска, или его можно подать на стол как часть индийского набора кушаний. Подавайте с манговым чатни или с огуречной райтой (стр. 80). По традиции бхаджи делают с гороховой мукой, которую теперь довольно легко достать, но подойдет и обычная мука.

Получается 8–12 пончиков-бхаджи на 4 порции

1 большая луковичка
2 зубка чеснока
75 г муки
2 ч. ложки молотого имбиря
по 1/2 ч. ложки куркумы, порошка чили, молотого кумина (зиры) и молотых семян кориандра (кинзы)
соль, черный перец
1 яичный желток
2 ст. ложки нарезанных листьев кориандра (кинзы)
растительное масло

- Смешайте тонко нарезанный лук и чеснок с мукой, добавьте все сухие специи, соль и перец. Потом смешайте со взбитым желтком и небольшим количеством воды, чтобы получилось густое тесто, положите в него листья кинзы. Накройте и отставьте в сторону на 30 минут.
- Наполните кастрюлю до половины маслом и разогрейте до 180°C. Большими ложками бросайте тесто в масло и жарьте 2 минуты, пока бхаджи не покроются золотистой корочкой. Достаньте шумовкой и складывайте на бумажное полотенце, чтобы стекло масло. Подавайте горячими.

КРАСНЫЙ ЛУК, ФАРШИРОВАННЫЙ БЕКОНОМ И ГРИБАМИ

Это простое блюдо может стать отдельным блюдом, которое подают с салатом и хлебом. Оно может служить и хорошей закуской.



На 4 порции

125 мл красного вина
125 мл куриного бульона
25 г сушеных лесных грибов
4 большие красные луковицы
3 ст. ложки оливкового масла
4 ломтика бекона
200 г шампиньонов
8 шт. лука-батуна
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
соль, черный перец

- Соедините вино и бульон и вылейте на сушеные грибы так, чтобы их только накрыло. Дайте постоять 20 минут, слейте жидкость и нарежьте грибы. Жидкость сохраните.
- Разрежьте луковицы пополам и выньте из середины половину мякоти; мелко нарубите эту мякоть. Внешнюю поверхность половинок луковиц смажьте оливковым маслом и положите в форму для запекания срезанной частью вверх.
- Обжарьте в оставшемся масле на среднем огне мелко нарезанную мякоть лука и бекон в течение 3 минут. Добавьте порезанные шампиньоны и сушеные грибы, жарьте их еще 3 минуты. Положите туда же нашинкованный лук-батун, петрушку, соль и перец.
- Ложкой наполните луковицы грибной смесью. Вылейте смесь бульона, вина и жидкости, в которой мкли сушеные грибы, в форму для запекания, где находится фаршированный лук, накройте его фольгой и запекайте при температуре 190°C в течение 30 минут.
- Снимите фольгу, полейте луковицы образовавшейся жидкостью и оставьте в духовке еще на 20 минут в не покрытом виде. Полейте жидкостью еще два раза, пока луковицы не станут мягкими, а количество соуса заметно не убавится.

ФРИТТАТА ИЗ ЛУКА-БАТУНА И ШНИТТ-ЛУКА

Фриттату можно приготовить без хлопот, и на ужин у вас будет сытное и вкусное блюдо. Подавайте с зеленым салатом и помидорами, нарезанными ломтиками.

На 4 порции

3 ломтика бекона
1 ст. ложка оливкового масла
16 шт. лука-батуна
300 г отварного молодого картофеля
2 ст. ложки свежего нарезанного шнитт-лука
соль, черный перец
75 г сыра чеддер

- Обжарьте на среднем огне бекон в оливковом масле до легкого хрустывания. Отодвиньте его в сторону и обжарьте на сильном огне, постоянно мешая, нарезанный лук-батун. Шумовкой снимите со сковороды содержимое, наломайте бекон на кусочки и отставьте в сторону.
- Нарежьте картофель на ломтики и разложите их равномерно на сковороде. Сверху разбросайте бекон, лук-батун, шнитт-лук, посолите, поперчите, посыпьте половиной тертого сыра.
- Взбейте яйца с солью и перцем и вылейте на сковороду. Поставьте ее на средний огонь, чтобы низ поджарился, а верх оставался еще жидким. Посыпьте оставшимся тертым сыром и поставьте сковороду под горячий гриль (ручкой наружу) на 1–2 минуты, чтобы подрумянился верх.

ЛУКОВЫЙ ХЛЕБ

Простой хлеб на соде, который нужно съесть в день выпечки. Если хотите, можно добавить в него нарезанные оливки или высушенные на солнце томаты.

На 8 порций

1 луковица
1 ст. ложка оливкового масла
450 г просеянной сильной муки
1 ч. ложка питьевой соды
150 г сыра чеддер
300 мл натурального йогурта

- Обжарьте на слабом огне мелко порезанный лук, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет.
- Просейте муку и соду в миску. Добавьте туда большую часть тертого сыра и обжаренный лук.
- В йогурт влейте 50 мл воды, соедините его с мукой и замесите мягкое тесто.
- Месите тесто на доске, посыпанной мукой, чтобы оно стало однородным и эластичным. Сформируйте из теста круглый «каравай» и положите его на смазанный маслом противень. Острым ножом отметьте на нем 8 долей. Сверху посыпьте оставшимся сыром.
- Выпекайте при температуре 220°C в течение 20 минут.

Существует множество советов, как сделать так, чтобы лук не «щипал» глаза, когда его чистишь. Среди верных средств перечисляют жевательную резинку, рекомендуют зажигать свечу или даже держать во рту кусочек хлеба.

ПАСТЕРНАК



Пастернак относится к тому же семейству, что и морковь, он тоже сладкий, но обладает отчетливым ореховым привкусом. Его довольно легко выращивать, к тому же пастернак морозостоек, поэтому в холодные месяцы становится важным овощем на кухне.

К сожалению, в наше время повара редко используют пастернак, хотя он может служить компонентом самых разных блюд, более того, может заменить картофель, например, в традиционной английской запеканке с картофелем, которую называют cottage pie (деревенский пирог). Жареный пастернак хорош с любым мясом, особенно с говядиной, дичью или индейкой.

ХРАНЕНИЕ

Пастернак можно оставить в грядке на всю зиму и выкапывать, когда нужно. Если зима предстоит холодная, вытащите его из земли, дайте подсохнуть и уложите в ящик между слоями песка или сухого компоста. Храните в сухом сарае. Проверьте каждый месяц — так пастернак пролежит до марта.

В холодильнике пастернак нужно хранить в пластиковом пакете, но не больше двух недель — в пакете должны быть дырочки для вентиляции. Можно сделать из пастернака пюре и заморозить. Или можно его очистить, нарезать, бланшировать 2 минуты, потом положить в пакет и заморозить.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для зимнего салата натрите молодой пастернак вместе с морковью и свеклой.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Срежьте верхушку, чтобы удалить темную сердцевину. Срежьте тонкие корешки. Молодые корнеплоды пастернака, не имеющие изъянов, можно просто помыть и поскрести перед употреблением, но корнеплоды постарше лучше почистить, как картофель, и удалить сердцевину.

ОТВАРНОЙ ПАСТЕРНАК

Нарежьте пастернак на части и отваривайте в соленой воде в течение 6–10 минут в зависимости от размера. Слейте воду и подавайте с кусочком сливочного масла.

ПАСТЕРНАК, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА ПАРУ

Нарежьте пастернак на тонкие ломтики, положите в пароварку или на решетку над кипящей водой, готовьте 8–12 минут, пока не станет мягким. Посолите, поперчите.

ПЮРЕ ИЗ ПАСТЕРНАКА

Отварите куски пастернака, затем разомните их со сливочным маслом из рас-

чета 10 г масла на каждые 100 г пастернака. Посолите и разбавьте пюре молоком.

ЖАРЕННЫЙ ПАСТЕРНАК

Молодой нежный пастернак нарежьте на ломтики или тонкие палочки и жарьте их на среднем огне в растительном масле, иногда помешивая, пока не станут мягкими и золотистыми. Старые корнеплоды пастернака перед жаркой следует бланшировать 2–3 минуты.

ОБЖАРЕННЫЙ ПАСТЕРНАК


Небольшие корнеплоды пастернака можно использовать целиком, а крупные разделить на четыре части или

нарезать из них толстые палочки. Смажьте растительным маслом, посолите, поперчите, а затем обжаривайте в духовом шкафу при температуре 190°C в течение 30–40 минут, пока пастернак не станет золотистым и мягким.

ЧИПСЫ ИЗ ПАСТЕРНАКА

Тонко нарежьте корнеплоды пастернака по длине и насухо вытрите. Заполните сковороду наполовину растительным маслом и нагрейте до температуры 180°C или до того состояния, когда кубик хлеба, брошенный в масло, становится золотистым через 30 секунд. Порциями обжаривайте ломтики пастернака в течение 2 минут, иногда помешивая, чтобы они стали золотистыми. Выложите получившиеся чипсы на бумажное полотенце и дайте стечь маслу.

Родина пастернака — Восточная Европа и Азия, где его выращивают со времен Римской империи.



РЕЦЕПТЫ С ПАСТЕРНАКОМ

ЗАПЕКАНКА-ГРАТЕН С ПАСТЕРНАКОМ

Это один из лучших гарниров к ростбифу, кроме того, из такой запеканки получится хороший ужин.

На 4 порции

4 корня пастернака (приблизительно 800 г)
400 мл молока
100 мл сливок
100 мл овощного бульона
3 ч. ложки дижонской горчицы
1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха
50 г сыра чеддер
соль, черный перец
50 г тертого сыра пармезан

- Тонко нарежьте пастернак и бланшируйте в течение минуты. Слейте воду и подсушите. Уложите в мелкую жаропрочную посуду.
- Смешайте молоко, сливки, овощной бульон, горчицу, мускатный орех, тертый чеддер, соль, черный перец и вылейте все это на пастернак.
- Сверху насыпьте пармезан и запекайте в духовке при температуре 190°C в течение 30—40 минут, пока пастернак не станет мягким, а поверхность запеканки не пойдет пузырями.

ОСТРЫЙ СУП ИЗ ПАСТЕРНАКА

Один из лучших супов, согревающих в зимний день.

На 4 порции

4 пастернака (примерно 800 г)

1 луковица

50 г сливочного масла

2 ч. ложки порошка карри

600 мл куриного бульона

600 мл молока

соль, черный перец

- В кастрюле с крышкой обжарьте на слабом огне на сливочном масле нарезанный пастернак и лук в течение 5 минут. Овощи должны стать мягкими, но не изменить цвет. Добавьте порошок карри и мешайте еще минуту.
- Влейте в кастрюлю бульон, молоко, посолите, поперчите, доведите до кипения, накройте крышкой и варите 20 минут. Дайте немного остыть
- Размешайте в блендере до гладкости. Снова разогрейте и проверьте, достаточно ли соли.

ПЮРЕ ИЗ ПАСТЕРНАКА С ЯБЛОКАМИ

Отличный гарнир для свиных отбивных, сосисок или жареной свинины. Для этого блюда идеально подходят яблоки *Bramley*: они естественным образом распадаются во время готовки, поэтому из них легко получается пюре.

На 4 порции

1 большое яблоко

1/4 ч. ложки молотого мускатного ореха

1/4 ч. ложки молотой корицы

4 пастернака

50 г сливочного масла

100 мл молока

соль, белый перец

- Потушите очищенное от кожуры и нарезанное яблоко с 1 ст. ложкой воды и специями в течение 5 минут, часто помешивая, пока яблоко не станет мягким и начнет распадаться. Сделайте из него пюре.
- Варите пастернак до мягкости. Сделайте из него пюре, добавив сливочное масло, молоко, соль и перец.
- Соедините пюре из яблок и пастернака, тщательно перемешав до однородного состояния.

ПАСТЕРНАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ В МЕДУ

Мед выявляет природную сладость пастернака. Попробуйте это блюдо с окороком или бараниной.

На 4 порции

4 пастернака

4 ст. ложки растительного масла

5 ст. ложек жидкого меда

соль, черный перец

- Нарезьте пастернак на толстые палочки и бланшируйте их 2 минуты. Слейте воду и подсушите.
- Налейте масло на противень и выложите на него палочки пастернака. Немного подогрейте мед, чтобы он стал очень жидким, и полейте им пастернак. Переверните палочки,

посолите и поперчите. Запекайте в духовке при температуре 190°C в течение 30 минут, один-два раза переверните, чтобы они стали темно-коричневыми и липкими.

СУП ИЗ ПАСТЕРНАКА С ЯБЛОКАМИ

Пастернак замечательно сочетается с яблоками — попробуйте этот суп и убедитесь сами. Перед подачей на стол положите в суп гренки.

На 4 порции

4 пастернака (примерно 800 г)

1 большое кулинарное яблоко

25 г сливочного масла

1,2 л куриного бульона

3 свежих листика шалфея

2 зубка чеснока

125 мл сливок

соль, черный перец

- В кастрюле с крышкой обжарьте в сливочном масле нарезанные на куски пастернак и яблоко в течение 5 минут, чтобы они стали мягкими, но не изменили цвет.
- Добавьте в кастрюлю бульон, шалфей и чеснок. Доведите до кипения. Смешайте в блендере до гладкости. Влейте сливки и снова разогрейте, посолите и поперчите.

ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ПАСТЕРНАКА И ЛУКА

Вкуснейшая заправка для салата прекрасно впитывается в овощи, потому что они теплые. Попробуйте это блюдо вместе с курицей или дичью. Немного рукоты добавит в него цвет и некоторую перчинку. Однако если нет рукоты, положите любые салатные листья, обладающие сильным вкусом.

На 4 порции

4 пастернака

2 красные луковицы

4 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка кленового сиропа

2 ст. ложки уксуса из белого вина

1 ч. ложка дижонской горчицы

соль, черный перец

25 г листьев салата рукоты

2 ч. ложки кунжутного семени

- Нарезьте пастернак на большие куски, а луковицы — на четыре части и положите все это на противень. Вылейте на противень половину оливкового масла и запекайте в духовке при температуре 200°C в течение 30 минут, время от времени переворачивая, пока овощи не станут мягкими, а пастернак — золотистым.
- Смешайте оставшееся масло с кленовым сиропом, уксусом, горчицей, солью и перцем. Положите в эту заправку готовые и еще теплые овощи, соедините с листьями рукоты и посыпьте сверху кунжутным семенем.

Из сока пастернака получается сладкий, освежающий напиток, если соединить его с яблочным соком.

ПИРОГ С ПАСТЕРНАКОМ, КУРИЦЕЙ И КАРРИ

Этот пирог требует времени, но не усилий. Он подойдет и для семейного ужина, и для обеда с гостями.

На 4 порции

3 куриных филе из грудок без кожи
2 ст. ложки подсолнечного масла
2 пастернака
1 лук-порей
1 морковь
по 1 ч. ложке порошка чили, куркумы и молотого кумина (зиры)
1 ст. ложка смеси специй «гарам масала»
100 г готового горошка
75 г сливочного масла
1 ст. ложка просеянной муки
300 мл куриного бульона
100 мл густого кокосового молока
3 ст. ложки свежего нарезанного кориандра (кинзы)
8 листов готового слоеного теста

- Нарезьте куриные грудки на маленькие куски и жарьте на среднем огне в половине растительного масла несколько минут до коричневого цвета со всех сторон. Снимите со сковороды и положите в форму для пирога.
- Налейте остаток подсолнечного масла в сковороду, обжарьте на среднем огне пастернак, порей и морковь 10 минут, часто помешивая, чтобы овощи стали мягкими и слегка подрумянились, в последнюю минуту добавьте специи, перемешайте. Переложите в форму для пирога вместе с горошком.
- На среднем огне растопите 25 г сливочного масла все в той же сковороде. Добавьте муку и мешайте минуту. Постепенно влейте бульон, чтобы получился однородный соус, потом налейте кокосовое молоко и положите кориандр. Вылейте смесь в форму для пирога.
- Смажьте каждый лист слоеного теста топленным маслом, потом немного скомкайте и выкладывайте на пирог, подворачивая их по бокам, смазав верхний слой маслом. Выпекайте пирог при температуре 190°C в течение 25 минут до образования золотистой корочки.

ПАСТЕРНАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ

Пастернак хорошо сочетается с помидорами. Это блюдо можно подавать в качестве гарнира к мясу и птице, тогда получится по-настоящему сытная еда.

На 4 порции

4 пастернака
50 г сливочного масла
6 томатов
соль, черный перец
1/2 ч. ложки паприки
немного томатного сока
100 г зрелого сыра чеддер
50 г хлебных крошек (панিরовки)

- Нарезьте пастернак в длину на тонкие ломтики и отваривайте до мягкости. Слейте воду и подсушите.
- Выложите половину ломтиков пастернака в смазанную маслом жаропрочную форму, потом положите половину

очищенных и нарезанных томатов, соль, перец и паприку. Налейте немного томатного сока (если помидоры очень сочные, тогда томатный сок не нужен).

- Повторите последовательность слоев, потом смешайте тертый сыр с хлебными крошками и насыпьте их сверху. Запекайте при температуре 190°C в течение 30 минут, или пока верх не подрумянится.

БИСКВИТ С ПАСТЕРНАКОМ

Пастернак такой же сладкий, как морковь, поэтому отлично подходит для приготовления бисквита.

*На 10 кусков бисквита*

175 г сливочного масла
250 г мягкого коричневого сахара
100 мл жидкого меда
3 больших яйца
250 г самоподнимающейся муки
2 ч. ложки разрыхлителя
1 ч. ложка смеси специй
250 г пастернака
1 десертное яблоко
1 апельсин
200 г творожного сыра для глазури (стр. 250)
1 ст. ложка сахарной пудры

- Смажьте сливочным маслом две формы диаметром 20 см и положите в них пергаментную бумагу, слегка смазанную маслом.
- Смешайте сливочное масло, сахар и мед в жаропрочной посуде на среднем огне и нагревайте до полного растворения сахара. Немного остудите.
- Смешайте со взбитыми яйцами. Положите муку, разрыхлитель и специи. Добавьте натертый пастернак и яблоко, апельсиновый сок и натертую цедру. Разделите получившееся тесто между двумя формами и выпекайте 25–30 минут при температуре 180°C, чтобы металлическая шпатель, воткнутая в центр, вышла из бисквита совершенно чистой.
- Остудите кексы, потом переставьте на решетку, чтобы окончательно остыли. Разрежьте их пополам и смажьте внутри половиной глазури, остальную половину намажьте на верхнюю часть. Посыпьте верх сахарной пудрой.

ГОРОХ



Горох — это одна из сезонных радостей каждого повара. Первый урожай гороха, принесенный на кухню, означает наступление настоящего лета, сезона салатов и легких овощных блюд. К тому же это один из немногих овощей, которые любят дети!

Сладость молодого горошка является хорошим фоном для многих продуктов, в частности для яиц, баранины, ветчины и рыбы. Он обогащает вкус таких блюд, как жареный рис, кеджери, паэлья, омлеты и карри. Собственный вкус гороха подчеркивают некоторые ароматные травы: мята, чабер душистый и петрушка. Если слишком долго горох остается в бобах, то сахара превращаются в крахмал, горошины становятся жесткими и теряют нежную сладость.

Горох принадлежит к семейству бобовые, и теперь мы выращиваем его, чтобы есть прямо с молодыми бобами (лопатками) — для этого есть сортотип сахарный горох — и таким образом расширяем использование культуры гороха.

Весьма полезно высушивать горох для зимних супов, тушеных блюд и для пюре.

ХРАНИЕНИЕ

Лучше всего есть горох совсем свежим, но его можно собрать и хранить день или два в пластиковых пакетах в холодильнике. Но после извлечения из бобов горох нужно потреблять в тот же день.

Горох прекрасно поддается заморозке: сначала его нужно лущить, потом бланшировать 1 минуту, слить воду и заморозить в пластиковых пакетах. После размораживания его можно использовать в любом рецепте, кроме тех, где сказано, что требуется свежий горох.

Чтобы высушить горох, оставьте бобы на растениях до той поры, когда они начнут сморщиваться (если погода влажная, выкопайте растения и подвесьте их в теплице или в сарае для сушки). Затем нужно вынуть горошины из бобов, разложить их на подносах, выстланных бумагой, и поставить в теплое, но хорошо продуваемое место для просушки. Негорячая духовка поможет ускорить процесс. Храните горох в плотно закрытых банках.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нежный молодой горошек можно есть сырым — это очень вкусно. Попробуйте его вместо конфет или кладите в зеленые салаты или в салаты с острым сыром.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Лущить стручки нужно большим и указательным пальцем — если стручки свежие, а горошинки маленькие, то они будут легко лопаться. Не берите крупные стручки с большим содержанием крахмала (часто они имеют квадратную форму), а также обесцвеченные лопатки. Следите, чтобы не было личинок. У бобов сахарного гороха нужно убирать хвостики и жилки, потом помыть.

ОТВАРНОЙ ГОРОХ

Варите горох в слегка подсоленной воде, можно добавить в нее стебель мяты. Мелкие горошинки варят 2–3 минуты, а обычный свежий горох будет готов за 3–4 минуты. Сахарный горох будет вариться приблизительно на две–четыре минуты дольше. Слейте воду и положите кусочек сливочного масла — можно добавить немного нарезанной мяты.

ГОРОХ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА ПАРУ

Положите горох на пароварку в кастрюлю с кипящей водой, пусть он готовится в течение 4–6 минут в зависимости от размера горошин. Сахарный горох будет готов еще через 1–2 минуты. Слейте воду, посолите, поперчите и добавьте кусочек масла для того, чтобы подчеркнуть вкус.

ГОРОХ В СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ

Отварите горох до мягкости, слейте воду и верните горох в кастрюлю. Добавьте сливочное масло из расчета 15 г масла на каждые 100 г гороха и положите полчайной ложки сахара. Затем поставьте на большой огонь и помешивайте 2 минуты. Подавайте на стол, посыпав горох нарезанной пряной зеленью.

ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ

Отварите горох, слейте воду, положите сливочное масло и нарезанную мяту из расчета 1 ч. ложка мяты и 10 г масла на 100 г гороха, посолите и разомните вилкой или сделайте пюре в блендере.

ОТВАРНОЙ СУШЕНЫЙ ГОРОХ

Варите в воде в течение 30 минут, а потом используйте в соответствии с рецептом. Можно оставить горох сухим и тогда использовать для приготовления супов и тушеных блюд, которые должны стоять на огне не меньше 30 минут.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ГОРОХОМ

ГОРОХ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Сочетание вкусов в этом классическом французском рецепте гарнира просто изумительное. Если нет под рукой шалота, используйте крупный лук-батун. Подавайте с любым жареным мясом или дичью.

На 4 порции

800 г гороха

1 пучок мягкого салата

12 мелких шалотов

75 г сливочного масла

1 пучок сухих пряных трав «букет гарни»

1 ч. ложка сахара

соль, черный перец

• Положите в кастрюлю горох, нарезанный салат, очищенный шалот, 50 г сливочного масла и остальные ингредиенты. Добавьте 4 ст. ложки воды.

• Доведите до кипения и варите на очень слабом огне под крышкой 30 минут. Когда все будет готово, выньте «букет гарни», положите остальное сливочное масло, перемешайте и подавайте на стол.



ГОРОХОВЫЙ СУП С ОКОРОКОМ

В Англии это самый традиционный суп, который готовят с горохом, он идеально подходит для зимы, если у вас остался горох в морозильнике. Бульонные кубики из свиного окорока продаются в супермаркетах, но можно самим приготовить такой бульон.

На 4 порции

1 луковица
2 зубка чеснока
4 ломтика бекона с прослойками жира
25 г сливочного масла
1 л бульона из свиного окорока
800 г гороха
соль, черный перец
75 г постной ветчины

- Обжарьте в сливочном масле на слабом огне мелко нашинкованный лук, чеснок и бекон, чтобы они стали мягкими, но не изменили цвет — приблизительно 15 минут.
- Добавьте бульон, доведите до кипения и оставьте вариться под крышкой 30 минут. За 10 минут до конца варки положите горох.
- Дайте супу немного остыть, перелейте в блендер и взбивайте до гладкости. Снова разогрейте и подавайте, положив мелко нарезанную ветчину.

ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ

Гороховое пюре всегда было частью британской диеты, особенно оно популярно на севере Англии. По традиции, которой уже много столетий, такое пюре подают с ветчиной или с жареной рыбой и чипсами. После приготовления гороховое пюре можно заморозить.

На 4 порции

225 г сухого гороха
1 ч. ложка питьевой соды
40 г сливочного масла
соль, черный перец

- Замочите горох на ночь в 750 мл воды, добавив питьевую соду.
- Слейте воду, сполосните горох, потом положите в кастрюлю и налейте воду, чтобы горох покрыло. Доведите до кипения и варите в течение часа, пока не станет мягким — иногда, в зависимости от возраста гороха, это может занять больше времени. Временами помешивайте.
- По мере приготовления горох должен развариться, а в кастрюле не должно остаться воды. Когда горох станет кашецеобразным — влажным, мягким, похожим на пюре, — положите сливочное масло, соль и перец.

В старину горох обычно ели сушеным. В Британии и Франции только в XVII веке начали потреблять горох в свежем виде.

ПРОСТАЯ ПАЭЛЬЯ С ГОРОХОМ

На приготовление испанской паэльи не обязательно тратить много времени — предлагаем вам простую версию. Рис для паэльи и пакеты с замороженными дарами моря можно купить в супермаркете. Если не хотите использовать испанскую колбасу чоризо, положите вместо нее жареную или вареную курицу.



На 4 порции

1 большой лук-порей
1 ст. ложка оливкового масла
125 г колбасы чоризо
1 ч. ложка паприки
300 г риса для паэльи
1 л куриного бульона
250 г гороха
400 г замороженных морепродуктов

- На слабом огне обжарьте в оливковом масле мелко нашинкованный лук-порей, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. Добавьте порезанную колбасу чоризо, увеличьте огонь до среднего и жарьте 3–4 минуты, иногда помешивая.
- Положите рис и паприку и обжаривайте еще минуту, потом влейте бульон. Доведите до кипения, варите 20 минут, время от времени мешайте.
- Положите горох и размороженные морепродукты, варите еще 10 минут, пока рис не станет мягким, но еще мокрым. Проверьте, достаточно ли соли, и тут же подавайте на стол.

СУП ИЗ КОЛОТОГО ГОРОХА

Отличный суп для холодного дня. Если хотите, можно вместо куриного использовать овощной бульон.

На 4 порции

2 луковицы
2 моркови
2 стебля сельдерея
2 зубка чеснока
2 ст. ложки растительного масла
200 г сухого гороха
1 л куриного бульона
1 лавровый лист
соль, черный перец

- На небольшом огне обжарьте в растительном масле нарезанный лук, морковь, сельдерея и чеснок, чтобы овощи стали мягкими, но не изменили цвет.
- Добавьте горох, бульон и лавровый лист, помешайте, доведите до кипения, накройте крышкой, и пусть варится 1–2 часа, пока горох не станет мягким. Иногда помешивайте.
- Дайте супу остыть, достаньте из него лавровый лист, перелейте в блендер и взбейте. Верните суп в кастрюлю, посолите, поперчите и снова нагрейте.

ПИРОГИ С ГОРОХОМ И КАРТОФЕЛЕМ

Это британская версия индийских пирогов «самоса» с горохом, но с нашими пирогами меньше возни, они нежнее и не такие острые. Можно есть их холодными и горячими, поэтому такие пироги хорошо брать на пикники.

На 4 порции

100 мл творожного сыра маскарпоне
25 мл молока
200 г отварного картофеля
6 шт. лука-батун
150 г гороха
1 ст. ложка нарезанной свежей мяты
1 ст. ложка нарезанной свежей петрушки
50 г сыра чеддер
соль, черный перец
300 г песочного теста (стр. 251)
1 яйцо

- Разведите маскарпоне небольшим количеством молока, потом положите в него нарезанный отварной картофель и лук-батун, нашинкованный кубиками, затем добавьте сваренный горох, травы, натертый сыр, соль и перец.
- Раскатайте песочное тесто как можно тоньше и разрежьте на 4 части. Положите начинку на середину каждого куска. Смажьте края теста оставшимся молоком, соедините их и крепко сожмите, чтобы получился конвертик. Смажьте конвертики взбитым яйцом, положите на смазанный маслом противень и выпекайте 25 минут при температуре 200°C, чтобы пироги покрылись золотистой корочкой.

ГОРОХОВО-ЛИМОННЫЙ СОУС

Если у вас образовался избыток свежего гороха, приготовьте этот соус вместо того, чтобы покупать хумус, — вкус получается свежий и островатый. Можно использовать его

как соус и гарнир к жареной на гриле рыбе. Постарайтесь использовать оливковое масло первого отжима.

На 4 порции

500 г гороха
3 зубка чеснока
1 ст. ложка пасты тахини из кунжутного семени
сок одного лимона
1 ч. ложка молотого кумина (зиры)
1 ч. ложка молотого кориандра
1 ст. ложка оливкового масла
соль, черный перец

- Сварите горох, слейте воду и положите в блендер с остальными ингредиентами. Взбейте до однородного состояния, но не до полной гладкости. Чтобы использовать соус как дип (соус для обмакивания), охладите его.

ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С ГОРОХОМ И СЫРОМ ФЕТА

В этом простом пироге сладость гороха хорошо сочетается с остротой сыра.

На 4 порции

300 г песочного теста (стр. 251)
500 г гороха
2 яйца
300 мл сливок
1 ст. ложка нарезанной свежей петрушки
200 г сыра фета
соль, черный перец
75 г натертого сыра пармезан

- Выложите тесто в форму для пирога диаметром 23 см и выпекайте «вслепую», без начинки.
- Сварите горох, слейте воду и слегка разомните. Смешайте со взбитым яйцом, сливками, петрушкой, крошеной фетой, солью и перцем.
- Вылейте получившуюся начинку в форму из теста, сверху посыпьте пармезаном и выпекайте 30 минут при температуре 200°C, пока начинка не схватится. Дайте пирогу немного остыть и ешьте теплым или холодным.

ОБЖАРЕННЫЙ САХАРНЫЙ ГОРОХ ПО-КИТАЙСКИ

Попробуйте с семгой или курицей, приготовленной на гриле.

На 4 порции

450 г сахарного гороха
2 ст. ложки обжаренного кунжутного семени
100 г лука-батун
1 красный перец чили
2 зубка чеснока
маленький кусок имбиря
1 ст. ложка соевого соуса

- Разогрейте масло в сковороде вок или просто в большой сковороде и 3 минуты обжаривайте сахарный горох на сильном огне, постоянно мешая.
- Разрежьте лук-батун вдоль пополам, мелко нарубите чили и чеснок, очистите и порежьте имбирь, положите на сковороду и жарьте еще 2 минуты.
- Добавьте туда соевый соус и перемешайте.

КАРТОФЕЛЬ

ХРАНЕНИЕ

Убедившись, что клубни совершенно сухие, поместите их на хранение в прохладное, темное и сухое место. Необходима хорошая вентиляция, идеально подходит полка, сколоченная из реек. Если на клубни будет падать свет, то кожура клубней может позеленеть — позеленевшая часть становится ядовитой, есть ее нельзя. Время от времени проверяйте картофель и удаляйте все клубни с мягкими, влажными и заплесневелыми пятнами. Поздние сорта могут храниться несколько месяцев, а ранние нужно использовать через неделю или две.

СОРТА И ГИБРИДЫ

РАННИЕ СОРТА И ГИБРИДЫ

Первый урожай ранних сортов собирают в июне или июле. Высоких урожаев такие сорта не дают, зато благодаря им молодой картофель появляется на столе, когда в магазинах он стоит дорого. Молодой картофель не следует хранить. Кожуру с клубней можно соскрести даже пальцем. Среднеспелые сорта заполняют период между ранними, июльскими, и поздними осенними сортами. Большинство из них годится только для варки, но отдельные, вроде сорта *Maris Peer*, можно использовать как ранний картофель.

ПОЗДНЕСПЕЛЫЕ СОРТА

Эти сорта дают самый большой урожай — поздний картофель хранят для использования зимой. Самые ранние из поздних сортов выкапывают в начале сентября.

Картофель — наш самый популярный овощ. Для миллионов семей трудно прожить даже два дня без блюда из картофеля. Рецептов существует несколько сотен, но большинство из нас применяет на практике весьма ограниченное их число. Жареный, отварной картофель и картофельное пюре — вот ежедневный набор, а запеченный и обжаренный в духовке картофель популярен, но готовится не часто.

Многие специалисты-садоводы считают, что выращивать картофель в своем огороде не имеет смысла — есть значительно более ценные способы использовать ограниченную площадь в саду. В том, что касается поздних сортов картофеля, это справедливо, но выращивать ранние сорта для того, чтобы сразу же их готовить и подавать к столу, стоит каждому огороднику.

ВОСКОВОЙ КАРТОФЕЛЬ

Восковой картофель содержит мало крахмала, но много воды, он сохраняет форму при варке. Картофель, в котором содержится наибольшее количество крахмала, относится к салатному типу: он идеально подходит для приготовления картофельного салата и для отваривания, как молодой картофель, хотя не принадлежит к раннеспелым сортам. К сортам салатного типа относятся *Charlotte*, *Anya* и *Pink Fir Apple*.

РАССЫПЧАТЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Для рассыпчатых сортов характерно высокое содержание крахмала и низкое — воды, во время готовки они становятся рыхлыми. Это делает их удобными для запекания и приготовления пюре, но для варки они не годятся.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

ЖАРЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Очистите старый картофель и нарежьте из него брусочки одного размера; тщательно высушите. Наполните кастрюлю на одну треть растительным маслом. Нагрейте до 190°C или до такого состояния, когда одна картофельная палочка, упавшая в масло, выскакивает на поверхность и масло начинает булькать. Жарьте картофель порциями, наполняя кастрюлю на одну треть, и нагревайте масло снова после каждой порции. Обжаривайте до золотистого цвета 3–8 минут в зависимости от толщины ломтиков. Выкладывайте обжаренный картофель на бумажное полотенце, чтобы стекло масло.



	Толщина 0,3 см	Толщина 0,6 см	Толщина 1,12 см
ФРАНЦИЯ	Pommes alouettes	Pommes frites	Pommes Pont-Neuf
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	Matchstick potatoes	Chips	Chips
СОЕДИНЕННЫЕ ШТАТЫ АМЕРИКИ	Shoestring potatoes	French fries	French fries

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ

Клубни должны быть примерно одного размера, если необходимо, порежьте их. Положите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, которая только слегка покрывает картофель. Накройте крышкой и дайте повариться 20 минут, пока он не станет мягким. Картофель готов, если острый нож может проткнуть клубень до центра без сопротивления. Слейте воду и потрясите кастрюлю примерно минуту, чтобы подсушить картофель перед подачей на стол.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Вымойте и обсушите рассыпчатый картофель среднего размера, проткните клубни вилкой в нескольких местах. Смажьте растительным маслом и запекайте, положив на решетку, в духовке при температуре 200°C в течение 50–60 минут. Когда картофель готов, металлическая шпажка пройдет до центра клубня без сопротивления. Подавайте на стол, сделав надрез и положив внутрь масло. Для быстрого приготовления «печеного» картофеля просто поставьте его в микроволновую печь и включите высокую мощность примерно на 8 минут (1 клубень среднего размера) или на 12 минут (2 клубня среднего размера).

ОБЖАРЕННЫЙ В ДУХОВКЕ КАРТОФЕЛЬ

Очистите и нарежьте старый картофель на куски размером 5 см — лучше всего подходят рассыпчатые сорта. Слегка отварите в течение 5 минут, слейте воду и потрясите кастрюлю в течение минуты, чтобы подсушить. Разогрейте на противне растительное масло из расчета 1 ст. ложка на каждые 200 г картофеля, высыпьте картофель на противень и полейте маслом. Жарьте при температуре 200°C в течение 50 минут, один раз перевернув, пока он не покроется хрустящей золотистой корочкой. Картофель отлично жарится в гусином или утином жире.

Чипсы — это единственное блюдо, которое нравится всем народам без исключения.

КАРТОФЕЛЬ НА ПАРУ

Вымойте маленькие клубни молодого картофеля и варите на пару 8–10 минут, пока не станут мягкими. Подавайте с оливковым или сливочным маслом.

ОБЖАРЕННЫЙ ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ

Нарежьте отварной картофель на круглые ломтики толщиной 0,5 см. Жарьте на сильном огне в 1–2 ст. ложках растительного масла, чтобы низ подрумянился — это займет приблизительно 4 минуты. Переверните и жарьте еще 2–3 минуты. Посолите, поперчите.

ЗАПЕЧЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛОМТИКИ

Нарежьте среднего размера рассыпчатые картофелины (не снимая кожуру) на 8 ломтиков в виде полумесяцев, подсушите их бумажным полотенцем и положите в миску с оливковым маслом, солью и перцем, добавив 1 ч. ложку итальянской или мексиканской заправки (стр. 248 и 249), если вы ее любите. Потом выложите на противень и запекайте

при температуре 200°C в течение 25–30 минут, пока снаружи не образуется хрустящая золотистая корочка, а внутри картофель останется рассыпчатым.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Почистите и отварите старый картофель, слейте воду, положите сливочное масло — 15 г на каждые 250 г картофеля — и влейте молоко — 50 мл на каждые 250 г картофеля, посолите. Разомните картофелемялкой или просто вилкой, пока не получится пюре; проверьте, достаточно ли соли. Чтобы пюре получилось насыщенным, вместо молока налейте сливки. Из мякоти печеного картофеля тоже можно сделать пюре.

КАРТОФЕЛЬ «АННА»

Смажьте маслом форму для пирога диаметром 20 см и уложите на дно пергаментную бумагу. Тонко нарезанные ломтики воскового низкокрахмалистого картофеля кладите внахлест, каждый слой посыпайте солью и смазывайте топленным маслом. Крепко прижмите картофель и продолжайте его укладывать, пока форма не заполнится. Накройте пергаментной бумагой и фольгой. Запекайте в духовке в течение часа при температуре 190°C.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТКИ



В течение 4 минут слегка отварите кусочки рассыпчатого картофеля размером 5 см. Слейте воду и остудите, затем натрите картофель в миску и посолите. Разогрейте сливочное масло, сформируйте из натертого картофеля котлетки и обжаривайте 3–4 минуты, один раз перевернув, до хрустящей золотистой.

КАРТОФЕЛЬ ШАТО

Небольшие очищенные картофелины воскового сорта нарежьте в форме «бочонка» толщиной 2,5 см и слегка отварите 3 минуты. Слейте воду и положите на сковороду со сливочным маслом из расчета 25 г масла на 250 г картофеля, с 1 ст. ложкой растительного масла, солью и черным перцем. Обжаривайте на среднем огне в течение 4 минут, иногда переворачивая, чтобы картофель зарумянился. Убавьте огонь, накройте крышкой и готовьте еще 15 минут, пока картофель не станет мягким.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БЛИНЫ

Попробуйте такие блины с копченой рыбой и соусом с хреном или с беконом и кленовым сиропом.

На 4 порции

200 г картофеля
1 яйцо
25 г просеянной муки
соль, черный перец
50 мл молока
1 ст. ложка растительного масла
10 г сливочного масла

- Отварите картофель и разомните его со взбитым яйцом. Смешайте с мукой, солью и перцем. Влейте молоко и все размешайте.
- Разогрейте растительное и сливочное масло на сковороде, выкладывайте по столовой ложке приготовленную смесь, чтобы получилось 8 маленьких блинчиков. Жарьте их на среднем огне 1–1,5 минуты, чтобы зарумянились. Переверните и жарьте еще 1 минуту.

Картофель завезли в Европу в XVI веке, где он встретил активное сопротивление. В Германии пришлось привлекать солдат, чтобы заставить крестьян есть картофель. Только в XIX веке он превратился в повсеместно любимую еду и стал одним из основных продуктов питания.

РЕЦЕПТЫ С КАРТОФЕЛЕМ**КАРТОФЕЛЬ ПО-ЛИОНСКИ**

Попробуйте это блюдо с печенкой и беконом или с бараньими отбивными.

На 4 порции

800 г картофеля
2 луковицы
3 ст. ложки оливкового масла
15 г сливочного масла
соль, черный перец
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки

- Отварите картофель и нарежьте на ломтики толщиной 0,5 см. Лук нарежьте на тонкие кольца и обжаривайте на среднем огне в 2 ст. ложках оливкового масла в течение 10 минут, чтобы стал мягким и золотистым. Посолите, снимите со сковороды и держите теплым.
- Положите остаток оливкового масла, сливочного масла и картофель на сковороду, посолите, поперчите и жарьте, пока картофель не станет золотисто-коричневым. Один раз переверните.
- Уложите картофель на блюдо, перемежая слои картофеля луком, добавив соль и перец по вкусу. Посыпьте петрушкой.

КАРТОФЕЛЬ ДЮШЕС

Это замечательный способ превратить обычное картофельное пюре в нечто особенное.



На 4 порции

500 г картофеля
1 яйцо
50 г сливочного масла
1/4 ч. ложки молотого мускатного ореха
соль
немного растительного масла для смазывания противня

- Отварите картофель и взбейте яйцо. Разомните и смешайте их, пока картофель горячий, добавив сливочное масло, мускатный орех и соль. Получится однородная масса.
- Наполните кондитерский мешок картофельной массой и выдавите на слегка смазанный маслом противень 8 розеток. Если нет кондитерского мешка, возьмите плотный пластиковый пакет, отрежьте у него угол размером 0,5 см и используйте для выдавливания картофельного пюре. Выпекайте при температуре 200°C в течение 25 минут, чтобы розетки зарумянились.

СУП ИЗ ПОРЕЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Этот суп подают зимой горячим, а летом холодным.

На 4 порции

4 больших лука-порея
1 луковица
25 г сливочного масла
400 г рассыпчатого картофеля
соль, белый перец
500 мл овощного бульона
500 мл молока
1 ст. ложка сливок

- Вымойте и нарежьте белые стебли и светло-зеленую часть порея. Растопите сливочное масло в большой кастрюле и обжарьте порей и нашинкованный лук в течение 10 минут, чтобы стали мягкими, но не изменили цвет.
- Добавьте очищенный и нарезанный кубиками картофель вместе с солью, перцем и бульоном. Накройте крышкой и кипятите 20 минут, потом добавьте молоко и перемешайте в блендере.
- Положите соль и перец по вкусу. Влейте сливки и перемешайте.

ИСПАНСКИЙ ОМЛЕТ (Тортилья)

Перед вами простая классическая версия омлета. Некоторые любят добавлять в него вареный горох.

На 3 порции

250 г картофеля

1 луковица

2 ст. ложки оливкового масла

6 яиц

соль, черный перец

- Очистите и нарежьте картофель на кружки толщиной 0,5 см, потом отварите в течение 5 минут.
- На среднем огне в сковороде среднего диаметра (23 см) обжарьте в 2 ст. ложках оливкового масла тонко нашинкованный лук в течение 10 минут, чтобы он стал мягким и золотистым, иногда помешивайте. Положите на сковороду картофель и жарьте еще 1 минуту.
- Взбейте в миске яйца, посолите и вылейте на луково-картофельную смесь, перемешайте.
- Убавьте огонь до слабого и готовьте омлет 8 минут, чтобы низ поджарился. Поставьте сковороду под горячий гриль (ручкой наружу) на 1–2 минуты, чтобы зарумянился верх. Можно подавать горячим или холодным, нарезав на куски.



КОЛКАННОН

У этого ирландского блюда есть множество вариантов.

На 4 порции

800 г рассыпчатого картофеля
100 мл молока
50 г масла
соль, черный перец
400 г капусты
пучок лука-батун

- Почистите и отварите картофель, разомните с молоком, маслом, солью и перцем.
- Приготовьте на пару нашинкованную капусту, мелко нарежьте лук-батун и все смешайте. Подавайте горячим.

КАРТОФЕЛЬ БУЛАНЖЕР

Это блюдо удобно готовить, когда ваша духовка уже разогрета для запекания мяса.

На 4 порции

800 г картофеля
1 луковица
25 г сливочного масла
соль, черный перец
примерно 300 мл овощного бульона

- Очистите и тонко нарежьте картофель и лук. Смажьте маслом форму, выложите в нее картофель и лук, посолите.
- Налейте бульон, чтобы он только покрыл картофель, разложите кусочки масла и накройте фольгой. Запекайте при температуре 170°C 1 час. Снимите фольгу и дайте постоять в духовке еще 30 минут, пока верх зарумянится.

КАРТОФЕЛЬ ДОФИНУА

Прекрасно сочетается с бифштексом или жареной бараниной. Блюдо вкусное, при этом его легко готовить.

На 4–6 порций

900 г воскового картофеля
40 г сливочного масла
2 зубка чеснока
500 мл двойных сливок (30–48% жирности)
примерно 100 мл молока
щепотку молотого мускатного ореха
соль, черный перец
50 г сыра грюер

- Очистите и тонко нарежьте картофель (0,3 см), выложите слоем в форме, предварительно смазав ее маслом.
- Смешайте мелко нарезанный чеснок со сливками, молоком, молотым мускатным орехом, солью и перцем, вылейте все это на картофель. Если жидкость не накроет его, добавьте немного молока.
- Разложите небольшие кусочки сливочного масла, сверху посыпьте тертым сыром. Запекайте при температуре 170°C в течение 1,5 часа, пока картофель не станет таким мягким, что его можно проткнуть острым ножом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ

Вкусная замена жареному картофелю.

На 4 порции

500 г картофеля
2 яйца
2 ч. ложки свежей нарезанной петрушки
соль, черный перец
2 ст. ложки муки
75 г сухих хлебных крошек (панировки)
2 ст. ложки растительного масла

- Отварите картофель и взбейте яйца. Разомните картофель с половиной яйца, потом добавьте петрушку, соль и перец.
- Слепите из картофеля 8 крокетов в форме сосисок. Обваляйте их сначала в муке, потом в яйцах и, наконец, в хлебных крошках.
- На среднем огне обжарьте в растительном масле в течение 5 минут, иногда переворачивая, пока не станут золотистыми. Выложите на бумажное полотенце, чтобы стекло масло.

КАРТОФЕЛЬ РЁШТИ

Классическое швейцарское блюдо, подается к мясу.

На 4 порции

800 г рассыпчатого картофеля
75 г сливочного масла
1 луковица
соль, черный перец

- Отварите картофель прямо в кожуре не до полной готовности, слейте воду и положите в холодильник как минимум на 2 часа. Снимите кожуру и натрите картофель в миску.
- Растопите в сковороде 25 г сливочного масла и обжарьте на слабом огне тонко нарезанный лук в течение 5 минут, чтобы стал мягким, но не изменил цвет. Смешайте с картофелем. Посолите, поперчите.
- Растопите остальное масло, выложите картофельную массу на сковороду, чтобы получилась лепешка. Обжарьте на среднем огне с 2-х сторон. Нарежьте на куски и подавайте на стол.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Отлично идет с семгой и ветчиной.

На 4 порции

600 г картофеля
4 ст. ложки майонеза
2 ст. ложки натурального йогурта
1 ч. ложка французской горчицы
сок половины лимона
соль, черный перец
1 ст. ложка свежего нарезанного шнитт-лука

- Отварите почищенный картофель; остудите его. Нарежьте на маленькие кусочки.
- Соедините майонез, йогурт, горчицу, лимонный сок, соль и перец. Смешайте с картофелем и шнитт-луком.
- Чтобы сделать горячий салат, сварите молодой картофель и смешайте его с французской заправкой (стр. 250), нарезанной петрушкой и мятой.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЫРОМ И БЕКОНОМ

Идеальный ужин для всей семьи, если подать его с салатом.

На 4 порции

4 рассыпчатых клубня среднего размера
2 ст. ложки растительного масла
4 ломтика постного бекона без кожи
100 г сливочного масла
пучок лука-батун
75 мл молока
соль, черный перец
100 г сыра чеддер

- Натрите кожуру картофеля растительным маслом и запекайте на противне при температуре 200°C в течение часа. За 12 минут до окончания положите на противень бекон, чтобы он слегка поджарился, потом разломайте его на кусочки.
- Растопите в кастрюле 15 г сливочного масла, положите нарезанный лук-батун и обжарьте на среднем огне в течение 2 минут, чтобы он стал мягким и слегка подрумянился.
- Разделите картофелины пополам, выньте ложкой почти всю мякоть, оставьте слой толщиной 1 см, старайтесь не проткнуть его. Смешайте мякоть с оставшимся сливочным маслом, молоком, солью и перцем. Натрите сыр. Половину натертого сыра смешайте с беконом, луком и картофелем.
- Получившуюся смесь положите в картофелины, посыпьте оставшимся тертым сыром и снова поставьте в духовку на 10 минут (или под горячий гриль на 2 минуты).

ТРЕЙБЕЙК С КУРИЦЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ

Это простое блюдо типа все-в-одном станет хорошей альтернативой обычному жаркому. Если у вас есть под рукой баклажан или цуккини, можно положить его в кастрюлю, добавив немного оливкового масла.

На 4 порции

8 куриных бедрышек или ножек
3 ст. ложки оливкового масла
4 рассыпчатых картофелины
4 красных луковицы
8 зубков чеснока в кожуре
сок 1 лимона
1 ст. ложка свежего нарезанного тимьяна
1 ст. ложка свежего нарезанного розмарина
соль, черный перец
200 мл куриного бульона

- Обжарьте курицу в 1 ст. ложке оливкового масла. Нарежьте картофель кружками толщиной 1 см, разделите луковицы на четыре части и обваляйте овощи в остальном оливковом масле.
- Уложите курицу и овощи вместе с зубками чеснока на противень, полейте их лимонным соком, посыпьте травами, солью и перцем. Запекайте при температуре 190°C в течение 15 минут.
- Затем налейте бульон в противень, убавьте огонь до 170°C и готовьте еще 45 минут, добавляя воду, если жидкость выкипит, для того случая, если вы захотите в конце полить блюдо несколькими ложками выделившегося сока.

МЕКСИКАНСКИЙ УЖИН С КУРИЦЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ

Картофель хорошо вписывается в это сытное, но острое мексиканское блюдо.



На 4 порции

800 г картофеля
4 куриных филе из грудок без кожи
2 ст. ложки смеси пряностей для фахитас
2 луковицы
2 красных перца
2 ст. ложки растительного масла
4 томата
200 г вареной фасоли
200 мл пассаты (стр. 153)
4 ст. ложки сметаны
4 ст. ложки свежих листьев кориандра (кинзы)

- Очистите и отварите картофель, но не до полной готовности. Нарежьте его кубиками. Нарежьте курицу тонкими полосками, положите в миску и смешайте с картофелем и специями для фахитас.
- Обжарьте на среднем огне в растительном масле лук и перцы в течение 4 минут, чтобы стали мягкими и коричневыми, потом положите их в смесь с картофелем и жарьте еще 3 минуты, постоянно мешая.
- Добавьте нарезанные томаты и фасоль, пассату и 50 мл воды, накройте крышкой и кипятите 15 минут. Подавайте со сметаной и кориандром (кинзой).

РЕДИС



Редис, всем знакомый овощ для салатов, легко собирать, к тому же он яркий. Многие любят его хрустящие, свежие корнеплоды с острым вкусом, поэтому редис обычно едят сырой.

Среди сортов редиса встречаются круглые и продолговатые корнеплоды разных цветов, от белого до темно-красного. Молодые неповрежденные листья редиса тоже съедобны, если их приготовить как шпинат. Однако есть их сырыми нельзя — они покрыты волосками, которые могут вызвать раздражение во рту или на коже, если подержать листья в руках.

ХРАНИЕНИЕ

Лучше всего есть редис сразу после выкопки, но можно положить в пакет в холодильник и держать там день или два, но перед этим убрать ботву. Редис не годится для замораживания.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Редис вносит остроту в бутерброды с сыром и ветчиной, но из него самого можно сделать отличный сэндвич, если посолить и положить на хороший слой сливочного масла. Режьте редис в салаты и кладите в гарниры. Приготовив соус-дип, используйте ломтики редиса, чтобы обмакивать в него.

ВЕЕР ИЗ РЕДИСА

Отрежьте от редиса корешок и ботву, положите на разделочную доску, чтобы верхушка была слева, а корешок — справа. Возьмите острый нож и сделайте разрез вдоль слева направо до середины редиски, не доходя до хвоста. Поверните слегка и продолжайте делать надрезы по всей окружности. Бросьте надрезанные редиски в ледяную воду на несколько часов. Постепенно они станут похожи на веера. Подсушите их и подавайте на стол.

РЕДИС СО ШНИТТ-ЛУКОМ И СЫРНЫМ СОУСОМ

Возьмите свежий и хрустящий французский редис с продолговатыми корнеплодами, замочите его в ледяной воде в течение 15 минут, чтобы он стал еще плотнее.

На 4–6 порций

200 г мягкого сыра
50 мл майонеза
50 мл натурального йогурта
50 г зрелого сыра чеддер
3 ст. ложки свежего нарезанного шнитт-лука
соль, черный перец
12 длинных редисок

- Натрите сыр и соедините все ингредиенты, кроме редиса. Дайте постоять один час на холоде.
- Разрежьте каждую редиску на четыре части. Получившийся соус вылейте в сервировочную миску и поставьте на тарелку, а редис разложите вокруг.

КРАСНЫЙ САЛАТ С РЕДИСОМ И ЛУКОМ

Такой салат отлично подходит к острому сыру, кроме того, он может сопровождать жареную курицу и рыбу.

На 4 порции

1 красный перец чили
2 ст. ложки легкого оливкового масла
сок 1 лайма
соль, черный перец
16 редисок
1 красная луковица
1 красный перец
2 ст. ложки нарезанного свежего кориандра (кинзы)

- Соедините мелко нарезанный перец чили, оливковое масло, сок лайма, соль и перец и дайте постоять 30 минут.
- Тонко нарежьте овощи и разложите их на тарелке. Сверху полейте заправкой и украсьте листьями кориандра.

Редис ели еще в древнем Египте и Греции, но в Европе его стали выращивать только в XVI веке.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА, ОГУРЦА И КОЗЬЕГО СЫРА

Вкусный легкий ленч для летнего дня. Подавайте с французским багетом.

На 4 порции

16 редисок
1/3 огурца
400 г козьего сыра
4 ст. ложки французской заправки (стр. 250)
100 г очищенных грецких орехов (измельченных)
4 подсушенных абрикоса

- Тонко нарежьте редис и огурец и разложите по внешнему краю тарелок для завтрака.
- Разрежьте козий сыр на 8 кружков и обжаривайте на гриль-сковороде в течение 3 минут, пока сыр не начнет пузыриться. Выложите на середину тарелок.
- Ложкой налейте сверху заправку, насыпьте кусочки грецких орехов и мелко нарезанные абрикосы.



БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Вымойте, если надо, поскребите, обрежьте ботву и корешок (будьте осторожны, у некоторых возникает аллергия на волоски, расположенные на листьях). Маленькие редиски можно оставить целыми — просто возьмите их пальцами и ешьте. Можно разрезать пополам или порезать на ломтики. Если вам покажется, что редис слишком острый, снимите с него кожицу — острота в основном сосредоточена в ней. Когда готовите редис, делайте это прямо перед едой, иначе корнеплоды скоро станут мягкими и утратят приятный хруст.

ПАССЕРОВАННЫЙ РЕДИС

Нарежьте редис и обжарьте его в растительном масле 2–3 минуты, чтобы он слегка подрумянился. Посолите.

РЕЦЕПТЫ С РЕДИСОМ

ОБЖАРЕННЫЙ РЕДИС С КУНЖУТНЫМ СЕМЕНЕМ И СОЕВЫМ СОУСОМ

Это хороший способ использовать излишки выращенного редиса, прежде чем корнеплоды станут слишком большими и грубыми. Если у вас нет кунжутного масла, положите вместо него побольше растительного.

На 4 порции

30 редисок среднего размера
1 ст. ложка растительного масла
1 ст. ложка кунжутного масла
1,5 ст. ложки соевого соуса
1 красная луковица
1 ст. ложка обжаренных кунжутных семян

- Разрежьте каждую редиску на четыре части и положите в сковороду, налив туда оба вида масла и 1/2 ст. ложки соевого соуса. Обжаривайте в течение 20 минут при температуре 190°C. Один раз переверните.
- Тонко нарежьте лук, разберите его на кольца и смешайте с редисом. Обжаривайте еще 5–10 минут, чтобы редис стал совсем мягким, а лук — золотистым. Влейте оставшийся соевый соус и посыпьте кунжутным семенем. Подавайте горячим.

КАРРИ С РЕДИСОМ

Попробуйте это острое блюдо, подавая его с рисом, говядиной или курицей карри. В Индии в него кладут нарезанные листья редиса вместе со специями.

На 4 порции

30 редисок
1 луковица
2 ст. ложки растительного масла
2 зубка чеснока
3–4 перца чили
1 ч. ложка куркумы
1 ч. ложка семян кориандра (кинзы)
1/2 ч. ложки горчичного порошка
2 томата
соль, черный перец

- Тонко нарежьте редис и лук, обжаривайте на среднем огне в растительном масле, постоянно помешивая, в течение 3 минут. Затем добавьте мелко нарубленный чеснок, перец чили, куркуму, толченые семена кориандра и горчичный порошок. Постоянно мешая, обжаривайте еще минуту.
- Положите нарезанные помидоры, соль и перец, хорошо перемешайте, убавьте огонь, накройте крышкой и готовьте еще 10 минут на очень слабом огне.

РЕВЕНЬ



Свое происхождение ревень ведет из северной Азии. Его многие считают фруктом. Урожай ревеня можно собирать начиная с весны и до лета, причем от природы они кисловаты, но становятся необыкновенно вкусными, если подать их с сахаром. Ревень используют разными способами, в том числе в десертах, пирогах, пудингах, блинах, джемах, для приготовления чатни и в качестве гарнира к острым блюдам.

Существует несколько сортов ревеня, у одних стебли зеленые, у других — ярко-красные. В целом чем краснее стебель, тем он вкуснее, нежнее и менее волокнистый. Молодые побеги слаще старых, поэтому требуют меньше сахара и не нуждаются в очистке.

В листьях и корнях ревеня содержится щавелевая кислота, которая вредна для человека, поэтому эти части растения есть нельзя.

ХРАНИЕ

Лучше собирать ревень по мере надобности в течение сезона, но в холодильнике в полиэтиленовом пакете он может полежать несколько дней. Если стебли становятся вялыми и не ломаются с треском, их не стоит использовать. Ревень хорошо поддается заморозке — вымойте, высушите, нарежьте на куски и заморозьте на подносе, потом сложите в полиэтиленовый пакет.

У сорта *Timperley Early* тонкие стебли, это самый подходящий сорт для выгонки.

У сорта *Stockbridge Arrow* стебли менее волокнистые, чем у других сортов.

Чтобы продлить сезон, выбирайте сорт *Victoria* — это отличный позднеспелый сорт ревеня.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молодые, нежные стебли ревеня можно есть сырыми, особенно если окунуть в сахар, но их обычно подвергают кулинарной обработке.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Обрежьте листья и зеленые части стебля около листьев. Вымойте, очистите старые стебли от кожуры, чтобы убрать жилки. Нарежьте крупно или мелко, как требуется по рецепту.

ПРИПУЩЕННЫЙ РЕВЕНЬ

Положите в кастрюлю куски ревеня с сахаром из расчета 1 ст. ложка сахара на каждые 100 г ревеня (1 среднего размера стебель). Добавьте 1–2 ст. ложки воды, можно положить специи или ваниль. Накройте крышкой, и пусть поварится на медленном огне 10 минут, пока стебли не станут мягкими.

ЗАПЕЧЕННЫЙ РЕВЕНЬ

Положите куски ревеня в мелкую форму для запекания, посыпьте мягким коричневым сахаром (1 ст. ложка на каждый стебель ревеня). Можно добавить ваниль или небольшой стакан сладкого вина или апельсинового сока с имбирем или корицей. Накройте фольгой и запекайте 15 минут при температуре 200°C, чтобы ревень стал мягким и дал сладкий жидкий сок. Не накрывая, поставьте в духовку еще на 5 минут, чтобы он выпарился.

КАРАМЕЛИЗОВАННЫЙ РЕВЕНЬ

Обжарьте ревень на среднем огне в сливочном масле из расчета 15 г масла на каждый стебель ревеня. Переверните один раз, чтобы ревень слегка обмяк. Добавьте мягкий коричневый сахар (1 ст. ложка на каждый стебель ревеня), можно положить щепотку молотой корицы. Подождите, когда сахар растает. Готовьте, один-два раза перевернув ревень, пока у вас не получится карамельный соус, а ревень станет мягким, но еще не начнет разваливаться.

РЕЦЕПТЫ С РЕВЕНЕМ

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ ИЗ РЕВЕНЯ

Фруктовое пюре — простой, но соблазнительный летний десерт, а ревень — один из лучших его ингредиентов. Для приготовления пюре подходит покупной крем-кастард.

На 4 порции

300 г ревеня
40 г сахара
150 мл взбитых сливок
150 г крема-кастард (стр. 250)
50 г порубленных орехов

- Припустите ревень вместе с сахаром и 1 ст. ложкой воды, пока ревень не станет совсем мягким и начнет разваливаться. Положите его остывать.
- Взбейте сливки, осторожно введите в них кастард и ревень. Сверху посыпьте орехами. Поставьте на холод на 1 час перед подачей на стол.



СОУС ИЗ РЕВЕНЯ

Ревень прекрасно сочетается с жирными сортами мяса, с птицей и дичью. Попробуйте этот соус с жареной уткой или гусем.

На 4 порции

1 маленькая луковица
15 г сливочного масла
300 г ревеня
2 ч. ложки нарезанного свежего имбиря
1/2 ч. ложки смеси молотых специй
половина апельсина

- Обжарьте на слабом огне в сливочном масле мелко нашинкованный лук, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. Нарезьте ревеня на кусочки длиной 4 см.
- Добавьте имбирь и специи, жарьте еще минуту, потом положите ревеня, налейте апельсиновый сок и натертую цедру и тушите на маленьком огне, пока ревеня не станет мягким: приблизительно 10 минут.

ПИРОГ ИЗ РЕВЕНЯ

Старомодный пирог из ревеня, размером с тарелку. Подавайте его с кремом кастанд, сливками или мороженым — тогда он станет настоящим праздничным угощением. Добавьте немного кукурузного крахмала, это загустит жидкость, выделяемую ревенем.

На 6 порций

300 г простого песочного теста (стр. 251)
500 г ревеня
75 г сахара
половина апельсина
2 ч. ложки кукурузного крахмала
1 яйцо

- Раскатайте тесто и вырежьте из него два круга для формы диаметром 23 см. Положите в нее первый круг, сверху — нарезанный ревеня, сахар, апельсиновый сок и натертую цедру. Посыпьте кукурузным крахмалом.
- Из оставшегося теста вырежьте ленту шириной 1 см, чтобы уложить ее на край. Смочите эту полоску водой и прижмите ее к краю, мокрой стороной вниз. Теперь смочите верх и положите второй круг из теста, чтобы получилась крышка. Крепко соедините ее с боковой полоской.
- Сделайте дырочку в середине крышки пирога и смажьте поверхность взбитым яйцом. Выпекайте 25 минут при температуре 200°C, чтобы тесто подрумянилось, а ревеня стал мягким.

Ревень хорошо сочетается с такими специями, как имбирь и корица, а также прекрасно идет с апельсиновым соком и клубникой. Сливки и крем кастанд несколько смягчают его склонность к остроте.

ПИРОГ-КРАМБЛ ИЗ РЕВЕНЯ

Самый простой, и, по мнению многих, наилучший способ употребления ревеня — испечь пирог-кранбл. Начинка очень вкусная, немного напоминает овсяное печенье.

На 4 порции

500 г ревеня
50 г сахара
1/2 ч. ложки молотого имбиря
75 г сахара демерара
75 г овсяных хлопьев
100 г самоподнимающейся муки
100 г сливочного масла
2 ст. ложки золотого сиропа (светлой патоки)

- Выложите нарезанный кусочками ревеня, сахар и имбирь в форму для пирога и налейте туда 1 ст. ложку воды.
- Смешайте в миске сахар, овсяные хлопья и муку. Растопите сливочное масло с сиропом в сковороде и вылейте в смесь сухих ингредиентов. Тщательно размешайте вылейте на ревеня. Запекайте при температуре 180°C в течение 30–40 минут, чтоб образовалась золотистая корочка.

ПУДИНГ ИЗ РЕВЕНЯ НА ПАРУ

Такой пудинг понравится всей семье. Он будет очень хорош с одинарными сливками или кремом кастанд.

На 6 порций

400 г ревеня
200 г сахарной пудры
125 г сливочного масла
1 ч. ложка ванильного экстракта
2 яйца
175 г муки
25 мл молока

- Слегка отварите в течение 3 минут нарезанный на кусочки ревеня вместе с 75 г сахара, чтобы он стал немного мягче. Снимите с огня.
- Смажьте маслом форму для выпечки. Положите в миску сливочное масло и оставшийся сахар и смешайте до однородного состояния. Вылейте туда же ванильный экстракт и постепенно введите яйца, постоянно взбивая. Медленно высыпьте просеянную муку. Добавьте молоко, чтобы получилась достаточно жидкое тесто, которое будет капать с ложки.
- Переложите ревеня в емкость для пудинга, сверху выложите тесто и выровняйте поверхность.
- Смажьте маслом лист пергаментной бумаги размером чуть больше формы для выпечки. Сделайте в центре складку (пудинг будет распухать во время приготовления) и закрепите бумагу на форме. Поверх нее положите такой же кусок фольги, точно так же сделайте складку. Закрепите веревочкой или тесьмой.
- Поместите форму в кастрюлю на перевернутом жаропрочном поддоне или рассекателе. Наполните кастрюлю кипящей водой до половины, накройте крышкой, и пусть готовится 1,5 часа. Не забывайте добавлять кипятка, чтобы вода не выкипела.
- Снимите крышку, фольгу и бумагу, переверните пудинг на тарелку и подавайте к столу.

ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С РЕВЕНЕМ И КРЕМОМ КАСТАРД

Такой пирог хорошо идет после легкого основного блюда. Можно подать его с пюре из ревеня.

На 4 порции

300 г сладкого песочного теста (стр. 251)

150 мл сливок

150 мл молока

1 ч. ложка ванильного экстракта

75 г сахарной пудры

3 яйца

500 г карамелизованного ревеня (стр. 128)

- Выложите раскатанное тесто в форму для пирога диаметром 23 см и выпекайте вслепую, без начинки.
- Соедините в банке сливки, молоко и ванильный экстракт. В большой миске взбейте яйца и сахар, затем, не переставая мешать, влейте смесь молока и сливок.
- Уложите ревеня в испеченную форму для пирога, поставьте форму на противень и медленно вылейте на ревеня получившийся крем кастард.
- Выпекайте 30–40 минут при температуре 190°C, пока крем не загустеет. Подавайте горячим или холодным.

ПУДИНГ ИЗ РЕВЕНЯ

Это нечто среднее между пирогом-кранблом и пудингом на почечном сале. Делать его очень легко.

На 4 порции

500 г ревеня

50 г сахара

половина апельсина

100 г хлебных крошек (панировки)

75 г сахара демерара

75 г измельченного почечного сала

15 г сливочного масла

- Смажьте маслом форму. Положите в нее половину нарезанного ревеня, сахара и натертой цедры апельсина.
- Соедините хлебные крошки, сахар и почечное сало. Высыпьте половину этой смеси на ревеня. Потом положите еще слой ревеня и слой крошек с сахаром и салом. Сверху разложите кусочки масла и запекайте 35–40 минут при 180°C, чтобы верх стал золотистым.

ТРАЙФЛ ИЗ РЕВЕНЯ

Такой десерт из молодых стеблей ревеня выглядит чудесно.

На 4–6 порций

500 г ревеня

50 г сахара

1 ст. ложка сладкого хереса

2 ст. ложки клубничного джема

10 печений «бисквитные пальчики»

500 мл крема кастард (стр. 250)

200 мл сливок для взбивания

50 г кусочков чищеного грецкого ореха

- Слегка отварите нарезанный на куски ревеня, вместе с сахаром, хересом и 1 ст. ложкой воды, чтобы ревеня размяк. Положите джем, перемешайте и остудите. Выложите слоями

в стеклянной вазе ревеня, «бисквитные пальчики» и крем кастард. Сверху положите взбитые сливки и посыпьте грецкими орехами. Перед подачей поставьте на 1 час на холод.

МЕРЕНГИ ИЗ РЕВЕНЯ И КЛУБНИКИ

Вкусная альтернатива тарту со взбитыми сливками, особенно если у вас есть маленькие стеклянные вазочки, чтобы сквозь них был виден красивый цвет десерта. Оставшиеся желтки используйте для приготовления пирога киш.



На 4 порции

100 г ревеня

половина лимона

100 г сахарной пудры

100 г клубники

1 ст. ложка клубничного джема

2 яйца

- Отварите нарезанный ревеня с натертой цедрой лимона и 1 ст. ложкой воды, чтобы ревеня стал мягким. Слейте всю лишнюю жидкость. Положите 40 г сахарной пудры и мешайте, пока сахар не растает, затем положите нарезанную клубнику и джем. Разложите получившуюся массу в 4 жаропрочные стеклянные вазочки.
- Разделите яйца на белки и желтки, взбейте белки до плотной пены. Осторожно засыпьте половину от оставшегося сахара, продолжайте взбивать, потом, так же осторожно, высыпьте вторую половину. Выложите получившиеся меренги поверх ревеня.
- Запекайте 10 минут при 180°C, пока не появится золотистая корочка. Тут же подавайте на стол.

ЗАВТРАК С РЕВЕНЕМ

Конечно, такое блюдо можно подавать и на десерт.

На 4 порции

400 г ревеня

40 г сахара

сок из половины апельсина

1/2 ч. ложки молотой корицы

500 мл греческого йогурта

65 г овсяных хлопьев

2 ст. ложки жидкого меда

- Слегка отварите ревеня с сахаром, апельсиновым соком и корицей. Дайте остыть.
- Разделите йогурт по стаканам, положите в них ревеня, овсяные хлопья и мед. Перед подачей охладите.

САЛЬСИФИ (КОЗЛОБОРОДНИК) И СКОРЦОНЕРА



Козлобородник и его близкая родственница скорцонера становятся все более популярными. Они это заслужили, так как отличаются изысканным вкусом, который сравнивают со вкусом устриц, артишоков, спаржи и топинамбура. У козлобородника (сальсифи) кожура светло-бежевая, а у скорцонеры — черная. Белой мякотью и внешним видом оба корнеплода похожи на пастернак, но тоньше и длиннее. Они относятся к семейству астровые, их родина — восточное Средиземноморье. Есть их нужно, когда корнеплоды еще молодые, по мере роста они становятся жесткими и деревянистыми. Сальсифи и скорцонеры можно отваривать, делать из них пюре, тушить, использовать в супах. Сезон начинается в октябре и продолжается до зимы.

Молодые листья вполне съедобны. Осенью нужно вырезать старые листья, укрыть корни несколькими слоями почвы, и скоро появятся новые отбеленные побеги. Используйте их, как цикорий. Съедобны и цветки — их можно класть в салаты.

В большинстве рецептов сальсифи и скорцонера могут заменять друг друга, в том числе в перечисленных ниже.

ХРАНЕНИЕ

Убирайте скорцонеры и козлобородники до первых морозов, иначе они легко ломаются, когда их выкапывают из твердой земли. Обрежьте листья, подсушите корнеплоды и храните в ящиках, пересыпав компостом, или положите в холодильник в полиэтиленовый пакет, чтобы использовать в течение недели. В процессе хранения уходит сладкий вкус корнеплодов.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Натрите на терке и добавьте в зимний салат из свежей капусты или в любой другой.

В Средние века считалось, что скорцонера может лечить змеиные укусы, отсюда ее распространенное название «змеиная трава»

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Удалите ботву и корень, потом тщательно очистите под проточной водой. Кожура несъедобна, поэтому корнеплоды можно отварить или приготовить на пару вместе с кожурой, но потом ее снять (так это легче сделать, и вы сохраните больше мякоти). Если в рецепте говорится, что кожуру надо снять, сделайте это до готовки. Если нужно почистить/подготовить много корнеплодов, складывайте их в воду с 1–2 ч. ложками лимонного сока, чтобы корнеплоды не обесцветились. Снимайте скорцонеры с огня, как только она стала мягкой — если переварить — она быстро превращается в пюре.

ОТВАРНОЙ САЛЬСИФИ

Отваривайте целиком или нарежьте на длинные ломтики. Варите в подсоленной воде 10–15 минут до мягкости. Снимите кожуру.

САЛЬСИФИ НА ПАРУ

Отварите корнеплоды, положив на решетку над кастрюлей с кипящей водой, 15–20 минут до мягкости. Подавайте с топленым маслом и лимонным соком.

ПЮРЕ ИЗ САЛЬСИФИ

Отварите, очистите и разомните со сливочным маслом из расчета 15 г масла на 100 г сальсифи. Посолите.

ПАССЕРОВАННЫЙ САЛЬСИФИ

Отварите или приготовьте на пару, очистите от кожицы, нарежьте на ломтики и обжарьте в сливочном или растительном масле из расчета 10 г масла на 100 г сальсифи, два раза перевернув, пока не станет мягким. Посолите.

САЛЬСИФИ В ДУХОВКЕ

Очистите от кожицы, нарежьте на кусочки, обмакните в лимонный сок, посолите, поперчите и запекайте в оливковом масле в духовке при температуре 190°C, один раз перевернув.

САЛАТ ИЗ САЛЬСИФИ

Холодный отварной сальсифи обмакните в лимонный сок, посолите, поперчите, смешайте с нарезанной петрушкой. Подавайте с рыбой или курицей.

РЕЦЕПТЫ С САЛЬСИФИ/СКОРЦОНЕРОЙ

КРЕМ-СУП ИЗ САЛЬСИФИ

У этого блюда превосходный вкус и текстура.

На 4 порции

1 луковица
50 г сливочного масла
1 л куриного бульона
сок половины лимона
500 г сальсифи
соль, черный перец
щепотка кайенского перца
125 мл сливок
1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха

- Обжарьте на слабом огне нашинкованный лук в сливочном масле, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. Добавьте бульон, лимонный сок, очищенный и нарезанный корень сальсифи, соль, перец. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите до мягкости.
- Остудите и измельчите в блендере. Положите сливки и мускатный орех, смешайте и снова разогрейте.

СОТЕ ИЗ САЛЬСИФИ И ШАЛОТА

Этот ароматный гарнир подойдет к дичи, говядине и утке.

На 4 порции

8 корнеплодов сальсифи
8 шалотов
50 г сливочного масла
3 ст. ложки нарезанной петрушки
сок половины лимона
соль, черный перец

- Отварите или приготовьте на пару сальсифи, чтобы они стали мягкими. Слейте воду, очистите кожуру и нарежьте.
- Обжарьте в сливочном масле на среднем огне нарезанный лук-шалот, чтобы он стал мягким и золотистым. Положите сальсифи, петрушку, лимонный сок, соль и перец. Жарьте на среднем огне в течение 2 минут, иногда помешивая.

ЗАПЕКАНКА-ГРАТЕН ИЗ САЛЬСИФИ

Если у вас недостаточно сальсифи или скорцонеры, можно половину заменить картофелем или топинамбуром.

На 4 порции

10 корнеплодов сальсифи
200 г ранней листовой капусты
200 мл овощного бульона
200 мл сливок
соль, черный перец

- Отварите или приготовьте на пару корнеплоды сальсифи, чтобы они стали мягкими. Слейте воду, очистите кожуру и нарежьте на куски длиной 5 см.
- Тонко нарезанную капусту приготовьте на пару, чтобы она обмякла. Соедините бульон, сливки, соль и перец.
- Уложите капусту и сальсифи в мелкую, смазанную маслом жаропрочную форму. Вылейте на них смесь бульона со

сливками и запекайте 45—60 минут при 180°C, чтобы запеканка покрылась коричневой корочкой и начала булькать.

САЛЬСИФИ, ТУШЕННЫЙ С МЕДОМ

Отличная альтернатива жареному молодому картофелю в качестве гарнира к баранине или свинине.

На 4 порции

10 корнеплодов сальсифи
50 г сливочного масла
1 ч. ложка свежих листьев тимьяна
2 ч. ложки свежего нарезанного шалфея
100 мл овощного бульона
1 ст. ложка жидкого меда
соль, черный перец
1 ст. ложка нарезанной свежей петрушки

- Отварите или приготовьте на пару корнеплоды сальсифи, чтобы они только немного обмякли. Слейте воду, очистите кожуру и разрежьте на четыре части.
- Временами помешивая, 3—4 минуты обжаривайте в сливочном масле на среднем огне куски сальсифи вместе с пряными травами.
- Влейте бульон, доведите до кипения и готовьте без крышки 10 минут, чтобы бульон почти весь выпарился. Положите мед, соль и перец, перемешайте. Посыпьте петрушкой и подавайте на стол.

КОТЛЕТКИ С КОПЧЕНОЙ МАКРЕЛЬЮ И САЛЬСИФИ

Подавайте их с зеленым салатом, овощами и картофелем.



На 4 порции

6 корнеплодов сальсифи
40 г сливочного масла
2 ч. ложки лимонного сока
соль, черный перец
200 г филе копченой макрели
100 г муки
2 ст. ложки растительного масла

- Приготовьте на пару сальсифи, очистите и разомните со сливочным маслом, лимонным соком, солью и перцем.
- Снимите кожу с филе макрели и удалите все кости. Смешайте филе с пюре из сальсифи.
- Сделайте 8 плоских котлеток. Насыпьте на тарелку муку и обваляйте в ней котлетки.
- На среднем огне обжарьте котлетки в растительном масле до золотистой корочки с двух сторон.

ПРОРОСТКИ



Есть несколько видов семян, которые легко прорастают и могут стать приятным дополнением к салатам и таким блюдам, как стир-фрай или чоу мейн (обжаренная лапша).

Проростки разных семян имеют различный вкус, размер и цвет. Проростки фасоли адзуки и нута обладают ореховым вкусом; проростки горчицы, редиса, рапса и кресс-салата — перечным вкусом.

Семена можно проращивать в банке или на подносе, проростки можно есть, когда они вырастут до 2–6 см, в зависимости от вида семян, при этом семена должны быть яркие, а не тусклые, без коричневых пятен на проростках.

Пророщенные семена стоят довольно дорого, поэтому есть смысл прорастить их самим.

ХРАНЕНИЕ

Когда проростки готовы к потреблению, их нужно немедленно собирать и есть как можно скорее, хотя, если положить их в полиэтиленовый пакет в холодильник, они полежат день или два после сбора.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Проростки можно есть сырыми. Смешайте вместе проростки разных растений, заправьте французской заправкой (стр. 250), тогда из них получится полезный и питательный салат. Чтобы салат имел интересную текстуру, смешайте хрустящие проростки, например, фасоли золотистой, с мягкими проростками горчицы и кресс-салата или добавьте их к простому зеленому салату.

ПРОРОСТКИ И САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

Поскольку семена можно проращивать в течение всего года, они всегда будут у вас под рукой на кухне, несмотря на холод во дворе, что делает этот рецепт идеальным блюдом для зимних месяцев.

На 4 порции

- 1 большая морковь**
- 1 красная луковица**
- 175 г проростков**
- 2 ст. ложки поджаренных тыквенных семечек**
- 4 ст. ложки французской заправки (стр. 250)**

- Натрите на терке морковь и лук, смешайте с проростками, тыквенными семечками и заправкой.

Проростки фасоли золотистой, или бобов мунг, — это классические многоцелевые проростки бобовых, но проростки пажитника тоже очень вкусны. Отлично подходят для салатов и сэндвичей проростки горчицы, кресс-салата, редиса и рапса.

Проростки нута, зеленой чечевицы и редиса хороши в блюдах типа стир-фрай. Для блюд японской кухни нужно использовать проростки адзуки.

САЛАТ ИЗ ПРОРОСТКОВ С СОЕВОЙ ЗАПРАВКОЙ

Этот простой салат можно подавать к холодной птице, утке и говядине.

На 4 порции

- 300 г проростков**
- 1 морковь**
- половина огурца**
- 1 зубок чеснока**
- 1 ч. ложка свежего измельченного имбиря**
- 4 ст. ложки легкого оливкового масла**
- 1 ст. ложка винного уксуса**
- 1 ст. ложка соевого соуса**
- 2 ч. ложки сахарной пудры**
- соль, черный перец**

- В салатной миске смешайте проростки с тертой морковью и мелко нарезанным огурцом, из которого удалены семена.
- Соедините мелко нашинкованный чеснок с остальными ингредиентами и вылейте получившуюся заправку в салатную миску с проростками.

ПИТА С ПРЯНЫМИ ПРОРОСТКАМИ

Такая разноцветная пита с необычным наполнением понравится всей семье. Если у вас нет пророщенной люцерны, используйте те проростки, что есть в доме.

На 4 порции

1 морковь	2 ст. ложки майонеза
2 томата	2 ст. ложки натурального йогурта
1/4 огурца	соль, черный перец
1 ч. ложка порошка карри	100 г проростков люцерны
1 ч. ложка мангового чатни	4 питы

- Нарезьте кубиками морковь, томаты и огурец.
- Смешайте порошок карри, чатни, майонез, йогурт, соль и перец.
- Смешайте все овощи с заправкой и половиной проростков и наполните этой смесью питы, разрезанные пополам. Украсьте оставшимися проростками.



БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Прополощите проростки в дуршлаге, чтобы смыть прилипшую землю. Аккуратно обсушите чистым бумажным или чайным полотенцем, кроме тех случаев, когда проростки тут же пойдут в готовку с жидкостью (например, в пароварку или в суп).

ОТВАРНЫЕ ПРОРОСТКИ

Положите проростки в кастрюлю с водой из расчета 3 ст. ложки воды на 100 г проростков. Варите 1 минуту или до тех пор, пока проростки не станут мягкими. Слейте воду и подавайте на стол.

ПРОРОСТКИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ

Поместите проростки на решетку над кипящей водой на 2–3 минуты, чтобы они слегка обмякли.

СТИР-ФРАЙ ИЗ ПРОРОСТКОВ

На сильном огне в течение 2 минут обжарьте проростки в растительном масле из расчета 1 ст. ложка масла на каждые 150 г проростков, чтобы они стали мягкими, но сохранили некоторую жесткость. Этот способ приготовления не годится для горчицы и кресс-салата.

РЕЦЕПТЫ С ПРОРОСТКАМИ

ЯИЧНИЦА С ЖАРЕНЫМ РИСОМ И ПРОРОСТКАМИ

Это традиционное блюдо благодаря проросткам получает новый интересный вкус и цвет. Лучше всего сюда подходят проростки золотистой фасоли (бобов мунг). Можно добавить креветки или сладкую кукурузу.

На 4 порции

200 г длиннозерного риса
2 яйца
1 ст. ложка кунжутного масла
100 г мелко вареного гороха
4 шт. лука-батуна
2 ст. ложки растительного масла
150 г проростков
1 ст. ложка соевого соуса
черный перец

- Отварите рис, слейте воду и поставьте остывать.
- Разбейте яйца и жарьте в кунжутном масле до готовности (не взбивайте слишком сильно, если хотите получить пышную яичницу).
- В течение 3 минут обжаривайте рис и лук-батун на сильном огне в растительном масле, потом положите на сковороду проростки и жарьте еще минуту.
- Добавьте яйца, соевый соус и перец. Жарьте, помешивая, еще одну минуту.

НАРЕЗАННАЯ СВИНИНА И ПРОРОСТКИ

Отличное блюдо в китайском стиле. Если у вас нет холодной жареной свинины, возьмите свиное филе и обжарьте на сильном огне, постоянно помешивая, в течение 3–4 минут, прежде чем положить в это блюдо.

На 4 порции

300 г постной свинины для жарки
2 ст. ложки полусухого хереса
1 ч. ложка китайской смеси из пяти специй
2 ст. ложки кунжутного масла
250 г проростков
соль, черный перец
1/2 ч. ложки сахара
4 шт. лука-батуна

- Нарезьте свинину и положите ее на 30 минут в маринад из хереса и смеси из пяти специй.
- Выньте шумовкой свинину из маринада и обжарьте ее на сильном огне в течение 2 минут. Положите проростки и жарьте, помешивая, еще 30 секунд.
- Налейте маринад, положите соль, перец и сахар, мешайте на огне еще минуту.
- Подавайте, украсив нарезанным луком-батунном.

ЧОУ МЕЙН С КУРИЦЕЙ

Чоу мейн значит «быстро обжаренная лапша». Проростки часто добавляют в это блюдо, они придают ему свежесть и делают хрустящим.

На 4 порции

2 филе из куриных грудок без кожи
2 ст. ложки соевого соуса
1 ч. ложка смеси из пяти специй
1 ч. ложка сладкого соуса чили (стр. 60)
4 гнезда (200 г) яичной лапши средней толщины
4 ст. ложки кунжутного масла
1 большая морковь
8 шт. лука-батуна
2 зубка чеснока
1 красный перец чили
2 ч. ложки свежего нарезанного имбиря
300 г проростков

- Нарезьте куриное филе тонкими ломтиками и на 30 минут положите в маринад из соевого соуса, смеси из пяти специй, соуса чили и 1 ст. ложки воды. Достаньте мясо из маринада, но сам маринад сохраните.
- Отварите лапшу в соответствии с инструкцией на пакете, обычно это занимает 3–4 минуты. Перемешайте ее с половинным количеством кунжутного масла и сохраните теплой.
- Морковь и лук-батун нарежьте длинными ломтиками, нашинкуйте чеснок и перец чили. Обжарьте в течение 3 минут на сильном огне в оставшемся масле вместе с имбирем и курицей.
- Положите проростки, перемешайте и жарьте еще минуту. Потом налейте маринад, готовьте 30 секунд, затем положите лапшу и хорошо перемешайте.

ВЕСЕННИЕ РУЛЕТЫ

Весенними эти рулеты называют потому, что в Китае по традиции ими отмечают начало весны. Если нет готовых оберток для весенних рулетов, возьмите 6 листов слоеного теста и разрежьте пополам. Это блюдо станет превосходной закуской, если макать рулеты в сладкий соус чили (стр. 60).

На 12 рулетов

50 г сушеных грибов
1 красный перец
1 ст. ложка кунжутного масла
150 г чищенных крупных креветок
200 г проростков
2 ст. ложки соевого соуса
1 ч. ложка острого соуса чили
соль, черный перец
12 оберток для весенних рулетов
кукурузный крахмал
растительное масло

- На 20 минут замочите сушеные грибы в горячей воде так, чтобы вода их чуть покрывала, потом мелко нарубите.
- Измельчите красный перец и обжарьте на сильном огне в течение 2 минут, все время помешивая. Добавьте нарезанные креветки, проростки, соевый соус, соус чили, соль и перец. Мешайте 1 минуту, потом дайте остыть.
- Положите на обертки полученную смесь, заверните и подоткните концы, чтобы она не вываливалась. Используйте кукурузный крахмал, смешанный с холодной водой, чтобы запечатать рулеты.
- Наполните большую кастрюлю до половины растительным маслом и нагрейте до 180°C или до такой температуры, чтобы кубик хлеба, брошенный в масло, стал золотистым примерно за 30 секунд. Обжаривайте рулетики двумя порциями, чтобы они подрумянились. Выньте из масла, положите на бумажное полотенце, чтобы масло стекло, потом подавайте на стол.

СТИР-ФРАЙ ИЗ КУРИЦЫ, ОРЕХОВ КЕШЬЮ И ПРОРОСТКОВ

Вкусный ужин быстрого приготовления. Подавайте с рисом или лапшой.

На 4 порции

4 филе из куриных грудок без кожи
2 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки жидкого меда
2 ст. ложки растительного масла
сок 1 лимона
125 г орехов кешью
1 кочан капусты пак-чой
150 г проростков

- Нарезьте куриное филе и маринуйте как минимум 5 минут в соевом соусе с медом, половиной растительного масла и половиной лимонного сока.
- Быстро обжарьте филе в остальном масле на сильном огне в течение 3–4 минут до готовности.
- Добавьте орехи, оставшийся маринад и снова жарьте на среднем огне еще 2 минуты, пока курица и орехи не станут липкими и покроются золотистой корочкой. Положите

туда же нарезанную капусту пак-чой, проростки и остатки лимонного сока, мешайте на огне 30 секунд.

СУП ИЗ КРЕВЕТОК С ЛАПШОЙ

Вкусный и сытный суп, при этом достаточно легкий. Японская лапша соба делается из гречневой муки, теперь она часто продается в супермаркетах.

На 4 порции

150 г лапши соба
2 ст. ложки растительного масла
1 красный перец
100 г мини-кукурузы
2 шт. лука-батун
100 г грибов
1 ст. ложка натертого свежего имбиря
2 зубка чеснока
1 красный перец чили
1 л овощного бульона
2 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки сухого хереса
75 г проростков
200 г вареных мелких креветок

- Отварите лапшу в соответствии с инструкцией на пакете – обычно это занимает 5–6 минут. Смешайте с половинным количеством растительного масла и держите теплой.
- Очень тонко нарежьте красный перец. Кукурузу и лук-батуны нарежьте ломтиками по диагонали. Обжаривайте 3 минуты на сильном огне в масле вместе с нарезанными грибами, имбирем, нашинкованным чесноком и перцем чили.
- Влейте бульон с соевым соусом и хересом и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 3 минуты. Положите проростки и креветки, варите еще одну минуту.
- Разделите лапшу на 4 порции и положите на тарелки. Залейте ее супом и тут же подавайте на стол.

СТИР-ФРАЙ ИЗ ПРОРОСТКОВ, ПЕРЦА И КАПУСТЫ БРОККОЛИ

Идеальный гарнир к бифштексу, курице-гриль и отбивным.

На 4 порции

250 г брокколи
1 желтый перец
2 ст. ложки оливкового масла
2 зубка чеснока
1 зеленый перец чили
200 г проростков
1 ч. ложка кунжутного семени

- Разберите брокколи на маленькие соцветия и мелко порежьте перец. Обжарьте на сильном огне 3–4 минуты.
- Добавьте мелко нашинкованный чеснок и чили, жарьте еще минуту, потом положите проростки и кунжутное семя и жарьте еще 30 секунд.

Проростки пшеницы исключительно питательны, из них можно выжимать полезный для здоровья сок.

ШПИНАТ



Ярко-зеленые листья шпината обладают сильным вкусом, который в какой-то степени является благоприобретенным. Если шпинат готовить слишком долго, вкус может стать неприятным. У шпината репутация овоща, который едят для пользы, но не для удовольствия, и это несправедливо. Его маленькие молодые листочки кладут сырыми в салаты, а большие — в соусы, блюда из пасты, в супы, омлеты, карри и пироги; если правильно приготовить шпинат, он вкусен и разнообразен. Если выращивать ранние и поздние сорта, у вас на столе почти круглый год будет этот овощ.

ХРАНИЕ

Лучше всего собирать шпинат молодым и вскоре после этого есть, но день-два листья могут полежать в полиэтиленовом пакете в холодильнике. Чтобы заморозить шпинат, нужно бланшировать листья в течение минуты, чтобы они обмякли, потом слить воду, обсушить и заморозить.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Небольшие листочки летнего шпината кладут в зеленые салаты в самых разных комбинациях — их вкус прекрасно сочетается с крессом водяным, салатами руколой и рапунцель, беконом, орехами, яйцами и сыром. Старые листья приобретают излишнюю остроту, поэтому их не стоит есть сырыми, а листья зимнего шпината становятся довольно грубыми.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА, СЫРА ФЕТА, ГРУШИ И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Соедините 4 ст. ложки орехового масла и сок из половины лимона, посолите, поперчите. Очистите от кожуры и удалите сердцевину из 2 груш, нарежьте их тонкими ломтиками и положите в половинное количество заправки. Уложите на тарелки 150 г молодых листьев шпината вместе с ломтиками груш, разломайте на кусочки 175 г сыра фета и насыпьте их на салат, а сверху положите 75 г кусочков чищеного грецкого ореха. Оставшуюся заправку вылейте на тарелки перед подачей на стол.

САЛАТ ИЗ МОЛОДОГО ШПИНАТА, АВОКАДО И БЕКОНА

Смешайте в миске 300 г молодых листьев шпината, 50 г водяного кресса и 2 авокадо, очищенных от кожуры и косточек и нарезанных ломтиками. Обжарьте на гриле или сухой сковороде 6 ломтиков бекона, чтобы они стали хрустящими и покрылись золотистой корочкой. Наломайте бекон кусочками и положите в салат. Заправьте 6 ст. ложками французской заправки (стр. 250) и тут же подавайте на стол.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Тщательно ополосните шпинат холодной водой, чтобы смыть грязь и песок. Удалите толстые стебли, нарежьте крупные листья, при этом выбрасывайте пожелтевшие и слишком большие. Если в рецепте говорится, что листья нужны сухие, а не мокрые, то воспользуйтесь центрифугой для обсушки салатных листьев или промокните их бумажным полотенцем.

ОТВАРНОЙ ШПИНАТ

Оставьте листья шпината мокрыми и положите в кастрюлю с 1 ст. ложкой воды, не больше. Доведите до кипения и дайте листьям обмякнуть, несколько раз помешайте. Это займет 2–4 минуты. Слейте жидкость. Если по рецепту требуется более сухой шпинат, то отожмите лишнюю жидкость деревянной ложкой. Положите немного сливочного масла, соль и перец.

ШПИНАТ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА ПАРУ

Положите вымытые листья шпината на решетку над кипящей водой и готовьте 3–4 минуты, чтобы листья обмякли. Посолите, поперчите.

ОБЖАРЕННЫЕ ЛИСТЬЯ ШПИНАТА

Если нужно, листья нарежьте, а маленькие оставьте целыми. Постоянно мешая, обжарьте их в горячем масле в течение минуты, но не передержите на огне. Посолите, поперчите.

РЕЦЕПТЫ СО ШПИНАТОМ

ЯИЧНИЦА ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ

Это один из самых простых и вкусных рецептов со шпинатом. Можно подать на ленч, а если взять половинное количество, из этого блюда получится закуска.

На 4 порции

900 г шпината
соль, черный перец
25 г сливочного масла
8 яиц
500 мл белого соуса (стр. 251)
100 г сыра грюер

- Отварите или приготовьте шпинат на пару так, чтобы он только обмяк. Если есть большие листья, порежьте их. Смешайте с солью, перцем и сливочным маслом. Уложите в 4 маленькие или одну большую жаропрочную форму для запекания. Сделайте выемку для каждого яйца.
- Разбейте и вылейте яйца в приготовленные выемки. Осторожно налейте сверху теплый белый соус и посыпьте натертым сыром.
- Запекайте при температуре 190°C в течение 12 минут.



ШПИНАТ СО СЛИВКАМИ

Сливки смягчают вкус шпината и придают ему приятную текстуру. Это блюдо идеально под рыбу.

На 4 порции

750 г шпината
200 мл густых сливок
1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха
соль, черный перец

- Отварите или приготовьте шпинат на пару, по возможности выжмите из него всю жидкость. Взбейте в блендере с остальными ингредиентами.
- Верните в кастрюлю и подогрейте, но не кипятите.

СУП ИЗ ШПИНАТА

Трудно придумать зеленый суп вкуснее этого. Короткое время приготовления сохраняет цвет шпината.

На 4 порции

1 луковица
2 зубка чеснока
50 г сливочного масла
2 картофелины
1 л куриного бульона
500 г шпината
1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха
соль, черный перец
100 мл сливок

- Обжарьте в масле мелко нарезанный лук и чеснок, чтобы они стали мягкими, но не изменили цвет.
- Положите очищенный и нарезанный картофель, налейте бульон и кипятите в течение 20 минут.
- Добавьте шпинат и мускатный орех. Кипятите еще 2 минуты. Дайте немного остыть, взбейте в блендере до однородного состояния. Верните суп в кастрюлю и снова разогрейте. Посолите, поперчите и влейте сливки.

ШПИНАТ С ИЗЮМОМ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

Можно подать это блюдо в качестве гарнира к жирной рыбе вроде сардин, можно смешать с пастой или предложить как часть испанской закуски тапас.

На 4–6 порций

2 шалота
3 ст. ложки оливкового масла
100 г изюма
75 г кедровых орехов
900 г шпината
1 ст. ложка винного уксуса
соль, черный перец

- Обжарьте на небольшом огне в масле нарезанный лук-шалот, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. Добавьте изюм, увеличьте огонь до среднего и жарьте 2 минуты.
- Положите кедровые орешки и обжаривайте до золотистого цвета, потом добавьте шпинат и жарьте, постоянно помешивая, пока шпинат не станет мягким. Влейте уксус, посолите, поперчите.

СЛОЕННЫЙ ПИРОГ СО ШПИНАТОМ И РИКОТТОЙ

Классический греческий пирог спанакопита можно подавать и горячим, и холодным — он хорош во всяком виде. Подобную начинку можно класть в маленькие пирожки.

На 4–6 порций

2 луковицы
2 зубка чеснока
6 ст. ложек оливкового масла
900 г шпината
4 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
соль, черный перец
2 яйца
150 г рикотты
200 г сыра фета
8 пластин слоеного теста

- Обжарьте в половинном количестве масла нарезанный лук и чеснок, чтобы они стали мягкими и золотистыми.
- Положите шпинат, петрушку, посолите, поперчите и держите на огне, пока шпинат не обмякнет. Снимите с огня.
- Смешайте взбитые яйца, рикотту, фету, соль и перец. Положите туда же смесь со шпинатом и перемешайте.
- Уложите в смазанную маслом круглую форму для запекания размером 23 см 4 пластины слоеного теста, каждую смазывая небольшим количеством оливкового масла. Тесто должно немного свисать с краев формы.
- Выложите смесь со шпинатом на тесто и краями теста накройте начинку. Смажьте верх маслом. Оставшиеся пластины теста смажьте маслом и положите сверху, подворачивая с боков. Выпекайте при температуре 190°C в течение 25–30 минут, чтобы пирог покрылся золотистой корочкой.

КАРРИ ИЗ ШПИНАТА, ГОРОХА И КАРТОФЕЛЯ

Это одно из лучших сочетаний для индийского овощного карри. Попробуйте подать его с рисом на вегетарианский ужин или с мясным карри и индийским хлебом.

На 4 порции

1 большая луковица
2 ст. ложки растительного масла
1 зубок чеснока
2 ст. ложки пасты балти-карри
500 г отварного картофеля
200 г консервированного горошка
300 мл овощного бульона
1 ст. ложка томатного пюре
400 г шпината
2 ч. ложки смеси специй гарам масала

- Обжарьте в масле нарезанный лук, чтобы он стал мягким и золотистым. Добавьте нарубленный чеснок и пасту карри, мешайте одну минуту, чтобы пошел аромат.
- Положите нарезанный кубиками картофель и горошек. Налейте бульон и добавьте томатное пюре, доведите до кипения и варите 20 минут, не накрывая крышкой.
- Положите шпинат и смесь гарам масала, варите еще 3 минуты, пока шпинат не обмякнет.

ЛАЗАНЬЯ СО ШПИНАТОМ

Вряд ли можно сделать лазанью без мяса вкуснее, чем эта со шпинатом. Незапеченную лазанью можно заморозить.

На 4 порции

2 луковицы
4 зубка чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
750 г шпината
1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха
150 г сыра моцарелла
150 г мягкого голубого сыра
100 г поджаренных кедровых орехов
250 г сметаны
соль, черный перец
600 мл белого соуса (стр. 251)
150 мл молока
12 готовых листов лазаньи
75 г тертого сыра пармезан

- Обжарьте на небольшом огне в оливковом масле мелко нарезанный лук и чеснок, чтобы они стали мягкими, но не изменили цвет.
- Положите шпинат и мускатный орех и мешайте до тех пор, пока шпинат не обмякнет. Нарежьте половину моцареллы на маленькие кубики, положите в шпинат вместе с голубым сыром, кедровыми орешками и сливками. Посолите, поперчите.
- Натрите остальную моцареллу и смешайте с теплым белым соусом. Потом разведите получившийся соус молоком и вылейте немного в квадратную жаропрочную форму, смазанную маслом.
- Сверху положите третью часть шпинатной смеси и накройте ее 4 листами лазаньи. Сверху положите еще шпинат, потом 4 листа лазаньи, и так два раза.
- Сверху вылейте оставшийся белый соус и посыпьте тертым пармезаном. Запекайте при температуре 190°C в течение 40 минут, чтобы сверху лазанья стала булькать и покрылась золотистой корочкой.

КИШ СО ШПИНАТОМ И ГРИБАМИ

Шпинат и грибы превосходно сочетаются в этом мягком пироге.

На 4 порции

300 г простого песочного теста (стр. 251)
1 луковица
2 зубка чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
200 г грибов
250 г шпината
2 яйца
200 мл сливок
100 мл молока
1/4 ч. ложки молотого мускатного ореха
1 ч. ложка дижонской горчицы
соль, черный перец

- Выложите песочное тесто в форму для пирога киш диаметром 20 см и выпекайте «вслепую» без начинки.

- Обжарьте в оливковом масле мелко нарезанный лук и чеснок, чтобы они стали мягкими и золотистыми.
- Добавьте нарезанные грибы и жарьте еще минуту, помешивая. Положите шпинат и держите на огне, пока он не обмякнет. Ложкой вычерпайте образовавшуюся жидкость и вылейте. Переложите в испеченную форму для киша.
- Взбейте яйца и соедините с оставшимися ингредиентами. Вылейте на шпинат. Запекайте при температуре 190°C в течение 30 минут до золотистой корочки.

ПАСТА СО ШПИНАТОМ, ЛИМОНОМ, ЧЕСНОКОМ И ХЛЕБНЫМИ КРОШКАМИ

Эта паста быстрого приготовления очень вкусна.



На 4 порции

50 г хлебных крошек (панировки)
1/2 лимона
4 ст. ложки нарезанной петрушки
соль, черный перец
400 г макаронных изделий
1 ст. ложка оливкового масла
300 г молодых листочков шпината
2 зубка чеснока
200 мл сметаны

- Распределите хлебные крошки или панировку по смазанной маслом сковороде и жарьте их 2–3 минуты, помешивая, пока не станут золотистыми. Пересыпьте в миску и смешайте с натертой лимонной цедрой, петрушкой, солью и перцем.
- Отварите макароны в подсоленной воде, слейте воду, верните в кастрюлю и смешайте с оливковым маслом.
- Поставьте кастрюлю на маленький огонь, положите в нее шпинат, измельченный чеснок и лимонный сок. Помешивайте, чтобы листочки обмякли, а чеснок начал активно пахнуть. Влейте сливки и половину смеси с хлебными крошками, перемешайте и подавайте, посыпав сверху остальной смесью хлебных крошек с цедрой и петрушкой.

ТЫКВА И ПАТИССОН



Не думайте, что тыква годится только для изготовления украшений на Хэллоуин — у тыквенных есть большие возможности на кухне. Эти родственники огурцов и кабачков делятся на два типа: **летняя тыква** (с нежной кожурой, ее собирают летом) и **зимняя** (с твердой кожурой, собирают осенью).

У разных сортов разная мякоть, от белой и кремовой до желтой, золотистой и оранжевой. В основном, чем цвет насыщенней, тем вкуснее и слаще мякоть. Часто встречается тыква с ореховым привкусом. Мякоть тыквы в процессе приготовления становится мягкой и нежной.

Размеры тыкв тоже различаются — от теннисного мяча до футбольного и более. Это зависит от сорта и способов выращивания. Большие и маленькие тыквы можно использовать по-разному — из них готовят супы и тушеные блюда, пюре и карри, их запекают, кладут в пасты и десерты, ведь тыквы и патиссоны очень разнообразны, и готовить их легко. Летние тыквы обычно имеют нежную мякоть и не требуют длительного приготовления, в отличие от более поздних сортов. Большие плоды содержат много воды, поэтому требуют минимального количества жидкости для приготовления. Их можно готовить совсем без воды. Однако они теряют значительную часть вкуса и запаха во время варки. Очень большие тыквы бывают довольно безвкусными, из них лучше вырезать фонари на Хэллоуин.

ХРАНЕНИЕ

У летних тыкв тонкая кожура, поэтому их лучше потреблять в течение недели после сбора. Храните такие тыквы нужно в холодильнике. Зимние тыквы и патиссоны обладают более толстой кожурой, иногда очень толстой. Если их правильно высушить, то можно хранить в прохладном сухом месте всю зиму, даже до весны. После сбора удалите ненужную часть стебля, вытрите с тыквы грязь, но не мочите. Если вам нужна только часть тыквы, храните оставшуюся часть в холодильнике — она может полежать 2-3 дня. Обесцветившуюся на срезе мякоть уберите перед использованием.

Чтобы заморозить тыкву или патиссон, нужно очистить от кожуры, нарезать на куски, бланшировать на пару, потом уложить в пакет и заморозить.

Возможно, самый вкусный сорт тыквы — это *Crown Prince*. Тыква *Moschata* отлично подходит для пюре и тыквенного пирога. Размер, ярко-оранжевая плотная мякоть делают сорт *Spellbound* подходящим не только для приготовления блюд, но и для Хэллоуина.

Среди хороших зимних сортов можно упомянуть *Butternut Sprinter*, *Spaghetti Squash*, *Sweet Lightening* и *Turks Turban*. Прекрасными летними сортами являются *Gemstone* и *Patty Pan* (ее еще называют *Custard Squash* или *Scallopino*).

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чтобы съесть тыкву или патиссон, их нужно приготовить, только семечки можно есть сырыми.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Вымойте тыкву и насухо вытрите. Несмотря на то, что кожура съедобна почти у всех тыкв, за исключением самых твердокорых, большинство хозяек предпочитает ее срезать, кроме тех случаев, когда тыкву запекают целиком.

Небольшие плоды можно запекать целиком или разрезав пополам и удалив семечки перед тем, как наполнять начинкой. Тыквы побольше лучше разрезать пополам, удалить ложкой семечки, нарезать на дольки и обжарить.

Чтобы подготовить крупную тыкву для готовки, разрубите ее пополам большим ножом, удалите из нее сердцевину с семенами, положите срезом вниз на разделочную доску и нарежьте куски нужного вам размера. Потом очистите от кожуры каждый кусок. Кожура на тыквах и патиссонах может быть очень твердой.

ПАТИССОНЫ И ТЫКВЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ

Очистите от кожуры, удалите семена, нарежьте на кусочки и готовьте на пару над кипящей водой в течение 6—10 минут, пока не станут мягкими. Добавьте сливочное или оливковое масло, соль и перец.

ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА ИЛИ ПАТИССОН

Положите на противень, мелкие плоды запекайте целиком, не доставая семян, а крупные тыквы разрежьте пополам, удалите семена и смажьте оливковым маслом срезанную часть. Запекайте при температуре 190°C до мягкости. Это займет примерно 30—60 минут, в зависимости от размера. Посолите, поперчите и подавайте со сливочным маслом.

ПАТИССОНЫ И ТЫКВЫ, ЗАЖАРЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

Очистите, удалите семена и нарежьте на куски. Сбрызните оливковым или растительным маслом, посолите, поперчите, выложите в форму для запекания и поставьте в духовку на 25—45 минут (в зависимости от размера кусков и сорта тыквы) при температуре 190°C.

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ ИЛИ ПАТИССОНА

Запекайте плоды прямо в кожуре целиком или разрезанные пополам, удалив семена. Выньте мякоть ложкой и сделайте из нее пюре в блендере. Взбивайте до гладкости или тщательно протрите с помощью картофелемялки. Можно добавить сливочное или оливковое масло, соль и перец.

РЕЦЕПТЫ С ТЫКВОЙ

ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП

Зимний суп с нежным вкусом и текстурой. Подавайте на стол с хлебом из муки грубого помола.

На 4—6 порций

- 1 кг тыквы с оранжевой мякотью**
- 2 ст. ложки растительного масла**
- 2 луковицы**
- 750 мл овощного бульона**
- 400 мл молока**
- 1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха**
- соль, черный перец**
- 100 мл сливок**
- 4 ст. ложки сыра чеддер**

- Очистите тыкву от кожуры и нарежьте на куски. Потушите в течение 10 минут на среднем огне в растительном масле, положив в большую кастрюлю с крышкой, чтобы тыква стала мягкой и окрасилась.
- Убавьте огонь, отодвиньте тыкву в сторону и обжарьте в той же кастрюле нарезанный лук, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. (Добавьте, если нужно, немного растительного масла.)
- Налейте в кастрюлю бульон, молоко, положите молотый мускатный орех, соль и перец, доведите до кипения и готовьте, накрыв крышкой, в течение 20 минут.



- Немного остудите, перелейте в блендер и смешайте до гладкости, добавив воду, если суп получился слишком густой.
- Снова нагрейте суп, влейте в него сливки и проверьте, хватает ли соли. Подавайте на стол, посыпав тертым сыром.

ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

Тыквенный пирог традиционно подают в некоторых странах на День благодарения. Его сладковатая, кремовая, пряная начинка очень вкусна. Подсказка: если тесто зарумянилось быстрее, чем приготовилась начинка, накройте тесто фольгой. Подавайте со сливками.

На 6 порций

600 г пюре из тыквы (стр. 143)

400 г песочного теста (стр. 251)

3 яйца

банка сгущенного молока без сахара весом 400 г

125 г мягкого коричневого сахара

1 ч. ложка молотой корицы

1/2 ч. ложки молотого имбиря

1/4 ч. ложки молотой гвоздики

1/4 ч. ложки молотого мускатного ореха

1/2 ч. ложки соли

- Если тыквенное пюре кажется вам слишком жидким, положите его в дуршлаг и оставьте стекать. Стекшую жидкость вылейте.
- Выложите раскатанное песочное тесто в форму диаметром 23 см и выпекайте «вслепую» без начинки.
- Тщательно смешайте взбитые яйца с тыквенным пюре, молоком, сахаром, специями и солью.
- Поставьте форму с выпеченным тестом на противень. Вылейте в нее тыквенную начинку и выпекайте при температуре 180°C в течение 35—45 минут, пока начинка не осядет, но будет еще немного „подрагивать“. Пирог можно подавать теплым или холодным.



ПРЯНЫЙ СУП ИЗ МУСКАТНОЙ ТЫКВЫ И КОКОСА

Банка кокосового молока подчеркнет ореховый привкус мускатной тыквы и выделит вкус горячих специй.

На 4 порции

- 1 большая мускатная тыква (примерно 800 г)**
- 1 луковица**
- 3 ст. ложки растительного масла**
- 3 зубка чеснока**
- 2 красных перца чили**
- 2 ч. ложки свежего нарезанного имбиря**
- 1 ч. ложка семян кориандра (кинзы)**
- 1 л овощного бульона**
- 2 ст. ложки тайского рыбного соуса**
- банка кокосового молока весом 400 г**
- сок 1 лайма**
- соль, черный перец**
- 4 ст. ложки свежих листьев кориандра (кинзы)**

- Очистите тыкву от кожуры и нарежьте на куски. Потушите в течение 10 минут на среднем огне вместе с нарезанным луком в 2 ст. ложках растительного масла в кастрюле с крышкой, чтобы тыква и лук стали мягкими и окрасились.
- В ступке или в блендере растолките чеснок, перцы чили, имбирь и кориандр с оставшимся растительным маслом, чтобы получилась паста. Положите в кастрюлю и обжаривайте на сильном огне в течение минуты, чтобы пошел аромат.
- Влейте бульон, перемешайте, доведите до кипения, накройте крышкой и варите 10 минут. Добавьте рыбный соус и три четверти общего количества кокосового молока. Варите еще 5 минут, пока тыква не станет совсем мягкой.
- Влейте сок лайма, дайте остыть, перелейте в блендер и взбивайте до гладкости. Снова разогрейте, посолите, поперчите, сверху налейте остатки кокосового молока и посыпьте листьями кориандра (кинзы).

Жареные семечки тыквы — это вкусная закуска. Возьмите 100 г семян, очищенных от мякоти, вымойте их, обсушите полотенцем и поместите на противень сушиться. Пусть полежат 24 часа. Обваляйте семечки в смеси из 1 ч. ложки сельдерея соли, 1/2 ч. ложки паприки, 1 ст. ложки оливкового масла и небольшого количества черного перца. Когда семена покроются слоем этой смеси, распределите их на противне и жарьте в духовке при температуре 180°C в течение 10 минут. Храните в плотно закрытом контейнере — они полежат несколько недель.

ТЫКВА, ОБЖАРЕННАЯ С ТРАВАМИ И БЕКОНОМ

Бекон станет интересным фоном для сладковатого орехового вкуса тыквы. Предлагаем рецепт будничного ужина быстрого приготовления.

На 4 порции

- 800 г тыквы**
- 2 ст. ложки оливкового масла**
- 4 лука-шалота**
- 8 ломтиков копченого бекона с полосками жира**
- 25 г сливочного масла**
- сок половины лимона**
- 2 ст. ложки свежих нарезанных листьев петрушки**
- соль, черный перец**

- Обжарьте в большой сковороде на среднем огне в оливковом масле очищенную и нарезанную на куски тыкву, чтобы она стала мягкой и золотистой.
- Отодвиньте тыкву на края сковороды и положите туда тонко нашинкованный шалот и бекон, нарезанный кубиками, обжаривайте еще 5 минут, чтобы бекон покрылся золотистой корочкой, а шалот стал мягким.
- Добавьте сливочное масло, лимонный сок, петрушку, соль и перец, перемешайте и подержите на огне еще 1 минуту.

ПАТИССОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ

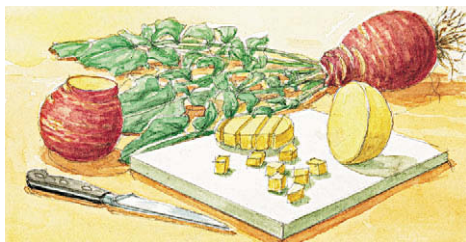
Для тех, кто любит индийскую кухню, это блюдо может стать полноценной едой.

На 4 порции

- 2 больших патиссона**
- 2 ст. ложки оливкового масла**
- 3 лука-шалота**
- 2 ч. ложки пасты харисса**
- 1 ч. ложка смеси специй гарам масала**
- 1 томат**
- 1 ст. ложка томатного пюре**
- 100 мл овощного бульона**
- 100 г готовой красной фасоли**
- 100 г готовой красной чечевицы**
- 100 г отварного коричневого риса**
- соль, черный перец**
- 4 ст. ложки сыра чеддер**

- Разделите патиссоны пополам и удалите семена. Смажьте оливковым маслом и запекайте при температуре 190°C в течение 25 минут.
- Обжарьте нарезанный шалот в оставшемся масле в течение 3 минут, чтобы стал мягким, потом добавьте хариссу и гарам масала. Мешайте на огне одну минуту.
- Нарежьте томат и положите в сковороду вместе со всеми перечисленными ингредиентами, кроме сыра. Тщательно перемешайте. Нафаршируйте половинки патиссонов этой смесью. Посыпьте тертым сыром и поставьте снова в духовку на 20 минут.

БРЮКВА



Брюква относится к семейству Капустные и является близкой родственницей репы, но на вкус она слаще, и мякоть у нее желтая или оранжевая. Брюкву легко готовить и хранить, она чрезвычайно полезна, но, к сожалению, ее недооценивают. Брюкву можно использовать самыми разными способами не только в тушеных блюдах и овощных супах, но и в других кушаньях. Убирайте брюкву до того, как ее корнеплоды станут слишком большими, иначе они станут жесткими, деревянистыми и утрачат сладкий вкус.

ХРАНИЕНИЕ

Брюкву можно оставить в почве и выкапывать по мере необходимости, если позволяет погода. Или можно выкопать, оборвать ботву, высушить и хранить в торфе или компосте. Можно положить в коробки между слоями газетной бумаги, поместив в прохладное и сухое место. Брюкву можно занести в дом и хранить на стеллаже для овощей в течение недели-двух. Или положить нечищеную брюкву в пластиковый пакет и в холодильник, где она полежит около 2 недель. Очищенную брюкву следует нарезать кусками, бланшировать, потом положить в пластиковый пакет и заморозить. Пюре из брюквы тоже можно заморозить в пакете.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Обычно брюкву едят после кулинарной обработки.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Вымойте, очистите от кожуры и нарежьте на куски.

ОТВАРНАЯ БРЮКВА

Отварите куски брюквы в соленой воде в течение 15 минут, чтобы они стали мягкими. Слейте воду.

БРЮКВА НА ПАРУ

Положите куски брюквы на решетку над кастрюлей с кипящей водой на 15-20 минут, чтобы они стали мягкими. Посолите.

ПЮРЕ ИЗ БРЮКВЫ

Положите сливочное масло из расчета 15 г масла на 100 г вареной или приготовленной на пару брюквы, посолите, поперчите и приготовьте однородное пюре с помощью картофелемялки или блендера.

ТРАДИЦИОННОЕ БРИТАНСКОЕ БЛЮДО «БЭШТ НИПС»

Отварите брюкву в овощном бульоне до мягкости. Слейте бульон, но не выливайте его совсем. Положите брюкву в кастрюлю и поставьте на небольшой огонь. Добавьте сливочное масло, овощной бульон и сахар из расчета 10 г масла, 1 ст. ложка бульона и 1/2 ч. ложки сахара на каждые 100 г брюквы, еще положите щепотку молотого мускатного ореха. С помощью картофелемялки приготовьте грубое пюре. Подавайте с хаггис!

БРЮКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

Нарежьте брюкву на ломтики толщиной около 1,5 см. Смажьте каждый ломтик оливковым маслом и запекайте в духовке при температуре 190°C примерно 40—45 минут, чтобы брюква стала мягкой и золотистой. Один раз переверните ломтики.

Брюкву называют иногда «шведской репой», есть у нее и другие имена. Например, в США брюкву зовут **рутабагой**. На шотландском диалекте ее называют **нип** и по традиции подают в качестве гарнира к блюду «хаггис» в день рождения поэта Роберта Бернса.

РЕЦЕПТЫ С БРЮКВОЙ

СУП ИЗ БРЮКВЫ, МОРКОВИ И ПЕРЛОВКИ

Полезный и сытный английский суп, который легко приготовить. Можно подавать его с сырными гренками (как французский луковый суп) или с ячменными лепешками с сыром.

На 4 порции

1 маленькая брюква (приблизительно 400 г)
2 моркови
1 луковица
1 стебель сельдерея
25 г сливочного масла
1,2 л овощного бульона
125 г перловой крупы
соль, черный перец
1 ст. ложка свежей нарезанной петрушки

- Нарезьте все овощи и потушите в большой кастрюле с крышкой на небольшом огне в сливочном масле в течение 5 минут, чтобы овощи стали мягкими.
- Добавьте бульон и перловую крупу, доведите до кипения и варите под крышкой в течение 45 минут на маленьком огне.
- Посолите, поперчите, посыпьте петрушкой и подавайте на стол.

УЖИН С ОБЖАРЕННОЙ КУРИЦЕЙ, БЕКОНОМ И БРЮКВОЙ

Сладкая брюква хорошо сочетается с соленым беконом. Попробуйте их вместе с куриным бульоном и лимонным соком — получится отличный ужин.

На 2 порции

1 маленькая брюква (приблизительно 400 г)
2 филе из куриных грудок без кожи
4 ломтика бекона
2 ст. ложки оливкового масла
2 зубка чеснока
1/2 ч. ложки молотых семян кумина (зиры)
сок 1 лимона
100 мл куриного бульона
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
соль, черный перец

- Отварите нарезанную кусками брюкву и слейте воду. Тщательно ее обсушите, на 1 минуту поместив кастрюлю на небольшой огонь.
- Обжарьте в оливковом масле нарезанную на ломтики курятину и бекон на сильном огне в течение 2 минут, чтобы подрумянились. Добавьте брюкву, мелко нашинкованный чеснок и кумин. Убавьте огонь до среднего и готовьте еще 5 минут, чтобы брюква слегка подрумянилась, а курица стала совсем готовой.
- Добавьте лимонный сок, бульон, петрушку и перец, мешайте на сильном огне 1—2 минуты, пока не начнет закипать, а бульон немного загустеет. Проверьте, достаточно ли соли, и добавьте, если нужно.

ЧИПСЫ ИЗ БРЮКВЫ С ПАРМЕЗАНОМ

Попробуйте чипсы из брюквы вместо картофельных — они особенно хороши с бифштексом, окороком и курицей.



На 4 порции

1 брюква (приблизительно 600 г)
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка приправы Season-All
50 г мелко натертого сыра пармезан
соль, черный перец

- Нарезьте брюкву на ломтики толщиной примерно 1,5 см и длиной около 5 см. Налейте масло в миску и обваляйте там брюкву, потом лишнее масло слейте.
- Положите остальные ингредиенты в ту же миску и перемешайте. Уложите ломтики брюквы на противень и обжаривайте в течение 25—30 минут при температуре 200°C, один раз перевернув. Чипсы должны стать золотистыми снаружи и мягкими внутри.

ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И БРЮКВЫ

Сладкая брюква с острым вкусом придаст картофелю интересный оттенок. Попробуйте это блюдо с жареной говядиной, бараниной или свининой. Такое пюре отлично подойдет в качестве верхнего слоя начинки рыбного пирога.

На 4 порции

400 г мучнистого картофеля
1 маленькая брюква (примерно 400 г)
50 г сливочного масла
50 мл сливок
1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха
соль, черный перец

- Отварите очищенный и нарезанный картофель и брюкву, потом слейте воду и верните в кастрюлю.
- Положите все ингредиенты и сделайте из них пюре.

СЛАДКАЯ КУКУРУЗА



Сладкая кукуруза созревает в период с августа по сентябрь. Маленькие золотисто-желтые зерна в твердом початке, сладкие и сочные, можно снимать с початка, но можно готовить его целиком или нарезать его на куски. Сахара, содержащиеся в зернах, быстро превращаются в крахмал, поэтому потреблять кукурузу нужно совсем свежей, сразу после созревания, но не позднее. Чтобы проверить, насколько початок созрел, нужно отодвинуть зеленую обертку. Если зерна маленькие и бледные, значит, они еще не созрели. Если шелковистые нити, выходящие из оберток, приобрели коричневый цвет, значит, початок готов. Свежие зерна кукурузы выделяют молочно-белый сок, если их проткнуть.

Зерна кукурузы способны заменить горох, их любят и дети, и взрослые. Кукуруза может стать отличным гарниром к любому блюду, как к мясному, так и к рыбному. Зерна кладут в омлет или пирог-киш, делают из них пюре или оладьи, добавляют в салат или стир-фрай.

Целые початки можно подать в качестве закуски с топленым маслом, солью и перцем или нарезать на 2—3 части и зажарить вместе с курицей или овощами.

ХРАНИЕНИЕ

Используйте сразу после сбора, хотя целые початки вместе с обертками могут полежать и дольше в холодильнике. Чтобы заморозить, снимите с початков обертки и нити, бланшируйте 2 минуты, слейте воду, положите в плотные пластиковые пакеты и заморозьте. Очень хорошо замораживаются зерна кукурузы: бланшируйте 1 минуту, слейте воду и положите в пакет.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелкие нежные зерна кукурузы можно есть, как горошек, в виде закуски или класть их в салат. «Молочко», содержащееся в зерне, является деликатесом.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Оттяните обертки и оторвите нити, чтобы рассмотреть зерна. Если хотите готовить початок целиком, верните обертки на место или отрежьте их от основания при помощи острого ножа. Если нужно, прополощите початок в холодной проточной воде. В сыром виде початок довольно жесткий, поэтому его нужно сначала сварить, а потом резать.

Чтобы снять с початка зерна, поставьте его вертикально толстым концом на шершавую поверхность. Одной рукой держите початок за верх, а другой острым ножом срежьте зерна, двигаясь сверху вниз по кругу, как можно ближе к стержню.

ОТВАРНАЯ СЛАДКАЯ КУКУРУЗА

Початки: варите в несоленой воде не менее 2 часов до мягкости. Слейте воду и подавайте с топленым маслом, солью и перцем.

Зерна: варите в несоленой воде 2—4 минуты до мягкости. Слейте воду.

СЛАДКАЯ КУКУРУЗА НА ПАРУ

Початки: положите на решетку над кипящей водой и готовьте в течение 10—12 минут до мягкости.


Зерна: держите над кипящей водой в течение 3—5 минут до мягкости. Посолите, поперчите.

СЛАДКАЯ КУКУРУЗА НА ГРИЛЕ/БАРБЕКЮ

Положите початки в угли барбекю прямо в обертках или завернутые в фольгу, или можно разложить их на решетке. Готовьте в течение 10 минут, пока зерна не станут мягкими. Очищенные от оберток початки нужно смазать оливковым маслом и в течение 7—10 минут запекать на высоте 5 см от горячих углей или под грилем приблизительно на том же расстоянии от источника жара. Один раз переверните.

СЛАДКАЯ КУКУРУЗА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

Обмажьте кукурузные початки растительным маслом и обжаривайте на противне при температуре 190°C примерно 30 минут, пока они не станут мягкими и золотистыми. Один раз переверните.



РЕЦЕПТЫ СО СЛАДКОЙ КУКУРУЗОЙ

ОЛАДЬИ ИЗ СЛАДКОЙ КУКУРУЗЫ

Попробуйте такие оладьи с жареным беконом или ветчиной или подайте их в качестве закуски, полив соусом сальса со сладким перцем (стр. 58). Чтобы закуска была сытной, добавьте в тесто немного тертого сыра.

На 4 порции

300 г зерен сладкой кукурузы

150 г муки

1 ч. ложка пекарского порошка (разрыхлителя)

2 яйца

125 мл молока

4 шт. лука-батун

соль, черный перец

1 ст. ложка растительного масла

- Отварите или приготовьте на пару сладкую кукурузу, слейте воду. Смешайте муку, пекарский порошок, яйца и молоко. Положите сладкую кукурузу и мелко нарезанный лук-батун. Посолите, поперчите.
- Получившуюся смесь большими ложками кладите в кипящее на среднем огне масло, чтобы поджарилось снизу. Переверните, чтобы подрумянилось сверху.

ФРИТТАТА СО СЛАДКОЙ КУКУРУЗОЙ

Чтобы дополнить этот вкусный омлет, нужен зеленый салат и немного хлеба.

На 3—4 порции

200 г зерен сладкой кукурузы
1 ст. ложка оливкового масла
1 луковица
1 зеленый перец
3 гриба шампиньона
соль, черный перец
6 яиц

- Отварите или приготовьте на пару кукурузу, слейте воду. Разогрейте масло и обжарьте тонко нарезанный лук и перец, чтобы они стали мягкими и золотистыми.
- Добавьте нарезанные ломтиками грибы, сладкую кукурузу, соль, перец и мешайте в течение 1 минуты.
- Вылейте на сковороду взбитые яйца и перемешайте. Жарьте 5 минут, чтобы подрумянилось снизу. Потом поставьте под горячий гриль, чтобы зажарился верх.

СУП-ЧАУДЕР СО СЛАДКОЙ КУКУРУЗОЙ, БЕКОНОМ И КАРТОФЕЛЕМ

Чаудер — это густой суп, в котором присутствует классическое сочетание сладкой кукурузы и бекона.

На 4 порции

300 г зерен сладкой кукурузы
250 нежирного бекона
1 ст. ложка растительного масла
25 г сливочного масла
1 стебель сельдерея
350 г картофеля
600 мл куриного бульона
400 мл молока
1 лавровый лист
1/2 ч. ложки сладкой паприки
1 ст. ложка без верха кукурузного крахмала
соль, черный перец

- Отварите или приготовьте на пару сладкую кукурузу. Обжарьте на среднем огне в растительном масле нарезанный кубиками бекон до золотистого цвета. Выньте шумовкой. Убавьте огонь, положите сливочное масло и обжарьте мелко нашинкованный лук и сельдерей, чтобы они стали мягкими, но не изменили цвет.
- Помешивая, положите мелко нарезанный картофель, кукурузу, налейте бульон, молоко, добавьте лавровый лист и паприку. Доведите до кипения и варите 20 минут.
- Смешайте крахмал с 2 ст. ложками холодной воды, положите в суп, все время помешивая. Кипятите 3 минуты. Выньте лавровый лист и варите еще немного.
- Четверть от общего количества супа протрите в блендере, верните в кастрюлю, добавьте бекон. Снова разогрейте, посолите, поперчите.

МЕКСИКАНСКИЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Это типичный для Центральной Америки гарнир или салат. Попробуйте его в горячем или холодном виде вме-

сте с курицей на гриле. Кайенский перец можно заменить свежим нарезанным перцем чили.

На 4 порции

400 г зерен сладкой кукурузы
1 зеленый перец
1 красный перец
2 ст. ложки растительного масла
6 шт. лука-батун
1 ст. ложка уксуса
2 ч. ложки сладкой паприки
1 ч. ложка кайенского перца
соль, черный перец

- Отварите или приготовьте на пару сладкую кукурузу, слейте воду. В течение 10 минут обжарьте на среднем огне в растительном масле тонко нарезанные перцы, чтобы они стали мягкими и подрумянились.
- Добавьте нарезанный лук-батун, сладкую кукурузу, уксус, специи, соль, перец, жарьте, помешивая, 2 минуты.

СЛАДКИЙ КУКУРУЗА, ЛОСОСЬ И КАРТОФЕЛЬ

Превосходное блюдо для середины лета.

На 4 порции

400 г молодого картофеля
5 ст. ложек оливкового масла
соль, черный перец
250 г зерен сладкой кукурузы
4 филе лосося
4 шалота
сок половины лимона
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки

- Отварите картофель, слейте воду, разрежьте каждую картофелину пополам, положите 1 ст. ложку оливкового масла, соль и перец, перемешайте. Держите картофель теплым. Отварите или приготовьте на пару сладкую кукурузу, слейте воду.
- Обжарьте филе лосося в 2 ст. ложках оливкового масла до золотистой корочки: примерно по 3 минуты с каждой стороны, в зависимости от толщины кусков. Снимите со сковороды.
- На среднем огне обжарьте в 1 ст. ложке тонко нарезанный шалот до золотистого цвета и хрустящей корочки.
- Смешайте оставшееся масло с лимонным соком, солью, перцем и 1 ст. ложкой петрушки. Положите туда же сладкую кукурузу.
- Нарезьте лосось на 4 порции и разложите по тарелкам вместе с картофелем. Сверху ложкой положите заправку со сладкой кукурузой. Посыпьте хрустящим обжаренным шалотом и оставшейся петрушкой.

Говорят, что сладкую кукурузу из Америки в Европу привез Христофор Колумб, а в Америке ее использовали в пищу примерно 7 тысяч лет.

Сладкую кукурузу едят не только в виде початков или зерен, из нее делают кукурузную муку, которую используют для приготовления хлеба, соусов и т.д.

БУРГЕРЫ С ТУНЦОМ И СЛАДКОЙ КУКУРУЗОЙ

Такие бургеры легко приготовить. Подавайте с ломтиками томатов, зеленым салатом или овощами.

На 4 порции

450 г картофеля
3 ст. ложки майонеза
соль, черный перец
250 г зерен сладкой кукурузы
300 г консервированного тунца
3 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
50 г хлебных крошек (панировки)
1 ст. ложка растительного масла

- Отварите нарезанный картофель до мягкости. Слейте воду и слегка растолките с майонезом, солью и перцем.
- Отварите или приготовьте на пару кукурузу, слейте воду, смешайте с картофелем и консервированным тунцом без маринада, добавьте петрушку, соль и перец.
- Разделите получившуюся смесь на 8 бургеров. Высыпьте на тарелку хлебные крошки или панировку и обваляйте в крошках каждый бургер.
- Обжарьте в растительном масле на среднем огне в течение 2—3 минут с каждой стороны.

ПУДИНГ ИЗ СЛАДКОЙ КУКУРУЗЫ

Это вовсе не десерт, а гарнир к бифштексу на гриле, запеченной ветчине или жареному цыпленку.

На 6 порций

600 г зерен сладкой кукурузы
200 мл сливок
50 г сливочного масла
50 г муки
300 мл молока
1 ст. ложка сахарной пудры
1/2 ч. ложки пекарского порошка (разрыхлителя)
1 ч. ложка соли
3 яйца

- Отварите или приготовьте на пару сладкую кукурузу, слейте воду и остудите. Половину кукурузы измельчите в блендере вместе со сливками.
- Растопите в кастрюле сливочное масло, насыпьте туда муку и мешайте на среднем огне в течение минуты. Постепенно влейте молоко, чтобы получился густой соус. Добавьте сахар, пекарский порошок и соль.
- Снимите с огня, положите сладкую кукурузу и добавьте кукурузу из блендера со сливками. Разделите яйца на белки и желтки. Влейте взбитые желтки.
- Взбейте белки до плотной пены. Введите их в смесь со сладкой кукурузой.
- Вылейте в смазанную маслом форму, установленную в противень. Налейте в противень 500 мл воды. Выпекайте при температуре 180°C 45 минут, пока пудинг не поднимется и покроется золотистой корочкой.

ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И СЛАДКОЙ КУКУРУЗОЙ

Этот пирог легко приготовить, он очень хорош для семейного ужина в конце лета.



На 4 порции

250 г зерен сладкой кукурузы
150 г моркови
500 г филе из куриных грудок без кожи
25 г сливочного масла
400 мл белого соуса (стр. 251)
50 мл куриного бульона
2 ст. ложки нарезанной свежей петрушки
300 г песочного теста (стр. 251)
1 яйцо

- Отварите или приготовьте на пару сладкую кукурузу вместе с морковью, нарезанной кубиками, слейте воду.
- Нарезьте курицу на небольшие кусочки и обжарьте в масле, иногда поворачивая, пока не подрумянится.
- Вылейте белый соус и бульон в кастрюлю, где обжаривалась курица, перемешайте. Положите сладкую кукурузу, морковь и петрушку, снова перемешайте.
- Вылейте получившуюся смесь в форму для пирога. Раскатайте тесто. Смажьте края формы для пирога водой и накройте ее тестом. Подровняйте края и сделайте отверстие в центре. Смажьте взбитым яйцом.
- Выпекайте при температуре 200°C в течение 25 минут, пока тесто не покроется золотистой корочкой.

САЛЬСА СО СЛАДКОЙ КУКУРУЗОЙ

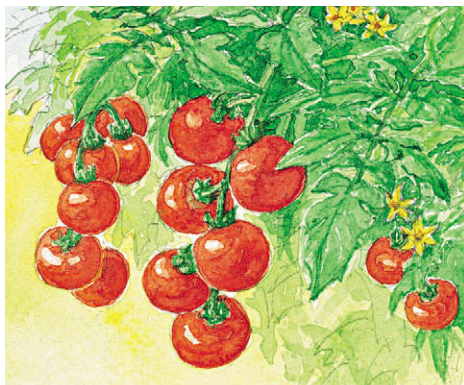
На приготовление такой сальсы уйдет мало времени. Она идеально подходит к мясу, курице или рыбе.

На 4 порции

200 г зерен сладкой кукурузы
1 красная луковица
3 ст. ложки оливкового масла
1 лайм
1 ч. ложка соуса табаско
2 ст. ложки свежего нарезанного кориандра (кинзы)

- Отварите или приготовьте на пару сладкую кукурузу, слейте воду и остудите. Смешайте с мелко нашинкованным луком и остальными ингредиентами, дайте постоять один час и подавайте на стол.

ТОМАТЫ



Это один из самых необходимых на кухне овощей (в действительности это фрукт!). Томаты присутствуют в огромном количестве рецептов и придают еде цвет, аромат, вкус, объем, сочность. Кроме того, томаты — это один из самых популярных овощей, которые едят сырыми, без кулинарной обработки. Поэтому не удивительно, что они относятся к самым распространенным огородным растениям.

На сегодняшний день перед нами широчайший выбор томатов всех размеров, цветов и вкусов: от маленьких золотистых и ярко-красных черри, до сливовидных сортов и гигантских биф-томатов. Томаты могут стать важным ингредиентом в блюдах, где основными «звездами» являются другие овощи или продукты. Но они с легкостью становятся центральным «действующим лицом» в блюдах, приготовленных на гриле или сковороде, в супах и салатах, их фаршируют, запекают и кладут в сэндвичи.

ХРАНЕНИЕ

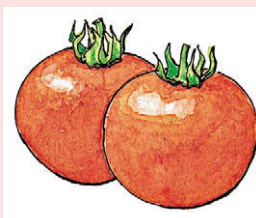
Томаты нужно хранить при комнатной температуре. Если держать их в холодильнике, теряется вкус. Ящик для фруктов на кухне — вот идеальное место для дозревания не совсем спелых или даже зеленых томатов.

После заморозки томаты превращаются в пюре, что удобно для некоторых рецептов. Поэтому при обильном урожае заморозка — это удобный способ хранения. Томаты можно не чистить от кожуры. Чтобы заморозить томат целиком, нужно его вымыть, высушить, положить в пакет и заморозить. Он пролежит 3 месяца. Томаты можно разморозить и использовать для приготовления тушеных блюд, супов, соусов и т.д. Если томаты бланшировать в течение 1—2 минут, они смогут храниться целый год. Если хотите заморозить томаты открытым способом, положите на поднос небольшие плоды целиком, большие разрежьте пополам и отправьте их в морозильную камеру. Когда томаты заморзнут, положите их в пакет или контейнер. Этот вид заморозки идеально подходит для тех случаев, когда нужен один или несколько томатов. Прекрасно подходят для заморозки томатный сок и соус пассата (стр. 153), жареные томаты и томатный соус (стр. 156).

СОРТА И ГИБРИДЫ

СТАНДАРТНЫЕ

Среднего размера круглые плоды. Годятся для любых целей. Среди самых лучших стоит перечислить сорта *Shirley*, *Ailsa Craig* и *Golden Sunrise*.



СЛИВКИ

Плоды сливовидные, мясистые, содержат мало семян. Идеально подходят для приготовления соусов, для заморозки, маринования, консервирования и для обжаривания на гриле. Хороши сорта *Roma*, *Agro* и мини-томат *Yellow Pear*.



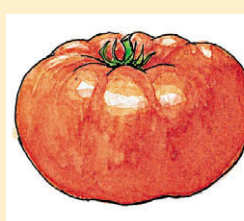
ЧЕРРИ

Маленькие сладкие плоды, которые используют для салатов и соусов, их жарят, с ними готовят кебабы и шашлыки. Отличные сорта *Gardeners Delight*, *Sweet Million*, *Golden Cherry*.



БИФ-ТОМАТЫ

Очень большие, мясистые плоды. Их используют для фарширования, режут ломтиками и замораживают. Среди лучших сортов *Big Boy*, *Red Brandywine*.



НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ешьте томаты просто так или с французской заправкой (стр. 250), оливковым маслом или бальзамическим уксусом.

ГУСТОЙ ТОМАТНЫЙ СОУС/ПАССАТА

Приготовить томатный сок просто. Храните его в холодильнике в течение 2 дней или заморозьте. Используйте, когда будет нужна пассата. В нее можно положить нарезанный лук, сельдерей или морковь. Можно добавить остроты с помощью соуса табаско или/и сельдерейной соли.

спелые томаты

сок 1/2 лимона на каждые 4 томата

1 ч. ложка сахарной пудры на каждые 4 томата

соль, черный перец

- Нарезьте томаты крупными кусками, смешайте в блендере вместе с лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Если соус получился слишком густым, разбавьте водой и снова смешайте. Охладите.

ТОМАТНЫЙ СОУС ДЛЯ ПАСТЫ

Попробуйте предлагаемый соус со спагетти или фузилли. Можно добавить тертый сыр или сыр маскарпоне.

На 4 порции

6 томатов

2 зубка чеснока

соль, черный перец

2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки

2 ст. ложки свежего нарезанного базилика

4 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка винного уксуса из красного вина

- Нарезьте очищенные или неочищенные томаты и сложите в миску.
- Растолките чеснок с солью, чтобы получилась паста. Положите остальные ингредиенты, тщательно перемешайте, затем добавьте томаты и снова перемешайте. Накройте и дайте постоять 15 минут (не в холодильнике).

САЛАТ ИЗ ТУНЦА, ТОМАТОВ И ФАСОЛИ

Это превосходное летнее сочетание вкусов.

На 4 порции

500 г тунца

6 томатов

300 г готовой фасоли каннеллини

2 лука-шалота

2 ст. ложки французской заправки (стр. 250)

1 ст. ложка свежего нарезанного шнитт-лука

- Обжарьте тунец на гриле, каждую сторону в течение 2 минут, чтобы снаружи образовалась золотистая корочка, а внутри он оставался розовым. Немного остудите, чтобы он остался теплым, разделите на маленькие куски. Соедините с нарезанными томатами, промытой фасолью без жидкости, тонко нашинкованным шалотом и заправкой. Сверху посыпьте шнитт-луком.

ПАНЗАНЕЛЛА

Знаменитый итальянский салат из томатов и хлеба. Отлично получается с чабаттой, но подойдет любой белый хлеб с хрустящей корочкой.

На 4 порции

4 толстых ломтя немного черствого хлеба

6 томатов

12 маслин без косточек

1/4 огурца

1 красная луковица

3 ст. ложки свежего нарезанного базилика

1 зубок чеснока

100 мл французской заправки (стр. 250)

- Обжарьте хлеб до золотой корочки, нарежьте на кубики и смешайте с грубо нарезанными томатами, маслинами и огурцом. Добавьте тонко нарезанный лук и базилик.
- Тщательно растолките чеснок и соедините с французской заправкой. Вылейте в салат.

ТОМАТНЫЕ ГОРКИ С СОУСОМ ПЕСТО

Эту закуску легко приготовить, и выглядит она элегантно.



На 4 порции

25 г поджаренных кедровых орехов

4 ст. ложки соуса песто с базиликом (стр. 161)

4 шт. лука-батунa

1 ст. ложка каперсов

4 больших томата

1 ст. ложка французской заправки (стр. 250)

листья базилика

- Немного потолките в миске кедровые орехи и соедините их с песто, мелко нашинкованным луком-батуном и промытыми каперсами.
- Срежьте донце у каждого томата, чтобы его можно было поставить на тарелке. Разрежьте каждый на пять горизонтальных частей, соберите, прокладывая между слоями небольшое количество песто с кедровыми орехами.
- Полейте каждый томат заправкой и украсьте листьями базилика.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Ополосните томаты, подсушите. Если нужно, разрежьте их пополам, ложкой выньте семена. Вырежьте зеленую твердую часть около стебля. Мелкие томаты можно оставить на ветке, чтобы обжарить или приготовить на гриле.



Как снять кожицу: Сделайте надрез крестом в месте присоединения стебля.



Опустите в кипящую воду на одну минуту. Выньте и обсушите.



Опустите в холодную воду на несколько секунд. Выньте.



Снимите кожицу, она должна легко отойти от мякоти.

ЖАРЕННЫЕ ТОМАТЫ

Разрежьте большие томаты на четыре части или порежьте ломтиками, маленькие плоды разделите пополам или оставьте целыми. Обжаривайте на среднем огне в оливковом масле с солью и перцем и/или со свежими нарезанными пряными травами. Немного бальзамического уксуса или сахара улучшат вкус некоторых сортов или неспелых томатов.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ТОМАТЫ

Большие томаты разрежьте пополам, положите на противень. Смажьте маслом, посолите, поперчите и запекайте 20 минут при 190°C до появления коричневой корочки.

ТОМАТЫ НА ГРИЛЕ

Разделите томаты пополам, посолите, поперчите и готовьте на гриле 3—5 минут. Один раз переверните.

СУШЕНЫЕ ТОМАТЫ

Избыток томатов имеет смысл посушить в духовке. Но удалить всю жидкость из плодов трудно, поэтому они не будут храниться так долго, как купленные в магазине. Разделите плоды на четыре части, удалите семена и посыпьте внутреннюю часть солью и небольшим количеством сахарной пудры. Положите на противень срезом вверх и поставьте его в духовку при низком нагреве на 3—4 часа. Проверяйте один раз в час после первых двух часов. Сухие томаты должны быть темно-красного цвета, не влажными, но еще мягкими. Они могут храниться в плотно закрытом контейнере несколько недель (проверяйте каждую неделю), а в холодильнике, в стерилизованной банке, залитые маслом, еще дольше. Богатый концентрированный вкус делает такие томаты прекрасным ингредиентом соусов для пасты и тушеных блюд. Обратите внимание на рецепт полусухих томатов (справа).

ОБЖАРЕННЫЕ ЗЕЛЕННЫЕ ТОМАТЫ

Если у вас лежат томаты, которые никак не хотят созревать, попробуйте этот рецепт — получается очень вкусно. Подавайте с беконом или мясом на гриле.

На 4 порции

4 больших зеленых томата
соль, черный перец
100 г муки для поленты
2 ст. ложки растительного масла

- Нарезьте томаты на кружки толщиной 1 см. Посолите. Насыпьте муку на тарелку и обваляйте в ней кружки томатов.
- Пожарьте на среднем огне в растительном масле до золотистого цвета с обеих сторон: примерно 5 минут.

ПОЛУСУХИЕ ТОМАТЫ С ТРАВАМИ

Попробуйте порезать такие томаты в салат. Или вместе с маслом приготовьте из них пюре и положите в томатный соус. Храните в холодильнике не дольше месяца.

На 4—8 порций

12 спелых томатов
соль, черный перец
1 ст. ложка мелко нарезанной душицы
2 ч. ложки свежих листьев тимьяна
оливковое масло

Ацтекское слово *томатл* можно перевести как «пухлый фрукт». В XVI веке испанские конкистадоры изменили его на «томат».

- Выньте семена, разрежьте томаты на четвертинки. Уложите на противень, посыпьте солью, перцем и травами, сверху полейте маслом.
- Поставьте противень в духовку на самый маленький нагрев и ждите, когда выпарится большая часть жидкости: примерно 3—4 часа.
- Положите томаты в стерилизованную банку и залейте оливковым маслом.



РЕЦЕПТЫ С ТОМАТАМИ

НЕЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТОМАТАМИ И ПАСТОЙ

Очень простой ужин для всей семьи. Подавайте с зеленым салатом.

На 4 порции

300 г макаронных изделий
75 г сыра чеддер
500 мл белого соуса (стр. 251)
500 г маленьких томатов
3 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
6 шт. лука-батуна
75 г тертого сыра пармезан

- Сварите пасту в кипящей соленой воде, слейте воду и выложите в жаропрочную форму для запекания.
- Добавьте туда тертый сыр чеддер и теплый белый соус. Томаты разрежьте пополам и положите туда же вместе с петрушкой и мелко нашинкованным луком-батуном.
- Сверху посыпьте тертым пармезаном и запекайте при температуре 190°C в течение 25 минут, пока запеканка не покроется золотистой корочкой.

ТОМАТНЫЙ СОУС

Этот рецепт вы сможете много раз использовать, готовя другие блюда. Соус можно заморозить в плотных пакетах или в контейнерах. К базовому рецепту можно добавить приправы, например, мелко нарезанный перец чили или пряные травы для соуса к макаронам. Чтобы соус получился однородным, пропустите его через блендер. Готовый томатный соус всегда есть в продаже в супермаркетах.

Для 400 мл соуса

1 луковица
1 ст. ложка оливкового масла
1 зубок чеснока
500 г томатов
2 ч. ложки томатного пюре
1 ч. ложка мягкого коричневого сахара
сок половины лимона
соль, черный перец

- Обжарьте на небольшом огне в оливковом масле мелко нашинкованный лук, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. Добавьте мелко нарезанный чеснок и мешайте одну минуту на огне.
- Добавьте нарезанные томаты и остальные ингредиенты, доведите до кипения и готовьте, не накрывая крышкой, 30 минут, иногда помешивая, пока не получится густой соус.

ТОМАТНЫЙ КЕТЧУП

Сделать томатный кетчуп дома совсем не трудно и не занимает много времени, но это хороший способ использовать излишки выращенных томатов. В холодильнике такой кетчуп простоит около двух недель. Если хотите сохранить его подольше, налейте в бутылку и простерилизуйте.

На 300 мл кетчупа

1 луковица
1 кг спелых томатов
2 зубка чеснока
250 мл белого винного уксуса
1 ч. ложка перца горошком
по 1/2 ч. ложке молотой гвоздики, корицы, смеси специй Allspice и кайенского перца
125 г мягкого коричневого сахара
1 ч. ложка патоки

- Положите в большую кастрюлю нарезанный лук, томаты и чеснок и поставьте на небольшой огонь. Ждите, пока не начнет выделяться томатный сок. Увеличьте огонь до среднего и готовьте, не накрывая крышкой, в течение 45 минут, чтобы содержимое превратилось в густой соус.
- Налейте уксус в другую кастрюлю и положите туда все специи. Поставьте эту кастрюлю на небольшой огонь, и пусть греется 15 минут.
- Протрите томаты и лук через нейлоновое сито в чистую кастрюлю, постарайтесь, чтобы прошло как можно больше мякоти. Процедите уксусную смесь через сито в ту же кастрюлю, добавьте сахар и патоку, тщательно перемешайте и прокипятите на маленьком огне в течение 20 минут, чтобы соус загустел.

Томаты прекрасно сочетаются с базиликом, душицей, сыром, яйцами и белой рыбой.

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ ТОМАТОВ, МОЦАРЕЛЛЫ И БАЗИЛИКА

Если поставить этот салат под гриль, то он даст вкуснейший сок, и потребуется много мягкого хлеба, чтобы его собрать. Попробуйте купить моцареллу из буйволиного, а не коровьего молока — такая моцарелла значительно вкуснее и нежнее.

На 4 порции

6 больших томатов
3 шарика буйволиной Моцареллы по 125 г
4 ст. ложки свежего нарезанного базилика
4 ст. ложки французской заправки (стр. 250)
2 ч. ложки песто с базиликом
несколько целых листиков базилика

- Разделите тонко нарезанные томаты и моцареллу между 4 формами для запеканки. Выкладывайте их слоями внахлест.
- Посыпьте нарезанным базиликом. Соедините французскую заправку с соусом песто и вылейте в формы для запеканки.
- Поставьте под горячий гриль на 4 минуты, чтобы моцарелла растаяла. Нарвите листья базилика, посыпьте ими салат и тут же подавайте на стол.

ТОМАТНЫЙ КРЕМ-СУП

Еще один хороший способ использовать излишек выращенных томатов.

На 4 порции

1 луковица
25 г сливочного масла
1 зубок чеснока
1 ч. ложка паприки
1 ст. ложка томатного пюре
1 кг томатов
2 ч. ложки сахара
1 лавровый лист
600 мл овощного бульона
150 мл двойных сливок (жирность выше 30%)
соль, черный перец

- Обжарьте на небольшом огне в сливочном масле нарезанный лук, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. Добавьте нарезанный чеснок и паприку за одну минуту до того, как положить томатное пюре, жарьте еще 2 минуты.
- Добавьте нарезанные томаты, сахар, лавровый лист и бульон. Доведите до кипения и варите 20 минут.
- Выньте лавровый лист и позвольте супу немного остыть. Вылейте в блендер и смешайте его до гладкости.
- Влейте две трети от общего количества сливок. Снова разогрейте, посолите, поперчите и подавайте на стол, предварительно налив сверху оставшиеся сливки.

ПИПЕРАДЕ

Это блюдо может стать альтернативой омлету или яичнице. Ешьте пипераде со свежим хлебом или с тостами.

На 4 порции

4 шт. лука-батуна
1 перец чили
1 зубок чеснока
30 г сливочного масла
400 г томатов
2 ст. ложки свежих нарезанных пряных трав
соль, черный перец
6 яиц
50 мл сливок

- Соедините нарезанный лук, мелко нашинкованный перец чили и чеснок. Обжарьте на среднем огне в сливочном масле в течение минуты. Добавьте нарезанные томаты, травы, соль и перец. Перемешайте.
- Взбейте яйца со сливками, солью и перцем, вылейте в сковороду и готовьте, часто перемешивая, пока яйца не схватятся, но будут еще мягкими и нежными.

«ОПРОКИНУТЫЙ» ПИРОГ С ТОМАТАМИ

Здесь нужно использовать помидоры-сливки, поскольку жидкости в них меньше, чем в других видах томатов.



На 4 порции

50 г сливочного масла
соль, черный перец
2 ч. ложки сахарной пудры
сок половины лимона
500 г томатов
2 ч. ложки свежей нарезанной душицы
300 г слоеного теста

- Растопите сливочное масло и смажьте внутреннюю часть формы для открытого пирога. Посыпьте солью, перцем, сахаром и полейте лимонным соком.
- Нарежьте томаты кружками и выложите их толстым слоем поверх сливочного масла.
- Посыпьте томаты душицей. Раскатайте тесто и уложите в форму так, чтобы можно было подвернуть внутрь края.
- Запекайте при температуре 200°C до золотистой корочки. Немного остудите, переверните пирог на тарелку и подавайте на стол.

ТОМАТЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ И БЕКОНОМ

Биф-томат, нафаршированный вкусной начинкой, уже сам по себе легкая еда — все, что нужно, это зеленый салат в качестве гарнира. Такую же начинку можно положить в небольшие томаты, чтобы вышла хорошая закуска или блюдо для «шведского стола».

На 4 порции

4 биф-томата
100 г риса
1 ч. ложка шафрановых нитей
соль, черный перец
4 ломтика бекона из задней части
2 ст. ложки оливкового масла
4 гриба
2 лука-шалота
2 ст. ложки нарезанной свежей петрушки
25 г сливочного масла

- Срежьте верхушки у томатов и удалите семена и перегородки, оставляя нетронутыми мясистые стенки. Сохраните срезанные верхушки и сок.
- Отварите рис вместе с шафраном, солью и перцем до мягкости. Обжарьте бекон в оливковом масле до хрустящей золотистой корочки; разломайте на мелкие кусочки. Порежьте грибы и положите на сковородку, добавив немного оливкового масла. Одну минуту обжаривайте на сильном огне, постоянно помешивая.
- В миске смешайте рис с беконом, грибами, мелко нарезанным шалотом, петрушкой, подлейте томатный сок.
- Этой смесью нафаршируйте томаты и сверху накройте срезанной верхушкой, как крышкой. Поставьте томаты на смазанный маслом противень и положите по небольшому кусочку сливочного масла. Запекайте 20 минут при температуре 190°C, пока томаты не станут мягкими.

МАФФИНЫ С ТОМАТАМИ И СЫРОМ ЧЕДДЕР

Такие маффины можно подавать вместо хлеба. Но на завтрак они хороши и сами по себе. Используйте сушеные томаты (стр. 154). Можно положить и свежие, но тогда количество молока надо сократить до 200 мл.

На 12 маффинов

250 г простой муки
1 ст. ложка пекарского порошка
1 ч. ложка соли
3 яйца
250 мл молока
100 г сливочного масла
20 кусочков сушеных томатов
100 г сыра чеддер

- Просейте в миску муку, пекарский порошок и соль.
- В другой миске взбейте яйца с молоком и растопленным маслом. Положите туда нарезанные томаты и тертый сыр.
- Постепенно муку во влажную смесь.
- Ложкой кладите тесто в формочки для маффинов, наполняя их почти до краев. Выпекайте при температуре 200°C в течение 20—25 минут, пока маффины не поднимутся и покроются золотисто-коричневой корочкой.

РЕПА



Для репы на кухне есть множество применений, к тому же некоторые сорта не горчат. Ранние сорта для лета и осени можно собирать, пока они не больше редиски, и использовать так же. Обычные большие репы с волокнистыми корнеплодами идеально подходят для тушеных и жареных блюд. Ботва репы полезна, ее готовят, как раннюю зелень. Мелкие листочки можно есть сырыми. Репа бывает разных цветов — от кремово-белого до золотистого, с фиолетовой или зеленой ботвой, но у всех сортов мякоть остается белой. Форма обычно круглая, но есть репы приплюснутые и цилиндрические.

ХРАНЕНИЕ

Раннеспелую репу можно держать несколько дней в холодильнике в пакете, но лучше потреблять ее сразу. Поздние сорта убирают в ноябре, чтобы использовать зимой. Срежьте ботву на высоте 2,5 см от корнеплода, высушите и храните в торфе или компосте. Можно хранить между слоями газет в коробках, в сухом, прохладном и темном месте. Мелкие репки нарежьте кусками, бланшируйте 2 минуты и заморозьте в пластиковом пакете.

Среди ранних сортов можно упомянуть сорт *Agamis*, который годится для салатов и для запекания целиком; *Scarlett Queen* лучше есть целиком, когда корнеплод станет размером с редиску; а также *Snowball* — его корнеплоды вкусны в запеченном виде, их можно просто натереть. *Purple Top Milan* с плоским корнеплодом — самый ранний сорт, его можно есть сырым, приготовленным на пару и запеченным.

Репа основных сроков созревания — это сорт *Golden Ball*, из которого получается вкусное пюре, также его можно запекать целиком; *Green Top Stone* — отличный универсальный сорт и *Noir d'Hiver* — необычная репа с черной кожурой, сладкой мякотью и замечательным вкусом, особенно если ее запечь или приготовить на пару.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молодые корнеплоды репы можно есть сырыми. Натрите их или тонко нарежьте и кладите в салаты и сэндвичи.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Удалите у репы ботву и корешок, вымойте и подсушите. Ранние сорта не чистят. Мелкие корнеплоды ранней репы готовьте целиком, крупные — частями. Репу основного урожая очистите от кожуры и нарежьте.

ОТВАРНАЯ РЕПА

Варите в слабосоленой воде в течение 10—15 минут (в зависимости от возраста и размера) до мягкости; слейте воду.

РЕПА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ НА ПАРУ

Готовьте над кипящей водой в течение 12—20 минут до мягкости. Посолите.

ПЮРЕ ИЗ РЕПЫ

Разомните отварную или приготовленную на пару репу со сливочным маслом из расчета 10 г масла на 100 г репы. Посолите.

ЖАРЕНАЯ РЕПА

Нарежьте ломтиками и слегка отварите в течение 3 минут. Обсушите ломтики и обжарьте их в растительном масле

на среднем огне до мягкости: 3—4 минуты с каждой стороны. Посолите.

РЕПА, ОБЖАРЕННАЯ В ДУХОВКЕ

Слегка отварите в течение 3 минут (небольшую репу целиком) или 5 минут (если репа крупная, то кусками). Слейте воду, обваляйте в растительном масле, посолите. Зажарьте в духовке при температуре 190°C в течение 45 минут, чтобы стала мягкой и золотистой, один раз переверните.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЕПА

Положите небольшие корнеплоды репы на противень. Смажьте их растительным маслом, посолите и запекайте при температуре 200°C в течение 30 минут, чтобы стали мягкими.

РЕЦЕПТЫ С РЕПОЙ

ЗАПЕКАНКА-ГРАТЕН С РЕПОЙ

Исключительно вкусное блюдо, которое отлично идет со свиной, окороком и жареным цыпленком.

На 4 порции

300 мл сливок
100 мл полусухого сидра
соль, черный перец
1 ст. ложка дижонской горчицы
4 репы (приблизительно 800 г)
25 г тертого сыра пармезан

- Вылейте сливки и сидр в сковороду и кипятите 5 минут на среднем огне, помешивая один-два раза. Добавьте соль, перец и горчицу.
- Положите тонко нарезанную репу, чтобы ломтики полностью погрузились в жидкость, потом перелейте содержимое в жаропрочную посуду и посыпьте тертым сыром. Запекайте при температуре 190°C в течение 40—45 минут, чтобы репа стала золотистой, а жидкость начала булькать.

ТУШЕНАЯ МОЛОДАЯ РЕПА С БЕКОНОМ

Постарайтесь взять маленькие репки, размером не больше крупной редиски. Если репа крупная, разрежьте пополам.

На 4 порции

6 ломтиков копченого бекона
1 ст. ложка оливкового масла
500 г молодых маленьких корнеплодов репы
25 г сливочного масла
сок одного лимона
3 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
соль, перец

- В большой кастрюле обжарьте на среднем огне в оливковом масле нарезанный бекон до золотистой хрустящей корочки. Выньте шумовкой, остудите и наломайте на кусочки.
- Положите в кастрюлю репу со сливочным маслом и обжаривайте на среднем огне в течение 3—4 минут до золотистого цвета.
- Добавьте нашинкованный чеснок и мешайте в течение минуты, налейте лимонный сок, 2 ст. ложки петрушки, соль и перец. Убавьте огонь до небольшого и готовьте репу до мягкого состояния. Снова посолите, поперчите, положите бекон, мешайте на огне одну минуту, потом подавайте на стол, посыпав оставшейся петрушкой.

Задолго до того, как в Соединенных Штатах стали вырезать из тыквы фонари к Хэллоуину, в Британии использовали не только тыкву, но и брюкву для вырезания светильников, которые ставили на порог дома, чтобы отпугивать злых духов.

ТУШЕНАЯ РЕПА С ГОРЧИЦЕЙ

Отлично сочетается с любым обжаренным мясом. Если у вас нет духовки, можно приготовить это блюдо на конфорке в кастрюле с крышкой.



На 4 порции

500 г мелких или средних корнеплодов репы
2 лука-шалота
25 г сливочного масла
2 ч. ложки горчичного порошка
соль, черный перец
200 мл овощного бульона
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки

- Нарезьте репу на ломтики толщиной 0,5 см и обжарьте на небольшом огне в жаропрочной посуде вместе с мелко нашинкованным шалотом в сливочном масле в течение 10 минут.
- Положите горчичный порошок, соль и перец, добавьте бульон и петрушку. Доведите до кипения, накройте крышкой и тушите при температуре 170°C в течение 45 минут до мягкости.

ПЮРЕ ИЗ РЕПЫ, КАРТОФЕЛЯ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Попробуйте это пюре в качестве гарнира к запеченному окороку или жареной баранине.

На 4 порции

2 репы (приблизительно 400 г)
1 маленький или среднего размера корневище сельдерея
2 картофелины
200 мл молока
1 лавровый лист
25 г сливочного масла
соль, черный перец

- Нарезьте все овощи довольно мелкими кубиками и положите в кастрюлю. Добавьте молоко и лавровый лист, потом налейте кипящую воду, чтобы овощи только слегка накрыло. Положите соль. Кипятите около 20 минут, пока все овощи не станут мягкими.
- Слейте жидкость в другую посуду, предварительно удалив лавровый лист. Добавьте сливочное масло, соль и перец, а также влейте 2 ст. ложки жидкости из-под овощей. Тщательно разомните, добавляя жидкость по мере надобности.

ГЛАВА 4

ПРЯНЫЕ ТРАВЫ

К пряностям относятся листья, стебли, луковицы или семена растений — все, что может придать или усилить аромат, вкус и цвет еды. Многие травы, произрастающие в наших садах и огородах, в странах Средиземноморья используют со времен

Древней Греции и Рима. Некоторые травы стали неотъемлемой частью местной кухни. Например, душистый базилик растет повсюду в Италии, и его широко используют в итальянской кухне.

Лучше всего собирать травы по мере надобности и класть их в еду свежими, но некоторые можно сушить, чтобы использовать круглый год. Пояснения относительно сушки будут даны в справках о растениях.

Травы, описания которых даны ниже, часто выращивают у нас в огородах и используют на кухнях. Растения, которые выращивают и применяют не для кулинарных целей, например, для сухих духов, здесь не упоминаются.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРАВ

СМЕСЬ ТРАВ. Смесь мелко нарезанных, сильно пахнущих свежих или сухих трав, среди которых часто встречаются шалфей, тимьян, майоран и петрушка. Такую смесь используют для приготовления запеканок, ее сыпят на мясо и птицу перед жарением.

ДУШИСТАЯ ПРИПРАВА FINES HERBES. Смесь очень мелко нарезанных и нежно пахнущих свежих трав, куда часто входят в равных количествах кервель, петрушка, шнитт-лук и эстрагон. Эту смесь используют для приготовления омлета, яичницы-болтуни, курицы или рыбы. Ее же кладут в сливочное масло с зеленью.

ПРИПРАВА БУКЕТ ГАРНИ. Пучок трав, связанных ниткой или положенных в маленький мешочек из кисеи. Классическим сочетанием для букета гарни является петрушка, тимьян и лавровый лист, но петрушку можно заменить кервелем. Добавляют во время приготовления бульонов, тушеных блюд. Перед подачей на стол букет гарни вынимают.

МАСЛО С ЗЕЛЕНЬЮ. Масло, смешанное с мелко нашинкованной пряной травой. Обычно используют только один вид травы, например, петрушку, шнитт-лук, чеснок или укроп, но со смесью трав тоже получается хорошо. Взбейте 1—2 ст. ложки мелко нарезанной зелени вместе со 100 г мягкого масла и положите на холод. Используйте для украшения мяса на гриле, рыбы или овощей.

ПАСТА ИЗ ТРАВ. Листья трав разминают с помощью пестика и ступки, чтобы получилась грубая паста. Или используют кухонный комбайн, чтобы получить более однородную массу. Туда же добавляют растительное масло, соль и перец. Пасту используют вместо свежих трав для приготовления карри, запеканок, супов и блюд типа стир-фрай.

ПЕСТО ИЗ ТРАВ. Само название «песто» происходит от итальянского *pestare* — разбивать, толочь. Традиционно песто готовят из свежих трав, толченных с чесноком, орехами, солью, перцем и оливковым маслом. Часто в него добавляют сыр пармезан и пекарينو. Самый распространенный соус песто готовят с базиликом (стр. 161). Другие травы включают листья кориандра (кинзы), мяты и петрушки. Используют песто для приготовления рыбы, пасты, супов и других блюд.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО С ТРАВАМИ. Вкус оливкового или растительного масла можно подчеркнуть, положив в него свежие пряные травы. Добавьте в 500 мл растительного масла большую пригоршню ненарезанных трав, закупорьте бутылку и дайте настояться в течение месяца. Процедите через дуршлаг и перелейте в бутылку. Среди популярных масел на травах можно упомянуть масло с базиликом, чесноком, розмарином и тимьяном. Используйте, но не слишком много, для приготовления соусов или заправок для салатов. Такое масло годится для усиления вкуса пищи (например, масло с базиликом для салата с томатами или масло с розмарином для баранины отбивных).

УКСУС С ТРАВАМИ. Добавьте пригоршню стеблей или листьев пряных трав в 500 мл уксуса, дайте ему постоять 3 недели. Иногда нужно уксус потряхивать, потом процедить и перелить в бутылку. Для приготовления такого уксуса подходит эстрагон, мята и розмарин.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ. Горячий напиток, заваренный из разных трав, в том числе, из мяты (для стимуляции пищеварения), ромашки (успокаивающий) и мелиссы (освежающий). Нарезьте 1 ст. ложку свежих листьев, добавьте 300 мл кипятка, настаивайте 5 минут, процедите.

ХРАНЕНИЕ

Высушенные травы нужно хранить в непрозрачном контейнере в темном месте. На свету они теряют цвет, аромат и вкус. Многие травы можно заморозить, особенно шалфей и петрушку, если их нарезать и положить в пакеты. Стебли тимьяна и розмарина можно заморозить целиком — удобно то, что листья легко отрываются от стеблей. Травы, необхо-

димые для приготовления соусов и тушеных блюд, можно порезать, положить в поддоны для изготовления ледяных кубиков и залить водой. Когда нужно, просто достаёте кубик льда с травой и кладете в приготавливаемое блюдо. Для хранения свежих трав рекомендуется использовать стерилизованные контейнеры (см. стр. 235).

ДЯГИЛЬ



Засахаренные молодые ростки этого многолетника используют для украшения тортов, желе и десертов. Из дягиля делают и настойку.

Как приготовить засахаренный дягиль для торта: срежьте молодые побеги длиной 15—20 см. Вымочите в воде 3 часа, потом бланшируйте в кипятке 1—2 минуты, чтобы стебли размякли. Слейте воду, остудите и удалите все волокнистые части. Приготовьте сироп из 300 мл воды и 225 г сахара и прокипятите. Положите в сироп стебли дягиля и оставьте на 24 часа. Повторите этот процесс три раза. Положите стебли дягиля на противень, посыпьте их сахарной пудрой и подсушите в духовке при температуре 120°C в течение 3 часов.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Лавровый лист является неотъемлемой частью классического букета гарни, он подчеркивает вкус других ингредиентов в блюде. Поскольку эта приправа обладает довольно сильным ароматом, ее используют умеренно. Слишком много лаврушки может сделать вкус блюда горьким.

Где можно использовать лавровый лист:

- В тушеных блюдах из говядины и баранины.
- Во фрикасе из курицы.
- Кладите в мясной, куриный или рыбный бульон.
- Используйте в рыбном пироге или в других рыбных блюдах, он отлично идет к жирной рыбе, в частности к лососю.
- Положите лавровый лист в воду, где варится рис.
- Если хотите сделать крем кастард или рисовый пудинг, бросьте лавровый лист в горячее молоко за 30 минут до того, как начнете готовить.

Прежде чем подавать на стол, выньте лавровый лист. Свежие лавровые листья обладают более резким вкусом по сравнению с сухими. Они быстро высыхают — просто повесьте ветки в теплом сухом месте. Листья можно оставить на ветке или собрать и сложить в банку. Используйте в течение 6 месяцев. Можно смолоть сухие листья лавра и класть по щепотке или 1/2 ч. ложки в приготавливаемое блюдо.

БАЗИЛИК ДУШИСТЫЙ

Использовать базилик нужно свежим или добавлять в еду в самом конце приготовления. Особенно хорошо он сочетается с томатами. Базилик подчеркивает вкусовые качества мягких сыров, твердых итальянских сыров и отлично идет с пастой.

Базилик плохо поддается сушке и заморозке. Сложите листья в чистую, плотно закрывающуюся банку, потом наполните ее оливковым маслом, закройте и поставьте в холодильник на месяц. Можно использовать такое масло с базиликом для приготовления соуса песто.

Чтобы сделать песто с базиликом, растолките в ступке 3—4 зубка чеснока с 1 ч. ложкой соли до белой однородной массы. Добавьте 50 г кедровых орешков и снова толките, чтобы измельчить орехи. Положите 6 горстей свежих базиликовых листьев и 4 ст. ложки оливкового масла, толките до получения однородной зеленой пасты. Добавьте тертый сыр пармезан (по желанию). Проверьте, достаточно ли соли. Смешайте с уже готовой пастой или разведите оливковым маслом и полейте курицу, лосося или помидорный салат с томатами и моцареллой. Песто может храниться 2—3 месяца. Базиликовое песто продается в супермаркетах.

БЕРГАМОТ

Бергамот — это многолетнее растение, листья и цветки которого обладают вкусом и ароматом апельсина. Бергамотом ароматизируют разные блюда — свинину, телятину, фруктовые блюда, а также мороженое. Лепестки бергамота можно добавлять в салаты, а целыми цветочными головками украшают желе.

Чтобы засушить бергамот, нужно положить лепестки или листья на поднос и оставить в сухом и теплом месте или поставить в духовку при самом слабом нагреве. В процессе сушки нужно иногда мешать лепестки или листья.

БОРАГО, ИЛИ ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА

Довольно крупное однолетнее растение, имеет толстые мягкие стебли и большие листья, покрытые «волосками». Маленькие синие или розовые цветки полны нектаром, из них получают масло.

Цветки бораго можно окунуть во взбитый белок и в сахарную пудру, а потом украсить ими холодные напитки, фруктовые салаты, торты и десерты. Листья бораго по вкусу напоминают огурец, поэтому их можно измельчить и положить в салат.

Цветки и листья лучше использовать свежими, потому что высушенные они теряют аромат и вкус.

ТМИН

Съедобна любая часть этого двулетнего растения. У семян характерный сильный запах, у других частей растения запах и вкус мягче, у листьев вкус напоминает петрушку. Тмин можно использовать:

- В салатах или готовить, как шпинат.
- Собирайте цветки и кладите их в салаты.
- Посыпать булки перед выпечкой, класть в зеленые и капустные салаты, добавлять в печеные яблоки, а также в мясные и овощные соусы и супы. Листья лучше всего хранить в замороженном виде в кубиках льда (см. стр. 160). Семена тмина держите в плотно закрытых контейнерах.

КЕРВЕЛЬ

Кервель называют «петрушкой для гурманов», это изящное двулетнее растение произрастает в континентальной Европе, в Англию оно попало вместе с римлянами. Его вкус напоминает вкус аниса, кервель обычно входит в состав смеси *finest herbes*.

Кулинарная обработка уничтожает мягкий вкус этого растения, поэтому кервель нужно есть сырым. Добавляйте его в зеленый салат или салат из трав как гарнир к рыбе или блюдам из яиц. Можно нарезать его, чтобы украсить суп или овощи, такие как морковь или горох. Из кервеля получается вкусное масло с травами к бифштексу или цыпленку на гриле.

Листья довольно быстро вянут, поэтому собирайте их непосредственно перед использованием.

ШНИТТ-ЛУК

Листья шнитт-лука обладают приятным луковым вкусом. Есть чесночный шнитт-лук с отчетливым чесночным привкусом. Его нужно есть сырым или после очень короткой кулинарной обработки. Используйте листья целыми или порежьте и кладите в разные блюда.

- Посыпьте им отварную картошку перед подачей на стол.
- Взбейте со сливочным маслом, положите в горох или запеченный картофель и перемешайте.
- Положите в луковый, гороховый или картофельный суп перед подачей на стол.
- Смешайте его с творожным сыром.
- Положите его в тесто, когда готовите клецки.
- Положите в начинку пирога-киш.
- Используйте целые листья шнитт-лука, чтобы украсить рыбу, приготовленную на гриле, яйца, сваренные вкрутую, курицу или бутерброды-канапе.

Шнитт-лук лучше использовать свежим, а не сухим, потому что он теряет вкус и цвет. Но его можно нарезать, положить в пакет и заморозить, чтобы потом использовать в некоторых рецептах. Однако после размораживания украсить блюдо шнитт-луком будет нельзя — он потеряет привлекательный вид.

РОМАШКА

Низкорослый многолетник, родиной которого является Средиземноморье. Название *chamomile* происходит от греческого слова, означающего «земляное яблоко». В средневековой Англии цветки ромашки разбрасывали по дому, чтобы убрать неприятные запахи.

Цветки аптечной ромашки можно добавлять в салаты для аромата и украшения. Сухие лепестки кладут в чай. У них довольно острый, но сладковатый вкус — попробуйте чай из ромашки с медом и лимоном.

Цветки ромашки нужно собирать в солнечный сухой день, разложить их на подносе и оставить в теплом и сухом помещении или поставить в духовку при очень слабом нагреве. Подождите, пока цветки высохнут, иногда переворачивайте их в процессе сушки. Храните в банке.

КОРИАНДР (КИНЗА)

Душистые, вырезные листья, стебли и семена — ценное дополнение к современной кулинарии, даже корни идут в дело, например в качестве заменителя кофе.

Этот зимостойкий однолетник может стать важным дополнением ко многим блюдам индийской, тайской, китайской, мексиканской и других национальных кухонь. Кориандр следует класть в конце процесса готовки, так как его вкус бывает самым ярким, когда листья свежие или обработанные термически совсем немного.

Растения дают семена, даже если вы регулярно собираете цветки. Дайте семенам созреть и приобрести светло-коричневый оттенок, чтобы потом потолочь или размолоть и положить в карри, таджин или иное острое блюдо. Целые семена кориандра кладут в маринады.

Как можно использовать листья кориандра (кинзы):

- Положить их в соус песто (стр. 161).
- Положить в блюдо, приготовленное по методу быстрой обжарки стир-фрай, непосредственно перед подачей на стол.
- Порубить листья вместе со стеблями и добавить в томатную, луковую или огуречную сальсу.
- Насыпать в карри, блюдо быстрой обжарки стир-фрай или в чили кон карне (блюдо мексиканской кухни из мяса, перца и фасоли).
- Измельчите и используйте в качестве основы для зеленой тайской пасты, в которой сочетаются чеснок, перец чили, имбирь и кумин.

Листья кориандра плохо поддаются сушке, они теряют весь аромат, поэтому используйте метод ледяных кубиков (стр. 160). Семена следует хранить в плотно закрытых контейнерах. Чтобы максимально сберечь аромат и вкус, молите их непосредственно перед использованием.

УКРОП

Укроп — универсальное растение, на кухне его используют целиком: семена, листья и цветки. Он обладает отчетливым приятным вкусом, который прекрасно сочетается с рыбой, яйцами, огурцом и картофелем.

Как можно использовать листья укропа:

- Перед тем как положить в картофельный салат, смешайте укроп с майонезом и каперсами.
 - Приготовьте нежирную заправку из густого натурального йогурта, укропа и французской горчицы.
 - Когда делаете яичницу-болтунью или омлет, положите укроп.
 - Чтобы быстро приготовить соус-дип, смешайте сметану с укропом и подавайте с огурцами, нарезанными в виде палочек.
 - Украсьте укропом сэндвичи с огурцами.
 - Смешайте огурцы, нарезанные кубиками, белый винный уксус, соль, перец и укроп и подавайте в виде гарнира к рыбе.
 - Смешайте с мягким маслом, чтобы получилось масло с травами, и подавайте вместе с лососем или молодым картофелем.
 - Смешайте с творожным сыром и положите на крекеры.
 - Добавьте в соус бешамель с небольшим количеством лимонного сока и подавайте с лососем или рыбным пирогом.
- Измельченные или целые семена можно класть в тесто для хлеба, посыпать сырный салат или добавить в салатную заправку.

ФЕНХЕЛЬ

В кулинарии обычно используют фенхель зеленый, хотя листья фенхеля бронзового тоже съедобны и обладают мягким вкусом. Используют на кухне семена и тонкие стебли.

Вкус фенхеля анисово-лакричный. Он может заменять укроп в некоторых блюдах.

В конце лета на плоских зонтиках фенхеля появляются мелкие желтые цветочки, а осенью можно собирать желто-коричневые семена. Они хорошо сочетаются с жирной рыбой, например с макрелью, их можно понемногу сыпать в салаты и добавлять в тесто для выпечки хлеба. Попробуйте положить семена фенхеля в острые блюда из риса.

Вот некоторые способы применения фенхеля:

- Бросьте листья или семена на сковороду, где тушится рыба.
 - Разверните кусок фольги, положите на нее лосось или сардину, полейте лимонным соком, оливковым маслом и посыпьте фенхелем (семенами или листьями), заверните и отправьте в духовку.
 - Толченые семена фенхеля придадут аромат ризотто с морепродуктами.
 - В последние несколько минут до готовности положите листья фенхеля в рыбный суп (например, в буйабесс).
 - Добавьте листья фенхеля в кастрюлю, где тушится свинина, чтобы снять излишнюю насыщенность и жирность этого мяса.
 - Уложите целую рыбу на стебли фенхеля, полейте растительным маслом, посолите, поперчите и обжарьте в духовке.
 - Небольшую рыбу вроде сибаса или сардин нафаршируйте измельченным фенхелем, смешанным с лимонным соком, оливковым маслом и хлебными крошками (панировкой).
- Если фенхель высушить, то его листья потеряют вкус, запах и цвет, поэтому используйте метод кубиков из льда (стр. 160) или просто нарежьте, положите в пакет и заморозьте. Сухие семена храните в плотно закрытом контейнере.

ЧЕСНОК

Чеснок — это луковичное растение, родина которого Азия. Чеснок обладает исключительной способностью подчеркивать вкус других продуктов. Его используют весьма разнообразно и в разных по вкусу блюдах. Тот, кто регулярно употребляет чеснок, знает, что всем известный «чесночный запах» постепенно пропадает, поскольку организм приучается перерабатывать его пахучие компоненты.

Вот некоторые способы применения чеснока:

- Его можно положить в базиликовое песто.
- Мелко потолочь и добавить в холодный соус цацики (стр. 80).
- Приготовить итальянский соус-заправку гремолата: на 4 порции возьмите 4 зубка чеснока и растолките, смешайте с соком и цедрой одного лимона, двумя пригоршнями свежей нарезанной петрушки, 50 мл оливкового масла, солью и перцем. Подавайте к мясу на гриле, рыбе и пасте.
- Начините внутренности цыпленка, готового к обжариванию в духовке, неочищенными зубками чеснока, поло-

винкой лимона, небольшим количеством сливочного масла, солью и перцем. Когда цыпленок будет готов, подавайте вместе с ним зубки чеснока на отдельной тарелке — внутри они станут мягкими, нежными и будут легко выскальзывать из чешуек.

- Используйте для выпечки чесночного хлеба: мелко нашинкуйте 4—6 очищенных зубка чеснока, смешайте их с размятым сливочным маслом и взбейте, нарежьте французский багет и намажьте таким маслом каждый кусок. Потом заверните багет в фольгу и запекайте, пока масло не растает.
- Запеченный чеснок. Обрежьте корневую сторону так, чтобы она стала плоской и вся луковица могла бы стоять на противне. Смажьте ее оливковым маслом и запекайте при температуре 180°C в течение 25 минут.

Если лето было сухое и солнечное, то чеснок даст луковички, которые будут хорошо храниться в проветриваемом и сухом помещении всю зиму. Можно повесить их, как подвешивают лук, или положить на поддоны, выстланные газетами.

ХМЕЛЬ

Хмель — это травянистый многолетник с длинными побегами, который относится к семейству коноплевые. Хмель многие столетия используют в пивоварении. Красивые соцветия-метелки годятся для приготовления чая: заварите 2 ст. ложки цветков 300 мл кипящей воды, настаивайте 5 минут, затем процедите. Листья можно отваривать и потом использовать как шпинат. Цветки хмеля можно сушить.

ИССОП

Многолетний невысокий полукустарник, обладает ароматом, похожим на мяту, и очень сильным вкусом, напоминающим смесь розмарина и лаванды. Использовать можно и цветки, и листья. Он отлично сочетается со свининой, кроме того, в любых рецептах иссоп может заменить розмарин. Его используют для приготовления ликеров, в частности ликера «Шартрез». Попробуйте насыпать листья или цветки в салат или украсить цветками суп, желе или холодные напитки. Из листьев иссопа можно приготовить освежающий чай: заварите 1 ст. ложку свежих или сухих листьев 300 мл кипятка, дайте настояться 5 минут, потом процедите.

ВЕРБЕНА ЛИМОННАЯ



Она обладает сильным цитрусовым ароматом и вкусом, как все «лимонные» травы. Вербену нужно класть понемногу, собирая листья по одному, чтобы добавить в блюдо, требующее лимонного запаха. Лист следует выбрасывать перед подачей на стол.

Вот некоторые способы применения вербены:

- Ее кладут в молоко и десерты, изготовленные из сливок, например в крем кастард и муссы.
- С ней готовят душистое масло: положите листья в оливковое масло на 3 недели, процедите и поливайте им рыбу или курицу, можно сделать с вербеной заправку для салата.
- Приготовьте ароматный чай с вербеной или смешайте ее с листьями мяты.

Листья хорошо высушают — сушите их прямо на стеблях, потом снимите и храните в плотно закрытых контейнерах.

ХРЕН

Многолетнее растение семейства капустные, с большими листьями и длинными толстыми корнями. Его используют в соусах и заправках для придания острого вкуса. Соус из хрена подают к жареной говядине, он отлично идет к макрели, копченой или жаренной на гриле. Для этого на 4 порции смешайте 2 ст. ложки натертого хрена с 2 ч. ложками лимонного сока или уксуса, 2 ч. ложками сахарной пудры, щепоткой горчичного порошка и 125 мл взбитых сливок.

Корни хрена могут храниться всю зиму в ящиках с песком.

МЕЛИССА

Мелисса, она же мята лимонная, — это холодостойкий многолетник, который происходит из южной Европы. Ее мягкие листья обладают приятным лимонным ароматом и вкусом. Из мелиссы получается отличный чай: 2 ст. ложки цельных или нарезанных листьев залейте 300 мл кипятка, настаивайте 5 минут, потом процедите. Пейте холодным или горячим с ломтиком лимона.

Некоторые способы использования мелиссы:

- Положите маленькие листья во фруктовый салат за 30 минут до подачи на стол.
- Украшайте листьями летние напитки. Добавьте несколько листиков в молочный пудинг или крем кастард перед выпеканием. Перед подачей уберите их.
- Нарезьте мелко и смешайте с натуральным йогуртом и подайте вместе с карри или в виде соуса-дип.
- Летом положите в тушеную баранину или в любое блюдо из рыбы.

Листья можно сушить, но они теряют часть своего аромата и вкуса.

ЛЮБИСТОК

В Англии его иногда называют «любовой петрушкой». Любисток — высокое травянистое многолетнее растение, которое является родственником моркови и сельдерея. Его аромат похож на сельдерея и немного на петрушку с легким перечным оттенком. Использовать можно листья, нежные стебли и семена.

Некоторые способы применения любистoka:

- Добавляйте нарезанные листья в салаты и украшайте ими супы.
- Приготовьте суп из куриного бульона и во время кипения положите в него листья любистoka.
- Семена используйте как замену семян сельдерея для готовки и для выпечки.

Листья любистoka плохо высушают, но их можно заготовить способом ледяных кубиков (стр. 160).

МАЙОРАН

Майоран — небольшой травянистый кустарничек с мелкими белыми или розовыми цветочками и маленькими мягкими серозелеными листьями. Эта трава — одна из самых полезных на кухне, она придает сильный и неповторимый аромат тушеным блюдам, начинкам, пастам и мясным блюдам (особенно из баранины), а также пиццам и прочим пряным кушаньям. Майоран присутствует практически во всех смесях кулинарных трав.

- Сделайте надрезы в баранине перед тем, как поставить в духовку, нафаршируйте их измельченными майораном и чесноком.
- Используйте вместо шалфея, когда фаршируете свинину или индейку.
- Мелко нашинкуйте и посыпьте на пиццу перед приготовлением.
- Нарежьте и добавьте в томатный или мясной соус для пасты, лазаньи или мусаки.
- Положите стебли майорана и чеснок в оливковое масло, чтобы получить душистое масло для бараньих отбивных.
- Порежьте и добавьте в кастрюлю, где в оливковом масле с лимонным соком обжаривается филе из куриных грудок.

Листья хорошо сушатся и сохраняют основную часть своего характерного аромата. Подвесьте пучки травы в сухом, хорошо проветриваемом помещении, потом снимите листья со стеблей и храните их в плотно закрывающихся контейнерах.

МЯТА

Существует несколько самых распространенных видов мяты: мята курчавая, самая популярная, которую называют еще «мята для соусов»; мята перечная, из которой получают эфирное масло, кладут в сладкие блюда и в чай. Есть мята круглолистная, или душистая, с круглыми мягкими листьями, о которой говорят, что она годится для любых целей и обладает наилучшим вкусом.

Мята отлично идет к баранине, телятине, крольчатине, а также к картофелю, бобовым, ко многим фруктам и шоколаду. Ее можно добавлять в десерты и заваривать из нее чай. По традиции мятный соус (или желе, стр. 238) всегда подают к баранине.

Мятный соус: на 4 порции, мелко порежьте 3 ст. ложки свежей мяты. В небольшую посуду положите 1/2 ст. ложки сахарной пудры, влейте 1 ст. ложку кипятка, размешайте, чтобы сахар растаял. Положите мяту, 1 ст. ложку солода или винного уксуса, размешайте. Дайте постоять один час.

Некоторые способы использования:

- Перед тем как варить молодой картофель или горох, положите в кастрюлю ветку мяты. Выньте ее перед подачей на стол и украсьте овощи свежей нарезанной мятой.
 - Нарвите листья мяты и положите во фруктовый салат — отлично сочетается с клубникой, яблоками, лаймом, ананасом и дыней.
 - Добавьте мелко нарезанную мяту в рис, например в начинку для долмы из виноградных листьев.
 - Используйте мяту для придания аромата таким напиткам, как кубинский мохито, или украшайте ею коктейли.
 - Можно использовать мяту вместо базилика в соусе песто или приготовить сладкий песто из толченой мяты, орехов, меда и ванильного экстракта.
 - Положите мяту в шоколадный торт перед тем, как его печь, или сделайте соус для мороженого.
- Чтобы сохранить, используйте метод ледяных кубиков (стр. 160) или высушите мяту (см. Лавровый лист), но с течением времени мята потеряет часть аромата и цвета.

ПЕТРУШКА

Петрушка, холодостойкий двулетник, является, пожалуй, самым распространенным кулинарным растением в мире. Ее курчавые или плоские ярко-зеленые листья часто украшают блюда из мяса, салаты, ее кладут в тушеные овощи (иногда в виде масла с травами). У петрушки весьма определенный освежающий вкус, который хорошо сочетается с ветчиной, беконом, другими мясными изделиями, а также с яйцами, фасолью, горохом, с пастой, зернобобовыми и рисом.

Петрушка замечательно подходит для начинок.

Некоторые способы использовать петрушку:

- Обжарьте на сильном огне овощные бобы и бекон с большим количеством петрушки и мяты — такой гарнир отлично идет к курице.
- Добавьте во время готовки 1—2 ст. ложки зелени к супу из порея, гороха или шпината.
- Приготовьте соус песто из петрушки с плоскими листьями в качестве замены базилика. Потом заправьте салат из помидоров или пасту.

- Быстро обжарьте курчавую петрушку и подавайте с мясом или рыбой, как это делают во Франции.
- Добавьте побольше петрушки к супу из картофеля, лука и молока, потом пропустите через блендер, получится очень вкусно.
- Добавьте мелко порезанную зелень петрушки к французской заправке (стр. 250) или к маринаду для рыбы из оливкового масла и лимонного сока.
- Обжарьте 3—4 ст. ложки нарезанной петрушки вместе с креветками, чесноком и сливочным маслом, из этого выйдет легкая и вкусная закуска.
- Пожуйте веточку петрушки после того, как поели чеснок, чтобы нейтрализовать неприятный запах.

Веточки петрушки хорошо стоят в банке с водой или в пакете в холодильнике. Сохраняйте нарезанную петрушку при помощи метода ледяных кубиков (стр. 160) или сложите ее в банку и залейте растительным маслом. Так она простоит несколько недель в холодильнике.

РОЗМАРИН

Вкус розмарина настолько силен, что использовать его нужно очень экономно. Его кладут в мясные блюда, особенно хорошо розмарин подходит к баранине, свинине, курице, телятине и крольчатине. Кроме того, он сочетается с томатами, чесноком и жирной рыбой. Розмарин используют в рецептах многих итальянских соусов.

Чтобы добавить аромат жареному мясу, острым ножом сделайте в нескольких местах надрез глубиной 2,5 см и заполните его веточками розмарина, ломтиками чеснока и небольшим количеством оливкового или сливочного масла. Или положите 2 веточки розмарина на дно формы для запекания, а сверху уложите мясо. Или суньте их внутрь птицы.

Вот некоторые способы применения розмарина:

- Добавьте мелко нарезанные листья к паштету из дичи или свинины.
- Положите веточку в кастрюлю с тушеным мясом во время приготовления; удалите перед подачей на стол.
- Мелко нарезанные листья посыпьте на пиццу с томатами или положите в томатный соус для пасты.
- Добавьте листья розмарина в маринад из оливкового масла, чеснока и лимонного сока для рыбы (например, для морского черта или макрели) или для куриных грудок.
- Используйте в начинках: добавьте 1 ч. ложку мелко нашинкованных листьев розмарина в каждую порцию начинки из хлебных крошек и риса или из колбасного фарша. Прямые без листьев используйте как палочки для шашлыка.
- Добавьте нарезанный розмарин в овощные пироги, тушеный картофель.

Можно приготовить масло или уксус с розмарином (стр. 160). Розмарин поддается сушке лучше, чем другие растения.

КРОВОХЛЕБКА



Этот вечнозеленый многолетник с красивыми поникающими листьями в дикой природе растет повсюду в районе Средиземного моря, и на кухне ему найдется немало применений.

У листьев кровохлебки вкус напоминает свежий огурец, поэтому их можно использовать везде, где этот вкус нужен.

Как можно использовать листья кровохлебки:

- Для украшения мяса на гриле, рыбы и супов.
 - Смешайте с натуральным йогуртом, чтобы получился простой соус для рыбы или баранины.
 - Взбейте с творожным сыром или сметаной, чтобы вышел соус-дип, или намажьте на крекер и сверху положите кусочек копченой лосося.
 - Добавьте к пуншу или лимонаду.
- Собирайте листья непосредственно перед употреблением.

ШАЛФЕЙ

Шалфей обычно входит в состав травяных смесей — его резкий вкус контрастирует с жирным мясом, таким как свинина, гусятина и дичь. Шалфей часто используют для такого мяса. На 4 порции: мелко нашинкуйте лук, обжарьте на слабом огне в небольшом количестве растительного масла, чтобы лук стал мягким, затем соедините с 25 г растопленного сливочного масла, 100 г хлебных крошек, 1 ст. ложкой свежего нарезанного шалфея, солью и перцем, смешайте со взбитым яйцом. Нафаршируйте мясо и запекайте его при температуре 180°C в течение 25 минут до золотистой корочки.

Некоторые способы применения шалфея:

- Нашинкуйте и добавляйте в блюда из яиц и сыра.
- В небольших количествах используйте в тушеных блюдах и супах.
- Очищенные от листьев ветки кладите на угли в барбекю, чтобы пошел чудесный аромат.

ЧАБЕР

Различают чабер зимний — вечнозеленый многолетний кустарник с блестящими узкими листьями, и чабер летний — однолетнее растение с более нежным ароматом и вкусом, чем зимний. У обоих чаберов тонкий, немного перечный вкус.

Чабер прекрасно сочетается с большинством зернобобовых и овощами, его можно использовать в любых рецептах вместо шалфея. Например, нарежьте его мелко и положите в начинку, посыпьте на тушеные овощи, перемешайте с рисом. Добавьте нарезанные листья чабера в соус к свинине или морепродуктам, положите в суп из чечевицы и в тушеные овощные бобы. Если у вас растет и зимний, и летний чабер, тогда вы сможете пользоваться им круглый год. Листья летнего чабера можно сохранить, используя метод ледяных кубиков (стр. 160); зимний чабер можно сушить, как розмарин.

ЩАВЕЛЬ

Листья этого выносливого многолетника похожи на шпинат, а щавель щитковидный несколько напоминает мангольд. У щавеля лучше всего собирать молодые листья, когда их острый вкус обладает приятным лимонным оттенком.

Некоторые способы использования щавеля:

- Используйте его листья, как шпинат, подавая в качестве гарнира.
- Нарежьте мелко в салат, в омлет или яичницу.
- Положите в соус бешамель, чтобы подать к рыбе или курице.
- Приготовьте классический щавелевый соус к рыбе: на 4 порции, обжарьте 100 г щавеля в 15 г сливочного масла, взбейте в блендере, смешайте со 100 г густой сметаны, солью и перцем.
- Слегка отварите в курином бульоне со сливками и пропустите через блендер, чтобы получился суп.

ЭСТРАГОН

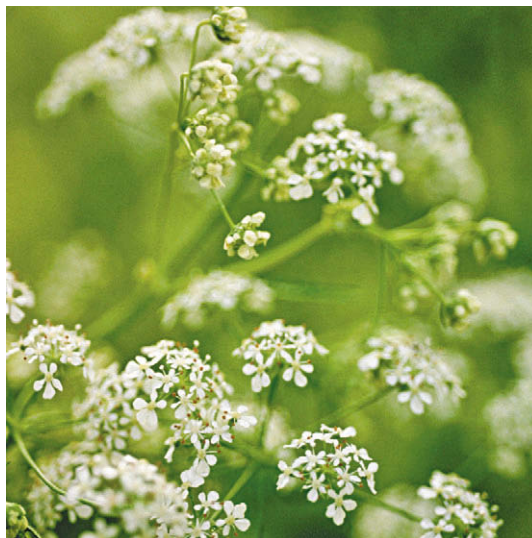
Узкие листья на длинных перепутанных ветках делают эстрагон не слишком привлекательным растением для сада, но пряный аромат и вкус превращают его в незаменимый ингредиент некоторых рецептов. Эстрагон используют во многих блюдах из рыбы и птицы, он хорошо идет с яйцами и непременно участвует в смесих *fines herbes*, соусе беарнез (маслянистый соус к бифштексу, сделанный из желтков, шалота и эстрагона) и соусе ремулад (майонез, смешанный с эстрагоном, каперсами и французской горчицей — его подают к рыбе).

Некоторые способы использования эстрагона:

- Приготовьте жареную курицу с эстрагоном. Подготовьте сливочное масло с эстрагоном (см. Масло с травами, стр. 160) и вложите его между куриной кожей и грудкой; туда же положите стебли и листья. Используйте мясной сок из сковороды для приготовления эстрагоновой подливы.
- Сделайте сливочный эстрагоновый соус к лососю и курице: на 4 порции, обжарьте мясо или рыбу в сливочном масле и положите на блюдо, добавьте в сковороду по 2 ст. ложки белого вина, куриного или рыбного бульона и нарезанного эстрагона. Прокипятите одну минуту. Влейте 75 мл двойных сливок. Посолите, поперчите.
- Нарежьте и добавьте в омлет или в яйца, запеченные в сливках.
- Нарежьте и добавьте во французскую заправку (стр. 250) для зеленого салата.
- Используйте для приготовления масла или уксуса с травами (стр. 160).

Эстрагон плохо поддается сушке, теряет при этом вкус и запах. Используйте лучше метод ледяных кубиков (стр. 160).

МИРРИС ДУШИСТАЯ



Она известна еще как кервель испанский. Листья обладают приятным лакричным вкусом и сладким ароматом. У семян острый пряный вкус.

Миррис душистую готовят вместе с фруктами для пирогов и тортов, чтобы убрать часть кислоты. Благодаря миррису можно вдвое сократить количество сахара в начинке для пирога. Миррис можно порезать и добавить в салат или омлет. Из листьев получается приятный чай с анисовым вкусом. Семена можно жевать или добавлять в десерты. Даже корни, которые раньше давали пожилым людям для улучшения пищеварения, можно выкопать, почистить, отмыть, нарезать и отваривать, как морковь.

ТИМЬЯН

Тимьян — одна из самых широко известных трав. Его маленькие круглые листья обладают сильнейшим вкусом, их в небольшом количестве используют, чтобы подчеркнуть вкус других продуктов, в частности мяса, крольчатины, тушеных блюд из птицы, мясных соусов, начинок, яиц, чечевицы и томатов.

Тимьян станет хорошим дополнением для блюд, в которых много сливочного масла или жира. Кладите его в маринады для мяса или птицы, добавляйте к куриным грудкам, запекаемым в фольге, вместе с лимонным соком и оливковым маслом.

Можно выращивать и применять в кулинарии не только обычный тимьян, но и тимьян лимонный, который особенно хорош для приготовления курицы или рыбы.

Листья тимьяна хорошо сохнут и сохраняют вкус и запах, более того, у сухих листьев он сильнее, чем у свежих, поэтому используйте его с осторожностью и понемногу.

ГЛАВА 5 ФРУКТЫ

Что может быть лучше свежих спелых фруктов, собранных в собственном саду или теплице и принесенных на кухню, чтобы приготовить фруктовый салат, десерт или другое угощение? В наше время в практически любом саду можно вырастить некоторое количество фруктов, например посадить карликовые яблони, пару кустов черной смородины или собрать тазик клубники. Фрукты, описанные в этой главе, в основном относятся к старым, давно известным видам: это яблоки, груши, сливы, смородина, но есть и довольно требовательные, такие как дыни, киви и инжир. Но если выбрать правильный сорт, то может оказаться, что выращивать их проще, чем ожидалось, к тому же они станут приятным дополнением к обычному набору на кухне.

Прислушайтесь к совету — выращивайте те фрукты, которые особенно любите. Подумайте о тех видах, плоды которых в магазинах стоят дорого, например инжир, абрикосы и красная смородина, но при этом их нетрудно вырастить самим.

Точно так же, как прежде относительно овощей, учитывайте такие факторы, как площадь в вашем распоряжении, как часто требуется полив для того или иного растения, насколько тепло в вашем саду и как укрыт от ветра ваш сад или теплица.

Наконец, попробуйте немного поэкспериментировать с новыми видами фруктовых растений, с новыми сортами и гибридами, учитывая при этом ваши потребности. Например, если вы хотите выращивать фрукты, чтобы потом заморозить их на целый год, то для вас идеальными являются обильно плодоносящие сорта. Но если ваше любимое занятие — варить варенье и джемы, сосредоточьтесь на таких вкусных фруктах, как клубника (садовая земляника), малина и слива.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХРАНЕНИЮ

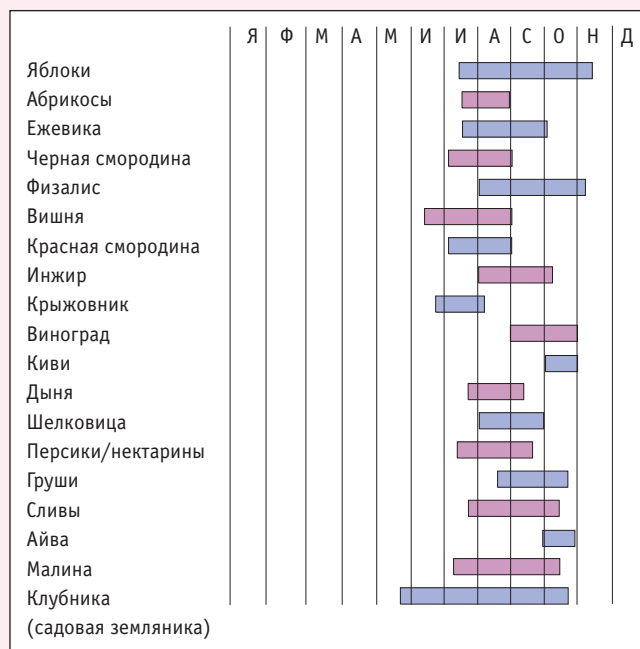


Более детальная информация для каждого вида фруктов дана на следующих страницах.

- Храните фрукты как можно дальше от овощей.
- Не храните яблоки рядом с картофелем — яблоки станут отдавать плесенью.
- Твердые фрукты храните в прохладном темном непромерзающем помещении, и они будут лежать там несколько месяцев.
- Обычно айва бывает очень твердой во время сбора, поэтому она может храниться месяцами, гораздо дольше, чем другие фрукты.

ФРУКТЫ ПО ВРЕМЕНИ СБОРА

На таблице справа показано время, когда нужно собирать урожай каждого вида фруктов, начиная с самого начала сезона для ранних сортов и до конца — для поздних.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ФРУКТОВ

Как очистить фрукты

- Косточковые и односемянные плоды: ополосните под проточной водой, чтобы смыть остатки пестицидов.
- Мягкие и экзотические плоды: если нужно, оботрите их влажным полотенцем, но избегайте контакта с водой.

Очищать от кожуры или не очищать?

Кожа большинства плодов вполне съедобна и в сыром, и в обработанном виде. Чаще всего плоды чистят по привычке. Основная часть витамина С находится прямо под кожурой, поэтому старайтесь есть и ее тоже. Удаляйте кожуру только тогда, когда она старая, жесткая, поврежденная или просто невкусная (к примеру, кожура айвы или киви, грубая и опушенная, ее нужно чистить).

В приведенных рецептах предполагается, что плоды остаются в кожуре, если не сказано иначе.

Целиком, нарезать, если нарезать, то как?

- Когда фрукты едят свежими и сырыми, то обычно целиком — исключением бывают крупные плоды, например, дыни или фрукты, у которых кожуру не едят.
- Если нужно приготовить или заморозить крупные плоды, тогда их чистят, режут на ломтики или кубики.
- Размер ломтиков или кубиков зависит от цели, например, если яблоко идет в уолдорфский салат, то его придется нарезать маленькими кубиками или даже натереть, но для фруктового салата нужны куски покрупнее.
- Лучше всего нарезать фрукты в самую последнюю минуту перед готовкой/подачей на стол/заморозкой, так как плод на срезе буреет из-за контакта с воздухом.
- Если плод пойдет в готовку, то нарежьте его на одинаковые кусочки, чтобы они равномерно приготовились.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФРУКТОВ

- За редким исключением, например айвы или терносливы, фрукты можно подавать на стол свежими в качестве десерта или закуски.
- Продлите сезон потребления ваших любимых фруктов, заготовив их в бутылках в сахарном сиропе (стр. 239). Потом их можно будет подавать к ванильному мороженому, крем-фрешу или густой сметане или готовить с ними некоторые блюда.
- Плоды сохраняют свою полезность, форму, вкус и аромат, если подвергать их тепловой обработке совсем недолго. Готовьте их до того мгновения, когда они становятся мягкими.

- Фрукты хорошо сочетаются с некоторыми пикантными вкусами. Попробуйте положить в салат грушу и цикорий, в марокканский таджин — абрикосы и баранину, сделайте фруктовый соус к мясному блюду, например яблочный к свинине.
- Старайтесь использовать фрукты, которые соответствуют данному блюду. Британский пирог-кранбл готовят с традиционными британскими фруктами, с яблоками или грушами. Французские пирожные хороши с фруктами, которые растут на юге, например с абрикосами или инжиром.

ЯБЛОКИ



Ничего нет приятнее, чем теплым летним днем выйти в яблоневый сад, выращенный собственными руками, и сорвать спелое яблоко! Яблоки бывают разными по вкусу, хрустящими и кислыми, лежкими и не очень. Десертные яблоки можно употреблять для приготовления блюд, но они лучше сохраняют форму и твердость, чем кулинарные сорта, которые больше годятся для рецептов, требующих мягкости и кислоты.

ХРАНЕНИЕ

Кулинарные яблоки нужно хранить по отдельности, завернутыми в промасленную бумагу или газету, в прохладном, непромерзающем, сухом и темном помещении. Тогда они полежат по меньшей мере до Рождества. Еженедельно проверяйте на предмет признаков гниения. Яблоки можно положить на решетку в кладовой на 2–3 недели.

Поздние десертные яблоки могут полежать 2 месяца или больше — храните их, как кулинарные яблоки. Ранние сорта лучше съесть в течение первых же недель.

Яблоки сохраняются в холодильнике, в контейнере для фруктов или в пластиковом пакете не больше недели-двух.

Чтобы заморозить свежие яблоки, очистите от кожуры, удалите сердцевину и нарежьте на куски. Складывайте в воду с 1–2 ложками лимонного сока, чтобы яблоки не побурели. Слейте воду, подсушите яблоки и заморозьте их в пластиковом пакете или контейнере. Можно обвалить яблоки в сахаре перед тем, как заморозить в пакете.

Засушить яблоки: см. Яблочные чипсы на стр. 173.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Хотя кулинарные яблоки чересчур кислы для того, чтобы есть их свежими, но десертные яблоки именно так и едят — это самая любимая закуска, которую потребляют, сняв прямо с дерева. Можно подать тонко нарезанное яблоко с сыром, или овсяным печеньем, или вместе с так называемым «обедом пахаря» (бутерброд с сыром, луком и пикулями). Из яблок получается превосходный ингредиент многих салатов, так как они хорошо сочетаются с орехами, курицей, ветчиной и майонезом. Например, см. уолдорфский салат (стр. 75).

Десертные яблоки делают фруктовый салат хрустящим и разноцветным. Из них можно получить освежающий сок, просто яблочный или отжать его вместе с другими фруктами или овощами.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И КОРНЕВОГО СЕЛЬДЕРЕЯ

Этот салат — приятная альтернатива обычному салату из свежей капусты или уолдорфскому салату. Хорошо сочетается с ветчиной, курицей и сыром.

На 4 порции

2 красных десертных яблока
сок 1 лайма
225 г корневого сельдерея
2 ст. ложки майонеза
1 ст. ложка натурального йогурта
соль, черный перец

- Очистите от кожуры и очень тонко нарежьте яблоки, потом ломтики разрежьте на полоски, сложите в салатную миску, полейте соком лайма и перемешайте. Натрите туда же корневой сельдерей и опять перемешайте.
- Соедините майонез, йогурт, соль и перец и заправьте салат с яблоками. Перед подачей на стол охладите.



БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Если нужно, ополосните яблоки под проточной водой, обсушите. Очистите от кожуры, если так сказано в рецепте, и порежьте на куски, на тонкие ломтики или просто на четыре части. Очищенные яблоки после соприкосновения с воздухом очень быстро буреют; чтобы этого не произошло, сразу после того, как вы их почистили и нарезали, положите яблоки в миску с водой и 1–2 чайными ложками лимонного сока.

Чтобы вынуть сердцевину: есть рецепты, которые требуют целого яблока, тогда вставьте яблокоочистку в середину яблока и поворачивайте ее, пока не извлечете сердцевину. Для других рецептов, просто разрежьте плод на четыре части и с помощью овощного ножа удалите сердцевину и жесткие перегородки.

ТУШЕННЫЕ ЯБЛОКИ

Очистите от кожуры, нарежьте на куски и сложите в кастрюлю вместе с сахаром (для кулинарных яблок возьмите примерно 1 ст. ложку сахара на каждые 100–150 г яблок, в зависимости от их кислоты). Добавьте 1 ст. ложку воды, накройте кастрюлю крышкой, и пусть тушатся до мягкости. Некоторые сорта яблок сохраняют форму и не распадаются.

ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ

Готовьте так, как тушеные яблоки, но подождите, пока они станут совсем мягкими, потом разомните вилкой или картофелемялкой до состояния пюре. Можно воспользоваться блендером, если хотите получить однородное и довольно жидкое пюре. Добавьте немного сливочного масла и сахара по вкусу. Если хотите получить густое пюре, продолжайте тушить на очень маленьком огне до желаемой консистенции.

ЯБЛОЧНЫЙ КРАМБЛ (ПИРОГ С КРОШКОЙ)

У этой версии традиционного английского пирога-крамбла верх сделан из масляной крошки. В качестве альтернативы можете заменить четверть всего количества муки молотым миндалем. Другие варианты сладкого крамбла см. на стр. 250.

На 4 порции

900 г кулинарных яблок
150 г сахара
175 г муки
соль
100 г масла

- Очистите яблоки, выньте сердцевину и нарежьте на куски, уложите их на противень, пересыпав двумя третями от всего сахара. Выровняйте поверхность.
- Просейте муку и соль в миску для теста и руками перетрите муку с маслом, чтобы получилась смесь, напоминающая крошки. Положите в нее остальной сахар.
- Высыпьте эту смесь на яблоки, чтобы покрыть их целиком.
- Запекайте при температуре 200°C в течение 30 минут, чтобы верх покрылся корочкой, а яблоки стали мягкими.

ЖАРЕННЫЕ ЯБЛОКИ

Используйте десертные или кулинарные яблоки, которые сохраняют форму. Можете чистить или не чистить, в зависимости от рецепта. Удалите сердцевину, нарежьте на ломтики, положите на сковороду с растительным или сливочным маслом, а можно и со смесью масел. Жарьте на среднем огне до образования золотистой корочки, перевернув один или два раза.

КАРАМЕЛИЗОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

Готовьте, как жареные яблоки, но используйте сливочное масло, а не растительное. Как только яблоки начинают покрываться золотистой корочкой, добавьте сахар (по 2 ч. ложки на каждое десертное и по 3 ч. ложки на каждое кулинарное яблоко). Жарьте еще несколько минут, пока яблоки не

размякнут, а в сковороде почти не останется сладкого соуса.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

Обычно для этого используют кулинарные яблоки, но можно запечь и десертные. Выньте сердцевину, положите яблоко на противень, насыпьте внутрь яблока сахар и положите маленький кусочек сливочного масла. Налейте на противень немного воды и запекайте при температуре 200°C в течение 30–40 минут, пока яблоко не зарумянится и не разбухнет.

Родиной яблок является Ближний Восток, где они появились 4 тысячи лет назад. В Британии их выращивают со времен римского завоевания.

ЯБЛОКИ, ЖАРЕННЫЕ В КЛЯРЕ

Дети любят делать такое тесто и окунать в него куски яблок. Подавайте яблоки, посыпав коричневым сахаром или полив кленовым сиропом.

На 4 порции

125 г муки
1/2 ч. ложки соли
50 мл молока
50 мл яблочного сока
1 ст. ложка мелкого сахара для глазури
4 десертных яблока
растительное масло

- Просейте муку и соль в миску, сделайте в центре отверстие, похожее на колодец, влейте туда молоко и яблочный сок, потом сахар и вымешайте, чтобы получилось гладкое густое тесто для обмакивания.
- Очистите яблоки от кожуры и сердцевины и нарежьте каждое на пять кружков.
- В большой кастрюле разогрейте до 180°C растительное масло слоем 5 см, чтобы кубик хлеба, брошенный в масло, становился золотистым за 30 секунд.
- Окуните кружки яблок в тесто и бросайте в кипящее масло, чтобы они обжарились до золотистого цвета. Доставайте щипцами и складывайте на бумажное полотенце, чтобы масло стекло.

БИСКВИТНЫЙ ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ

Традиционный яблочный пудинг. Подавайте его со сливками или кремом кастард (стр. 250).

На 4 порции

450 г кулинарных яблок
75 г мягкого коричневого сахара
1/2 лимона
75 г сливочного масла
75 г сахарной пудры
1 большое яйцо
125 г самоподнимающейся муки
50 мл молока

- Очистите яблоки от кожуры и сердцевины, нарежьте и выложите в смазанную маслом жаропрочную форму для пирога емкостью 900 мл. Посыпьте коричневым сахаром, тертой цедрой лимона, полейте лимонным соком и 1 ст. ложкой воды.
- Разомните масло с сахарной пудрой и взбейте до легкого воздушного состояния. Постепенно введите взбитые яйца, добавляя немного муки, если смесь начнет сворачиваться.
- Добавьте еще немного муки, затем влейте молоко и смешайте, чтобы получилось тесто, как жидкая сметана.
- Ложкой выложите тесто на яблоки. Запекайте при температуре 180°C в течение 30–35 минут, чтобы пудинг поднялся и подрумянился.



ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

Очень полезный соус, который можно подавать с разными блюдами: попробуйте его с блинчиками, добавляйте в начинку для пирогов, положите на мороженое, ешьте его на завтрак с йогуртом. Яблочный соус идет к жареной свинине и бараньим отбивным. Корицу можно заменить мускатным орехом или смесью специй.

На 4–8 порций

5 кулинарных яблок (около 600 г)
сок половины лимона
3 ст. ложки сахара
щепотку корицы
25 г сливочного масла

- Очистите яблоки от кожуры и сердцевин, нарежьте и положите в кастрюлю, потом влейте туда лимонный сок и перемешайте, положите сахар и корицу. Добавьте 1 ст. ложку воды, накройте крышкой и на небольшом огне доведите до кипения, иногда помешивайте. Яблоки должны развариться и превратиться в мякоть — посодействуйте этому процессу с помощью картофелемялки или сбивалки.
- Положите сливочное масло, подождите, пока оно растает, и продолжайте готовить соус, постоянно помешивая, чтобы получилась однородная масса. Попробуйте, достаточно ли

сахара, и добавьте, если соус кисловат. Можно подавать горячим или холодным.

ЯБЛОЧНЫЕ ЧИПСЫ

Попробуйте в качестве закуски яблочные чипсы вместо соленых картофельных или используйте их, чтобы украсить любой мягкий яблочный десерт.

На 4–6 порций

100 г сахарной пудры
сок половины лимона
4 десертных яблока

- Налейте в сковороду лимонный сок и 100 мл воды, насыпьте сахар и мешайте на небольшом огне до тех пор, пока сахар не растает. Увеличьте огонь, доведите до кипения и варите еще 4–5 минут, чтобы сироп уварился.
- Очистите яблоки от кожуры и сердцевин, положите на сковороду и перемешайте так, чтобы они полностью покрылись сиропом. (Возможно, придется делать это, разделив яблоки на две порции.) Выньте ломтики яблок из сиропа с помощью шумовки и разложите в один слой на противне, выстланном пергаментной бумагой.
- Выпекайте чипсы при температуре 110°C 3–4 часа, пока яблоки не высохнут. Переложите на решетку остывать.

РЕЦЕПТЫ С ЯБЛОКАМИ

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Этот старинный пирог с двойной корочкой нужно подавать с кремом кастанд (стр. 250) или густыми сливками. Используйте простое песочное тесто, если предпочитаете его (стр. 251).

На 4–6 порций

50 г изюма-кишмиша
500 г сладкого песочного теста (стр. 251)
500 г кулинарных яблок
2 ч. ложки муки
100 г сахарной пудры
1/2 ч. ложки корицы
2 ст. ложки молока
1 ст. ложка мелкого сахара для глазури

- Замочите изюм-кишмиш в небольшом количестве воды не меньше, чем на час, чтобы он набух, затем воду слейте.
- Раскатайте две трети теста на поверхности, подсыпанной мукой, потом переложите тесто в смазанную форму для пирога диаметром 23 см. Остальное тесто тоже раскатайте — из него получится крышка для пирога.
- Очистите яблоки от кожуры и сердцевин, нарежьте на тонкие ломтики, соедините с мукой, сахарной пудрой, корицей и изюмом. Выложите эту смесь в форму для пирога. Смажьте края теста в форме небольшим количеством молока, затем накройте тестяной крышкой. Плотно соедините края и подровняйте.
- В центре сделайте отверстие, смажьте всю крышку молоком и посыпьте ее мелким сахаром для глазури.

Выпекайте при температуре 190°C в течение 30 минут, чтобы тесто подрумянилось, а яблоки стали мягкими.

ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С НАЧИНКОЙ

Перед вами старинный и простой рецепт, который стоит возродить. Подавайте с кремом кастанд (стр. 250).

На 4 порции

4 кулинарных яблока
4 ст. ложки мелко нарубленного изюма
2 ст. ложки золотого сиропа (светлой патоки)

- Удалите из яблок сердцевину и срежьте у основания тонкий слой, чтобы они могли стоять вертикально. Сделайте неглубокий горизонтальный надрез вокруг каждого яблока примерно на расстоянии двух третей от основания.
- Поставьте яблоки на противень и наполните мелко нарубленным изюмом. Полейте их сиропом и плесните на противень 100 мл воды.
- Запекайте при 190°C 45 минут, поливая 1–2 раза образующимся сиропом, пока яблоки не набухнут и будут готовы. Подавайте на стол, полив сиропом из противня. Другие варианты начинки: изюм, корица и сахар; курага, фундук и сахар. Вместо патоки можно использовать мед.

Только что собранные яблоки плавают в воде, потому что четверть их объема составляет воздух.

ПИРОГ ТАТЕН

Классический французский рецепт «опрокинутого» пирога с карамелизованными яблоками, который очень вкусен, особенно со сливками или мороженым. Если возможно, используйте сочные яблоки типа Cox или Granny Smith. Вместо песочного можно использовать слоеное тесто.

На 4 порции

800 г десертных яблок
сок 1/2 лимона
75 г сливочного масла
150 г сахарной пудры
300 г сладкого песочного теста (стр. 251)

- Очистите яблоки, выньте сердцевину и нарежьте на четыре части, затем полейте их лимонным соком.
- Положите яблоки на сковороду вместе со сливочным маслом и сахаром и готовьте на среднем огне до легкого золотистого цвета, периодически помешивая, чтобы образовался карамельный сироп – это займет около 10 минут.
- Переложите яблоки вместе с образовавшимся сиропом в смазанную маслом мелкую форму для пирога диаметром 23 см.
- Раскатайте тесто на поверхности, подсыпанной мукой, и уложите его поверх яблок, подвернув края внутрь формы.
- Выпекайте при температуре 200°C в течение 25 минут до золотистой корочки, потом дайте пирогу остыть минут 10. Накройте сверху тарелкой и переверните пирог на нее.

ЯБЛОЧНАЯ ШАРЛОТКА

В этом классическом рецепте нужно использовать хороший белый хлеб вместо теста. Подавайте со сливками или кремом кастанд (стр. 250).

На 4–6 порций

150 г сливочного масла
1/2 батона белого хлеба
900 г кулинарных яблок
100 г сахара
1 лимон
1/2 ч. ложки корицы
1 ст. ложка сахарной пудры

- Обильно смажьте сливочным маслом форму для пирога. Срежьте корку с хлеба и нарежьте его тонкими ломтиками.
- Очистите яблоки, выньте сердцевину и нарежьте на куски, прокипятите их вместе с сахаром, натертой лимонной цедрой, корицей и 1 ст. ложкой воды — яблоки должны развалиться. Дайте им остыть.
- Растопите оставшееся масло и окуните в него ломтики хлеба. Выложите их в форму для пирога, там, где надо, обрежьте.
- Сверху положите остывшее яблочное пюре, а пюре накройте еще одним слоем хлеба. Сверху уложите промасленную пергаментную бумагу или фольгу и выпекайте при температуре 180°C в течение 30 минут. Переверните на тарелку и посыпьте сахарной пудрой.

ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ НА ПАРУ

Старинный и простой рецепт, который будет вам утешением в длинный зимний вечер.

На 4 порции

300 г измельченного почечного сала
700 г кулинарных яблок
75 г сахара
4 бутона гвоздики

- С помощью вилки соедините почечное сало с холодной водой, чтобы получилось тугое тесто. На подсыпанной мукой поверхности раскатайте три четверти этого теста до толщины 0,5 см. Выложите его в смазанную маслом форму для пудинга. Остаток теста раскатайте, чтобы получилась крышка.
- Очистите яблоки, выньте сердцевину и нарежьте на ломтики, выложите их в форму для пудинга вместе с сахаром, натертой лимонной цедрой и гвоздикой.
- Накройте сверху крышкой и сожмите края. Накройте пергаментной бумагой, потом тканью и закрепите ниткой. Поставьте форму на поддон или на деревянную решетку в большой кастрюле. Наполните кастрюлю на четверть кипящей водой и готовьте пудинг на пару 3 часа. Ненадолго оставьте его остывать, потом снимите ткань и бумагу. Подавайте на стол.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

Этот десерт не требует слишком много сил и времени, а результат получается впечатляющий. Особенно если подать его с мороженым.

На 4–6 порций

375 г готового раскатанного слоеного теста
200 г густого яблочного пюре (стр. 171)
5 десертных яблок
сок 1 лимона
25 г сливочного масла
50 г сахарной пудры
3 ст. ложки абрикосового джема

- Раскатайте тесто на прямоугольник размером 30 см x 23 см и сделайте надрез, отступив 2 см от края по всему периметру, но не режьте тесто насквозь. Положите на противень.
- Распределите яблочное пюре по тесту, но в пределах сделанного надреза. Очистите яблоки, выньте сердцевину и нарежьте на тонкие ломтики, смешайте их с лимонным соком, растопленным сливочным маслом и сахарной пудрой. Выложите ломтики на пюре аккуратными рядами внахлест.
- Выпекайте при температуре 190°C в течение 25 минут, чтобы тесто стало хрустящим, яблоки — золотистыми и мягкими. Нагрейте джем в кастрюльке с 1 ст. ложкой воды и смажьте им теплый пирог.

НАСТОЯЩИЕ ШВЕЙЦАРСКИЕ МЮСЛИ

Когда 100 лет назад в Швейцарии доктор Максимилиан Бирхер-Беннер изобрел мюсли в качестве блюда, дарящего здоровье, оно представляло собой мягкую кашу с фруктами, для которой овес замачивали на ночь и добавляли яблоки. Перед вами подобная версия мюсли. Для разнообразия добавьте голубику или сверху положите йогурт.



На 4 порции

6 ст. ложек овсяных хлопьев
75 мл яблочного сока
1 ст. ложка лимонного сока
3 десертных яблока
2 ст. ложки нарубленного фундука
4 ст. ложки натурального йогурта
1 ст. ложка жидкого меда

- В миску положите овсяные хлопья с 5 ст. ложками воды, яблочным и лимонным соком. Накройте и оставьте на ночь.
- Утром добавьте натертые яблоки, орехи, йогурт и мед. Можно подать просто так, можно с яблочным соком или с молоком.

ДЕСЕРТ С ЯБЛОКАМИ И ГОЛУБИКОЙ

Приготовьте сами крем кастард или купите готовый в супермаркете — оба варианта годятся для этого рецепта. Подавайте его с бисквитами с ратафией.

На 4 порции

350 г яблочного соуса (стр. 173)
100 г голубики
200 мл взбитых сливок
200 мл густого крема кастард (стр. 250)

- Остудите яблочный соус. Раздавите большую часть ягод голубики, оставьте только несколько штук.
- Взбейте сливки до мягких пиков и соедините их с кремом кастард.
- Осторожно введите яблочный соус, затем размятую голубику. Выложите ложкой в четыре стеклянные креманки и украсьте оставшимися ягодами голубики. Накройте и охладите в течение 30 минут.

НАЧИНКА ИЗ ЯБЛОК, ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ И КЛЮКВЫ

Это отличная начинка для жареного гуся, свинины или индюшки, интересная альтернатива традиционной начинке из каштанов или колбасного фарша. Идеально подходит вегетарианцам — ее можно подавать с орехами или жареной чечевицей. Используйте как начинку для голубцов из капустных листьев или для кабачка.

На 8 порций

2 яблока
1 луковица
полторы ст. ложки растительного масла
150 г хлебных крошек (панировки)
1 яйцо
75 г кусочков грецких орехов
50 г сушеной клюквы
3 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
1 ст. ложка свежих листьев тимьяна
1 ст. ложка свежих нарезанных листьев шалфея
100 мл овощного бульона
соль, черный перец

- Очистите яблоки, выньте сердцевину и нарежьте на мелкие кусочки. Обжарьте в растительном масле на небольшом огне мелко нарезанный лук, чтобы лук стал мягким, но не изменил цвет. Добавьте яблоко и жарьте еще минуту, потом положите хлебные крошки (панировку), перемешайте и жарьте еще минуту.
- Добавьте взбитые яйца и остальные ингредиенты, хорошо перемешайте. Ложкой переложите получившуюся смесь в мелкую жаропрочную посуду и запекайте при температуре 180°C в течение 30 минут до золотистой корочки.

СУП ИЗ ЯБЛОК И ПАСТЕРНАКА

Вкусный сладкий суп, который можно есть на ленч. Чтобы сделать его посытнее, натрите в него немного сыра и подавайте со свежим хлебом с хрустящей корочкой.

На 4 порции

3 десертных яблока
1 луковица
4 шт. пастернака
25 г сливочного масла
2 зубка чеснока
1 л овощного бульона
соль, черный перец
100 мл сливок
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки

- Очистите яблоки и выньте сердцевину. В течение 10 минут обжарьте на небольшом огне в сливочном масле нарезанный лук, яблоки и пастернак до мягкости, когда они только-только начнут подрумяниваться.
- Добавьте нарезанный чеснок и мешайте на огне одну минуту, потом влейте бульон. Посолите, поперчите, доведите до кипения, накройте крышкой, дайте повариться 20 минут.
- Остудите немного и перелейте в блендер, взбейте. Снова нагрейте, влейте сливки, перемешайте, проверьте, достаточно ли соли, и подавайте на стол, посыпав петрушкой.

АБРИКОСЫ



Эти золотистые, оранжевые или желтые с красным бочком косточковые плоды обладают уникальным вкусом — очень сладким с ореховым оттенком и легкой освежающей кислинкой. Текстура плодов кремообразная, слегка едкая. На кухне для абрикосов есть множество применений, их можно класть в пироги, десерты, мороженое, компоты и в бисквиты со взбитыми сливками. Они отлично сочетаются с бараниной (в марокканской кухне, например) и свиной. Попробуйте обложить жареную свинину абрикосами незадолго до окончания готовки или использовать их в начинке.

ХРАНЕНИЕ

Абрикосы тогда становятся спелыми, когда легко снимаются с ветки. Обращайтесь с ними очень осторожно, так как плоды нежные. Храните на кухне или в кладовой день-два и ешьте свежими. Или сохраняйте в холодильнике, но за несколько часов до потребления достаньте оттуда, чтобы вернуть им вкус и запах.

Мороженые абрикосы: разделите плоды пополам, выньте косточки и заморозьте, положив в пакет, так абрикосы будут храниться 8–12 месяцев. Их можно заморозить целиком с косточками, тогда они полежат несколько месяцев, но приобретут запах миндаля.

Полусухие абрикосы: положите на противень половинки абрикосов внутренней стороной вверх и сушите в духовке при самом низком нагреве 3–4 часа до состояния, когда плоды остаются мягкими, но без видимых признаков влажности. Остудите и сложите в плотно закрывающийся контейнер. Проверяйте еженедельно. Абрикосы сохраняются дольше, если поставить их в холодильник.

Можно сложить абрикосы в контейнер и залить сиропом (стр. 239) — так плоды будут храниться больше года.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Абрикосы особенно вкусны свежими, но можно нарезать их во фруктовый салат.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Чаще всего свежие абрикосы не нужно мыть, но если необходимо, то ополосните их в холодной проточной воде и обсушите бумажным полотенцем. Если в рецепте сказано, что абрикосы надо очистить от кожуры, бросьте их в кипящую воду на 20 секунд, потом выньте шумовкой и остудите под холодной водой. С помощью ножа снимите кожуру — она легко сойдет с плода.

Чтобы разделить абрикос пополам, сделайте надрез вдоль шва прямо до косточки и разделите плод на две половинки. Чтобы абрикосы не темнели на срезе, бросайте половинки или очищенные плоды в воду с 1–2 ложками лимонного сока.

ОБЖАРЕННЫЕ В ДУХОВКЕ АБРИКОСЫ

Положите на противень половинки абрикосов без косточек, смажьте их растопленным сливочным маслом и посыпьте небольшим количеством сахарной пудры. Обжаривайте при температуре 190°C в течение 20 минут до мягкости.

АБРИКОСЫ НА ГРИЛЕ

Наденьте целые или половинки абрикосов на вертел, смажьте сливочным маслом и обжаривайте на гриле до мягкости, один раз повернув вертел. Получится вкусный десерт.

ПРИПУЩЕННЫЙ АБРИКОС

Положите абрикосы (неважно, целые, половинки, чищенные или в кожуре) в кастрюлю с водой, куда добавлен сок половины лимона, так, чтобы их только слегка накрыло — можно добавить немного апельсинового сока. Кипятите до мягкости, это займет 8–10 минут. Добавьте гвоздику и палочку корицы для аромата. Когда абрикосы приготовились, воду можно уварить (кипятите ее еще 10 минут или пока количество не уменьшится вдвое), чтобы получился соус.

КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ

Разделите абрикосы на половинки и удалите из них косточки. Положите в кастрюлю с 50 г сахара и водой из расчета 100 г воды на каждые 400 г абрикосов. Варите на медленном огне 10–15 минут, пока абрикосы не станут мягкими и развалятся. Используйте горячим или холодным. Компот можно положить в рисовый пудинг или подать с кремом кастрад или йогуртом, с мороженым или бисквитами, а также с чизкейком.

РЕЦЕПТЫ С АБРИКОСАМИ

СЛОЕННЫЙ ПИРОГ С АБРИКОСАМИ

Не много найдется вкусных десертов, которые проще приготовить, чем этот несложный пирог, позволяющий аромату абрикосов распространиться по всему дому. Миндаль не дает тесту стать мокрым от абрикосового сока.

На 4–6 порций

900 г свежих абрикосов
350 г готового раскатанного слоеного теста
50 г молотого миндаля
15 г сливочного масла
2 ст. ложки мягкого коричневого сахара
1 яичный желток

- Разделите абрикосы пополам и выньте косточки. Раскатайте тесто на подсыпанной мукой поверхности, чтобы получился тонкий прямоугольник, и подровняйте края. Сделайте надрез по всему периметру теста, отступив от края 2 см, но не режьте тесто насквозь. Разложите тесто на противне и посыпьте миндалем внутри сделанного надреза.
- Точно так же, внутри надреза, плотно уложите абрикосы, чтобы они полностью накрыли тесто. Смажьте их сливочным маслом и посыпьте ровным слоем сахарного песка. Края смажьте взбитым желтком.
- Выпекайте при температуре 200°C около 25 минут. Дайте пирогу остыть и подавайте на стол.

АБРИКОСОВЫЙ ТРАЙФЛ

Что может быть лучше настоящего английского трайфла в конце летнего обеда? Если у вас найдется абрикосовый бренди, используйте его вместо хереса, от этого трайфл станет еще вкуснее. Если угощение предназначено для детей, замените херес фруктовым соком или жидкостью из-под абрикосов. Готовый крем кастард из супермаркета тоже подойдет.

На 4–6 порций

400 г свежих абрикосов
16 бисквитных пальчиков
100 мл полусладкого хереса
5 ст. ложек абрикосового джема
500 мл густого крема кастард (стр. 250)
400 мл сливок для взбивания
40 г очищенного молотого миндаля.

- Разделите абрикосы на половинки, достаньте косточки и сварите их, как сказано в рецепте «абрикос-пашот», до мягкости. Жидкость сохраните.
- Уложите бисквитные палочки в стеклянной сервировочной миске. Ложкой облейте палочки хересом или жидкостью из-под абрикосов, чтобы они пропитались. Положите ложкой абрикосы.
- Поверх абрикосов налейте теплый джем. Той же ложкой выложите поверх джема крем кастард и разровняйте.
- Взбейте сливки, чтобы на них начали образовываться пики (не перестарайтесь!) и выложите их на трайфл. Разровняйте поверхность десерта и украсьте ее миндалем. Поставьте на холод на несколько часов.

ПРОСТОЙ ТАДЖИН ИЗ БАРАНИНЫ С АБРИКОСАМИ

Таджин, национальная марокканская еда, представляет собой насыщенное тушеное блюдо с острым и сладковатым вкусом. Подавайте его с кускусом, пшеницей булгур или с рисом. В супермаркетах можно приобрести готовый обжаренный миндаль и специальный набор специй для таджина.



На 4 порции

600 г постной баранины, нарезанной кубиками
2 ст. ложки оливкового масла
1 луковица
2 зубка чеснока
600 мл бульона из баранины
1 апельсин
1 ч. ложка меда
по 1/2 ч. ложки молотого имбиря, куркумы, корицы и паприки
соль, черный перец
150 г полусухох абрикосов
100 г зеленых бобов
3 ст. ложки свежей нарезанной мяты
25 г молотого миндаля
25 г лепестков жареного миндаля

- На среднем огне подрумяньте баранину в жаропрочной посуде с половиной оливкового масла, пока она не покроется коричневой корочкой с обеих сторон; снимите со сковороды шумовкой.
- Убавьте огонь до небольшого и обжарьте нарезанный лук в оставшемся оливковом масле до мягкости, чтобы он только начал подрумяниваться. Положите нарезанный чеснок, перемешайте и верните в кастрюлю баранину.
- Добавьте бульон, апельсиновый сок, натертую цедру, мед, специи, соль и перец. Доведите до кипения, накройте крышкой и тушите на маленьком огне в течение 1 часа.
- Положите абрикосы, разрезанные пополам, зеленые бобы и половину мяты. Готовьте еще 30 минут, пока баранина не станет совсем мягкой. Положите молотый миндаль, остатки мяты и лепестки обжаренного миндаля.

ЕЖЕВИКА



Вкусная ягода, созревающая в конце лета. Садовая ежевика крупнее дикорастущей, меньше подвергается нападению вредителей и не так страдает от загрязнения среды, как ежевика, которую высаживают в виде живой изгороди (стр. 232). Ежевика идеально подходит для потребления и в свежем, и в приготовленном виде, ее нельзя ничем заменить в некоторых рецептах и можно добавлять к некоторым классическим блюдам. Положите немного в яблочную начинку для пирога, чтобы добавить цвет и улучшить вкус, в летний пудинг (стр. 182) или используйте в традиционном английском десерте «Итон-месс» вместо садовой земляники.

ХРАНЕНИЕ

Только что собранную ежевику лучше всего потреблять в тот же день, но в холодильнике, в закрытом контейнере она может полежать 2 дня. Ежевика прекрасно поддается заморозке: заморозьте ее открытым способом на подносе, а потом сложите в контейнер. Или заморозьте, предварительно слегка отварив, в виде пюре-кулис или ежевичного масла.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вымойте ягоды и подсушите на бумажном полотенце, затем ешьте как закуску или подавайте на стол с сахаром и сливками, рисовым пудингом или мороженым.

ПЮРЕ ИЗ СВЕЖЕЙ ЕЖЕВИКИ

Пропустите ягоды через блендер. Если предпочитаете пюре без косточек, то протрите его через сито, чтобы их удалить. Положите сахар по вкусу и тщательно размешайте.

ЕЖЕВИЧНОЕ НЕБО

Это превосходный рецепт десерта для начинающего повара, он всегда получается, и готовить его легко.

На 4 порции

350 г ежевики
1 ст. ложка мелкого сахара для глазури
250 г маскарпоне
150 мл сливок
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

- Приготовьте пюре из ежевики, оставив целыми 12 ягод, положите в пюре сахар для глазури, количество определяйте по вкусу.
- Взбейте маскарпоне со сливками и ванильным экстрактом до гладкости и легкой пены.
- Добавьте пюре и тщательно перемешайте. Разделите между четырьмя стеклянными креманками и украсьте цельными ягодами.

Для ежевики в русском языке существует несколько традиционных названий: дереза, ожина, малина глухая.

ЕЖЕВИЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Такое «настоящее» мороженое значительно вкуснее покупного, а сделать его нетрудно. Если у вас есть мороженица-фризер, тогда процесс получения мороженого станет совсем легким.

Чтобы получить 1 л мороженого

350 г ежевики
1 ст. ложка мелкого сахара для глазури
5 яичных желтков
150 г сахарной пудры
750 мл сливок
1 ч. ложка ванильного экстракта

- Приготовьте пюре из ежевики, положите в пюре мелкий сахар для глазури, количество определяйте по вкусу.
- Взбейте яичные желтки с сахарной пудрой до белого цвета. Нагрейте сливки с ванильным экстрактом в кастрюльке, не доводя до кипения, затем влейте их во взбитые желтки, снова взбейте и верните все в кастрюлю.
- Готовьте на небольшом огне, постоянно мешая, чтобы смесь загустела. Следите, чтобы нагрев был не слишком сильным, иначе яйца свернутся. Перелейте в контейнер мороженицы-фризера, чтобы смесь остыла — она загустеет еще больше.
- Легко помешивая, влейте ежевичное пюре, чтобы получились цветные прожилки. Накройте крышкой и поставьте замораживаться. Вынимайте несколько раз из мороженицы и взбивайте снова, чтобы не образовались кристаллы льда.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Сложите ягоды в сито или дуршлаг и прополощите под холодной проточной водой. Проверьте каждую ягодку и выбросьте испорченные или поврежденные.

ЖИДКОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ ЕЖЕВИКИ

Прокипятите ежевику с сахаром и водой из расчета по 15 г сахара и 25 мл воды на каждые 100 г ягод в течение 5 минут, чтобы ежевика стала мягкой.

ПЮРЕ-КУЛИС ИЗ ЕЖЕВИКИ

Прокипятите ежевику и добавьте сок 1 лимона на каждые 400 г ягод. Остудите и смешайте в блендере до гладкого пюре. Протрите через сито, чтобы удалить косточки. Такое пюре стоит в холодильнике в плотно закрытой банке примерно 3 дня.

ЕЖЕВИЧНОЕ МАСЛО

Прокипятите ежевику с лимонным соком (как для пюре-кулис), положите сливочное масло из расчета 25 г масла на каждые 100 г вареных ягод. Используйте как соус для блинчиков или полейте на пирог.

РЕЦЕПТЫ С ЕЖЕВИКОЙ

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ-КОБЛЕР С ЕЖЕВИКОЙ

Фруктовый коблер похож на пирог-кранбл, но с легким верхом из теста. Он очень хорош с кремом кастанд (стр. 250).



На 4 порции

600 г ежевики
100 г сахарной пудры
сок половины лимона
15 г сливочного масла
1 яйцо
75 мл молока
50 г топленого масла
125 г просеянной муки
1/2 ч. ложки соли
1 ч. ложка пекарского порошка

- В форму для пирога положите ягоды ежевики, половину сахарной пудры и лимонный сок, сверху — маленькие кусочки сливочного масла.
- С оставшимся сахаром взбейте яйцо до белого цвета, потом добавьте молоко и топленое масло. Просейте муку вместе с солью и пекарским порошком-разрыхлителем. Сделайте в муке отверстие, похожее на колодец, и постепенно влейте туда жидкую смесь из молока, яйца и масла, замесите тесто.

- Тесто вылейте на ежевику и выпекайте при температуре 180°C в течение 30 минут, чтобы тесто поднялось и зарумянилось.

ПИРОГ-КРАМБЛ С ЕЖЕВИКОЙ И МИНДАЛЕМ

Вкусный мокрый пирог с фруктовым верхом из крошки — вам понравится!

Чтобы получилось 8 кусков пирога

225 г самоподнимающейся муки
100 г холодного сливочного масла
100 г сахара демерара
1/2 ч. ложки корицы
25 г бланшированного миндаля
150 г сливочного масла комнатной температуры
150 г сахарной пудры
3 яйца
50 г молотого миндаля
250 г ежевики

- Высыпьте 100 г муки в миску и руками перетрите ее с холодным маслом, чтобы получилась смесь, похожая на хлебные крошки. Насыпьте туда сахар демерара, корицу и нарезанный на кусочки бланшированный миндаль.
- В другой миске взбейте сливочное масло с сахарной пудрой до гладкого состояния. Постепенно смешайте со взбитыми яйцами, оставшейся мукой и молотым миндалем.
- В смазанную маслом форму для пирога положите промасленную пергаментную бумагу. Распределите тесто ровным слоем по дну и уложите на него ежевику.
- Сверху посыпьте масляной крошкой и выпекайте при температуре 180°C в течение часа. Дайте пирогу остыть в форме, переверните на тарелку и подавайте теплым или холодным.

Ягоды, полученные от скрещивания ежевики с другими видами, такие как тэй-ягода, логанова ягода, бойзенова ягода, можно использовать вместо ежевики во многих приведенных здесь рецептах. Только логанову ягоду не стоит есть без кулинарной обработки, она невкусная.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА



Летом во многих садах можно видеть смородиновые кусты, обильно покрытые фиолетово-черными ягодами. В отличие от белой и красной смородины, птицы не так охотно их клюют – возможно, для птиц они слишком кислые.

Из черной смородины получается отличный джем (см. стр.236). Она содержит много пектина и кислот, кроме того, черная смородина придает красивый цвет и приятный вкус самым разнообразным блюдам, в том числе пирогам, пудингам, десертам и мороженому. Из нее получается превосходный десертный соус, смородину добавляют к соусам для мяса, дичи и птицы.

ХРАНЕНИЕ

Сложите ягоды в контейнер с крышкой и поставьте в холодильник на несколько дней. Собирайте смородину в сухую погоду, чтобы она впоследствии не покрылась плесенью. Целые кисти хранятся дольше, чем отдельные ягоды.

Заморозить: снимите ягоды с кистей и ополосните, если есть необходимость. Тщательно подсушите и заморозьте прямо в контейнере или, чтобы проще было взять нужное количество ягод, заморозьте открытым способом на подносе, а затем пересыпьте в контейнер. Так ягоды могут храниться год или больше.

Пюре из черной смородины (см. ниже) или пюре-кулис (стр. 181) тоже прекрасно поддаются заморозке.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежая черная смородина кисловата, поэтому обычно ее подвергают кулинарной обработке, но если выбрать самые крупные и спелые ягоды на ветке, то они будут довольно сладкими. Несколько таких ягод можно положить во фруктовый салат.

ПЮРЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Чтобы сделать пюре, пропустите ягоды через блендер вместе с мелким сахаром для глазури из расчета 75 г сахара на каждые 225 г черной смородины. Очень полезно и вкусно положить такое пюре в йогурт и есть на завтрак. Можно добавить в рис со сливками или подавать со взбитыми сливками. Чтобы пюре стало более однородным, протрите его через сито.

СОК ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Свежие ягоды можно протереть через сито, а получившийся сок добавлять в напитки или разные блюда. Если положить в сок мелкий сахар, то можно сделать фруктовое мороженое.

СМУЗИ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Насыпьте в блендер свежие или частично размороженные ягоды черной смородины вместе с маленьким бананом, 200 мл яблочного сока и мелким сахаром по вкусу. Смешайте до однородной массы.

ДЕСЕРТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ И ПЕЧЕНЬЯ

Печенье придает этому простому десерту приятную хрустящую текстуру.

На 4 порции

300 мл сливок для взбивания
150 г творожного сыра
2 ст. ложки мелкого сахара для глазури
4 шт. диетического печенья
200 мл черносмородинового пюре-кулис

- Взбейте сливки до образования мягких пиков, затем смешайте их с творожным сыром и сахаром.
- Положите печенье в пластиковый пакет и измельчите с помощью скалки. Смешайте печенье с взбитыми сливками и творожным сыром, потом, осторожно мешая, положите черносмородиновое пюре. Разложите в сервировочные стаканы и поставьте охлаждаться.

ПРОСТОЕ И БЫСТРОЕ ЧЕРНОСМОРОДИНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Не совсем классический рецепт мороженого, но на вкус оно очень приятное.

На 6 порций

275 мл сливок для взбивания
300 г черносмородинового пюре
сок половины лимона

- Взбейте сливки и смешайте их с пюре и лимонным соком.
- Переложите в прочную емкость на 500 г. Покройте пленкой и поставьте в морозильник на несколько часов, чтобы содержимое затвердело.
- Выньте и оставьте при комнатной температуре 15 минут, прежде чем нарезать и подать на стол.



ДЕСЕРТ-ТРАЙФЛ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ И ФИСТАШКАМИ

У этого трайфла есть особенность — в него входит черносмородиновый ликер — *creme de cassis*.

На 4–6 порций

250 г простого бисквита
 2 ст. ложки черносмородинового джема (стр. 236)
 250 мл пюре-кулис из черной смородины
 2 ст. ложки черносмородинового ликера
 75 г фисташек
 500 мл крема кастард (стр. 250)
 300 мл сливок для взбивания

- Нарежьте бисквит на куски, смажьте джемом и уложите в миску для трайфла.
- Соедините пюре-кулис с черносмородиновым ликером, вылейте три четверти этой смеси на бисквиты и посыпьте половиной орехов.
- Перемешайте остаток пюре с кремом кастард, чтобы на нем получились розовые прожилки, и переложите ложкой в миску для трайфла.
- Взбейте сливки до образования мягких пиков и распределите ровным слоем по поверхности, сверху посыпьте остатками орехов. Поставьте на 30 минут

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Снимите ягоды с кистей и с помощью большого и указательного пальца отщипните хвостик (короткую плодоножку) и сухой околоцветник с каждой ягодки. Если торопитесь и вам не важно, как будет выглядеть блюдо, можете оставить околоцветник, так как он вполне съедобен. Сложите ягоды в дуршлаг, промойте в воде и используйте, как сказано в рецепте.

ВАРЕНАЯ ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Сварите ягоды смородины на среднем огне с водой и сахаром из расчета 1 ст. ложка сахара и 1 ст. ложка воды на каждые 125 г ягод. Когда из ягод польется сок и они станут лопаться, снимите с огня. Старайтесь не переварить, чтобы не пропал свежий запах смородины.

СОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Отварите ягоды, как сказано выше, потом протрите их через сито, чтобы выжать весь сок.

КОРДИАЛ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Приготовьте сок, как описано выше, потом добавьте в него сахарной пудры из расчета 450 г на каждые 600 мл теплого сока. Мешайте на очень маленьком огне до полного растворения сахара. Остудите и разлейте по бутылкам — такой напиток постоит в холодильнике несколько недель.

ПЮРЕ-КУЛИС ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Отварите ягоды (можно положить палочку корицы или несколько бутонов гвоздики), дайте остыть и положите в блендер вместе с лимонным соком из расчета на каждые 500 г ягод сок одного лимона. Смешайте в блендере до гладкости. Попробуйте и добавьте сахара, если нужно.

ВЕРХ ДЛЯ ЧИЗКЕЙКА ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Отварите 375 г ягод. Смешайте 2 ч. ложки крахмала из маранты (арроурт) с 2 ст. ложками холодной воды, добавьте к сваренной смородине и мешайте на среднем огне, пока соус не загустеет и станет блестящим. Остудите и ложкой выложите на простой чизкейк.

Листья черной смородины часто используют для приготовления травяного чая: заварите кипятком вымытые листья, уложенные в чайник, дайте настояться 5 минут, процедите и пейте. Говорят, такой чай очень полезен для легких и печени.

РЕЦЕПТЫ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

ЛЕТНИЙ ПУДИНГ

Этот простой десерт любят все англичане, без него не обходится ни одно британское лето. Можно разнообразить количество и состав фруктов, входящих в него, например, заменить красную смородину клубникой. Только не забывайте — чем больше черной смородины, тем больше потребуется сахара. Украсьте пудинг ягодами и подавайте со сливками.

На 4–6 порций

225 г черной смородины
225 г малины
100 г красной смородины
150 г сахара
приблизительно треть белого батона

- Слегка отварите все ягоды в 3 ст. ложках воды с сахаром до состояния, когда они пустят сок, но не изменят форму.
- Снимите с хлеба корку и нарежьте его ломтями. Выложите две трети ломтиков хлеба в смазанную маслом форму для пудинга емкостью 900 мл, заполняя образовавшиеся пустоты дополнительными кусочками.
- Ложкой положите ягоды и образовавшийся сок на хлеб, а сверху накройте оставшимися ломтиками.
- Поверх положите блюдце и поставьте на него что-нибудь тяжелое. Форму для пудинга поместите на большой поднос или тарелку и на ночь отправьте в холодильник. Утром переверните пудинг на блюдо.



ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Нежный крем кастард и кисловатая смородина превращают этот пирог в лакомство, которое хочется готовить постоянно. Подавайте со сливками и черносмородиновым пюре-кулис или с тем и другим.

На 6 порций

350 г сладкого песочного теста (стр. 251)
100 г сливочного масла
100 г сахарной пудры
3 яйца
100 г молотого миндаля
200 г ягод черной смородины

- Раскатайте тесто и выложите в форму для открытого пирога диаметром 23 см. Выпекайте «вслепую» (без начинки).
- Взбейте размягченное масло и сахарную пудру в миске до легкого, воздушного состояния. Одно за другим вбейте яйца. Смешайте с молотым миндалем и выложите ложкой в испеченную форму для пирога.
- Сверху насыпьте смородину и выпекайте при температуре 190°C в течение 45 минут до золотистой корочки, но прежде чем тесто затвердело.

ПЕЧЕНАЯ «АЛЯСКА» С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Этим десертом насладится вся семья. Убедитесь, что смесь с черной смородиной полностью застыла перед тем, как вы будете выкладывать на нее мороженое, иначе мороженое растает. Готовые, уже испеченные формы для пирога иногда продаются в супермаркетах.

На 6 порций

400 г черной смородины
200 г сахарной пудры
2 ч. ложки крахмала из маранты (арроурт)
1 готовая форма из бисквита
3 яичных белка
750 мл ванильного мороженого

- Варите черную смородину с половинным количеством сахара, пока ягода не даст сок, а сахар растает. Соедините крахмал из маранты с 1 ст. ложкой холодной воды, тщательно размешайте и положите в кастрюлю со смородиной. Мешайте, пока соус немного не загустеет. Остудите.
- Поместите готовую форму из бисквита на противень и вылейте в нее смесь с черной смородиной.
- В сухой, чистой и нежирной посуде взбейте белки до плотных пиков. Положите 1 ст. ложку сахарной пудры, потом вмешайте остальной сахар, пока белковая смесь не стала глянцевитой.
- Выложите мороженое на остывшую черносмородиновую массу. Используя ложку, быстро покройте мороженое сверху и по бокам взбитыми белками-меренгами. Убедитесь, что мороженое полностью скрыто под белками.
- Запекайте в духовке при температуре 230°C в течение 3 минут, чтобы меренги подрумянились. Тут же подавайте на стол.

ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ КЕКС

Его можно есть и теплым, и холодным. Особенно кекс хорош со сливками, когда он теплый и покрыт тонким слоем крема кастард.

Чтобы получилось 6–8 кусков

100 г сливочного масла
175 г сахарной пудры
1 яйцо
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
200 г самоподнимающейся муки
1/4 ч. ложки соли
75 мл молока
200 г черной смородины
1 ст. ложка сахара демерара

- Взбейте размягченное масло и сахарную пудру в миске до легкого, воздушного состояния. Вбейте туда яйцо, но постепенно, мелкими порциями.
- Вмешайте ванильный экстракт, потом муку и соль. Добавьте молоко и тщательно перемешайте, затем положите смородину.
- Переложите тесто в смазанную маслом форму диаметром 2 см, дно которой выложено промасленной пергаментной бумагой.
- Верх посыпьте сахаром демерара и выпекайте при температуре 180°C в течение 45 минут до золотистой корочки — палочка, вставленная в центр кекса, должна выйти оттуда чистой. Остудите кекс и переложите его на решетку, чтобы окончательно остыл.

ФРУКТОВОЕ МОРОЖЕНОЕ ИЗ ЙОГУРТА И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Вкусное нежное фруктовое мороженое для всей семьи — оно понравится и взрослым, и детям, особенно в жаркий летний день.

На 12 порций

400 г черной смородины
175 г сахарной пудры
500 мл греческого йогурта

- Варите черную смородину с сахаром и 100 мл воды до состояния, когда начинают лопаться ягоды. Остудите. Пропустите через блендер, полученное пюре протрите через сито.
- Смешайте пюре с йогуртом. Попробуйте на вкус, достаточно ли сахара, и добавьте, если нужно.
- Перелейте в формочки для мороженого и заморозьте в течение 4 часов.

Знаменитый французский ликер *cassis* делают из черной смородины. Небольшое количество этого ликера для усиления вкуса можно положить в пюре или соусы из черной смородины.

ФИЗАЛИС



Иногда физалис называют китайскими фонариками из-за обертки-чехлика, в которую спрятан плод-ягода. Физалис — красивое декоративное растение с небольшими овальными блестящими плодами с желтыми семенами. Плоды приятны на вкус и в сыром, и в приготовленном виде. Их размер напоминает виноград, вкус сладкий с кислинкой. Растение происходит из Перу, но его широко культивируют повсюду, в частности, даже на мысе Доброй надежды в Африке, где его стали разводить еще в XIX веке.

Вряд ли вам удастся получить больше килограмма плодов, чтобы использовать их на кухне, но, несмотря на то что плоды эти маленькие, они очень украшают многие блюда. Добавьте их в яблочный или грушевый пирог или крамбл, и вкус начинки станет ярче, нарежьте и положите в тесто для бисквита перед выпечкой. Из физалиса получается интересное украшение для торта или других блюд. В ягодах содержится много пектина, поэтому их хорошо добавлять в джемы, желе и варенье.

Если плоды физалиса слегка отварить, их можно класть в мороженое или приготовить из них соус для жареного мяса и птицы.

ХРАНЕНИЕ

Когда плоды созрели, храните их в пластиковом пакете в холодильнике, при этом не снимайте обертку из сросшихся чашелистиков. Тогда физалис может лежать несколько недель. Несозревшие плоды в конце сезона можно оставить в теплом сухом месте, и они дозреют. Можно заморозить плоды целиком, предварительно сняв с них обертку, — они пригодятся для оформления десертов, для приготовления соусов, консервов и для выпечки.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отодвиньте оболочку и ешьте плоды сырыми. Добавляйте их во фруктовые салаты, делайте пюре с небольшим добавлением сахара — такое пюре станет вкусным соусом к мороженому.

ФИЗАЛИС В ГЛАЗУРИ

Похож на яблоко в глазури. Сладость карамельной оболочки уравновешивается кислотой самого фрукта, что делает такой десерт настоящим лакомством.

На 8 порций

200 г плодов физалиса
250 г золотистой сахарной пудры

- Отодвиньте обертку от каждой ягоды физалиса, чтобы получилась «ручка».
- Положите на противень непристающую пергаментную бумагу.
- На небольшом огне растворите сахар в кастрюле с толстым дном, чтобы получился карамельный соус. Вылейте в нагретую миску. Окуните каждую ягоду физалиса в карамель, чтобы она ее полностью покрывала, потом положите на противень и подождите, когда карамель застынет, — это займет около часа.

ФИЗАЛИС В ШОКОЛАДЕ

Очень вкусное угощенье, которое может заменить десерт, а можно положить его в корзинку и отправить друзьям в качестве подарка.

На 8 порций

200 г ягод физалиса
150 г темного шоколада

- Отодвиньте обертку от каждой ягоды физалиса, чтобы получилась «ручка».
- Положите на противень непристающую пергаментную бумагу. Наломайте шоколад на кусочки и сложите в жаропрочную посуду, установленную на кастрюле с кипящей водой, — следите, чтобы дно кастрюли не касалось кипятка. Мешайте, пока шоколад не растает.
- Окуните каждую ягоду в шоколад, чтобы она полностью покрылась шоколадной коркой, потом положите на противень и подождите, когда шоколад застынет, — это займет минут 30.

Физалис относится к семейству пасленовых, поэтому является родственником томатов и баклажанов.

ДЕСЕРТ ИЗ ФИЗАЛИСА БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Это простой рецепт для тех, у кого нет ни времени, ни желания возиться с пудингом. Миндальное печенье можно купить в супермаркете.

На 4 порции

20 шт. ягод физалиса + 4 ягоды для украшения
400 мл густого греческого йогурта
2 ст. ложки жидкого меда
2 ст. ложки лепестков обжаренного миндаля
4 шт. миндального печенья

- Уберите обертки со всех, кроме четырех, ягод физалиса, немного их подавите и смешайте с йогуртом.
- Добавьте теплый мед, миндальные лепестки и размятые миндальные печенья.
- Ложкой выложите эту смесь в четыре десертных стакана и охладите. Сверху украсьте оставшимися ягодами физалиса.

**БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ**

Обертки с ягод можно снять или оставить, зависит от рецепта. Чаще всего физалис не нуждается в мытье.

ПРИПУЩЕННЫЙ ФИЗАЛИС

Удалите обертки. Положите плоды в кастрюлю с водой и добавьте сахар из расчета 2 ч. ложки сахара на каждые 100 г ягод физалиса. Варите на небольшом огне 5 минут.

КОМПОТ ИЗ ФИЗАЛИСА

Делайте так, как указано в предыдущем рецепте, но добавьте еще 1 ст. ложку сахара на каждый 100 г ягод, кипятите, пока ягоды не разварятся. Подавайте с мясом утки, жарким, мясом на гриле или другими блюдами.

РЕЦЕПТЫ С ФИЗАЛИСОМ**«ОПРОКИНУТЫЙ» БИСКВИТНЫЙ ПИРОГ С ФИЗАЛИСОМ**

Попробуйте заменить персики или абрикосы в этом нежном сочном бисквитном десерте ягодами физалиса. Подавайте со сливками.

На 6–8 порций

300 г ягод физалиса
1 ст. ложка сахара демерара
200 г сахарной пудры
200 г сливочного масла
175 г молотого миндаля
1 ч. ложка ванильного экстракта
3 яйца
1 ст. ложка молока
1 апельсин
125 г просеянной муки
1 ч. ложка пекарского порошка (разрыхлителя)
1/4 ч. ложки соли

- Удалите с плодов обертки и уложите половину ягод физалиса в смазанную маслом форму для пирога диаметром 20 см, на дно которой положена пергаментная бумага, слегка смазанная маслом. Посыпьте сахаром демерара.
- Взбейте размягченное масло и сахарную пудру в миске до легкого, воздушного состояния, затем положите молотый миндаль и ванильный экстракт, перемешайте.
- Постепенно вбейте яйца одно за другим, потом молоко. Добавьте натертую цедру и апельсиновый сок. Просейте муку с пекарским порошком и солью и смешайте с масляной смесью. Соедините с оставшимися ягодами физалиса.

- Переложите в форму для пирога, разровняйте поверхность и выпекайте при температуре 170°C в течение 1 часа до того, как пирог поднимется и покроется золотистой корочкой. Оставьте его остывать и переверните на тарелку. Подавайте теплым.

ФРУКТОВЫЙ КЕБАБ

Разноцветный десерт, полезный и легкий в приготовлении — попробуйте сделать его на барбекю.

На 4 порции

15 г сливочного масла
100 мл апельсинового сока
1 манго
2 ломтика ананаса
1 банан
16 ягод физалиса
1 ст. ложка мягкого коричневого сахара

- Растопите масло в кастрюльке и слейте туда апельсиновый сок.
- Нарежьте манго, ананас и банан на небольшие кусочки и обмакните в смесь апельсинового сока и сливочного масла. Удалите с физалиса обертки.
- Нанижите фрукты на 4 палочки для кебаба и обжаривайте на гриле 3–4 минуты, один раз повернув.
- Разогрейте апельсиновый сок с маслом в кастрюле и положите туда сахар, доведите до полного растворения сахара, чтобы жидкость булькала. Вылейте эту жидкость по 1 ст. ложке на каждый кебаб и подавайте на стол.

ВИШНЯ И ЧЕРЕШНЯ



Вишня и черешня бывает желтой, красной и черной. Плоды желтой черешни имеют плотную, сочную мякоть с пикантной кислинкой, а ягоды красной вишни обладают сочной, сладкой и мягкой мякотью. Для черной черешни характерен глубокий вкус и сочная мякоть. Вишню можно варить, использовать в пирогах и пирожках, она является обязательным компонентом торта «Черный лес» и традиционного французского пудинга клафути (clafoutis). «Вишня на снегу» — еще один традиционный американский рецепт: слегка отваренные вишни кладут вместе с кубиками бисквита и творожным кремом, который предварительно взбивают с сахаром. Часто вишни соединяют с ликером кирш, который тоже делают из вишен. Черная и темно-красная черешня и вишня сохраняют при варке и заморозке цвет лучше, чем желтая.

Темно-красная, сочная вишня-морель имеет довольно кислый вкус, ее приходится сдабривать сахаром. Морель используют для приготовления вишневого джема и ликера кирш. Ею заменяют сладкую черную черешню, когда готовят торт «Черный лес». Подслащенную вишню-морель используют для начинки открытых пирогов, пирожков и тортов, из нее готовят соусы. Подавайте морель с йогуртом, рисовым пудингом и мороженым. Кроме того, вишню можно заготовить в бутылках.

ХРАНЕНИЕ

Черешню и вишню можно хранить в холодильнике 2–3 дня, если положить в пакет с дырочками. Вишню-морель — одну-две недели. Заморозить можно открытым способом или в пакете, удалите косточки или заморозьте вишни целыми.

Чтобы высушить: выньте косточки и положите вишни на противень, поставьте противень в духовку на самый низкий нагрев (меньше 110°C) на 8 часов, пока ягоды не станут кожистыми, но немного липкими.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежие вишни хороши сами по себе — некоторые считают, что варить вишню — пустое занятие, она и так сочная и очень вкусная. Удалите из вишен косточки и используйте ягоды для приготовления различных холодных десертов, например традиционных английских трайфлов или фруктовых салатов.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Перед приготовлением удалите у вишен плодоножки. Предпочтительно вынимать из плодов косточки перед готовкой, поскольку о твердую косточку можно сломать зуб и даже задохнуться, если она попадет в горло. Используйте машинку для удаления косточек — тупой шип выбивает косточку через мякоть, при этом форма вишни и сок сохраняются. Не стоит удалять косточки острым ножом — так легко порезать себе руку.

ВАРЕНАЯ ВИШНЯ

В течение 5 минут прокипятите очищенные от косточек вишни с водой и сахаром из расчета 1 ст. ложка сахара и 2 ст. ложки воды на каждые 200 г вишни.

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ

Положите очищенные от косточек вишни в кастрюлю вместе с сахаром и водой из расчета 2,5 ст. ложки сахара и 1 ст. ложка воды на каждые 450 г вишен. Кипятите 10 минут, чтобы вишни лопнули, и получился густой соус. Во время варки можно добавить 1/2 ч. ложки специй, например корицы, и/или влить немного ликера кирш ближе к концу приготовления.

В Средние века вишню использовали в медицинских целях, а недавно было обнаружено, что вишневый сок помогает снять мышечные боли.

РЕЦЕПТЫ С ВИШНЕЙ

ВИШНЕВЫЙ ПИРОГ

Большой пирог из песочного теста с вишнями — вот одна из радостей лета! Рецепт этого пирога очень прост.

На 4 порции

700 г сладкой вишни без косточек

50 г сахарной пудры

сок 1/2 лимона

2 ч. ложки кукурузного крахмала

2 ст. ложки ликера кирш (по желанию)

650 г песочного теста (стр. 251)

2 ст. ложки молотого миндаля

1 ст. ложка молока

3 ч. ложки сахарной пудры

- В течение 10 минут прокипятите вишни с лимонным соком, сахаром и 100 мл воды. Разведите крахмал в небольшом количестве холодной воды, влейте в вишневую смесь, постоянно мешая, и варите еще 2–3 минуты до загустения. Влейте ликер кирш, если решили его использовать. Теперь пусть начинка остывает.
- Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности и половину уложите в форму для пирога диаметром 23 см. На эту основу насыпьте молотый миндаль, потом ложкой выложите вишневую начинку. Раскатайте оставшееся тесто, чтобы получилась крышка.
- Смажьте края основы пирога водой и накройте сверху крышкой. Крепко сожмите края и подровняйте. Сделайте в центре крышки дырочку и смажьте поверхность молоком. Посыпьте сахарной пудрой и выпекайте при температуре 180°C в течение 40 минут до золотистой корочки.



ВИШНЕВЫЙ КЛАФУТИС

Классический вишневый десерт из провинции Лимузен, расположенной в центральной Франции. Там его по традиции пекут, когда наступает летний сезон сбора вишен. По особым случаям вишни поливают небольшим количеством ликера кирш перед тем, как залить жидким тестом. Попробуйте клафутис с мороженым или сливками.



На 4–6 порций

500 г черных черешен без косточек
100 г сахарной пудры
100 г просеянной муки
1/2 ч. ложки соли
3 яйца
300 мл молока
1 ст. ложка мелкого сахара для глазури

- Выложите черешню и половину сахарной пудры в мелкую жаропрочную форму, смазанную маслом.
- Соедините муку, соль и остальную сахарную пудру, добавьте взбитые яйца и молоко.
- Вылейте на черешню получившееся жидкое тесто и выпекайте при температуре 180°C в течение 30–40 минут, пока пирог не поднимется и покроется золотистой корочкой. Посыпьте его просеянным сахаром для глазури. Подавайте теплым.

ВИШНЕВОЕ ПЮРЕ-КУЛИС

Однородный жидкий соус, который идеально подходит для мороженого или сладкого пирога, вишневого омлета или штруделя (стр. 189). Если у вас нет кислой вишни-морели, используйте только черешню, но добавьте больше лимонного сока. Если будете угощать детей, не используйте кирш.

На 4 порции

300 г черешни без косточек
100 г вишни без косточек
50 г сахарной пудры
сок 1/2 лимона
1 ст. ложка ликера кирш (по желанию)

- В течение 5 минут прокипятите вишню и черешню вместе с сахаром, лимонным соком и 4 ст. ложками воды. Добавьте кирш.
- Немного остудите, потом перелейте в блендер и взбейте до гладкости. Протрите сквозь сито и добавьте немного

воды, если получилось слишком густое пюре. Перед подачей поставьте в холодильник, чтобы охладить.

ТОРТ «ЧЕРНЫЙ ЛЕС»

В 1970-е это был самый популярный десерт, сейчас его снова вспомнили. Но ничто не может сравниться с домашним вариантом этого торта. Он украсит стол на любом празднике, особенно на дне рождения. Придется немного постараться, потому что приготовление займет довольно много времени, но потребует не очень много усилий.

На 8 порций

225 г сливочного масла комнатной температуры
225 г сахарной пудры
4 яйца
225 г самоподнимающейся муки
1 ч. ложка пекарского порошка
3 ст. ложки какао-порошка
ДЛЯ ПРОСЛОЙКИ
3 ст. ложки сахарной пудры
400 г черной черешни без косточек
1 ч. ложка крахмала из маранты (арроурт)
3 ст. ложки ликера кирш
450 мл двойных сливок (жирность от 30 до 48%)
ДЛЯ УКРАШЕНИЯ
100 г темного шоколада
8 свежих ягод черной вишни

- Взбейте размягченное масло и сахарную пудру в миске до легкого, воздушного состояния. Затем добавьте взбитые яйца понемногу, мелкими порциями. Положите просеянную вместе с пекарским порошком муку и замесите тесто.
- Тщательно перемешайте какао-порошок с 4 ст. ложками кипящей воды и соедините с тестом.
- Разделите тесто между двумя глубокими формами для пирога диаметром 20 см, которые высланы промасленным пергаментом. Выпекайте при температуре 180°C в течение 20–25 минут, пока коржи не поднимутся. Верх должен быть упругим, если нажать на него пальцем. Оставьте коржи остывать ненадолго, потом переложите их на решетку, чтобы они окончательно остыли.
- Для начинки на огне разведите сахарную пудру в 3 ст. ложках воды, затем в течение 3 минут прокипятите. Положите в сироп половинки черешен, убавьте огонь и варите их 2 минуты, чтобы пошел сок, черешни обмякли, но не развалились.
- Смешайте крахмал с небольшим количеством холодной воды и добавьте в кастрюлю с черешнями, постоянно мешая, пока сироп не загустеет. Влейте половину ликера кирш и перемешайте. Поставьте остывать.
- Разрежьте каждый корж по горизонтали и сбрызните каждый срез остатками ликера.
- Взбейте сливки до мягких пиков и смажьте пятой частью сливок один из получившихся бисквитных коржей. На него положите треть всех черешен и немного сиропа. Потом сверху положите еще один круглый корж, снова смажьте пятой частью сливок, положите треть черешен и сироп. Повторите процедуру еще раз, сверху уложите последний корж.
- С помощью лопаточки размажьте остаток сливок по верху и по бокам торта. Натертый шоколад насыпьте сверху и прижмите его к бокам. Украсьте верх свежими черешнями.

ПИРОГ С ВИШНЕЙ И КОКОСОМ

В большинстве рецептов кексов и булочек рекомендуется взять засахаренные вишни, но в этом использованы свежие, и пирог от этого только выигрывает.

На 6 порций

75 г сахарной пудры
75 г сливочного масла комнатной температуры
1 яйцо
150 г самоподнимающейся муки
4 ст. ложки молока
8 ст. ложек сушеного кокоса
350 г сладкой вишни без косточек

- Взбейте размягченное масло и сахарную пудру в миске до легкого, воздушного состояния. Затем добавьте взбитое яйцо понемногу, мелкими порциями. Всыпьте муку и вымешайте, как следует, затем влейте молоко и положите 6 ст. ложек сушеного кокоса.
- Выложите на дно смазанной маслом формы для пирога диаметром 20 см промасленную пергаментную бумагу и ложкой переложите туда тесто. Равномерно разложите по нему вишню и легонько вдавите ее в тесто.
- Выпекайте при температуре 180°C в течение 30–35 минут, пока шпажка, воткнутая в центр пирога, не выйдет оттуда совсем чистой. Остудите немного и переложите на решетку, чтобы пирог остыл окончательно. Посыпьте его оставшимся кокосом и подавайте на стол.

СЛАДКИЙ ОМЛЕТ-СУФЛЕ С ВИШНЕЙ

Немногие пробовали сладкий омлет, но такой омлет может стать отличной закуской или десертом, к тому же он будет еще вкуснее, если положить в него фрукты.

На 2 порции

175 г сладких вишен без косточек
3 ст. ложки сахарной пудры
3 яйца
25 г сливочного масла
2 ч. ложки растительного масла
2 ч. ложки мелкого сахара для глазури

- В течение 4 минут поварите вишни вместе с половиной сахарной пудры в 1 ст. ложке воды.
- Отделите белки от желтков и в чистой, сухой и нежирной посуде взбейте белки до устойчивых пиков.
- Взбейте желтки с остатками сахарной пудры и соедините с белками.
- Разогрейте на сильном огне половину сливочного и все растительное масло в сковороде диаметром 20 см и вылейте половину яичной массы. Жарьте до состояния, когда низ зарумянился, а середина еще мягкая. Выложите половину вишни на омлет, сверните и подавайте на стол.
- Повторите эту операцию с оставшейся яичной массой. Посыпьте омлеты мелким сахаром для глазури.

ВИШНЕВЫЙ ШТРУДЕЛЬ

Традиционно штрудель готовят не из слоеного теста, но поскольку слоеное тесто очень похоже на тесто для штруделя, то будем использовать готовое, что заметно сократит время приготовления этого изумительного десерта.

На 6 порций

450 г вишневого компота (стр. 186)
100 г грецких орехов
50 г сахарной пудры
1 лимон
1 ч. ложка корицы
6 ст. ложек сливочного масла
75 г крошек белого хлеба
12 пластин слоеного теста
2 ст. ложки мелкого сахара для глазури

- Если вишневый компот получился жидким, вылейте его в сито, чтобы остались только ягоды.
- Смешайте мелко нарубленные грецкие орехи, сахарную пудру, натертую цедру лимона и корицу.
- Растопите сливочное масло и добавьте половину к хлебным крошкам, перемешайте.
- Разрежьте пополам пластины слоеного теста. Смажьте маслом противень, потом остатками сливочного масла смажьте каждую пластину теста. Сложите вместе четыре пластины, сверху положите одну шестую часть хлебных крошек с маслом, потом шестую часть смеси с грецкими орехами, а в центре поместите шестую часть вишен. Сверните рулет и подоткните края. Сверху смажьте сливочным маслом. Ту же процедуру повторите с остальными штруделями.
- Выпекайте при температуре 220°C в течение 10 минут, убавьте нагрев до 180°C и выпекайте еще 10 минут до коричневого цвета. Немного остудите и посыпьте просеянным сахаром для глазури.

ВИШНЕВЫЙ СОУС К УТКЕ

Этот соус прекрасно подойдет к жареной утке или оленине. Если вы готовите этот соус, но у вас нет утки, то используйте сливочное масло вместо утиного жира и не поливайте мясным соком. В еще одной версии этого соуса используют кислую вишню плюс 1 ст. ложку желе из красной смородины (стр. 238) или желе из куманики.

На 4 порции

2 ст. ложки утиного жира
мясной соус, оставшийся в кастрюле, где готовили утку
1/2 ст. ложки кукурузной муки
125 мл куриного бульона
75 мл портвейна
1/2 ч. ложки китайской смеси «5 специй»
соль, черный перец
350 г черной черешни без косточек

- Разогрейте утиный жир в кастрюле, где остался сок после приготовления утки, высыпьте туда муку и перемешайте, затем прокипятите в течение минуты на среднем огне. Влейте бульон, постоянно мешая, потом портвейн и положите смесь «5 специй». Варите 5 минут. Посолите, поперчите.
- Положите вишни, перемешайте и готовьте 3 минуты.

КРАСНАЯ И БЕЛАЯ СМОРОДИНА



Красная и белая смородина относятся к семейству крыжовниковые и являются ближайшими родственниками черной смородины. В середине лета их маленькие плоды, обладающие освежающим вкусом и внешностью, напоминающей драгоценности, становятся украшением стола. Кроме того, ягоды красной и белой смородины входят во многие рецепты, в том числе горячих и холодных десертов и тортов.

Ягоды смородины богаты пектином, поэтому их сок добавляют при консервации для ускорения желирования.

ХРАНЕНИЕ

Красную и белую смородину лучше всего хранить, не снимая с гроздей, пока она не потребуется. Положите в контейнер с крышкой и храните в холодильнике около недели.

Смородина прекрасно замораживается: снимите ягоды с кистей и прополощите, если нужно. Тщательно обсушите, заморозьте в контейнерах или открытым способом на подносе, а потом сложите ягоды в контейнер. Так они полежат год или больше.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Красная и белая смородина съедобна в свежем виде, хотя ее ягоды совсем не такие сладкие, какими кажутся (белая смородина слаще красной). Положите несколько ягод во фруктовый салат, используйте для оформления десертов и тортов. Можно украсить кисточками смородины сырную тарелку вместо традиционного винограда.

ПЮРЕ-КУЛИС ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Положите ягоды в блендер вместе с сахаром и соком лимона из расчета 1 ст. ложка сахара и сок четверти лимона на каждые 100 г смородины. Смешайте до гладкости. Если нужно, немного разведите пюре водой и снова взбейте в блендере. Перед подачей охладите.

КРАСНАЯ СМОРОДИНА В СИРОПЕ

Смешайте в миске 500 г смородины и 100 г сахара. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на ночь. К этому времени сахар растает и получится красивый красный сироп.

ГЛАЗУРЬ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Совершенно не нужно использовать искусственные красители, чтобы приготовить нежно-розовую глазурь для торта. Смешайте в блендере 125 г красной смородины, двумя или тремя порциями всыпьте 300 г сахара, пока не получится глазурь приятного розового цвета.

ЗАПРАВКА ИЗ УКСУСА И БЕЛОЙ СМОРОДИНЫ

На 4 порции: смешайте сок половины апельсина с 1 ст. ложкой уксуса из белого вина, 1 ч. ложкой дижонской горчицы, 4 ст. ложками масла из фундука, солью и черным перцем. Положите 125 г белой смородины и перемешайте. Дайте заправке настояться по меньшей мере один час. Подавайте ее с мясом на гриле и салатами.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Собирайте смородину с кустов не отдельными ягодами, а целыми гроздьями, так как ягоды очень нежные и легко повреждаются. Чтобы снять ягоды с кисти, используйте вилку с широко поставленными зубцами, двигая ее вниз по кисти, — ягоды должны легко слететь. Если нужны красивые целые экземпляры, возьмите небольшие острые ножницы и срежьте ягоды по одной или очень аккуратно собирайте их вручную.

ПРОКИПЯЧЕННЫЕ ЯГОДЫ СМОРОДИНЫ

Кипятите ягоды на слабом огне в течение 3–4 минут вместе с сахарной пудрой и водой из расчета 1 ст. ложка сахарной пудры и 1 ст. ложка воды на каждые 150 г смородины, пока сахар не растворится.

СОК ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Чтобы получить 300 мл сока, прокипятите 500 г смородины. Протрите через мелкое сито в миску и хорошо отожмите, чтобы вышел весь сок. То, что осталось в сите, выбросьте, а сок охладите и подавайте на стол.

РЕЦЕПТЫ С КРАСНОЙ И БЕЛОЙ СМОРОДИНОЙ

МАФФИНЫ С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

Кислая смородина будет отлично контрастировать со сладким тестом маффинов.



На 12 маффинов

175 г просеянной муки
2 ч. ложки пекарского порошка (разрыхлителя)
2 яйца
150 г сахарной пудры
8 ст. ложек подсолнечного масла
6 ст. ложек молока
1/2 лимона
200 г красной смородины
1 ст. ложка мелкого сахара для глазури

- Смешайте в миске муку и пекарский порошок.
- В отдельной миске взбейте яйца и сахар до гладкости. Положите туда подсолнечное масло, молоко, натертую лимонную цедру и лимонный сок, перемешайте, потом соедините содержание этой миски с мукой.
- Добавьте красную смородину, затем разделите тесто между бумажными формочками и поместите в специальную форму с 12 углублениями. Выпекайте 15–20 минут при температуре 180°C, чтобы маффины поднялись и зарумянились. Поставьте остывать на решетку и посыпьте их просеянным сахаром.

СОУС ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ, АПЕЛЬСИНА И ПОРТВЕЙНА

Этот соус очень хорош с дичью, олениной или бараниной, но его же можно использовать с разными десертами, например мороженым или фруктовым кебабом. Можно купить в супермаркете готовое желе из красной смородины, и тоже получится вкусно.

На 4 порции

2 ст. ложки желе из красной смородины (стр. 238)
100 г ягод красной смородины
3 ст. ложки портвейна
сок одного апельсина
палочка корицы

- Все ингредиенты положите в кастрюлю, доведите на небольшом огне до кипения, чтобы желе растаяло. Готовьте 5 минут. Перед подачей на стол выньте палочку корицы.

ТОРТ С МЕРЕНГАМИ И КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

Это по-настоящему красивый и необычный летний десерт из сладкого насыщенного теста с немного липкой начинкой. Прекрасно сочетается с пюре из ягод и сливками.

На 4 порции

200 г просеянной муки
1 ч. ложка пекарского порошка
125 г сливочного масла комнатной температуры
200 г сахарной пудры
2 яйца
2 ч. ложки кукурузного крахмала
300 г красной смородины

- Просейте муку и пекарский порошок в одну миску. В другой смешайте и взбейте до гладкости сливочное масло и половину сахара. Потом введите взбитые желтки (белки оставьте, они пригодятся). Теперь соедините получившуюся смесь с мукой и замесите тесто.
- Заверните тесто в пленку и положите в холодильник на 30 минут, потом раскатайте и выложите в смазанную маслом форму для торта диаметром 20 см. Выпекайте вслепую (без начинки).
- В сухой чистой посуде взбейте белки до устойчивых пиков. Постепенно введите оставшийся сахар и кукурузный крахмал, снова взбейте до глянцевого блеска. Добавьте красную смородину, оставив примерно 50 г, и выложите смесь в теплую форму для торта.
- Выпекайте при температуре 170°C в течение 10–15 минут до тех пор, когда верх станет золотистым, а середина останется влажной. Остудите, выложите на блюдо и украсьте оставленной красной смородиной.

ЖЕЛЕ ИЗ КРАСНОЙ И БЕЛОЙ СМОРОДИНЫ

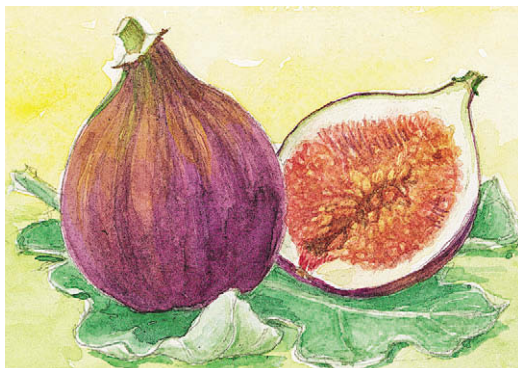
Простой десерт для обеда с гостями или для детского праздника.

На 4 порции

3 ч. ложки желатина
600 мл холодного сока из красной смородины
75 г сахара
250 мл сливок для взбивания
75 г белой смородины

- Смешайте желатин с 200 мл сока из красной смородины и дайте постоять 3 минуты.
- Растворите в кастрюле сахар в оставшемся соке, нагрейте почти до кипения. Постоянно мешая, влейте сок в желатиновую смесь и поставьте в холодильник остывать, чтобы загустело, то есть не меньше чем на час.
- Взбейте сливки до мягких пиков. Ложкой выложите восьмую часть желе в десертный стакан, сверху положите одну восьмую часть взбитых сливок. Повторите слои, потом повторите процедуру для трех остальных десертных стаканов. Сверху украсьте каждый стакан ягодами белой смородины.

ИНЖИР, ИЛИ ВИННАЯ ЯГОДА



Люди потребляют инжир (который есть еще называют — фи́ги, винные ягоды, смоквы) несколько тысяч лет, о нем есть упоминания даже в Ветхом завете. Если на ваше счастье у вас есть плодоносящее фиговое дерево, растущее в защищенном от ветров месте или в оранжерее, тогда вы знаете, что инжир, собранный в состоянии полной зрелости (когда при нажиме плоды только слегка пружинят и на кожуре появляется легкий налет), это просто чудо фруктового мира. Его форма напоминает маленькую приплюснутую грушу, текстура и вкус мякоти уникальны, а некоторая влажность плодов означает, что инжир — ценный ингредиент выпечки. Из него получается изысканный десерт, например, если запечь его в меду и подавать с греческим йогуртом или сметаной.

ХРАНИЕНИЕ

Свежесобранный инжир в холодильнике полежит несколько дней, если положить в контейнер с крышкой. Замораживайте целиком свежие фи́ги, и они сохранятся примерно 3 месяца. Если подержать их на паровой бане в течение 2 минут и заморозить открытым способом — они сохранятся в течение года.

Как высушить инжир: разделите пополам и сушите, как томаты (стр. 154).

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежий инжир нужно срывать с ветки и есть — это очень вкусно. Инжир служит классическим сопровождением к пармской ветчине или ветчине серрано, а также к брезаоле, итальянской вяленой говяжьей ветчине. Инжир можно фаршировать творожным сыром и подавать как канапе на закуску. Нарежьте на ломтики и попробуйте положить в сэндвич с ветчиной и сыром Моцарелла или с козьим сыром.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Обращайтесь с инжиром осторожно, потому что спелые плоды легко повреждаются. Инжир можно припустить или запечь целиком, но если по рецепту требуется нарезать плоды, то разделите их вдоль острым ножом. Плодоножку можно не удалять.

ПРИПУЩЕННЫЙ ИНЖИР

Положите половинки плодов в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она их только покрыла. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите, не накрывая крышкой, 15–20 минут при слабом кипении.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ИНЖИР

Уложите половинки плодов на большой лист фольги. Добавьте по 1 ч. ложке сахара и кусочку масла на каждую половинку. Поднимите и соедините края фольги, чтобы получился запечатанный конверт. Положите его на противень и запекайте в течение 15–20 минут при температуре 180°C. Можно этот конверт

пристроить с краю горячего барбекю на то же время.

ИНЖИР НА ГРИЛЕ

Разделите плоды пополам и смажьте сливочным маслом срез, добавьте немного сахара демерара. Готовьте на очень горячем гриле 3 минуты.

ПЮРЕ ИЗ ИНЖИРА

В течение 5 минут на слабом огне припустите инжир в воде или в апельсиновом соке с сахаром из расчета 1 ст. ложка воды или сока и 1 ч. ложка сахара на каждый плод. Потом перемешайте в блендере.

РУЛЕТЫ С ИНЖИРОМ

Такие рулеты легко готовить, и они вкуснее покупных.

На 12 рулетов

150 г просеянной муки
75 г сливочного масла
25 г сахарной пудры
1/2 ч. ложки соли
175 г пюре из инжира

- Перетрите масло и муку руками. Положите сахар и соль, добавьте 2 ст. ложки холодной воды, замесите тугое тесто.
- Раскатайте в широкий прямоугольник толщиной 0,5 см.
- Выложите пюре из инжира вдоль одной из сторон, оставляя около 0,5 см вдоль края. Край смажьте водой. Возьмите другой край теста, соедините, чтобы получилось нечто вроде полена, края крепко сожмите.
- Нарежьте на 12 кусков, положите на смазанный маслом противень и выпекайте при температуре 190°C в течение 20–25 минут до золотистой корочки. Дайте рулетам остыть.

РЕЦЕПТЫ С ИНЖИРОМ

ХЛЕБНЫЙ ПУДИНГ С ИНЖИРОМ

Любители хлебного пудинга оценят этот сытный рецепт. Для роскошного варианта используйте итальянский panettone — легкий фруктовый кекс, напоминающий хлеб. Можно использовать светлый виноградный сок вместо вина.

На 4 порции

225 г белого хлеба хорошего качества
500 мл молока
5 плодов инжира
75 мл полусладкого белого вина
2 яйца
100 г сахара
1/2 ч. ложки молотой корицы
2 ст. ложки сливочного масла комнатной температуры

- Нарезьте хлеб на маленькие кубики и сложите их в миску с молоком. Дайте им намокнуть в течение 15 минут, один-два раза перемешайте.
- В течение 5 минут прокипятите нарезанный инжир в вине, не накрывая крышкой, потом слейте жидкость.
- Взбейте яйца с сахаром до белизны, потом добавьте туда хлебные кубики, инжир и корицу.
- Переложите полученную смесь в форму для пудинга, смазанную маслом, и выпекайте при температуре 180°C в течение

ПИРОГ С ИНЖИРОМ И МИНДАЛЕМ

Многие классические рецепты включают миндальный крем или марципан. Здесь миндальный крем стал частью самого пирога. Главное, чтобы миндаль был совсем свежим, тогда его будет легко измельчить самостоятельно.

На 4–6 порций

75 г сливочного масла комнатной температуры
75 г сахарной пудры
1 яйцо
75 г молотого миндаля
350 г сладкого песочного теста (стр. 251)
1 яичный желток
12 плодов инжира
2 ст. ложки мелкого сахара для глазури

- Взбейте в миске размягченное масло и сахарную пудру до состояния крема, потом введите туда взбитые яйца. Добавьте миндаль, чтобы получилась гладкая однородная масса (это и есть миндальный крем франжипан).
- Раскатайте тесто, чтобы вышел круг, и уложите его в форму для пиццы, если она у вас есть (или используйте обычный противень). Выложите франжипан на тесто, оставляя до края примерно 2 см.
- Заверните край, чтобы получился круглый открытый пирог, защипните тесто. Смажьте края взбитым желтком и выпекайте при температуре 200°C в течение 5 минут.
- Разрежьте инжир на четыре части и уложите кругами срезом вверх на франжипан. Посыпьте просеянным сахаром для глазури, затем снова поставьте выпекать еще на 8–10 минут, чтобы тесто зарумянилось.

45 минут, чтобы нож, воткнутый в середину, вышел чистым. Сверху немного посыпьте корицей.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ФАРШИРОВАННЫЙ ИНЖИР

Это интересная идея для горячих канапе. В качестве начинки можно использовать нарезанную мелко пармскую ветчину или ананас.

На 6 порций

6 плодов инжира
75 г сыра бри
2 ч. ложки свежего нарезанного розмарина
черный перец

- С помощью маленького ножа с острым кончиком разрежьте плоды с одной стороны. Нафаршируйте их смесью сыра бри и щепотки розмарина и перца.
- Поместите на противень срезом вверх и запекайте при температуре 180°C в течение 6–7 минут, чтобы инжир стал горячим, а сыр расплавился.

Пюре из инжира способно заменить жир при выпечке пирогов. Полезное правило, которому нужно следовать — инжиром можно заменить половину масла в традиционном рецепте, а кроме того, сократить количество сахара на треть, так как инжир сладок сам по себе.



КРЫЖОВНИК



Очень жалко, что крыжовник, который впервые в Англии стали выращивать при короле Генрихе VIII, так редко высаживают в наших садах, ведь его плоды можно использовать в самых разных рецептах, потому что они очень вкусны. У раннего крыжовника твердые зеленые ягоды, содержащие много пектина, поэтому они идеально подходят для консервирования, к тому же из них готовят отличную начинку для пирогов и десерты. В большинстве рецептов ревень можно заменять ягодами крыжовника — и в том и в другом случае придется положить больше сахара. Из этих кислых ягод выйдет замечательный соус, который уберет излишнюю жирность макрели, свинины, гуся и других жирных сортов мяса.

Можно выращивать и более крупные, поздние «десертные» сорта крыжовника, которые часто имеют белые, желтые или розовато-красноватые ягоды. Они слаще на вкус, их можно есть без кулинарной обработки, когда они полностью созрели.

ХРАНЕНИЕ

Зеленый крыжовник, собранный прямо с куста, можно хранить в холодильнике в пакете с отверстиями для вентиляции около 2 недель. Для заморозки удалите плодоножку и чашелистики, вымойте, высушите и положите в пакет. Или сначала заморозьте открытым способом, а потом положите в пакет. Можно заморозить в виде пюре.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Спелые круглые десертные ягоды крыжовника желтого и красного цвета (на них нет волосков) можно есть сырыми. Добавляйте их во фруктовый салат или ешьте как закуску, макая в сахар.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Удалите, отщипывая, небольшие плодоножки и чашелистики. Прополощите под холодной проточной водой. Тонкие волоски, покрывающие ягоды некоторых сортов, не будут заметны после кулинарной обработки.

ВАРЕНЫЙ КРЫЖОВНИК

Прокипятите на медленном огне в кастрюле, положив на каждые 100 г плодов по 10 г сахара для сладких десертных сортов и по 25 г сахара того же качества для очень кислых сортов (если не уверены, сначала положите минимальное количество для пробы), а также налив по 2 ст. ложки воды на каждые 100 г ягод. Варите 5–6 минут, пока ягоды крыжовника не начнут лопаться и станут мягкими. Вместо воды можно использовать сладкое белое вино (например, мускатель) или вино из цветков бузины.

ПЮРЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Отварите ягоды, потом пропустите через блендер или тщательно разомните. Чтобы пюре получилось однородным, протрите его через сито и выбросьте кожуру, оставшуюся в сите. Попробуйте на вкус и добавьте сахара, если нужно. Еще можно добавить кордиал (сладкий напиток) из цветков бузины.

БИСКВИТНЫЙ ПУДИНГ С КРЫЖОВНИКОМ

Попробуйте подать его с кремом кастард (стр. 250).

На 4 порции

75 г коричневого сахара
500 г крыжовника
125 г сливочного масла
125 г сахарной пудры
2 яйца
125 г муки

- Смажьте маслом форму для пирога диаметром 20 см и выложите на дно промасленную пергаментную бумагу. Ровным слоем насыпьте коричневый сахар и положите крыжовник.
- Взбейте размягченное масло и сахарную пудру до воздушного состояния. Добавьте взбитые яйца и муку. Выложите тесто на крыжовник и выпекайте при температуре 180°C 45 минут, пока пирог не поднимется и зарумянится. Дайте остыть и переверните, чтобы крыжовник оказался на верху пудинга.

РЕЦЕПТЫ С КРЫЖОВНИКОМ

ДЕСЕРТНОЕ ЖЕЛЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА И ЛИКЕРА ИЗ ЦВЕТКОВ БУЗИНЫ

Простое желе на любой случай. Для торжественного обеда можно использовать в рецепте сладкое вино типа мускатель или заменить кордиал вином из цветков бузины.



На 4 порции

7 ст. ложек кордиала из цветков бузины
275 г десертного крыжовника
1 пакетик желатинового порошка весом 10 г
цветки бузины

- Разведите кордиал в 600 мл холодной воды. Прокипятите в течение 3–4 минут крыжовник в 200 мл разведенного кордиала, чтобы ягоды стали мягкими, но оставались целыми.
- Нагрейте 4 ст. ложки разведенного кордиала и высыпьте в него желатиновый порошок. Отставьте в сторону на 10 минут до полного растворения.
- Процедите крыжовник через сито, но сохраните жидкость. Разложите крыжовник по десертным стаканам. Соедините жидкость из-под крыжовника с разведенным желатином и влейте остатки кордиала. Украсьте стаканы цветками бузины, если они есть, полейте сверху небольшим количеством кордиала и подавайте на стол.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Этот фруктовый десерт нравится всем в любое время года, поскольку кислый вкус крыжовника уравновешивается взбитыми сливками и кремом кастард (вполне подойдет и купленный в магазине). Попробуйте поварить крыжовник не в воде, а в сладком вине. Подавайте с лопаточками из вафли, которые иногда подают для мороженого.

На 4 порции

2 ч. ложки крахмала из маранты
450 г вареного крыжовника
150 мл сливок для взбивания
200 мл густого крема кастард (стр. 250)

- Разведите крахмал в 1 ст. ложке холодной воды, затем добавьте его в теплый крыжовник. Доведите до кипения и варите одну минуту, пока жидкость не загустеет. Дайте остыть.
- Взбейте сливки до устойчивых пиков. Соедините ягоды, сливки и крем кастард, чтобы видны были прожилки крыжовника. Разложите по тарелкам и верх разровняйте. Охладите перед подачей на стол.

ПИРОГ С МЕРЕНГАМИ И КРЫЖОВНИКОМ

Этот пирог — гибрид между лимонными меренгами и пирогом с крыжовником. Но всякий, кто его попробует, будет спрашивать о рецепте! Можете использовать сладкое песочное тесто (стр. 251), а не стандартное. Если захотите испечь просто пирог с крыжовником, замените меренги крышкой из теста и выпекайте как обычно.

На 4-6 порций

375 г песочного теста (стр. 251)
275 г золотистой сахарной пудры
2 ст. ложки кордиала из цветков бузины
600 г крыжовника
1/2 ст. ложки кукурузной муки
50 г сливочного масла
3 яичных белка

- Выложите на смазанную маслом круглую форму для тортов диаметром 23 см раскатанное песочное тесто и выпекайте вслепую (без начинки).
- В кастрюлю положите 100 г сахара, кордиал и 4 ст. ложки воды. Кипятите, пока не растает весь сахар. Добавьте туда крыжовник и кипятите еще 3–4 минуты, чтобы ягоды стали мягкими, но сохранили форму. Положите кукурузную муку и сливочное масло, перемешайте. Дайте остыть.
- Взбейте белки с 1 ст. ложкой сахара в чистой, сухой посуде до мягких пиков, потом двумя порциями добавьте оставшийся сахар и взбивайте до устойчивых пиков и глянцевого блеска.
- Выложите крыжовник в форму из песочного теста, выровняйте поверхность и сверху ложкой положите меренги из взбитых белков. Выпекайте при температуре 150°C в течение 40 минут, пока меренги не подрумянятся.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАСТАРД С КРЫЖОВНИКОМ

Горячий нежный кастард с крыжовником. Прекрасно сочетается с масляным бисквитом.

На 4 порции

600 г крыжовника
175 г сахарной пудры
400 мл двойных сливок (жирность от 30 до 48%)
175 мл жирного молока
6 яичных желтков
1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха

- Перемешайте крыжовник с половиной сахара и уложите в форму для пирога.
- Соедините молоко и сливки в кастрюле. Доведите до кипения и снимите с огня.
- Взбейте желтки и вторую половину сахара до гладкости. Влейте смесь молока и сливок, положите половину мускатного ореха и перемешайте.
- Получившийся крем кастард вылейте на крыжовник и посыпьте остатками мускатного ореха.
- Поставьте форму на глубокий противень и налейте в него воды так, чтобы она доходила до середины стенок формы. Выпекайте 50 минут при температуре 160°C до загустения.

ВИНОГРАД



Если вам так повезло, что в вашем саду растет и плодоносит виноград, тогда скорее всего вы просто съедите свежие ягоды или приготовите из них сок. Однако виноград появляется в рецептах сладких блюд поразительно часто, его используют при выпечке тортов, булочек к чаю и пирогов, он добавляет пикантности нежной белой рыбе и белому мясу птицы. Листья тоже идут в дело: в странах Средиземноморья и Ближнего Востока популярны фаршированные виноградные листья.

ХРАНИЕ

Свежесобранный виноград можно неделю или больше хранить в холодильнике в пакетах с дырочками. Его можно заморозить, лучше открытым способом, чтобы использовать во фруктовых салатах или в других блюдах.

Можно высушить виноград и получить изюм светлый (если виноград белый) или темный (если виноград черный), используя тот же метод, что применялся для сушки томатов (стр. 154).

Виноградные листья хорошо поддаются заморозке: бланшируйте их в соленой воде, слейте воду, высушите и заморозьте в пакете.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Виноград вкусен свежим, добавляйте его в сладкие или пряные салаты, используйте в салате из капусты вместо яблока или абрикоса. Положите нарезанный пополам виноград в сэндвичи с курицей и сыром, украсьте «обед пахаря» (бутерброд с сыром, луком и пикулями) маленькой виноградной гроздью или подайте сырную тарелку с виноградными ягодами.

КРАСНЫЙ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Чтобы получилось 4 порции, разрежьте пополам ягоды темного винограда (200 г) и соедините их с мелко нарезанным красным яблоком десертного сорта, добавьте 4 красные сливы без косточек, разрезанные на 4 части, влейте 100 мл красного виноградного сока и положите 15 г сахарной пудры. Перемешайте. Накройте и поставьте в холодильник на час, за это время перемешайте один или два раза.

САЛАТ ИЗ КОЗЬЕГО СЫРА И ВИНОГРАДА

На 1 порцию: нужно уложить на тарелку 25 г хрустящих листьев салата, нарезанный стебель сельдерея и полить французской заправкой (стр. 250). В центре выложить ломтик козьего сыра и обрызгать его 1 ч. ложкой бальзамического уксуса. Сверху посыпать кусочками грецкого ореха и украсить половинками виноградных ягод. Сыр можно поджарить на гриле, прежде чем положить на тарелку.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ВИНОГРАДОМ

На 1 порцию: смешайте 100 г отварной курицы с 6 ягодами винограда, нарезанными пополам, положите немного листьев водяного кресса и заправьте 1 ст. ложкой майонеза, 1 ст. ложкой натурального йогурта, солью и перцем.

СМУЗИ ИЗ ВИНОГРАДА И ЛАЙМА

Этот напиток получается сладким, но освежающим.

На 2 порции

400 г черного винограда
100 мл красного виноградного сока
сок 1 лайма
1 ч. ложка свежего мелко нарезанного имбиря
3 кубика льда

- Соедините в блендере все ингредиенты и взбейте до гладкости.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ПЕЧЕНОК И ВИНОГРАДА

Вкусный горячий салат для легкого ужина или для закусочки в теплый вечер в конце лета. Подавайте со свежим хлебом с хрустящей корочкой.

На 4 порции

4 ломтика бекона
4 ст. ложки оливкового масла
6 куриных печенок
соль, черный перец
100 г листьев водяного кресса
175 г ягод светлого винограда
1 ст. ложка уксуса из белого вина

- Нарезьте бекон на тонкие полоски и обжарьте на среднем огне в 1 ст. ложке оливкового масла до хрустящей корочки.
- Удалите с печенок жесткие соединительные ткани и нарежьте на маленькие кусочки, посолите, поперчите. Отодвиньте бекон в сторону, но не снимайте со сковороды, добавьте 1 ст. ложку масла и положите печенки. Обжаривайте 2–3 минуты до золотистого цвета снаружи и до неполной готовности внутри.
- Вылейте на сковороду 1 ст. ложку уксуса. Пусть пошипит несколько секунд. Потом налейте оставшееся масло, посолите и перемешайте. Вылейте на салатные листья эту заправку.

Виноград выращивают уже 8 тысяч лет, в основном, для производства вина.

КОНФЕТЫ ИЗ ВИНОГРАДА

Это сладкое удовольствие для детей может стать приятным завершением праздничного ужина. Конфеты можно подать в небольших бумажных формочках.

На 6–8 порций

**225 г сахарной пудры, щепотку винного камня
300 г ягод винограда без косточек на плодоножках**

- Растворите сахар и винный камень в 150 мл воды, налитой в кастрюлю, доведите до кипения и варите на сильном огне несколько минут, пока не превратится в густую карамель. Если капля застынет, как только попадет в холодную воду, значит, готово.
- Окуните в густой сироп каждую ягоду, держа ее щипцами за плодоножку. Сложите ягоды на противень, слегка смазанный маслом, чтобы остыли и затвердели. Конфеты будут готовы через 24 часа.



БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Если виноград с косточками, то их нужно удалить. Разрежьте ягоду пополам и выньте косточки. Для большинства рецептов удалить кожицу не нужно, ведь именно кожица содержит основное количество полезных и ароматных веществ. Прежде чем использовать свежесобранные виноградные листья, их нужно бланшировать 3 минуты.

ПРИПУЩЕННЫЙ ВИНОГРАД. Варите ягоды в течение 3–4 минут до мягкости — вода должна только немного покрывать ягоды.

РЕЦЕПТЫ С ВИНОГРАДОМ

РЫБА-СОЛЬ ИЛИ МОРСКОЙ ЯЗЫК VERONIQUE

Классическое французское блюдо из нежной белой рыбы в вине с виноградным соусом

На 4 порции

**4 филе морского языка (рыба-соль)
4 лука шалот
6 маленьких шампиньонов-пуговок
2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки
1 лавровый лист, соль, черный перец
250 мл сухого белого вина
200 г ягод белого винограда
25 г сливочного масла
1 ст. ложка муки
150 мл молока
сок 1/2 лимона
50 мл сливок**

- Положите рыбу в сковородку вместе с нашинкованным шалотом, тонко нарезанными грибами, петрушкой, солью, перцем и вином, добавив 150 мл воды. Накройте крышкой и тушите в течение 15 минут.
- 2 минуты варите виноград в 3 ст. ложках воды или вина, затем снимите с него кожицу и разделите пополам.
- Слейте в другую кастрюлю жидкость из-под рыбы и прокипятите, чтобы ее количество сократилось вдвое.
- В еще одной кастрюле растопите масло, всыпьте туда муку, перемешайте и варите еще минуту на среднем огне. Постепенно влейте жидкость из-под рыбы, потом молоко, чтобы получился густой и однородный соус (возможно, молоко вам не понадобится).
- Мешая, высыпьте туда три четверти винограда, лимонный сок и сливки. Вылейте на рыбу и украсьте ее оставшимися виноградинами.

ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ С НАЧИНКОЙ (ДОЛМА)

Виноградные листья можно нафаршировать по-гречески. Это блюдо прекрасно сочетается с соусом цацики (стр. 80).

На 4 порции

**20 больших виноградных листьев
1 луковица
100 мл оливкового масла
1 зубок чеснока
125 г белого риса
по 1 ст. ложке порезанных укропа, мяты и петрушки
2 ст. ложки светлого изюма
2 ст. ложки кедровых орехов
соль, черный перец
300 мл овощного бульона
сок 1 лимона**

- В течение 3 минут бланшируйте виноградные листья, затем слейте воду.
- В 2 ст. ложках оливкового масла обжарьте на среднем огне мелко нашинкованный лук, чтобы он стал мягким и золотистым. В последнюю минуту добавьте нарезанный чеснок.
- Добавьте рис, травы, изюм, кедровые орешки, 1 ст. ложку оливкового масла и быстро, в течение 2 минут, обжарьте все. Добавьте 100 мл овощного бульона, доведите до кипения, накройте и поварите в течение 7 минут.
- Разложите листья на доске, блестящей стороной вверх, и положите по 1 ст. ложке рисовой смеси в центре, чуть ближе к основанию. Заверните неплотно, чтобы получились аккуратные конвертики. Уложите их в глубокую сковороду в один ряд.
- Налейте на них лимонный сок, оставшийся бульон и масло. Тушите на медленном огне, накрыв крышкой, в течение часа, когда и рис, и листья станут мягкими, а бульон почти весь выпарится. Подавайте горячими или холодными.

КИВИ



С первого взгляда киви с его коричнево-зеленой грубой шкуркой не кажется привлекательным. Но разрежьте плод, и вы увидите ярко-зеленую сочную мякоть со съедобными мелкими семечками. Неудивительно, что за последние годы киви стал таким популярным. Плоды киви имеют необычный вкус — нечто среднее между клубникой и ананасом, сладкий с освежающей кислинкой.

Киви отлично смягчает вкус мяса — мелко порубите его для маринада и добавьте оливковое масло, соль и перец. Надо учесть, что киви заставляет молоко створаживаться и не дает желатину застывать, поэтому его не используют для приготовления молочных десертов, мороженого и желе. Зато плоды киви прекрасно подходят для фруктовых салатов и десерта трайфл, им украшают торты типа «Павлова» (стр. 218), а также выжимают соки и готовят смузи.

ХРАНИЕ

В холодильнике можно хранить киви около недели, незрелые плоды нужно просто положить на кухне, и они прекрасно дозреют. Чтобы заморозить: очистите плоды от кожуры, нарежьте, положите в контейнер и заморозьте. Когда они растают, то часть цвета и текстуры, к сожалению, не восстановится.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Конечно, лучше есть киви свежими — тепловая обработка ухудшает их вкус и меняет цвет. Кожура у плодов грубая и несъедобная — очистите их, нарежьте кусками или ломтиками, как требуется по рецепту. Чтобы съесть как закуску, отрежьте верхушку (как у яйца, сваренного вкрутую) и вычерпывайте мякоть ложечкой.

ЗЕЛЕНый ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Очень красивый фруктовый салат — его можно подавать в конце сытного обеда или поставить на «шведский стол» во время летнего праздника.

На 4 порции

150 мл яблочного сока
1 ст. ложка жидкого меда
сок 1/4 лимона
1/2 ч. ложки молотого имбиря
4 плода киви
100 г ягод винограда зеленого цвета
1 десертное зеленое яблоко
1 десертная груша
несколько свежих листиков мяты

- Разогрейте в кастрюле яблочный сок, мед, лимонный сок и имбирь. Остудите, чтобы смесь стала только теплой.
- Очистите киви, разделите виноградины на половинки, у неочищенного яблока удалите сердцевину и нарежьте его на ломтики, очистите от кожуры и сердцевины грушу и тоже нарежьте.
- Соедините в миске все компоненты и залейте соком. Он должен только немного покрывать кусочки фруктов. Поставьте в холодильник для охлаждения и несколько раз перемешайте. Подавайте на стол, украсив листочками мяты.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО, КИВИ И КРЕВЕТОК

Это блюдо может стать закуской или легким ленчем. Убедитесь, что авокадо и киви по-настоящему созрели, иначе салат принесет одно разочарование. Подавайте с ломтиками темного хлеба из непросеянной муки.

На 4 порции

3 ст. ложки оливкового масла
сок 1 лайма
соль, черный перец
2 авокадо
225 г вареных и очищенных креветок
25 г водяного кресса
2 плода киви

- Соедините оливковое масло, сок лайма, соль и перец. Перемешайте очищенные и нарезанные на ломтики авокадо с креветками и половиной заправки.
- Выложите на тарелки с небольшим количеством листиков водяного кресса. Очистите киви от кожуры и нарежьте тонкими кружками. Разложите по тарелкам и полейте оставшейся заправкой.

СМУЗИ ИЗ КИВИ

Чтобы приготовить этот приятный смузи, киви можно использовать прямо из морозильника, тогда не нужно класть в него кубики льда.

На 2 порции

4 плода киви
1 груша
1 ст. ложка меда
сок 1/2 лимона
200 мл яблочного сока
4 кубика льда

- Положите в блендер очищенные и нарезанные киви, очищенные от кожуры и сердцевины груши, нарезанные на кусочки, и остальные ингредиенты. Смешивайте в блендере до однородного состояния.



РЕЦЕПТЫ С КИВИ

ПРОСТОЙ ПЕЧЕНЬИ ЧИЗКЕЙК С КИВИ

Первоначально чизкейки всегда пекли в печи, но в наше время популярность приобрел непеченый вариант, хотя настоящий чизкейк — это истинное наслаждение. Можно положить сверху немного пюре из свежих киви или подавать с нежирными сливками.

На 6 порций

6 диетических печений
50 г сливочного масла
600 г творожного сыра
2 ст. ложки кукурузной муки
175 г сахарной пудры
1 ч. ложка ванильного экстракта
3 яйца
150 мл сметаны
6 плодов киви

- Сложите печенье в пакет и измельчите его с помощью скалки. Смешайте крошки с растопленным сливочным маслом, сложите на дно смазанной маслом формы диаметром 20 см и утрамбуйте.
- Смешайте и взбейте остальные ингредиенты, кроме ломтиков киви, до полной однородности, чтобы получилась легкая масса. Выложите половину в форму.
- Четыре из шести очищенных и тонко нарезанных киви разложите в той же форме, затем аккуратно выложите остаток массы поверх них. Выпекайте при температуре 180°C в течение 40 минут, пока чизкейк не схватится. Поставьте на 10 минут остывать, затем переложите на блюдо.
- Остальными кусочками киви украсьте верх и подавайте, когда остынет до комнатной температуры, или поставьте на холод.

СЛОЕННЫЕ ПИРОЖНЫЕ С КИВИ

Блюдо готовится совсем короткое время, поэтому плоды киви сохраняют свой цвет. Карамельная корочка наверху получается очень вкусной.

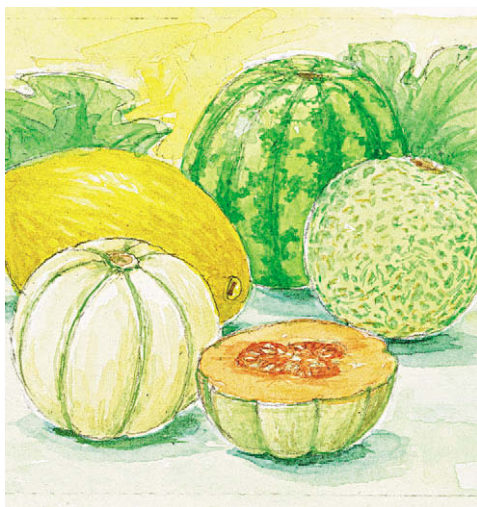
На 4 порции

300 г готового слоеного теста
1 яйцо
5 плодов киви
2 ст. ложки сливочного масла
1,5 ст. ложки мягкого коричневого сахара.

- Раскатайте слоеное тесто на посыпанной мукой поверхности, чтобы получился тонкий квадрат, и разрежьте его на четыре части. Отступив 1 см от края, сделайте надрезы по всему периметру на каждом получившемся квадрате так, чтобы не прорезать тесто насквозь. Края смажьте взбитым яйцом.
- Поместите на смазанный маслом противень и выпекайте при температуре 200°C в течение 15 минут, чтобы тесто подрумянилось.
- Нажмите на центр каждого квадрата выпуклой стороной столовой ложки. Уложите очищенные и нарезанные киви в центре каждого пирожного, не заходя за отмеченные ножом границы, полейте растопленным маслом, посыпьте сахаром и поставьте под горячий гриль на одну минуту, чтобы сахар растаял. Подавайте горячими или холодными.

Киви в большом количестве выращивают в Новой Зеландии, поэтому это растение назвали в честь птицы, которая водится только там.

ДЫНИ



Дыни начали выращивать в Азии около 1000 лет до нашей эры, они относятся к семейству тыквенные, то есть являются родственниками огурца. В Англии дыню часто едят в качестве холодной закуски или десерта.

Есть три типа дынь: **зимняя** дыня касаба, к которой относится сорт Honeydew с зелено-желтой мякотью; **сетчатая**, или мускусная, дыня, у которой мякоть может быть зеленой, оранжевой или розовой; и **канталупа** — к ней относятся сорта Ogen, Charantais и Galia, у них мякоть зеленая или оранжевая. Дыни с оранжевой мякотью — самые вкусные и сладкие, к тому же они обладают самой высокой питательной ценностью.

Для дынь характерно чрезвычайно высокое содержание жидкости в плодах, примерно 93 %, поэтому их используют для утоления жажды, готовят из них напитки, соки и добавляют в смузи.

ХРАНЕНИЕ

Спелая дыня полежит в холодильнике неделю или две. Разрезанную дыню нужно как следует завернуть в пленку, чтобы ее аромат не передался другим продуктам.

Замораживайте дыню кусками или шариками, сначала открытым способом на подносе, потом переложите в пакет. После того как дыня растает, она утратит часть своей текстуры, поэтому используйте ее для приготовления фруктовых салатов или напитков.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Обычно дыню едят свежей. Спелая дыня слегка пружинит, когда нажмешь на ее основание, кроме того, она издает легкий аромат. Лучше достать дыню из холодильника за час до подачи на стол, чтобы она приобрела комнатную температуру, при которой ее вкус и аромат становятся особенно яркими.

Перед подачей разрежьте дыню на ломтики в виде полумесяцев и удалите центральную часть с семенами. Потом большим ножом срежьте мякоть с корки, чтобы она оставалась одним большим сегментом. Сделайте разрезы вдоль на расстоянии 1 см друг от друга, а затем поперек на таком же расстоянии, чтобы получились небольшие кубики. Можно разрезать так, чтобы куски оставались на корке, но корку есть не нужно.

Если хотите наделать небольшие шарики из мякоти дыни, что очень хорошо выглядит в десертах или закусках, то придется купить специальную ложку, как для мороженого.

ПОЛОВИНКИ ДЫНЬ

Маленькие круглые дыньки можно подавать, разрезав пополам и вынув из них семена. Сверху посыпьте молотым или нарезанным имбирем или небольшим количеством сахара — но сладкие спелые дыни в этом не нуждаются. Такие половинки дынь можно подавать на десерт, наполнив их другими фруктами.

ПРОСТОЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ ДЫНИ

Обваляйте кусочки или шарики дыни в сахаре (можно добавить сладкое вино, коньяк или другой спиртной напиток). Такой коктейль будет выглядеть особенно привлекательно, если вы используете дыни с мякотью разного цвета.

ДЫНЯ И ПАРМСКАЯ ВЕТЧИНА

Классическая итальянская закуска или часть большой тарелки с закусками. Подавайте тонкие ломтики, кусочки или шарики дыни, завернув их в ломтики пармской ветчины — по 2 ломтика на порцию.

САЛАТ ИЗ МАНГО И ДЫНИ

Можно заменить манго апельсином, или персиком, или даже ягодами, такими как садовая земляника или малина.

На 4 порции

100 г сахара
1/2 лимона
3 ч. ложки свежего нарезанного имбиря
1 дыня
1 плод манго

- Положите сахар, 175 мл воды, натертую цедру лимона, лимонный сок и имбирь в кастрюлю и поставьте на средний огонь, помешивая, пока сахар не растворится. Кипятите еще 5 минут. Процедите, остудите.
- Сложите в сервировочную миску шарики дыни и кусочки очищенного манго и залейте получившимся сиропом. Перемешайте и поставьте в холодильник на 2 часа перед подачей на стол.

МОРОЖЕНОЕ С ДЫНЕЙ И ИМБИРЕМ

Имбирь, сохраненный в сиропе, является весьма полезным ингредиентом. Одной банки хватит на год, даже после того, как ее открыли, имбирь в ней не испортится.

На 6 порций

1 дыня с оранжевой мякотью (весом приблизительно 500 г)

сок 1 лимона

175 г мягкого коричневого сахара

300 мл сливок для взбивания

50 г имбиря в сиропе

- Нарезьте дыню на кусочки, положите в блендер вместе с лимонным соком и взбейте.
- Смешайте с сахаром и оставьте на час при комнатной температуре, иногда помешивая, чтобы сахар растворился.
- Взбейте сливки до мягких пиков, соедините их с пюре из дыни и мелко нарезанным имбирем. Переложите в контейнер и поставьте в морозильную камеру. Выньте из морозильника, когда масса наполовину заморозится, и тщательно взбейте, чтобы разбить кристаллики льда. Снова заморозьте до твердого состояния.

ШЕРБЕТ С ДЫНЕЙ И ЛАЙМОМ

Этим шербетом можно наполнить формочки, чтобы приготовить мороженое на палочках.

На 4 порции

1 дыня с оранжевой мякотью (весом приблизительно 500 г)

сок 2 лаймов

150 г мелкого сахара для глазури

- Нарезьте дыню на кусочки, положите в блендер вместе с соком лайма и взбейте, добавляя мелкими порциями сахар, пока он весь не растворится. Поставьте на холод.
- Переложите в контейнер и поставьте в морозильную камеру. Выньте из морозильника, когда масса наполовину заморозится, и тщательно взбейте, потом снова заморозьте до твердого состояния.

Дынные семечки можно есть в качестве закуски или посыпать ими кашу и йогурт. Очистите их, высушите, затем приготовьте, как тыквенные семечки (стр. 145).

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

В Англии дыню обычно едят сырой, но в Азии некоторые сорта готовят, как овощи. Можно обжарить кусочки дыни на сковороде в течение 1–2 минут в небольшом количестве растительного масла и подавать в качестве гарнира. Или можно приготовить горячий овощной суп с дыней.

ОСТРОЕ БЛЮДО ИЗ КУРИЦЫ С САЛЬСОЙ ИЗ ДЫНИ

Сальса из дыни станет приятной заменой манговой сальсе. Ее подают к курице на гриле или рыбе. Ямайскую приправу джерк можно купить в супермаркете.



На 4 порции

2 ч. ложки приправы джерк

4 ст. ложки оливкового масла

сок 2 лаймов

4 филе из куриных грудок без кожи

1/2 дыни

1 красная луковица

3 ст. ложки свежего нарезанного кориандра (кинзы)

соль, черный перец

- Приготовьте пасту из приправы джерк, 3 ст. ложек оливкового масла и сока лайма. Половиной пасты обмажьте филе курицы и запекайте в духовке при температуре 190°C, пока полностью не приготовится. Нарезьте на небольшие кусочки.
- Перемешайте остаток пасты с остальным маслом, чтобы сделать ее пожиже. Соедините с нарезанной дыней, мелко нашинкованным луком, кориандром, солью и перцем. Подавайте вместе с курицей.

ХОЛОДНЫЙ СУП С ДЫНЕЙ

Подавайте в маленьких сервировочных мисках в качестве закуски. Украсьте поджаренной на сковороде и наломанной пармской ветчиной. Можно приготовить суп без спиртного или заменить херес белым вином.

На 2–4 порции

1 дыня

сок 1/2 лимона

2 ст. ложки сухого хереса

1 ст. ложка оливкового масла

соль, черный перец

- Нарезьте дыню и пропустите через блендер, чтобы получилась однородное пюре.
- Соедините с лимонным соком, хересом, оливковым маслом, солью и перцем. Поставьте на час в холодильник.
- Перед подачей сбрызните оливковым маслом.

ШЕЛКОВИЦА, ИЛИ ТУТОВАЯ ЯГОДА



Темно-лиловые ягоды черной шелковицы очень хороши на вкус. Большие и сочные, они обладают сбалансированным вкусом, в котором сочетаются сладость и кислота, поэтому из всех видов шелковицы их любят больше всего. Некоторым кажется, что вкус тутовых ягод напоминает яблоко, другие сравнивают его с грейпфрутом. Ягоды белой шелковицы, листья которой высоко ценятся как корм для тутового шелкопряда, не так хороши и не подходят ни для приготовления, ни для потребления в свежем виде. На одном и том же дереве плоды созревают постепенно, в течение некоторого времени, а не все сразу. Они быстро начинают падать и легко мнутся, если снимать их пальцами. По этой причине ягоды лучше стряхивать с деревьев, предварительно постелив под ними большую полиэтиленовую пленку.

Тутовые ягоды можно использовать практически во всех рецептах, приведенных в этой книге для других видов ягод. Они отлично сочетаются с грушами и яблоками. Из них получается неплохое вино и разные консервы.

ХРАНИЕНИЕ

Тутовые ягоды лучше есть сразу, но они могут полежать несколько дней в холодильнике в контейнере с крышкой. Свежие ягоды лучше не замораживать, но можно заморозить соус из тутовых ягод.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Необыкновенно вкусны тутовые ягоды со сливками и небольшим количеством сахара. Они идеально подходят для фруктовых салатов, шербетов, смузи и для любых блюд, где используются сырые ягоды.

СОУС ИЗ ТУТОВЫХ ЯГОД

На 4 порции нужно 250 г ягод взбить в блендере с 50 г сахара до гладкости. Если хотите получить совсем однородный соус, протрите потом через сито. Такой соус простоит в холодильнике неделю. Кладите его в мороженое, поливайте им кексы и бисквиты, он может стать основой для соуса к острым блюдам.

СМУЗИ ИЗ ТУТОВЫХ ЯГОД И БАНАНА

На 2 порции возьмите 200 г соуса из тутовых ягод, 1 банан и 200 мл малинового йогурта, все положите в блендер и смешайте до гладкости. Если смузи получится слишком густым, разбавьте немного водой и снова смешайте. Охладите перед подачей на стол или взбейте с 2–3 кубиками льда.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Тутовые ягоды нужно мыть. Перед использованием удалите плодоножки.

ОТВАРНЫЕ ТУТОВЫЕ ЯГОДЫ

Их можно подавать со сливками или с мороженым.

На 4 порции

500 г тутовых ягод
2,5 ст. ложки сахарной пудры

- Положите в кастрюлю тутовые ягоды, сахар и 1 ст. ложку воды. Нагревайте осторожно, чтобы растаял сахар, потом варите в течение 3–4 минут до мягкости.

В Британии тутовые деревья появились в XVII веке, их завезли в качестве корма для шелковичных червей. Но деревья оказались неподходящего вида, и тогда их оценили за красоту и вкусные ягоды.

РЕЦЕПТЫ С ТУТОВЫМИ ЯГОДАМИ

ПИРОГ-КРАМБЛ С ТУТОВЫМИ ЯГОДАМИ

Вкуснейший пирог-кранбл с необычным верхом. Подавайте со сливками или мороженым.

На 4 порции

1 кг тутовых ягод
125 мл свежего яблочного сока
2 ст. ложки крахмала из маранты (арроурут)
1 1/2 ст. ложки свежей нарезанной мяты
2 ч. ложки ванильного экстракта
75 г сахара
75 г сливочного масла
125 г хлебных крошек (панировки)
75 г нарубленных орехов (разных)
1/2 ч. ложки соли
1 ч. ложка молотой корицы

- В жаропрочной посуде соедините ягоды шелковицы, яблочный сок, крахмал из маранты, мяту, ваниль и половину сахара.
- Растопите масло и высыпьте в него хлебные крошки, тщательно перемешайте. Добавьте орехи, остаток сахара, соль, корицу. Переложите смесь на ягоды и распределите ровным слоем по поверхности.
- Запекайте в духовке при температуре 180°C в течение 35 минут, пока ягодная смесь не начнет булькать, а верх покроется золотистой корочкой.

ЗАКРЫТЫЙ ПИРОГ С ТУТОВЫМИ ЯГОДАМИ

Можно использовать сладкое песочное тесто (стр. 251) и для разнообразия добавить в начинку немного тонко нарезанных яблок или груш.

На 6 порций

500 г песочного теста (стр. 251)
900 г тутовых ягод
125 г сахара
1 ст. ложка муки
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка молока

- Раскатайте две трети песочного теста на поверхности, посыпанной мукой, и выложите его в форму для пирога диаметром 23 см, смазанную маслом. Остальное тесто тоже раскатайте — из него получится крышка для пирога.
- Соедините ягоды с сахаром и мукой, положите эту смесь на тесто в форме и смажьте края теста водой.
- Разложите кусочки сливочного масла по начинке, затем накройте крышкой из теста. Сожмите края и подровняйте. Сделайте в крышке несколько надрезов и смажьте молоком.
- Выпекайте в духовке при температуре 200°C в течение 15 минут, затем убавьте температуру до 180°C и выпекайте еще 25 минут, чтобы тесто зарумянилось, а начинка начала булькать. Остудите немного и подавайте на стол.

ХРУСТЯЩИЙ ДЕСЕРТ С ТУТОВЫМИ ЯГОДАМИ

Простой и вкусный десерт для любого случая. Миндальное печенье есть в любом супермаркете, его можно заменить имбирным или диетическим. С помощью шпажки аккуратно помешайте десерт один или два раза перед подачей на стол — он будет выглядеть еще эффектней.



На 4 порции

300 мл соуса из тутовых ягод (стр. 202)
1 ч. ложка крахмала из маранты (арроурут)
250 мл сливок для взбивания
250 мл греческого йогурта
6 шт. миндальных печений

- Налейте соус из тутовых ягод в кастрюльку. Соедините крахмал с 1 ст. ложкой холодной воды и влейте туда же, перемешайте, доведите до кипения, мешайте в течение 1 минуты. Отставьте в сторону, чтобы остыло.
- Взбейте сливки, потом смешайте их с йогуртом. Разомните печенье. На дно четырех десертных стаканов положите слой сливок, сверху налейте немного соуса из тутовых ягод, сверху насыпьте крошки печенья. Повторите слой. Поставьте в холодильник охлаждаться.

СОУС ИЗ ТУТОВЫХ ЯГОД СО СПЕЦИЯМИ

Попробуйте подать этот горячий пряный соус с дичью, говядиной или уткой. Cassis — это черносмородиновый ликер. Если хотите, его можно заменить ликером кирш.

На 4 порции

400 г тутовых ягод
1/2 апельсина
сок 1/2 лимона
1/2 ч. ложки молотой корицы
1/2 ч. ложки молотого имбиря
50 г сахарной пудры
1 ст. ложка ликера cassis
15 г сливочного масла

- 5 минут кипятите в кастрюле с крышкой тутовые ягоды, натертую цедру апельсина, лимонный сок, корицу, имбирь и сахар с 2 ст. ложками воды, пока не растает сахар.
- Снимите крышку и кипятите еще 5 минут, чтобы жидкость уварилась.
- Влейте cassis, затем добавьте сливочное масло и мешайте, пока масло совсем не растает.

ПЕРСИКИ И НЕКТАРИНЫ



Персики и нектарины (которые еще нежнее и капризнее персиков) сложно выращивать в любом месте, кроме районов с очень теплым климатом, поэтому, если у вас в саду или оранжерее есть персиковые деревья, вы их, безусловно, цените и любите. Первое, что захочет любой садовод, — съесть персик прямо с ветки, но существует целый ряд простых рецептов, в которых фигурируют эти плоды. В любом из приведенных ниже рецептов можно использовать либо персик, либо нектарин.

ХРАНИЕ

В течение недели-двух можно хранить персики и нектарины в холодильнике, если положить в контейнер с крышкой. Прежде чем есть, достаньте их заранее, чтобы плоды приобрели комнатную температуру. Чтобы заморозить, нужно удалить косточки, нарезать и заморозить открытым способом или положить в пакет. Так персики и нектарины смогут полежать несколько месяцев, и, хотя часть упругости и текстуры будет утрачена, они пригодятся для некоторых блюд.

Персики и нектарины можно высушить: положите их в духовку на 4–5 часов на самый низкий нагрев. Плоды можно законсервировать в бутылках (см. на стр. 239).

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Спелый персик или нектарин — лучшие плоды, чтобы есть свежими, они сочные, сладкие и освежающие. Подавайте их с козьим сыром или горсткой орехов. Пюре из свежего персика или нектарина (чтобы приготовить, очистите плоды от кожицы и взбейте мякоть в блендере) можно полить другие фрукты или мороженое, а можно добавить в коктейль.

ПЕРСИКИ МЕЛЬБА

Любимый всеми десерт с фруктами и мороженым. Назван в честь дамы Нелли Мельба, знаменитой оперной певицы из Австралии, для которой в 1893 году в лондонском отеле Савой изобрели это угощение.

На 4 порции

4 персика
4 шарика ванильного мороженого
200 мл малинового пюре-кулис (стр. 216)
горсть очищенного миндаля

- Разложите очищенные от кожицы и нарезанные на дольки персики в четыре десертных стакана. Сверху в каждый положите шарик ванильного мороженого и полейте малиновым пюре. Посыпьте миндалем.

БЕЛЛИНИ

Этот знаменитый коктейль из персиков и игристого вина «Просекко» был изобретен в 1934 году в баре Harry's, в Венеции, — этот бар существует до сих пор. Можно использовать любое игристое вино или шампанское.

На 4 порции

2 персика
1/2 бутылки холодного вина «Просекко»

- Снимите с персиков кожицу и удалите косточки, взбейте в блендере до гладкого пюре. Переложите в контейнер с крышкой и охлаждайте в течение нескольких часов.
- Положите в каждый стакан четверть персикового пюре. Медленно, помешивая, влейте вино в каждый стакан. Тут же подавайте на стол.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

В некоторых рецептах требуется снять с персиков кожицу. Для этого сделайте крестообразный надрез у основания плода, опустите его в кипящую воду на 30 секунд, и кожица легко сойдет. Можно просто очистить плод острым ножом.

ПРИПУЩЕННЫЕ ПЕРСИКИ ИЛИ НЕКТАРИНЫ

Разделите плоды пополам, удалите косточки и положите в кастрюлю с водой так, чтобы она их только покрыла. Добавьте 1 ст. ложку сахара на каждые 100 мл воды и нагрейте, чтобы сахар растворился. Кипятите 5 минут.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ПЕРСИКИ ИЛИ НЕКТАРИНЫ

Разделите пополам и удалите косточки. Положите на слегка смазанный маслом противень. Разложите вокруг маленькие кусочки масла и полейте сверху медом или посыпьте сахаром. Запекайте при температуре 180°C в течение 20 минут, полив один раз выделяющимся соком.

РЕЦЕПТЫ С ПЕРСИКАМИ И НЕКТАРИНАМИ

ПЕРСИКИ В КАРАМЕЛИ С МИНДАЛЬНЫМ ПЕЧЕНЬЕМ

Миндальное печенье хорошо сочетается с персиками. Попробуйте добавить немного ликера «Амаретто».

На 4 порции

50 г сливочного масла
2 ст. ложки жидкого меда
3 персика
100 г садовой земляники (клубники)
4 миндальных печенья
200 мл ванильного мороженого

- Растопите сливочное масло в сковороде и добавьте мед. Мешайте, чтобы получился легкий карамельный соус.
- Положите в него нарезанные ломтиками персики и держите на среднем огне в течение 2–3 минут до золотистого цвета, один раз переверните.
- Подавайте теплые персиковые ломтики с нарезанной садовой земляникой, сверху полейте соусом из сковороды и положите на тарелку миндальное печенье и мороженое.

ЗАБАЛЬОНЕ С ПЕРСИКАМИ

Классический итальянский десерт.



На 4 порции

4 персика
100 г сахарной пудры
100 мл вина «Марсала»
4 яичных желтка

- Положите в кастрюлю очищенные от кожицы и нарезанные персики, 25 г сахара и 50 мл «Марсалы». Тушите на среднем огне в течение 3 минут. Переложите в 4 десертных стакана и дайте остыть.
- Желтки и остальной сахар положите в жаропрочную миску. Взбивайте 5 минут, пока смесь не станет густой и светло-желтой.
- Установите миску над кастрюлей с кипящей водой и продолжайте взбивать в течение 5–10 минут, добавляя тонкой струйкой оставшуюся «Марсалу». Когда смесь увеличится в размерах и станет пениться, снимите ее с огня и продолжайте взбивать еще 30 секунд. Потом ложкой переложите ее в стаканы с персиками и тут же подавайте на стол.

ПЕРСИКОВЫЙ ПИРОГ-КОБЛЕР

Настоящий старомодный коблер — это нежные сладкие тушеные фрукты, а сверху отдельные булочки-сконы. Перед вами хороший пример такого блюда. Отлично сочетается с кремом кастанд (стр. 250) или жидкими сливками.

На 4 порции

6 персиков
сок 1/2 лимона
50 г мягкого коричневого сахара
75 г сливочного масла
150 г самоподнимающейся муки
50 г сахарной пудры
150 мл молока

- Положите очищенные от кожицы и нарезанные персики в довольно глубокую жаропрочную форму. Туда же влейте лимонный сок и насыпьте мягкий коричневый сахар, перемешайте.
- Перетрите руками сливочное масло и муку, чтобы получилась крошка, и перемешайте ее с двумя третями сахарной пудры. Влейте достаточно молока, чтобы вышло мягкое тесто.
- Раскатайте его на посыпанной мукой поверхности до толщины 1 см и нарежьте маленькими кружочками (с помощью небольшого стаканчика или рюмки).
- Выложите эти кружки равномерно на персики. Смажьте поверхность остатками молока и посыпьте сахарной пудрой. Выпекайте при температуре 200°C в течение 25 минут, пока верх не подрумянится.

СЛОЙКИ С ПЕРСИКАМИ

Простой способ приготовить персиковые слойки. Перед выпечкой можно сверху положить немного ягод голубики.

На 4–6 порций

350 г слоеного теста
100 г молотого миндаля
65 г сахарной пудры
1 яйцо
4 персика
1 яичный желток
3 ст. ложки персикового джема

- Раскатайте тесто тонким слоем и вырежьте четыре или шесть одинаковых куска. Положите их на смазанный маслом противень.
- Взбейте вместе яйцо, 50 г сахарной пудры и молотый миндаль. Получившуюся смесь распределите по тесту, отступив от краев примерно 1 см.
- Тонко нарезанные персики разложите по миндальной смеси. Смажьте края теста взбитым яичным желтком, посыпьте сверху оставшейся сахарной пудрой и выпекайте при температуре 220°C в течение 8–10 минут, чтобы тесто поднялось и подрумянилось.
- Покройте персики растопленным джемом.

ГРУШИ



В зависимости от сорта грушевого дерева вы сможете собирать свежие груши с начала августа до глубокой осени. Груши можно использовать в разных рецептах и потреблять их свежими, ведь груши любят почти все.

В продаже есть саженцы кулинарных сортов груши, но лучше выбрать десертный сорт, потому что твердые десертные плоды прекрасно годятся для готовки, а их вкус и текстура обычно лучше, чем у кулинарных.

Среди популярных сортов груши можно упомянуть Conference — у него твердые плоды, созревающие в середине лета; Doyenne du Comice — самый сочный и вкусный поздний сорт, который хорошо хранится; Concorde — поздно созревающий гибрид, который годится для всего; Williams' Bon Chretien — сорт средних сроков созревания и отличного вкуса, но плохо хранящийся.

ХРАНЕНИЕ

Сняв с дерева, занесите не вполне созревшие плоды в дом для дозревания. Раннеспелые сорта обычно готовы уже в августе, но они плохо хранятся. Позднеспелые груши, если плоды в хорошем состоянии, но слегка недозрелые, могут лежать несколько месяцев, как правило, до Рождества, если хранить их правильно. Уложите их в крепкие коробки или ящики, чтобы они не касались друг друга. Их можно положить рядами, пересловив газетами и хранить в непромерзающем сухом и темном помещении. Еженедельно проверяйте, не появилась ли гниль. Перед тем как начать есть, нужно занести груши на кухню на несколько дней, чтобы они дозрели.

Груши можно заморозить, но при размораживании они теряют упругость, поэтому лучше заморозить их в сиропе: очистите, удалите сердцевину, разделите на четыре части или нарежьте ломтиками и окуните в лимонный сок, чтобы груши не побурели. Отварите 2 кг груш в сиропе в течение 10 минут. Сироп нужно приготовить из 450 г сахара на 1 литр воды. Затем положите в контейнеры и заморозьте. С помощью блендера можно приготовить пюре из слегка припущенных груш и заморозить пюре в пакетах, чтобы потом использовать для приготовления тортов, десертов и т. д. Если груш у вас очень много, то можно сделать чатни так, как готовят чатни из яблок (стр. 240).

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Груши отлично сочетаются с острыми сырами, такими как стилтон, чеддер и рокфор, они идеально дополняют «завтрак пахаря» (бутерброд с сыром, луком и пикулями). Так же хорошо они сочетаются с орехами, особенно с грецкими, миндалем и пеканом. Из груш можно делать сок, приготовить пюре и положить в смузи или в пирог.

СМУЗИ ИЗ ГРУШИ И БАНАНА

Вместо яблочного сока можно использовать грушевый. Подавайте охлажденным.

На 2 порции

1 спелая сочная груша
1 банан
1 ст. ложка жидкого меда
125 мл натурального йогурта
250 мл яблочного сока

- Очистите грушу от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте, очистите банан и тоже нарежьте кусочками. Положите все ингредиенты в блендер и смешайте до гладкости.

САЛАТ ИЗ ГРУШИ, СЫРА СТИЛТОН И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Подавайте с куском свежего хлеба с хрустящей корочкой.

На 4 порции

3 груши
50 г водяного кресса
25 г салата рукола
200 г сыра стилтон
75 г половинок ядер грецких орехов
4 ст. ложки французской заправки (стр. 250)

- Удалите из груш сердцевину и нарежьте на восемь долек. Уложите на тарелки с водяным крессом и руколой.
- Мелко наломайте сыр и посыпьте сверху, потом положите грецкие орехи и полейте французской заправкой.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Когда чистят груши, их мякоть на срезе быстро буреет, чтобы этого не произошло, потрите срез ломтиком лимона.

ПРИПУЩЕННЫЕ ГРУШИ

Очистите от кожуры, удалите сердцевину, потом разрежьте пополам, на четвертинки или на дольки (как требуется по рецепту), положите в кастрюлю с водой, чтобы она только покрыла грушу, добавьте 1–2 ч. ложки лимонного сока и сахарную пудру из расчета 1/2 ст. ложки на каждую грушу. Можно не класть сахар, если груша очень сладкая или в состав рецепта уже входит сахар. Кипятите на слабом огне, чтобы груша стала мягкой и ее легко протыкал острый нож, — это займет 5–20 минут. Припущенные груши, залитые сиропом, в котором варились, могут храниться в контейнере с крышкой в холодильнике примерно день или два.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ГРУШИ

Разделите груши пополам, смажьте срезы лимонным соком и выньте сердцевину. Положите груши на смазанный оливковым маслом противень, разложите вокруг кусочки сливочного масла и посыпьте сахарной пудрой. Запекайте в духовке 20 минут при температуре 190°C до мягкости.

ЖАРЕННЫЕ ГРУШИ

Нарежьте груши на ломтики или на четвертинки, положите на сковороду со сливочным маслом и сахаром из расчета 10 г масла и 2 ч. ложки сахара на каждую грушу. Жарьте, помешивая ломтики, пока они не станут мягкими и золотистыми, а на сковороде образуется карамельный соус.

РЕЦЕПТЫ С ГРУШЕЙ

ПИРОГ-КРАМБЛ С ГРУШАМИ И ГОЛУБИКОЙ

Многие думают, что крамбл с грушей получается даже вкуснее, чем с яблоками. Можно не класть голубику, а груши использовать вместе с яблоками. Подавайте с кремом, кастард (стр. 250), сливками или мороженым.

На 4–6 порций

- 6 груш
- 1 лимон
- 50 г сахарной пудры
- 100 г голубики
- 1 ч. ложка крахмала из маранты (арроурт)
- 150 г холодного сливочного масла
- 175 г просеянной муки
- 100 г сахара демерара
- 75 г порубленных орехов (разных)
- 50 г овсяных хлопьев

- В течение 5 минут поварите до мягкости очищенные от кожицы, нарезанные груши без сердцевины вместе с натертой цедрой лимона, лимонным соком и сахаром.
- Переложите шумовкой груши в мелкую жаропрочную форму и насыпьте сверху голубику. Смешайте крахмал с 1 ст. ложкой холодной воды, помешивая, влейте в воду, где варились груши, и нагревайте до загустения. Потом вылейте в форму с грушами и голубикой.
- Перетрите руками сливочное масло с мукой, чтобы получились крошки. Положите туда сахар, измельченные орехи и овсяные хлопья. Эту смесь распределите равномерно по грушам.
- Выпекайте при температуре 180°C в течение 25–30 минут до золотистой корочки.

ГРУША В КРАСНОМ ВИНЕ

Этот простой десерт всегда получается вкусным, если взять груши хорошего качества. Чтобы жидкость полностью покрыла плоды, используйте достаточно большую кастрюлю, где плоды можно уложить бок о бок. Конечно, груши можно нарезать, но тогда количество остальных ингредиентов и время приготовления нужно сократить наполовину.



На 4 порции

- 600 мл красного вина
- 225 г сахарной пудры
- 1 палочка корицы
- 4 большие груши

- Вылейте вино в кастрюлю, положите сахар и корицу. Нагрейте, чтобы сахар растаял.
- Очистите груши от кожицы, но сохраните плодоножку. Положите каждую грушу в вино так, чтобы они стояли вертикально и были полностью покрыты жидкостью.
- Кипятите 20–30 минут, чтобы груши стали мягкими и приобрели насыщенный красный цвет. Выньте из кастрюли.
- Доведите вино до кипения и варите, пока оно не уварится наполовину, чтобы вышел густой сироп. Остудите до комнатной температуры. Подавайте груши, полив их сиропом.

В отличие от многих фруктов груша очень редко вызывает аллергию.

ГРУШИ «БЕЛЬ-ЭЛЕН»

Классическое французское блюдо. Для взрослых в готовый десерт можно налить немного ликера Poire William. Готовый шоколадный соус продается в супермаркетах.

На 4 порции

50 г сахара

сок 1/2 лимона

1 ч. ложка ванильного экстракта

4 груши

4 шарика ванильного мороженого

100 мл темного шоколадного соуса

100 мл сливок

2 ст. ложки кусочков грецкого ореха

- Положите в кастрюлю, где налита 300 мл воды, сахар, лимонный сок и ванильный экстракт. Доведите до кипения и варите, пока не растворится сахар.
- Очистите груши, удалите сердцевину, разделите каждую на четыре части и положите в сироп (жидкость должна полностью их покрывать). Варите в сиропе 5–10 минут до мягкости — чем спелее груши, тем меньше их нужно варить. Остудите.
- Положите в каждый десертный стакан по шарик мороженого, сверху положите груши и 1 ст. ложку жидкости, в которой они варились. Потом влейте шоколадный соус. Слегка взбейте сливки и ложкой положите в каждый стакан. Сверху посыпьте орехами.



ЛИПКИЙ БИСКВИТНЫЙ ТОРТ С ГРУШАМИ

подавайте со сметаной или густым варенцом.

На 8 порций

150 г сахарной пудры
100 г сливочного масла
3 яйца
3 ст. ложки молока
150 г просеянной муки
1 ч. ложка пекарского порошка (разрыхлителя)
1/2 ч. ложки соли
1 ч. ложка ванильного экстракта
5 груш
2 ст. ложки кленового сиропа
сок 1/2 лимона

- Взбейте размягченное масло и сахарную пудру в миске до легкого, воздушного состояния. Постепенно добавляйте взбитые яйца. Влейте молоко и перемешайте. Просейте муку, пекарский порошок и соль прямо в эту смесь. Добавьте ванильный экстракт.
- Очистите и мелко порежьте три груши, положите их в получившееся тесто.
- Вылейте тесто в смазанную маслом форму, на дно которой положена промасленная пергаментная бумага. Очистите и нарежьте ломтиками оставшиеся груши, уложите их на тесто.
- Выпекайте при температуре 180°C в течение 40 минут до того, как торт поднимется и станет золотистым. Соедините кленовый сироп и лимонный сок. Сделайте в тorte сверху несколько отверстий с помощью шпажки и влейте в них сироп. Верните торт в духовку еще на 5 минут.
- Дайте торту остыть в форме, потом выложите его на тарелку. Подавайте теплым или холодным.

ТРЕЙБЕЙК С ГРУШАМИ И ИМБИРЕМ

Этот маленький пирог годится и для ленча, и для вечеринки.

Чтобы получилось 16 квадратиков

175 г золотистой сахарной пудры
100 г размягченного сливочного масла
2 яйца
1 ст. ложка имбиря в сиропе + сироп
175 г самоподнимающейся муки
1 ч. ложка пекарского порошка
1/2 ч. ложки соли
3 груши

- Взбейте размягченное масло и сахарную пудру в миске до воздушного состояния. Постепенно добавляйте взбитые яйца. Положите мелко нарезанный имбирь и сироп, перемешайте. Просейте муку, пекарский порошок и соль в ту же миску.
- Очистите три груши от кожицы и сердцевин, порежьте, положите в получившееся тесто. Переложите тесто в смазанную маслом мелкую квадратную форму для пирога шири-

Груши прекрасно сочетаются с темным шоколадом, грецкими орехами, миндалем, яблоками, сыром с голубой плесенью, а также с корицей и имбирем.

ной 20 см, выложенную промасленной пергаментной бумагой. Выпекайте при температуре 190°C в течение 30 минут, чтобы трейбейк стал золотистым и покрылся твердой корочкой.

- Остудите его прямо в форме 10 минут, потом окончательно остудите на решетке. Нарежьте на квадраты.

ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С ГРУШАМИ И ШОКОЛАДОМ

Груши с шоколадом — вкуснейшее сочетание, поэтому такой пирог обязательно станет вашим любимым.

На 6 порций

350 г песочного теста (стр. 241)
6 груш
3 ст. ложки сахарной пудры
75 г темного шоколада
75 г сливочного масла
125 мл золотого сиропа (светлой патоки)
2 яйца
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
100 г дробленого грецкого ореха

- Раскатайте тесто и выложите его в смазанную маслом форму для торта диаметром 23 см. Выпекайте «вслепую».
- Очистите груши от кожицы, удалите сердцевину и разделите на четыре части каждую, потом припустите их с сахарной пудрой (стр. 207), выньте из кастрюли, но жидкость сохраните.
- Растопите шоколад и масло в миске, установленной на кастрюле с кипящей водой. Добавьте золотой сироп и одну минуту мешайте. Вылейте яйца в эту смесь и взбейте. Потом добавьте жидкость, в которой варились груши, ванильный экстракт и грецкие орехи.
- Уложите груши в испеченную форму (круглой стороной вверх) и залейте получившимся соусом. Выпекайте 25–30 минут, чтобы начинка загустела. Остужайте в форме.

ШОКОЛАДНЫЕ ПЕЧЕНЬЯ С ГРУШАМИ

Вкусные сочные груши сделают обычные шоколадные печенье брауни по-настоящему восхитительным угощением.

Чтобы получилось 20 квадратиков

200 г темного шоколада
250 г сливочного масла
250 г сахарной пудры
3 яйца
175 г самоподнимающейся муки
3 ст. ложки какао-порошка
2 груши
100 г порубленных орехов (разных)

- Растопите шоколад и масло в миске, установленной на кастрюле с кипящей водой.
- Взбейте сахарную пудру и яйца до кремообразного состояния. Постепенно, мешая, добавляйте жидкую шоколадную смесь.
- Положите туда муку, какао-порошок, очищенные и нарезанные груши без сердцевин и орехи. Вымешайте.
- Вылейте тесто в мелкую смазанную маслом форму размером 30 x 20 см. Выпекайте 30–35 минут при 180°C. Выньте из духовки и дайте остыть, не вынимая из формы. Нарежьте на квадратики.

СЛИВА



Слива, ренклюд и тернослива — это вкусные и полезные косточковые плоды, созревающие в середине и конце лета. В зависимости от сорта из них получают замечательные десерты, пироги, торты, мороженое и напитки, из слив можно готовить чатни, их можно консервировать (см. главу 8).

Десертные сливы лучше всего потреблять в свежем виде, но можно использовать и на кухне. Самый распространенный кулинарный сорт — Czar — можно есть как десертный.

Ренклюд дает плоды круглые, с зелено-желтой кожурой и мякотью, но меньше размером. Они вкусные и сладкие, поэтому их можно использовать так же, как обычную сливу.

Тернослива с лиловой кожицей и мякотью слишком кисла, чтобы есть свежей, зато ее плоды имеют весьма интенсивный вкус и содержат много пектина, поэтому из них выходят отличные джемы, желе и чатни. Терносливу можно использовать как сливу, для десертов и пирогов, но класть при этом больше сахара.

ХРАНИЕ

Сливы могут полежать в доме несколько дней. Они хорошо поддаются заморозке — разрежьте плоды пополам, выньте косточку и положите в пакет или заморозьте в сиропе с лимонным соком, чтобы не бурели (см. рецепт для груш на стр. 206). Терносливы можно замораживать целиком и затем использовать для приготовления джемов. Сливы можно разрезать пополам и высушить (см. рецепт для абрикосов, стр. 176).

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Десертные сливы и ренклюд особенно вкусны, если сорвать их с ветки и сразу съесть.

ДЖИН С ТЕРНОСЛИВАМИ

Этот напиток легко приготовить. Вымойте терносливу и проткните плоды иголкой или острым кончиком ножа. Сложите их в простерилизованную банку с сахарной пудрой иджином из расчета 150 г сахарной пудры (или очень мелкого сахара) и 1 литр джина на каждые 500 г терносливы. Закупорьте и оставьте на 3 месяца. Процедите потом жидкость или оставьте ее как есть. Срок годности — год.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

У сливы и ренклода нужно удалять косточки перед приготовлением. Когда они зрелые, это несложно: разрежьте пополам, а если нужны целые плоды, то сделайте надрез и извлеките косточку пальцами. Терносливу лучше готовить целиком и потом достать косточки из кастрюли. Если требуется удалить косточки перед приготовлением, извлеките их, как у сливы.

ОТВАРНЫЕ СЛИВЫ

Удалите косточки и варите целые или половинки слив на среднем огне. На каждые 100 г десертных слив/ренклода налейте по 2 ст. ложки воды и положите по 1/2 ст. ложки сахара или по 1 ст. ложке сахара, если сливы кулинарные. Можно положить стручок ванили. Варите 5–10 минут до мягкости. Попробуйте отварные сливы на завтрак с йогуртом или с овсяными хлопьями.

ОТВАРНАЯ ТЕРНОСЛИВА

Варите терносливу целиком, не удаляя косточки. На каждые 100 г положите по 1,5 ст. ложки сахара и 1 ст. ложки воды. Варите 10 минут, пока плоды не разварятся и станут, как пюре. Косточки легко будет достать с помощью шумовки.

СЛИВОВОЕ ПЮРЕ

Варите, как в рецепте отварных слив, только разрежьте сливы на 4 части и подождите, когда они полностью разварятся. Добавьте по 10 г сливочного масла на каждые 3 сливы и размешайте, чтобы масло растаяло. Такое пюре можно взбить вместе со сливками или положить в мороженое.

ОБЖАРЕННЫЕ В ДУХОВКЕ СЛИВЫ

Половинки слив без косточек обваляйте в растопленном сливочном масле с сахаром — 10 г масла и половина столовой ложки сахара на каждые 100 г слив. Положите их на противень и готовьте в духовке при температуре 190°C в течение 20 минут до мягкости. Попробуйте положить такие сливы на тост с маслом — получится вкусно!



РЕЦЕПТЫ СО СЛИВАМИ

ПУДИНГ-ДАФ СО СЛИВАМИ

Этот старинный рецепт пудинга со сливами напоминает рождественский пудинг. Его хорошо подавать со сливами или кремом кастард.

На 6 порций

125 г самоподнимающейся муки
125 г хлебных крошек (панировки)
125 г почечного жира
100 г мягкого коричневого сахара
100 г сабзы (изюма без косточек)
125 г светлого изюма
1 ч. ложка смеси специй
275 г слив
1 десертное яблоко
1 апельсин
2 ст. ложки рома
2 яйца
200 мл молока

- В большой миске смешайте муку, хлебные крошки, почечное сало, сахар, сабзу, светлый изюм и специи. Добавьте нарезанные сливы без косточек и очищенные нарезанные яблоки.
- Положите натертую цедру апельсина и апельсиновый сок, ром и взбитые яйца. Тщательно вымешайте. Добавьте достаточно молока, чтобы вышло жидкое тесто.
- Переложите тесто в смазанную маслом форму для пудинга емкостью 1 л, накройте сложенным листом вощеной бумаги. Завяжите веревочкой или ниткой.
- Поставьте форму для пудинга на жаропрочную тарелку или решетку, помещенную в большую кастрюлю с кипящей водой, накройте крышкой. Пусть постоит на паровой бане около 3 часов, несколько раз по мере необходимости подливайте воду. Охлаждайте в течение 10 минут, прежде чем открыть крышку. Потом выложите на блюдо и подавайте на стол.

СЛИВОВЫЙ ПИРОГ

Уж сколько столетий англичане наслаждаются сливовым пирогом! Попробуйте этот рецепт, и вы поймете почему.

На 6 порций

1 кг слив
150 г сахарной пудры
1/2 ч. ложки молотой гвоздики
1 ст. ложка кукурузного крахмала
500 г песочного теста

- В большой кастрюле варите в 2 ст. ложках воды разрезанные на четвертинки сливы без косточек, положив 125 г сахара и гвоздику, до тех пор, пока сахар весь не растворится, а сливы станут немного мягче — через 5 минут проверьте их острым ножом.
- Смешайте кукурузный крахмал с 1 ст. ложкой охлажденного сока из кастрюли. Положите его в сливы и кипятите одну минуту до загустения.
- Раскатайте две трети теста на посыпанной мукой поверхности и выложите в смазанную маслом глубокую форму для пирога диаметром 23 см — края теста должны свешиваться наружу. Переложите туда сливовую смесь и смажьте края теста водой.
- Остаток теста тоже раскатайте — это будет крышка для пирога. Положите ее на пирог и защипните края, отрежьте лишнее и сделайте ножом в центре крышки дырочку.
- Теперь смажьте крышку взбитым яйцом и посыпьте сахаром. Выпекайте при температуре 200°C в течение 25–30 минут, пока пирог не зарумянится. Дайте остыть 10 минут и подавайте на стол.

ХЛЕБНО-МАСЛЯНЫЙ ПУДИНГ СО СЛИВАМИ

Замечательный семейный пудинг. Подавайте его с ванильным мороженым.

На 4 порции

800 г слив
6 тонких ломтиков белого хлеба
50 г сливочного масла
2 яйца
125 мл сливок
25 г сахарной пудры
1/2 ч. ложки молотой корицы
1 ст. ложка сахара демерара

- Около 10 минут варите нарезанные сливы без косточек в 2 ст. ложках воды до мягкости и выложите их в форму для выпечки.
- Срежьте с хлеба корки и щедро намажьте маслом. Разрежьте каждый кусок на 4 треугольника и уложите поверх слив, слегка придавите.
- Взбейте вместе яйца, сливки, сахарную пудру и корицу, вылейте на сливы и хлеб. Сверху посыпьте сахаром демерара. Выпекайте при температуре 180°C в течение 20 минут, пока пудинг не покроется золотистой корочкой.

ПРОСТОЙ СЛИВОВЫЙ ПИРОГ

Этот пирог можно приготовить к завтраку, он очень хорош с утренним кофе.

На 10 порций

150 г сливочного масла
150 г сахарной пудры
3 яйца
75 г просеянной муки
1 ч. ложка пекарского порошка (разрыхлителя)
100 г молотого миндаля
50 г дробленых грецких орехов
500 г слив

- Взбейте размягченное масло и сахарную пудру. Постепенно добавляйте взбитые яйца. Просейте муку и пекарский порошок прямо в эту смесь. Добавьте молотый миндаль и грецкие орехи.
- Переложите тесто в смазанную маслом форму диаметром 23 см, с промасленной пергаментной бумагой на дне. Сверху разложите четвертинки слив. Выпекайте 40–45 минут при 180°C, пока пирог не покроется золотистой корочкой. В течение 15 минут остудите пирог сначала в форме, а потом остудите на решетке.

СЛИВОВЫЙ СОУС

Этот пряный соус хорошо сочетается со свининой и уткой. Особенно красив он из красных или фиолетовых слив.

На 4 порции

3 лука-шалот
1 ст. ложка растительного масла
1 ч. ложка свежего нарезанного имбиря
1/2 ч. ложки молотого кумина (зиры)
1/2 ч. ложки молотого кориандра (кинзы),
6 слив
2 ст. ложки красного винного уксуса
4 ст. ложки мягкого коричневого сахара
1 ч. ложка ворчестерского соуса

- Обжарьте мелко нашинкованный лук-шалот в масле 7 минут. Добавьте специи. Мешайте на огне еще одну минуту.
- Добавьте нарезанные сливы и остальное — доведите до кипения и тушите 6–8 минут, пока не получится соус.

ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С РЕНКЛОДОМ И КРЕМОМ КАСТАРД

Для этого пирога можно использовать сладкое песочное тесто (стр. 251) и вместо ренклода положить сливы, нарезанные на четыре части.

На 6 порций

350 г песочного теста (стр. 251)
1 кг ренклода
3 яйца
100 г мелкого сахара для глазури
300 мл сливок
1 ст. ложка сахара демерара

- Раскатайте тесто, чтобы получился круг, и выложите в форму для пирога диаметром 23 см. Выпекайте без начинки, потом уложите туда половинки ренклодов.
- Взбейте вместе яйца, мелкий сахар для глазури и сливки, залейте сливы этой смесью. Посыпьте сверху сахаром демерара. Выпекайте при 200°C в течение 30–40 минут.

ФЛАМБЕ ИЗ РЕНКЛОДА И БАНАНОВ

Это фламбе легко приготовить, и оно производит впечатление. Подавайте со сливками или мороженым.

На 4 порции



12 ренклов

2 банана

65 г сливочного масла

2 ст. ложки сахарной пудры

2 ст. ложки бренди

- На большой сковороде обжарьте на среднем огне в сливочном масле половинки ренклов без косточек (срезом вниз) и нарезанные бананы в течение 2 минут. Сверху посыпьте сахарной пудрой и, осторожно помешивая, ждите, когда произойдет карамелизация, — примерно 2 минуты.
- Увеличьте огонь до сильного, влейте бренди и подожгите спичкой. Готовьте еще 1–2 минуты после того, как огонь погаснет.

МОРОЖЕНОЕ С ТЕРНОСЛИВОЙ

Красивое мороженое с интересным кислым привкусом.

На 4 порции

500 г терносливы

125 г сахарной пудры

4 яичных желтка

125 г мелкого сахара для глазури

300 мл двойных сливок (30–48% жирности)

- Варите терносливу с сахарной пудрой в 250 мл воды, чтобы слива начала разваливаться, — это займет около 10 минут. Протрите через сито. Поставьте пюре охлаждаться на один час.
- Установите миску на кастрюлю с кипящей водой так, чтобы дно не касалось воды, и взбивайте в ней желтки с сахаром для глазури примерно 10 минут. Снимите миску с кастрюли и продолжайте взбивать, чтобы объем желтков увеличился, смесь стала воздушной и легкой.
- Взбейте сливки до состояния мягких пиков. Соедините пюре из терносливы, яичную смесь и взбитые сливки, переложите в контейнер и поставьте в морозильник.
- Когда содержание контейнера наполовину замерзло, достаньте из морозильника и снова взбейте, чтобы разбить кристаллы льда. Теперь заморозьте до твердого состояния. Перед подачей подержите мороженое при комнатной температуре 15 минут.

ДЕСЕРТ ИЗ ТЕРНОСЛИВЫ

Такой десерт легко приготовить, и выглядит он приятно.

На 4 порции

250 г сыра маскарпоне

2 ст. ложки мелкого сахара для глазури

1 ч. ложка ванильного экстракта

100 мл молока

300 г пюре из терносливы

3 диетических печенья

- Взбейте маскарпоне с мелким сахаром для глазури и ванильным экстрактом. Влейте, мешая, молоко.
- Переложите половину этой смеси в десертные стаканы, сверху положите пюре из терносливы. Повторите слои, потом возьмите шпажку и помешайте немного.
- Измельчите печенье и украсьте верх крошками. Охлаждайте 30 минут.

МАФФИНЫ С ТЕРНОСЛИВАМИ

В этом рецепте сладкие и мягкие маффины дополнены острой кислотой терносливы.

На 12 порций

275 г просеянной муки

2 ч. ложки пекарского порошка (разрыхлителя)

1/2 ч. ложки пищевой соды

200 г сахарной пудры

1 яйцо

50 мл молока

100 мл растительного масла

250 мл натурального йогурта

350 г терносливы

- Просейте муку, пекарский порошок и соду в большую миску, добавьте сахар.
- Вместе взбейте яйца и молоко, потом, мешая, влейте растительное масло и йогурт. Соедините сухие и мокрые ингредиенты. Положите нарезанные терносливы без косточек.
- Ложкой переложите тесто в бумажные формочки, вставленные в поднос для маффинов с 12 отверстиями. Выпекайте при температуре 180°C в течение 15 минут, пока маффины не приобретут упругость при нажатии. Поставьте на решетку остывать.

СМУЗИ ИЗ ТЕРНОСЛИВЫ И БАНАНОВ

У этого напитка красивый цвет и приятный вкус.

На 2 порции

150 г терносливы

40 г сахара

1 большой банан

- Прокипятите терносливу с сахаром и 150 мл воды. Выньте косточки.
- Положите терносливу в блендер, туда же добавьте крупно нарезанный банан и взбивайте до гладкости. Если нужно, добавьте немного воды. Перед подачей охладите.

АЙВА



Айва внешне немного походит на грушу или на яблоко с желтой кожурой, но при этом плод отличается каменной твердостью. Мякоть плодов выглядит зернистой и бледной. Однако если ее правильно приготовить, айва становится нежно-розовой, приятной на вкус и приобретает характерный аромат — некоторые считают, что он похож на аромат роз, другие — на запах ананаса. Заменяйте в рецептах все или часть яблок или груш айвой (не забывайте, что айва требует более длительной тепловой обработки); кусочки припущенной айвы, добавленные в яблочный пирог или крамбл, придадут ему интересный вкус и аромат. Кладите айву в марокканский тажин, делайте из нее гарнир к мясу или используйте как ингредиент в салатах. Из айвы получают отличное желе (стр. 238) и паста мембрильо, которую иногда называют «айвовый сыр», — знаменитое на весь мир угощение.

ХРАНЕНИЕ

Айву нужно снять до наступления заморозков и хранить в сухом прохладном месте. Если во время сбора айва еще не созрела, ее плоды имеют зеленоватый оттенок, а не золотисто-желтый. Тогда дозревание займет примерно 8 недель. Если несколько плодов занести в дом и оставить дозревать в корзинке или миске, они будут готовы значительно скорее — скоро вы почувствуете их аромат. Но даже дозревшая айва останется твердой. Айву следует хранить отдельно или тщательно ее завернуть, чтобы аромат не передался другим овощам и фруктам. Заморозьте айву в виде пюре или в сиропе, в котором ее варили.

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В сыром виде айва чрезвычайно тверда, поэтому ее приходится готовить.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Твердые плоды айвы совсем не просто почистить, хотя этого требует большинство рецептов. Лучший способ чистки — разделить плод пополам большим мясницким ножом (будьте осторожны, чтобы нож не соскользнул и не порезал руку), а потом снимать кожуру и вынимать сердцевину маленьким ножом с зубчатым лезвием.

ПРИПУЩЕННАЯ АЙВА

Очистите айву от кожуры, выньте сердцевину и нарежьте, положите в кастрюлю с достаточным количеством воды, чтобы покрыть куски айвы. Добавьте сахарную пудру из расчета 1 ст. ложка пудры на каждые 125 мл воды. Варите 30–45 минут до мягкости. Можно добавить тертую цедру лимона или специи, а перед подачей на стол их вынуть.

ПЮРЕ ИЗ АЙВЫ

Слейте почти всю жидкость, в которой варилась припущенная айва, и переложите айву с остатками жидкости в блендер. Взбейте, проверьте на вкус, достаточно ли сахара, и добавьте, если нужно.

ОБЖАРЕННАЯ В ДУХОВКЕ АЙВА

Разделите плоды пополам и положите их на противень. Посыпьте мягким коричневым сахаром и разложите вокруг кусочки сливочного масла. Обжаривайте при температуре 190°C в течение 45 минут до мягкости. Есть другой вариант — можно поварить очищенную айву, разделенную на четыре части, в течение 20 минут, потом слить воду и обжарить в течение 30 минут, положив вокруг кусочки сливочного масла.

Айву выращивают в странах Азии и Средиземноморья более 4 тысяч лет. Первое упоминание об айве в Британии относится к XIII веку.

МЕМБРИЛЬО (ПАСТА ИЗ АЙВЫ)

Прекрасный способ использовать избыток плодов айвы. С такой пастой можно приготовить канапе с сыром или оливками, можно подать ее с холодным мясом. Попробуйте мембрильо с сэндвичами или намажьте на тост.

Чтобы получить 900 г пасты

500 г пюре из айвы
1/2 ч. ложки молотой корицы
1 ч. ложка соли
400 г сахарной пудры

- Поставьте кастрюлю с айвовым пюре, корицей и солью на слабый огонь и постепенно добавляйте сахар, постоянно помешивая, пока он не растает.
- Варите, все время мешая, чтобы смесь превратилась в пасту и приобрела красно-коричневый цвет.
- Перелейте в слегка смазанную маслом мелкую форму и оставьте остывать. Такая паста может храниться в холодильнике несколько недель. Ее можно переложить в банку с широким горлом, чтобы паста там застыла, и тогда она будет храниться, как джем (стр. 235).

ПРЯНАЯ АЙВА

К горячим блюдам такую айву подавайте с небольшим количеством жидкости или, если собираетесь использовать ее для салата, слейте всю жидкость. Пряная айва станет прекрасным дополнением к утке, гусю, дичи и даже к индюшке. Она может храниться в холодильнике в контейнере с крышкой в течение недели или больше.

На 8 порций

4 айвы
1/2 палочки корицы
1 ч. ложка целых гвоздик
1 лавровый лист
кусоч имбиря длиной 2 см
черный перец
200 г сахарной пудры
1 лимон
2 ст. ложки уксуса из сидра

- Положите в кастрюлю очищенную и нарезанную айву вместе с другими ингредиентами и залейте небольшим количеством воды, чтобы она только накрыла содержимое кастрюли.
- Нагревайте на небольшом огне до полного растворения сахара, потом доведите до кипения и варите под крышкой 30–45 минут до мягкости. Слейте жидкость (сохраните ее, чтобы потом сделать желе).
- Переложите в блендер и сделайте пюре, добавив часть специй из кастрюли. Подавайте соус комнатной температуры или подогрейте.

РЕЦЕПТЫ С АЙВОЙ**САЛАТ ИЗ ПРЯНОЙ АЙВЫ И УТИНОГО МЯСА**

Еще один вкусный салат, который можно приготовить из остатков утинового мяса.

На 4 порции

4 филе из грудок утки
1 ст. ложка оливкового масла
соль, черный перец
50 г салата-рапунцель
50 г красной капусты
2 пряные айвы, нарезанные на ломтики
2 ст. ложки жидкости из-под айвы
4 столовые ложки французской заправки (стр. 250)
50 г кусочков грецкого ореха

- Снимите кожу с утиных грудок и нарежьте мясо. Посолите, поперчите и обжарьте в течение 3–4 минут в оливковом масле на среднем огне до готовности, так чтобы середина каждого кусочка оставалась розовой.
- Уложите на четыре тарелки листья салата-рапунцель и нарезанную капусту, сверху поместите горячие куски утинового мяса и пряную айву.
- Смешайте французскую заправку с 2 ст. ложками жидкости из-под пряной айвы.
- Посыпьте салат измельченным грецким орехом и полейте получившейся заправкой.

САЛЬСА ИЗ АЙВЫ

Ее можно использовать с мясом на гриле или птицей, можно положить ложку на сэндвич с голубым сыром.



На 4 порции

1 свежий красный перец чили
2 ст. ложки оливкового масла
2 припущенные айвы
1 ч. ложка дижонской горчицы
сок 1/2 лимона
1/2 ч. ложки сахарной пудры
соль, черный перец
1 ст. ложка свежего нарезанного кориандра (кинзы)

- В течение минуты поджарьте в масле мелко нашинкованный перец чили. Смешайте горячую нарезанную айву и чили.
- Положите туда же оставшееся масло, горчицу, лимонный сок, сахар, соль и перец и перемешайте. Дайте постоять 30 минут и потом положите кориандр и снова перемешайте.

МАЛИНА



Если у вас в саду есть малина ранних, средних и поздних сроков созревания, то в течение всего лета и до осени у вас всегда будет на столе вкусный десерт или освежающая закуска. Темно-красные ягоды малины входят в состав множества рецептов. Благодаря тонкому аромату и сладкому вкусу с легкой кислинкой ее ягоды используют для приготовления пирогов, тортов и десертов. Малина идеально подходит для домашнего мороженого и шербета. Можно выращивать малину с желтыми, оранжевыми, белыми и даже черными ягодами, причем они все годятся для использования в приведенных ниже рецептах.

ХРАНЕНИЕ

Сразу после сбора малина может лежать в холодильнике, в контейнере с крышкой, не больше дня, если ягоды не совсем спелые, возможно, пару дней. Перед подачей на стол достаньте из холодильника, чтобы малина согрелась до комнатной температуры.

Малина прекрасно поддается заморозке: заморозьте ее открытым способом и переложите потом в контейнер с крышкой. Из малины получается превосходный джем (стр. 237).

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Как можно меньше трогайте малину руками, ягоды очень легко мнутся. Если плодоножки остались на ягодах, осторожно их удалите вместе с белым плодоложем. Старайтесь малину не мыть, делайте это только в случае необходимости — быстро ополосните и подсушите, так как мокрые ягоды быстро портятся. Тарелка свежей малины со сливками и небольшим количеством сахарной пудры — вот отличный десерт. Подавайте ее с куском шоколадного торта, чизкейком или мороженым, можно положить во фруктовый салат или использовать для приготовления красивого густо-красного пюре-кулис (см. ниже).

ПЮРЕ-КУЛИС ИЗ МАЛИНЫ

Этот простой соус хорошо идет с мороженым или куском торта.

На 6–8 порций

400 г малины
50 г мелкого сахара для глазури
сок 1 лимона

- Положите все ингредиенты в блендер и взбейте до гладкости. Добавьте воду, если пюре получилось слишком густым. Чтобы кулис стал совершенно однородным, протрите его через сито.

СМУЗИ ИЗ МАЛИНЫ

Этот питательный напиток получается необыкновенно красивого цвета. Если вы используете замороженную малину, тогда не кладите кубики льда.

На 2 порции

300 г свежей или мороженой малины
1 маленький банан
125 мл натурального йогурта
1 ст. ложка мелкого сахара для глазури
сок 1/2 лимона
3 кубика льда

- Все ингредиенты смешайте в блендере. Если нужно, добавьте небольшое количество воды и снова смешайте.

ДЕСЕРТ ИЗ МОРОЖЕНОГО «НИКЕРБОКЕР ГЛОРИ»

Этот старинный рецепт можно приготовить из садовой земляники (клубники) вместо малины. Готовое желе и крем кастард можно купить в супермаркете.

На 4 порции

300 мл малинового желе (стр. 219)
300 г малины
300 мл ванильного мороженого
300 мл крема кастард (стр. 250)
100 мл сливок для взбивания
4 ст. ложки малинового пюре-кулис

- В четыре высоких десертных стакана положите слоями желе, малину, мороженое, крем кастард, потом повторите слои.
- Сверху положите взбитые сливки и пюре-кулис. Тут же подавайте на стол.

В Европе малину выращивают уже много столетий, она является родственницей ежевики и бойзеновой ягоды. Логанова ягода — это гибрид малины с ежевикой.

ШОКОЛАДНЫЙ ТРАЙФЛ С МАЛИНОЙ И БАНАНАМИ

Отличное угощение для детей и для некоторых взрослых, которые любят иногда полакомиться детскими десертами. Сверху посыпьте тертым шоколадом.

На 4 порции

200 г шоколадного бисквита

250 г малины + 4 ягоды на украшение

8 ст. ложек малинового пюре-кулис

2 банана

300 мл густого крема кастард (стр. 250)

200 мл сливок для взбивания

- Нарезьте бисквит и разделите кусочки между четырьмя десертными стаканами (идеально было бы использовать креманки). Добавьте в каждый несколько ягод малины и 1 ст. ложку пюре-кулис. Тонко нарежьте бананы, потом положите еще ягод малины и кулис.
- Теперь ложкой разложите крем кастард по стаканам, а сверху — взбитые сливки. Украсьте каждый десерт ягодкой малины. Перед подачей на стол охладите.



МАЛИНОВЫЙ ЛИКЕР

Простой рецепт приготовления ликера «Фрамбуаз».

Чтобы получилась бутылка 0,75 л

900 г малины (приблизительно)

225 г сахара

1/2 лимона

0,5 л водки (приблизительно)

- На три четверти наполните банку емкостью 1 л раздавленной малиной. Добавьте сахар и полоски лимонной цедры. Затем влейте водку, чтобы заполнить банку до краев. Закупорьте и поставьте на месяц в темное сухое место, периодически банку потряхивайте.
- Процедите сначала через марлю, потом через кофейный фильтр. Вылейте процеженную жидкость в чистую банку и настаивайте еще месяц.

КРАНАХАН С МАЛИНОЙ

Традиционный шотландский рецепт, его часто готовят в день рождения поэта Роберта Бернса.

На 4 порции

65 г овсяных хлопьев

3 ст. ложки меда

4 ст. ложки виски

300 мл сливок для взбивания

350 г малины

- Поджарьте хлопья на беспригарной сковороде до золотистого цвета, иногда помешивая. Остудите.
- Взбейте сливки и введите в них овсяные хлопья, мед и виски, потом слоями выложите эту смесь в десертные стаканы, чередуя с малиной. Сверху положите несколько ягод. Охладите перед подачей на стол.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Когда едят малину, ее, как правило, не готовят, а потребляют сырой. Но из малины получается отличное дополнение к разным рецептам.

МАЛИНОВАЯ ГРАНИТА

Гранита — это итальянский шербет, негустой и очень вкусный, поэтому его хорошо подавать в конце обеда.

На 4 порции

750 г малины

150 г гранулированного сахара

сок и цедра одного лимона

- Нагрейте в кастрюле на маленьком огне все ингредиенты до полного растворения сахара. Немного добавьте огня и варите 10 минут. Остудите и протрите через сито.
- Вылейте в контейнер с крышкой и заморозьте наполовину, затем переложите смесь в миску и взбейте, чтобы раздробить все кристаллы льда. Снова поставьте в морозильник и заморозьте до твердого состояния. Примерно за 10 минут до подачи на стол достаньте из морозильника и подержите при комнатной температуре.

ТОРТ «ПАВЛОВА» С МАЛИНОЙ

Малина красиво контрастирует со снежно-белыми меренгами. Можно использовать киви, клубнику или любой сочный, но не очень кислый фрукт. Золотистая сахарная пудра придает меренгам приятный цвет, вкус и текстуру, но если ее нет, то используйте обычную белую.

На 6 порций

4 яичных белка

225 г золотистой сахарной пудры

1 ч. ложка кукурузного крахмала

1 ч. ложка уксуса

1 ч. ложка ванильного экстракта

300 мл сливок для взбивания

1 лимон

500 г малины

4 ст. ложки малинового пюре-кулис

1 ст. ложка мелкого сахара для глазури

- Взбейте белки до состояния мягких пиков. Постепенно введите сахарную пудру, тщательно взбивая после каждой порции сахара. Когда сахарная пудра кончилась, продолжайте взбивать до тех пор, пока меренги не станут глянцевыми и образуют устойчивые пики.
- Постоянно взбивая, положите кукурузный крахмал и уксус. Ложкой переложите смесь на противень, покрытый пергаментной бумагой, и разровняйте ее лопаткой, чтобы получился круг.
- Выпекайте в духовке при температуре 180°C в течение 5 минут, потом уменьшите нагрев до 120°C и продолжайте печь еще полтора часа. Выключите духовку и оставьте в ней остывать.
- Снимите пергаментную бумагу с получившегося торта и переложите его на тарелку.
- Смешайте ванильный экстракт со сливками и взбивайте до мягких пиков; мешая, добавьте натертую цедру лимона. Переложите на торт «Павлова». Поверх взбитых сливок уложите ягоды малины, потом украсьте малиновым пюре-кулисом и посыпьте мелким сахаром для глазури.



РЕЦЕПТЫ С МАЛИНОЙ

ПРОСТАЯ ЗАПЕКАНКА-ГРАТЕН

Легкий десерт быстрого приготовления с воздушным верхом из яиц и сахара для взрослых гостей. Если вы сами не готовите малиновый ликер (стр. 218), то его можно купить в миниатюрных бутылочках с надписью «Framboise». Или замените его сицилийским вином «Марсала».

На 4 порции

400 г малины
100 г голубики
2 ст. ложки малинового ликера
3 ст. ложки сахарной пудры
3 яичных желтка
2 ч. ложки кукурузного крахмала
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

- Смешайте ягоды с ликером и 1 ст. ложкой сахарной пудры. Переложите в мелкую жаропрочную форму и разровняйте.
- Установите миску над кастрюлей с кипящей водой так, чтобы дно не касалось воды, и взбейте в ней остальной сахар с яичными желтками, кукурузным крахмалом и ванилью. Взбивайте до состояния, когда смесь станет бледной, пенистой и будет тянуться тонкой струйкой, если поднять венчик для взбивания. Снимите миску с кастрюли и переложите содержимое на ягоды. Запекайте при температуре 200°C в течение 10 минут.

МАЛИНОВЫЙ ПИРОГ

Вкусный мокрый пирог, который можно подать с густой сметаной к пятичасовому чаю.

На 10 порций

225 г сливочного масла комнатной температуры
225 г сахарной пудры
4 яйца
225 г самоподнимающейся муки
1/2 ч. ложки пекарского порошка
1/2 ч. ложки соли
25 г молотого миндаля
275 г малины
100 мл малинового пюре-кулис

- Взбейте размягченное масло и сахарную пудру в миске до легкого, воздушного состояния. Постепенно добавьте взбитые яйца, просейте муку вместе с пекарским порошком и солью и все тщательно перемешайте. Потом положите молотый миндаль и снова перемешайте.
- Положите в получившееся тесто три четверти всех ягод малины и пюре-кулис. Переложите его в квадратную форму для пирога, смазанную маслом, на дно которой положена промасленная пергаментная бумага. Сверху украсьте остальными ягодами.
- Выпекайте при температуре 180°C в течение 50 минут, пока палочка, вставленная в центр, не выйдет совершенно чистой. Оставьте пирог остывать в форме на 15 минут, потом переложите на решетку, чтобы окончательно остыл.

БИСКВИТНЫЙ ПИРОГ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ И МАЛИНОЙ

Обычно такой пирог получается очень сладким, но малина придает ему фруктовую законченность.

На 8 порций

125 г сливочного масла
100 г сахара демерара
2 ст. ложки золотого сиропа (светлой патоки)
250 г овсяных хлопьев
250 г малины

- Растопите сливочное масло с сахаром на среднем огне. Смешайте с овсяными хлопьями. Слегка раздавите малину вилкой.
- Плотно уложите половину массы с овсяными хлопьями в смазанную маслом квадратную мелкую форму для пирога шириной 20 см. Сверху выложите малину.
- Накройте оставшейся массой с овсяными хлопьями, тщательно ее разровняйте. Выпекайте при температуре 180°C в течение 25 минут, пока пирог не покроется золотистой корочкой. Немного остудите и наметьте неглубокими надрезами восемь вытянутых прямоугольников. Теперь дайте остыть окончательно, выньте из формы и нарежьте по намеченным линиям.

МАЛИНОВОЕ ЖЕЛЕ

Благодаря насыщенному темно-красному цвету из малины получается потрясающее десертное желе. В нашем рецепте использованы цельные ягоды, что придает ему особую сочность.

На 6 порций

500 г малины
150 г сахарной пудры
5 листиков желатина

- Три четверти от общего количества малины положите в кастрюлю вместе с сахаром, залейте 400 мл воды и кипятите на небольшом огне до полного растворения сахара. Немного остудите и протрите через сито в другую чистую кастрюлю. Сохраняйте пюре теплым.
- Замочите желатин в миске с холодной водой до размягчения. Отожмите лишнюю воду и смешайте желатин с малиновым пюре до полного растворения. Добавьте цельные ягоды, перемешайте и вылейте желе в продолговатую форму для желе емкостью 1 литр.
- Поставьте охлаждаться на ночь, чтобы желе полностью застыло, и потом переложите на блюдо. Перед подачей нарежьте на порции.

Каждая ягода малины состоит из множества маленьких плодов-костянок, собранных вокруг центрального плодоложа.

САДОВАЯ ЗЕМЛЯНИКА (КЛУБНИКА)



Эта летняя ягода — всеобщая любимица, причем те ягоды, которые принесены прямо из сада, значительно вкуснее любых, купленных в магазине. (В обиходе люди часто называют садовую землянику клубникой, хотя это не совсем верно. Но в названиях ликеров, джемов и прочего, как правило, фигурирует название «клубничный»). Постарайтесь вдоволь наесться садовой земляникой, потому что сезон ее плодоношения довольно короток, особенно если вы выращиваете всего один сорт. Но если вы посадили садовую землянику ранних, средних и поздних сроков созревания, тогда вы сможете наслаждаться ягодами в течение нескольких месяцев. Земляника альпийская продлевает сезон плодоношения до самой осени — хотя у нее довольно мелкие ягоды, но они душистые и вкусные. Несмотря на то что обычно в рецептах используют свежую землянику (тепловая обработка приводит к потере цвета и вкуса), джем и варенье из нее получаются изумительные (стр. 237).

ХРАНИЕНИЕ

После сбора земляника с плодоножками может полежать в холодильнике в контейнере с крышкой примерно день или два, если ягоды слегка не дозрели. Перед подачей на стол заранее достаньте из холодильника, чтобы земляника согрелась.

Садовая земляника не так хорошо поддается заморозке, как другие ягоды, но недозрелые ягоды можно заморозить открытым способом или положить в контейнеры, чтобы потом использовать для приготовления некоторых блюд. Замораживайте садовую землянику в виде пюре или пюре-кулис. Если вы получили большой урожай, то сделайте джем (стр. 237) или клубничного ликера (используйте для этого рецепт малинового ликера на стр. 218).

НЕ ТРЕБУЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вы принесли из сада землянику, держа ее за плодоножку — отправьте ее прямо в рот, она мгновенно утолит жажду и станет приятным началом дня. Удалите плодоножки с чашелистиками и подавайте ягоды с сахаром и сливками — это отличный десерт. Если земляника по-настоящему дозрела, то чашелистики оторвать очень легко, но их можно отрезать с помощью острого ножа. Если землянику нужно помыть, то ополосните ее быстро и тут же обсушите. Попробуйте ягоды, обрызганные небольшим количеством бальзамического уксуса, посыпанные чуть-чуть черным перцем или опущенные в расплавленный шоколад. Их можно нарезать в летний фруктовый салат, украсить ими верх торта «Павлова» (стр. 218), использовать вместо джема для начинки бисквитного торта, положить в мороженое, смешать в блендере, чтобы получить вкусный смузи (используйте рецепт малинового смузи на стр. 216).

ПЮРЕ ИЗ СВЕЖЕЙ САДОВОЙ ЗЕМЛЯНИКИ (КЛУБНИКИ)

Смешайте ягоды в блендере, положив по 2 ч. ложки мелкого сахара для глазури и 1 ч. ложку лимонного сока на каждые 100 г садовой земляники.

ПЮРЕ-КУЛИС ИЗ САДОВОЙ ЗЕМЛЯНИКИ (КЛУБНИКИ)

Разбавьте пюре из садовой земляники водой, чтобы превратить его в жидкий соус, и взбейте в блендере.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С КЛУБНИКОЙ

Домашний молочный коктейль вкуснее любого готового.

На 2 порции

250 г садовой земляники

300 мл молока

2 шарика ванильного мороженого

• Смешайте в блендере все ингредиенты до однородного состояния.

ДЕСЕРТ «ИТОН-МЕСС»

Всегда популярный простой и легкий летний десерт. Можно купить готовые меренги в супермаркете. Для взрослых гостей в пюре-кулис можно добавить ликер «Фрамбуаз» или клубничного ликера.

На 4 порции

250 мл сливок для взбивания

1 ст. ложка мелкого сахара для глазури

2–3 меренги

400 г садовой земляники

150 мл клубничного пюре-кулис

• Взбейте сливки с сахаром до мягких пиков — только не перестарайтесь. Немного разомните меренги и вмешайте во взбитые сливки вместе с нарезанной земляникой и пюре-кулис. Все переложите в десертные стаканы.

КЛУБНИЧНЫЙ ЧИЗКЕЙК

Этот чизкейк на основе готовых печений не нужно печь, и садовую землянику в нем используют тремя способами.

На 8 порций

250 г диетических печений
100 г сливочного масла
600 г творожного сыра
115 г мелкого сахара для глазури
275 г двойных сливок (30–48% жирности)
400 г садовой земляники
сок 1/2 лимона

- Разомните печенье и смешайте с растопленным сливочным маслом. Плотно уложите эту смесь в смазанную маслом форму диаметром 23 см. Поставьте на час охлаждаться.
- Взбейте до однородного состояния творожный сыр с мелким сахаром для глазури, оставив 1 ст. ложку сахара. Добавьте сливки и снова взбивайте до гладкости.
- Мелко нарежьте одну треть земляники и перемешайте с творожной смесью.
- Переложите на основу, уложенную в форму для пирога, разровняйте поверхность и оставьте на 3–4 часа. Оставшуюся землянику, кроме трех ягодок, положите в блендер вместе с остатком сахара для глазури, лимонным соком и 1 ч. ложкой воды и превратите в пюре.
- Нарежьте 3 ягоды клубники на дольки, разложите по поверхности чизкейка, а сверху налейте пюре.

КЛУБНИКА В ВИНЕ

Если вдруг вам надоела клубника со сливками, попробуйте этот рецепт. Вместо красного вина можно использовать шампанское или белое вино.

На 4 порции

500 г садовой земляники
75 г сахарной пудры
сок 1/2 лимона
1/2 бутылки полусухого красного вина с фруктовым вкусом

- Положите землянику в миску вместе с сахаром и лимонным соком, а сверху налейте вино. Перемешайте, накройте и оставьте при комнатной температуре на час или больше. Потом охлаждайте примерно еще час.
- Подавайте землянику с небольшим количеством винного сока.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ И РОМА

Простой, но приятный коктейль, который можно приготовить на скорую руку. Если нет белого рома, используйте водку.

На 4 порции

100 мл белого рома
50 мл шиповникового сиропа (стр. 229)
сок 1 лайма
400 г садовой земляники
4 кубика льда

- Смешайте в блендере все ингредиенты. Подавайте в стаканах для коктейля.

КРАСНЫЙ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Красивый летний десерт, наполненный разными фруктовыми вкусами. Подавайте с ложкой взбитых сливок.



На 4 порции

250 г садовой земляники
100 г малины
50 г сахарной пудры
сок 1/2 лимона
1 красное яблоко
200 г мякоти арбуза
100 г красной смородины

- Положите в миску половину земляники и всю малину, посыпьте сахаром и полейте лимонным соком. Накройте и оставьте на ночь. На следующий день ягоды дадут сок.
- Нарежьте яблоки тонкими кусочками, удалите из арбуза косточки и нарежьте кубиками. Положите в салат, добавив красную смородину. Хорошо перемешайте. Нарежьте оставшуюся садовую землянику и тоже положите в салат.

КЛУБНИЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Подавайте такое мороженое с красным фруктовым салатом или ешьте с клубничным пюре-кулис.

На 8 порций

500 г садовой земляники
500 мл сливок для взбивания
125 г мелкого сахара для глазури

- Смешайте землянику в блендере до гладкости.
- Взбейте сливки, добавляя сахар мелкими порциями, пока сливки не загустеют и появятся мягкие пики.
- Осторожно смешайте клубничное пюре со сливками. Переложите в контейнер с крышкой и поставьте в морозильник, чтобы масса частично замерзла. Достаньте из морозильника и взбейте, чтобы раздробить все кристаллы льда.
- Заморозьте до твердого состояния. Перед подачей подержите при комнатной температуре 15 минут.

БУЛОЧКИ С КЛУБНИКОЙ

Эти булочки к чаю или на десерт представляют собой такое угощение, от которого трудно отказаться и хочется попросить добавки. Вместо сливок для взбивания можно использовать сливочный варенец.

На 8 порций

100 г холодного масла
350 г самоподнимающейся муки
100 г сахарной пудры
100 мл молока
1 яйцо
1 ч. ложка ванильного экстракта

сок 1/2 лимона
250 мл сливок для взбивания
1 ст. ложка мелкого сахара для глазури
250 г садовой земляники
3 ст. ложки клубничного джема

- Перетрите сливочное масло с мукой до состояния маслянистой крошки и перемешайте ее с сахарной пудрой. Смешайте с подогретым молоком, оставив 1 ст. ложку на потом, затем со взбитым яйцом, половиной ванильного экстракта и лимонным соком. Руками замесите тесто.
- Раскатайте на подсыпанной мукой поверхности до толщины примерно 2 см. Нарежьте 8 кружков. Верх смажьте оставленным молоком и переложите на слегка присыпанный мукой противень. Выпекайте при температуре 220°C в течение 10–12 минут, чтобы булочки поднялись и зарумянились, — если при постукивании по верху возникает ощущение, что внутри они пустые, значит, булочки готовы. Остудите на решетке.
- Взбейте сливки до устойчивых пиков, добавив оставшуюся половину ванильного экстракта и мелкий сахар для глазури. Разрежьте булочки пополам по горизонтали и смажьте джемом обе половинки. На джем положите взбитые сливки, а на сливки — нарезанную клубнику.



ОХЛАЖДЕННЫЙ ТОРТ С ЗЕМЛЯНИКОЙ

Этот торт так легко сделать — собрал все компоненты, поставил в холодильник, и угощайтесь на здоровье!

На 4–6 порций

150 мл апельсинового сока
2 ст. ложки клубничного ликера
2 ст. ложки мелкого сахара для глазури
400 г садовой земляники
2 ст. ложки золотого сиропа (светлой патоки)
2 яичных желтка
100 г сливочного масла комнатной температуры
24 печенья «бисквитные пальчики»
200 мл сливок для взбивания

- Соедините апельсиновый сок, ликер и сахар. Нарежьте 300 г земляники, положите в миску и залейте смесью апельсинового сока и ликера. Накройте и оставьте мариноваться на час.
- На небольшом огне нагрейте золотой сироп до жидкого состояния, затем взбейте с яичными желтками, чтобы смесь стала бледной и кремообразной.
- Теперь взбейте масло, чтобы оно побелело и стало совсем мягким, постепенно смешайте его с сиропом и желтками.
- Выньте ягоды из маринада и погрузите в маринад восемь «бисквитных пальчиков», затем положите их плотным слоем на противень, выстланный пергаментной бумагой.
- С помощью лопаточки покройте слой «пальчиков» половиной смеси из масла и сиропа. Сверху уложите слой ломтиков земляники. Повторите слои и сверху положите 8 оставшихся «пальчиков». Накройте и поставьте охлаждаться, чтобы торт «схватился».
- Перед тем как подавать на стол, смажьте поверхность торта взбитыми сливками и украсьте половинками ягод.

Садовая земляника на удивление хорошо сочетается с апельсином. Добавьте в традиционную землянику со сливками немного апельсинового сока или попробуйте с небольшим количеством апельсинового ликера Grand Marnier.

КЛУБНИЧНЫЕ ПРОФИТРОЛИ

Если вы любите обычные шоколадные профитроли, то вам понравится этот вариант. Вам потребуется отсадочный мешок.

На 6 порций

125 г сливочного масла
150 г просеянной муки
4 яйца
300 г садовой земляники
300 мл крема для взбивания
2 ст. ложки мелкого сахара для глазури
1 ч. ложка ванильного экстракта
75 г шоколада

- Растопите масло в кастрюле с 300 мл воды. Увеличьте пламя и быстро доведите до кипения. Уберите кастрюлю с огня и быстро вмешайте муку, чтобы сформировался шар. Немного остудите.
- Постепенно вмешайте в тесто яйца, чтобы оно получилось достаточно жидким, как жидкая сметана. Переложите тесто в отсадочный мешок с большой гладкой трубкой и выдавливайте его кружками на слегка смазанный маслом противень.
- Выпекайте при температуре 220°C в течение 10 минут, затем снижайте температуру до 190°C и выпекайте еще 15 минут, чтобы тесто поднялось и зарумянилось. В основании каждой профитроли сделайте дыру, потом положите их на бок и выпекайте еще 5 минут. Положите остывать на решетку.
- Разомните 200 г земляники. Взбейте сливки с мелким сахаром для глазури и ванилью до состояния мягких пиков, потом смешайте с размятой земляникой.
- Наполните профитроли сливками с помощью ложки или отсадочного мешка (если вы будете использовать ложку, то аккуратно сделайте узкий разрез и вскройте каждую профитроль — так это будет проще выполнить).
- В кастрюлю, наполненную кипящей водой, поставьте миску так, чтобы дно не касалось воды, и растопите в ней шоколад, которым затем полейте профитроли. Подавайте с оставшимися ягодами земляники, нарезанными ломтиками.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Некоторые сорта садовой земляники имеют безвкусную и довольно твердую белую сердцевину около плодоножки, в этом случае ягоды надо разрезать пополам и удалить ее перед готовкой.

ПРИПУЩЕННАЯ ЗЕМЛЯНИКА

Положите в воду ягоды садовой земляники, сахар и лимонный сок из расчета 2 ч. ложки сахара и 1 ст. ложка сока на 100 г воды — вода должна только слегка покрыть ягоды. Прокипятите на небольшом огне до мягкости.

ПЮРЕ ИЗ САДОВОЙ ЗЕМЛЯНИКИ

Взбейте в блендере припущенную землянику, проверьте на вкус, достаточно ли сахара, добавьте, если нужно. Можно положить больше лимонного сока, чтобы подчеркнуть вкус земляники.

ОБЖАРЕННАЯ ЗЕМЛЯНИКА

Ягоды можно обжаривать целиком или нарезанные. Жарьте их на среднем огне со сливочным маслом и сахарной пудрой из расчета 10 г масла и 1 ч. ложка сахарной пудры на каждые 100 г земляники. Жарьте, помешивая, 3 минуты, чтобы сахар растворился. Подавайте со сливками или положите на тосты. Можно добавить бальзамический уксус, черный перец или лимонный сок, чтобы подчеркнуть вкус земляники.

ГЛАВА 6

ДЕКОРАТИВНЫЕ РАСТЕНИЯ



ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАЙТЕ РАСТЕНИЯ. Любой съедобный цветок, выбранный вами для украшения, делает блюдо особенным, но убедитесь, что вкус цветка дополняет вкус кушанья. Например, для торта или десерта берите розу, фиалку или лаванду, а для салата или пряного блюда лучше выбрать лепестки настурции или календулы.

СОБИРАЙТЕ ЦВЕТЫ РАНО УТРОМ. Цветки следует собирать утром, когда содержание влаги в них достаточно высокое и выглядят они совсем свежими.

ТЩАТЕЛЬНО ОТБИРАЙТЕ РАСТЕНИЯ. Избегайте растений, обработанных инсектицидами и фунгицидами, — обратите внимание на предупреждающий текст справа. Осмотрите цветки и листья на предмет признаков болезней или насекомых. Используйте только те, на которых таких признаков нет.

УКРАШЕНИЕ ТОРТОВ/ДЕСЕРТОВ. Цветки или лепестки можно покрыть сахаром и украсить ими сладкое блюдо (см. стр. 229 о покрытых сахаром лепестках роз).

УКРАШЕНИЕ НАПИТКОВ. Заморозьте мелкие цветки в воде, в емкости для кубиков льда — один цветок в одном кубике. Добавляйте такой лед к летним напиткам, например, коктейлю «Пиммс» или пуншу.

ХРАНИЕ

ЦВЕТКИ Используйте сразу после сбора. Чтобы сохранить их 1—2 дня, поставьте со стеблем в банку с холодной водой, как срезанные цветы. Соцветия и лепестки можно один день хранить в пакете в холодильнике. Большинство цветков нельзя замораживать.

ПОДГОТОВКА

Смотрите описания для каждого отдельного растения. Белые лепестки у основания цветка часто бывают горькими, поэтому их следует выбросить. Все цветки, которые предназначены для кухни, лучше использовать, когда они сухие. Те, что покрыты пылью или грязью, следует акку-

многие декоративные растения съедобны или имеют съедобные части. Однако хотя некоторые из них можно потреблять безопасно, не все они вкусны. Цветы, кустарники и деревья, перечисленные в этой главе, не только полезны на кухне, но и приятны на вкус.

У некоторых растений особая роль, например, календулу используют для окрашивания блюд вместо очень дорогого шафрана. Многими цветками украшают салаты, десерты и торты. Только никогда не украшайте блюдо несъедобными растениями, даже если вы уверены, что никто не станет их есть.

Помимо перечисленных ниже растений, в рецептах вы встретите упоминания о хризантемах, васильке полевом, фуксии, гладиолусах, гибискусе, шток-розе (мальве), жасмине, сирени, а также о листьях герани (пеларгонии) с запахом розового масла, лимона и перечной мяты.

АРОМАТИЗАЦИЯ САХАРА. Лепестки цветков или пахучие листья можно использовать для добавления аромата сахару так, как используют стручки ванили или палочки корицы.

НЕ СЛИШКОМ МНОГО. Не используйте цветки и листья слишком щедро, особенно если у вас нет к ним привычки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Кулинарное использование декоративных растений, описанное в этой главе, было веками опробовано и оно прошло испытание временем. Но прежде чем применять какое-нибудь растение в рецепте, убедитесь, что это действительно та самая культура, о которой говорится в тексте. Используйте для еды или украшения только те растения, в которых вы абсолютно уверены.

Не применяйте на кухне растения, обработанные пестицидами. Если вы страдаете астмой или аллергией, цветы нужно пробовать в малом количестве и убедиться, что они не дают неприятных последствий.

ЛИСТЬЯ Древесные листья полежат в холодильнике в пакете несколько дней. Можно срезать небольшую ветку и поставить ее в воду до той поры, пока не понадобятся листья. Большинство листьев прекрасно поддаются заморозке в пакетах.

ратно вымыть в холодной воде и подсушить бумажным полотенцем.

Листья значительно крепче лепестков, поэтому их можно мыть без ущерба для внешнего вида.

ДИКАЯ ЯБЛОНЯ (*Malus sylvestris*)

Райские яблочки — мелкие плоды дикой яблони.

Собирайте их в сентябре или позднее — некоторые садоводы говорят, что легкий морозец улучшает вкус райских яблочек. Большинство плодов дикой яблони (но не все) слишком кислы для того, чтобы есть их сырыми, лучше использовать их для готовки, для вина, желе и консервов. Райские яблочки насыщены пектином, что способствует загущению джемов из фруктов, содержащих мало пектина, поэтому очистите, удалите сердцевину, нарежьте несколько спелых плодов дикой яблони и бросьте их в джем, начинающий закипать.

Из листьев можно приготовить вкусный чай: заварите 2 ст. ложки свежих листьев дикой яблони в 300 мл кипятка и настаивайте 6–7 минут, потом процедите. Чтобы приготовить желе из райских яблочек, используйте рецепт для яблочного желе (стр. 238).

БУЗИНА (*Sambucus*)

Бузина — красивое декоративное растение, его часто высаживают в живых изгородях. На кухне можно использовать не только цветки, но и плоды. В июне, когда расцветают прелестные белые, как пена, соцветия, их можно использовать для изготовления шампанского или чипсов. Сухие цветки можно превратить в чай с приятным вкусом: заварите 1 ст. ложку цветков в 300 мл кипятка, настаивайте 3–4 минуты и процедите.

В сентябре из красивых темно-красных ягод можно сделать одно из лучших домашних вин или отличный кордиал. Маленькие ягоды-костянки следует считать готовыми, когда они становятся темно-бордовыми и легко снимаются с грозди вилкой. Их можно использовать во множестве рецептов: в пирогах, джемах, желе и соусах.

Примечание: есть ягоды в сыром виде нельзя, потому что они могут быть ядовитыми, как и остальные части растения.

ВИНО ИЗ БУЗИНЫ

Если поставить такое вино настаиваться в течение года, то оно станет таким же вкусным, глубоким и насыщенным, как французский кларет.

Чтобы получилось приблизительно 4,5 л

1,5 кг ягод бузины (вес без плодоножек)

1 ч. ложка лимонной кислоты

винные дрожжи

питательные вещества для дрожжей

1,5 кг сахара

- Сложите ягоды в ведро для брожения и раздавите. Добавьте 4,5 л кипящей воды, остудите и добавьте лимонную кислоту, дрожжи и питательные вещества.
- Оставьте на 3 дня — каждый день мешайте содержимое ведра. Процедите и смешайте с сахаром. Перелейте в банку с гидрозатвором. Когда через гидрозатвор перестанут идти пузырьки, слейте вино с осадка через сифон в бутылки и храните в течение 1 года.

ВИНО ИЗ РАЙСКИХ ЯБЛОК

Получается сладковатое вино.

Чтобы получилось приблизительно 4,5 л

3 кг райских яблочек

1,5 кг сахара

450 г изюма

пектиновые ферменты

питательные вещества для дрожжей

сотерновые дрожжи

- Раздавите райские яблочки (лучше всего использовать для этого скалку), переложите их в емкость, залейте 4,5 л кипящей воды. Перемешивайте и давите их ежедневно в течение 10 дней.
- Протрите яблочки через сито. Смешайте получившуюся жидкость с остальными ингредиентами. Накройте и оставьте на 2 недели. Процедите в банку с гидрозатвором.
- Когда через гидрозатвор перестанут идти пузырьки, слейте вино с осадка через сифон в бутылки и храните по крайней мере 6 месяцев, а лучше год.

ШАМПАНСКОЕ ИЗ БУЗИНЫ

Вкуснейший легкий летний напиток, который не нужно ждать много месяцев, прежде чем начать пить. Говорят, что цветки нужно собирать в сухой день. Если брожения не происходит, добавьте дрожжей.

Чтобы получилось приблизительно 4,5 л

8 соцветий бузины в полном цвету

2 лимона

650 г сахарной пудры

2 ст. ложки уксуса из белого вина

- Положите в большую емкость цветки бузины и залейте 4,5 л воды. Очистите лимоны от цедры и положите цедру в ту же емкость с лимонным соком и остальными ингредиентами. Перемешайте и оставьте на один день. Понаблюдайте, когда возникнут признаки брожения, и оставьте еще на один день.
- Процедите и перелейте в крепкие бутылки из-под шампанского, заткните пробками. Дайте вину дозреть в темном прохладном месте в течение 2 недель. К этому времени его уже можно пить, но оно постоит еще несколько месяцев.



БОЯРЫШНИК (*Crataegus*)

Если у вас есть живая изгородь из боярышника, имейте в виду, это отличный источник пищи. В старину это растение называли «хлеб с сыром», потому что весной его молодые зубчатые листья имеют ореховый привкус и годятся для салатов. Позднее его листья делаются вязкими, но зато из них можно заваривать чай, используя метод, описанный для листьев дикой яблони (стр. 225).

Из белых цветков, появляющихся в конце мая, можно приготовить хороший душистый бренди — набейте цветками банку емкостью 1 л, затем переложите их в стерильную емкость и залейте 1 л бренди. Закройте крышкой и оставьте на один год, потом процедите и разлейте по бутылкам. Из боярышника можно приготовить вино — см. рецепт справа.

Красные ягоды, созревающие в период с сентября по ноябрь, имеют вкус, напоминающий яблоки. Из них получается отличное вино и желе.

ВЕРЕСК (*Calluna*)

Чтобы заваривать чай, можно использовать цветки и кончики побегов вереска. Считается, что у этого чая есть множество полезных свойств. Заварите 1 ст. ложку мелко нарезанных цветков и/или листьев вереска в 300 мл кипящей воды. Настаивайте 6–8 минут, потом процедите.

Это небольшое растение использовали в седой древности для приготовления эля. Записи в старинных книгах говорят, что такое легкое пиво варили в Шотландии, где

ЛАВАНДА (*Lavandula*)

Лаванду часто воспринимают как растение для ароматических сборов и саше, но эти уникально душистые цветки (и листья) маленького вечнозеленого кустарничка находят себе применение и на кухне. Их можно добавлять в десерты, печенье, торты, в засахаренные фрукты, салаты и заправки, они способны стать отличной приправой, из них получается успокоительный чай.

Лаванда хорошо сочетается с другими душистыми травами, особенно с душицей, розмарином, тимьяном, шалфеем, фенхелем, чабером и семенами кориандра (кинзы). У лаванды сладковатый цветочный аромат с оттенком лимона.

Цветки следует собирать, когда они достигли полного расцвета. Если хотите использовать их свежими, срезанные стебли нужно поставить в воду, как любые срезанные цветы, и использовать в течение одного-двух дней. Лаванда прекрасно поддается сушке — частично утрачивается цвет, но аромат сохраняется полностью. Просто срежьте стебли и повесьте их маленькими пучками вниз головой в теплое и сухом месте примерно на неделю. Потом цветочные головки можно отрезать и хранить в плотно закрывающемся непрозрачном контейнере.

Вот некоторые способы использования лаванды:

- Положите немного свежих листьев или маленьких цветков в салат к баранине.
- Положите мелко нарезанные цветки в муку, из которой печете хлеб, пироги и печенье.
- Положите в коробку, где вы держите сахар для десертов и тортов, несколько стеблей.
- Окуните стебли лаванды в молоко для крема кастард или в сливки для мороженого. Перед приготовлением уберите их.

ВИНО ИЗ ЦВЕТКОВ БОЯРЫШНИКА

Альтернатива шампанскому из цветков бузины (стр. 225).

Чтобы получилось приблизительно 4,5 л

1 л цветков боярышника (без цветоножек)

1 лимон

1,5 кг сахарной пудры

винные дрожжи

- Сложите цветки в емкость и залейте 4,5 л кипятка. Добавьте лимонный сок и полоски цедры. Накройте емкость марлей и оставьте на неделю. Ежедневно перемешивайте.
- Процедите в кастрюлю с сахаром и мешайте на небольшом огне, чтобы сахар растаял. Остудите. Добавьте дрожжи. Перелейте в стерильную банку с гидрозатвором.
- Оставьте бродить в теплом месте как минимум на 3 месяца. Слейте вино с осадка через сифон в чистую банку или бутылку и закройте пробкой. Пусть постоит полгода, затем перелейте в бутылки.

вереск в изобилии растет на пустошах, еще 4 тысячи лет назад. Сейчас эта традиция возрождается. Эль — это смесь из ячменного солода, болотного мирта, побегов и цветков вереска. У него слегка торфяной, пряный аромат.

Листья и цветки можно сушить, разбросав их на подносе в сухом и теплом месте, или в духовке при слабом нагреве до состояния легкого хруста. Хранить нужно в плотно закрывающемся контейнере.

• Добавьте 1 ч. ложку на каждые 50 мл сливок перед тем, как взбивать.

• Положите листья лаванды вместо розмарина в мясные блюда или блюда из птицы.

• Свежими листьями можно украсить шоколадный торт.

• Взбейте нарезанные листья лаванды с другими ингредиентами простого или лимонного чизкейка, смешайте с домашним ванильным мороженым перед тем, как поставить его в морозильник.

• Положите стебель в крыжовник (с которым лаванда сочетается особенно хорошо), ревень или черную смородину. Лаванда уберет часть кислоты этих фруктов.

ЛАВАНДОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Вкусное печенье к чаю, или можно подать его с ягодами и взбитыми лавандовыми сливками.

На 10 порций

100 г сливочного масла

65 г сахарной пудры

100 г просеянной муки

50 г кукурузного крахмала

цедра 1 лимона

1 ст. ложка нарезанных цветков лаванды

- Взбейте масло с 50 г сахарной пудры до кремообразного состояния. Смешайте с мукой, цедрой и лавандой.
- Плотно уложите это тесто в круглую форму диаметром 20 см и посыпьте оставшимся сахаром. Выпекайте 30 минут при температуре 160°C до золотистого цвета.
- Наметьте на корже 10 ломтиков и остудите в форме. Затем разрежьте корж по намеченным линиям.

ШТОК-РОЗА (МАЛЬВА) (*Malva*)

Съедобными являются все виды мальвы, у нее приятные на вкус листья, но самым лучшим для кухни можно считать просвирник мускусный, или мальву мускусную (*Malva moschata*). Розовые, лиловые или белые цветки этого стойкого многолетника сидят на высоком деревянистом стебле, украшенном мягкими резными листьями, похожими на кленовые, которые можно класть в салаты. В отличие от других сорных и декоративных растений у них достаточно мягкий вкус, поэтому их можно без ограничений использовать, если под рукой нет салатных листьев. Лучше потреблять листья мальвы сырыми, поскольку во время тепловой обработки они становятся скользкими и слизистыми из-за растворимой в воде клетчатки.

Цветки и бутоны тоже можно добавлять в салаты или использовать для украшения гарниров.

**КАЛЕНДУЛА (*Calendula*)**

Ярко-оранжевые и желтые цветки календулы уже сотни лет украшают сады и палисадники не только благодаря радующей глаз внешности, но и кулинарным и медицинским свойствам. Если часто удалять отцветшие головки, то растения будут цвести в течение нескольких месяцев. Для использования в свежем виде собирайте цветки, как только они раскрываются, а для сушки укладывайте их на подносы и ставьте сушиться в теплом, сухом и продуваемом помещении.

Цветки имеют разные вкусы, но всегда довольно сильные: они пряные, горькие, терпкие и перечные.

Лепестками можно посыпать супы, класть их в пасту, салаты и рис. Чтобы заварить чай с календулой, делайте, как сказано в рецепте чая из бузины. Молотые лепестки календулы называют иногда «шафраном бедняков», потому что их можно класть в блюда, где для получения желто-золотистого цвета и соответствующего вкуса требуется шафран.

Удаляйте белые основания у лепестков, так как они могут оказаться горькими. Листья календулы тоже съедобны.

Бархатцы (*Tagetes*) — тоже однолетник, родственник календулы, цветки которого съедобны и обладают привкусом эстрагона. Их нужно использовать как календулу.

НАСТУРЦИЯ (*Tropaeolum*)

Это одно из самых популярных садовых съедобных растений. Красивый низкорослый плетистый однолетник украшают изящные, аппетитные цветки (с острым и перечным привкусом) и листья, вкус которых напоминает родственный им водяной кресс. Плоды-семянки тоже съедобны, их можно мариновать и использовать в салатах и острых блюдах вместо дорогих каперсов. Кроме того, их можно высушить и размолоть, чтобы применять в качестве заменителя перца.

Вот некоторые способы использования настурции:

- Добавьте целые цветки или листья в салат или положите в уже готовую пасту.
- Нарежьте и используйте цветки и листья для добавления пикантности блюдам из мяса или для винегретов.
- С помощью ступки и пестика или блендера разотрите листья и цветки вместе с размягченным сливочным маслом

и лимонным соком. Слепите небольшие котлетки, заморозьте и используйте в качестве масла с травами для блюд из рыбы, мяса и овощей.

- Взбейте нарезанные листья вместе с размятым отварным картофелем (1 ст. ложка на каждые 250 г картофеля), сливочным маслом, лимонным соком, нашинкованным шнитт-луком, чесноком и солью. Сформируйте котлетки и обжарьте.

МАРИНОВАННЫЕ ПЛОДЫ-СЕМЯНКИ

Положите в миску незрелые плоды-семянки настурции и залейте рассолом, в котором 1 ст. ложка соли приходится на каждые 250 мл воды. Оставьте просолиться на один день, потом слейте рассол и промойте семянки. Плотно уложите их в стерилизованную банку и залейте только что вскипевшим уксусом для маринада. Закройте крышкой и оставьте мариноваться на 3–4 недели.

ГВОЗДИКА (*Dianthus*)

Цветки разных видов гвоздик можно есть как в приготовленном, так и в сыром виде, вкус у них напоминает пряный вкус бутонов гвоздичного дерева. Иногда крупные темно-красные гвоздики садовые (*Dianthus caryophyllis*) называют мускатной гвоздикой. Собирайте цветки, как только они раскрылись, и удаляйте горькое белое основание лепестков.



Вот некоторые способы использования гвоздик:

- Нарежьте и положите в сэндвич с ветчиной.
- Попробуйте гвоздикой альпийской (*Dianthus alpinus*) украсить торт, трайфл, мусс или салат.
- Добавьте немного в начинку фруктового пирога, в частности яблочного или грушевого, чтобы подчеркнуть вкус.
- Покройте сахаром мелкие цветки (используйте для этого рецепт для розовых лепестков на стр. 229).

РОЗА (*Rosa*)

Цветки и плоды розы незаменимы на кухне: розовые лепестки используют для украшения блюд, создания напитков и придания аромата сладким блюдам, таким как мороженое, чизкейки, рахат-лукум, кексы и желе, кроме того, их кладут в пряные блюда и начинки. У розовых лепестков теплый, отчетливый, но ненавязчивый запах и вкус. Для ягод характерно высокое содержание витамина С, из них делают шиповниковый сироп.

Лепестки

Можно использовать лепестки практически всех видов роз, но самые ароматные и приятные на вкус — лепестки шиповника (*Rosa rugosa*) с большими одиночными цветками. Следом за ним нужно упомянуть старинные сорта роз, такие как роза дамасская и роза галлика. Конечно, можно использовать и новые гибриды и кустарниковые сорта, но помните, что только душистые розы обладают вкусными лепестками. Кроме того, некоторые современные сорта оставляют после себя неприятное послевкусие, поэтому попробуйте лепесток, прежде чем использовать весь цветок на кухне.

СБОР ЛЕПЕСТКОВ. Чтобы собрать их как можно больше, но при этом сохранить аромат, собирайте лепестки за день или два до того, как они начнут опадать. Легонько дергайте их, подставляя снизу корзинку, чтобы лепестки падали прямо в нее.

ХРАНЕНИЕ. Лучше всего использовать лепестки в день сбора, примерно через час после того, как они были сорваны. Однако их можно засушить: разложите лепестки на подносе и сушите в теплом, сухом месте. Затем сложите в плотно закрывающийся контейнер и используйте для приготовления блюд.

ПОДГОТОВКА. Не забывайте удалять белые основания у лепестков, поскольку они всегда горчат. Старайтесь не мыть лепестки, собирайте их в день после дождя и не подбирайте упавшие на землю, потому что их придется ополаскивать. Лепестки роз очень нежные, они легко повреждаются.

Плоды

В одних плодах больше мякоти, чем в других, более того, некоторые розы разводят специально ради их больших и мясистых ягод. Плоды всех видов роз съедобны, но крупные и старинные кустарниковые розы дают много больших ягод, поэтому лучше использовать их, а не плоды, появляющиеся на розах флорибунда или чайно-гибридных, особенно если у них не удаляли отцветшие головки. *Rosa villosa* (шиповник мохнатый), кустарник с одиночными розовыми цветками, дает самые лучшие плоды для кулинарного использования. Другим полезным видом роз является *Rosa canina* (роза собачья) и шиповник.

Примечание: Сразу под внешней оболочкой и мякотью находится грубоволосистый слой, который окружает семена, — его потреблять не следует. См. Подготовка плодов.

СБОР. Подождите, когда плоды начнут становиться мягкими (обычно это происходит после первого заморозка), тогда их вполне можно потреблять сырыми, иногда они делаются сладкими и нежными. Если вы хотите получить ягоды, не удаляйте с растений отцветшие цветки.

ХРАНЕНИЕ. Плоды розы лучше всего использовать вскоре после сбора, иначе содержание витамина С в них начнет убывать. Если нет такой возможности, положите их в кон-

тейнер с крышкой или большой пакет и храните в холодильнике в течение нескольких дней. Плоды можно заморозить открытым способом или в пакете. Кроме того, их можно высушить, но полезные свойства будут во многом утрачены.

ПОДГОТОВКА ПЛОДОВ. Вымойте их, если нужно, и высушите на бумажном полотенце. Дальнейшая подготовка зависит от рецепта. Чтобы удалить грубоволосистый слой и семена, надрежьте плод фруктовым ножом (наденьте при этом тонкие резиновые перчатки), выскоблите и выбросьте слой вместе с семенами. Снова вымойте.

Некоторые способы использования роз:

- Кладите свежие лепестки в салаты или украшайте ими торты или десерты.
- Смешайте лепестки с рисом, чтобы подавать его как гарнир например, с марокканскими или турецкими блюдами.
- Добавляйте немного в клубничный джем или варенье из ревеня.
- Варите плоды в марлевом мешочке, чтобы получить отвар, насыщенный витамином С. Отвар можно пить или сделать желе с райскими яблоками (см. рецепт яблочного желе на стр. 238).
- Испеките розовое печенье, используя рецепт лавандового печенья на стр. 226, только замените измельченные листья лаванды лепестками роз.
- Положите лепестки в банку с сахаром, который потом будете использовать для печений и десертов.
- Приготовьте душистый успокаивающий чай: заварите 1/4 чашки розовых лепестков 300 мл кипятка, процедите и добавьте немного меда, если вы его любите.
- Сделайте розовую воду: наполните жаропрочную посуду лепестками и залейте кипящей водой. Перемешайте, накройте и оставьте на 30 минут. Процедите и перелейте в бутылку. Розовая вода постоит в холодильнике около 2 недель. Добавляйте в свежие фрукты, например в нарезанную садовую землянику (клубнику); в мороженое, муссы или печенье. Можно смешать с натуральным йогуртом, взбитыми сливками или подслащенным сыром маскарпоне.



СИРОП ИЗ ШИПОВНИКА

Постарайтесь собрать шиповник как можно позднее, когда он станет мягким и приятным на вкус. Сироп можно использовать не только в лечебных целях, но и поливать мороженое, смешивать с йогуртом, добавлять в воду, когда варите фрукты, разводить водой и пить как напиток.

Чтобы получилось приблизительно 1,5 л

1 кг мягких плодов шиповника
500 г сахарной пудры

- Удалите плодоножки и сухие чашечки цветков и пропустите через блендер или мясорубку. Положите в кастрюлю, где кипит 1,75 л воды, и снова доведите до кипения.
- Снимите с огня и оставьте на 15 минут. Процедите через марлю, чтобы основная часть жидкости вылилась в миску.
- Верните то, что осталось на марле, обратно в кастрюлю и залейте 900 мл кипящей воды. Прокипятите, дайте постоять и снова процедите через марлю.
- Теперь выбросьте осадок в марле и перелейте жидкость в чистую посуду. Варите, чтобы количество сократилось до 1 литра. Добавьте сахар и убавьте огонь до минимума, чтобы растаял сахар, потом быстро прокипятите на 5 минут. Перелейте в нагретую стерилизованную бутылку и немедленно заткните ее пробкой.

ВИНО ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Плоды должны быть мягкие и приятные на вкус. Не очень сладкое вино будет готово примерно через 6 месяцев после того, как его разлили по бутылкам.

Чтобы получилось приблизительно 4,5 л

1 кг плодов шиповника
пектиновые ферменты
1 кг сахарной пудры
сок 1 лимона
винные дрожжи
питательные вещества для дрожжей

- Проверните шиповник через мясорубку или измельчите в кухонном комбайне. Положите в кастрюлю и залейте 4,5 л кипящей воды. Остудите до слегка теплого состояния и добавьте пектиновые ферменты. Перемешайте и дайте постоять сутки под крышкой.
- Добавьте сахар, тщательно перемешайте, чтобы он растаял, потом положите лимонный сок, дрожжи и питательные вещества. Снова перемешайте.
- Поставьте в теплое место, накройте крышкой, и пусть постоит 5 дней. Каждый день перемешивайте, пока не замедлится ферментация.
- Процедите через тонкую марлю в банку с гидрозатвором. Когда через гидрозатвор перестанут идти пузырьки, слейте вино с осадка через сифон в бутылки.

ЖЕЛЕ ИЗ РОЗОВЫХ ЛЕПЕСТКОВ

Попробуйте смешать это желе с йогуртом или есть с булочками-сконами.

Приблизительно 4 баночки по 200 г

Приблизительно 450 г розовых лепестков
450 г сахарной пудры
сок 1 лимона

- Положите половину лепестков в кастрюлю и залейте 600 мл кипящей воды. Накройте крышкой и дайте постоять 2 часа. Процедите в чистую кастрюлю и выбросьте лепестки.
- Положите в кастрюлю сахар и мешайте на небольшом огне до полного растворения. Добавьте лимонный сок и большую часть оставшихся лепестков (оставьте горстку). Кипятите, пока содержимое кастрюли не загустеет (см. стр. 235).
- Положите оставшиеся лепестки и кипятите на маленьком огне еще минуту, потом перелейте в стерилизованные банки и закупорьте их.

ЗАСАХАРЕННЫЕ РОЗОВЫЕ ЛЕПЕСТКИ

Таковыми лепестками можно украшать торты и холодные десерты. Лепестки должны быть свежими, сухими, без повреждений.

Чтобы получилось достаточно лепестков для украшения 2 больших тортов

1 яичный белок
40 розовых лепестков
2 ст. ложки сахарной пудры или мелкого сахара для глазури

- Слегка взбейте белки. С помощью совершенно чистой и новой кисточки для рисования нанесите взбитые белки на всю поверхность каждого лепестка, и складывайте их на решетку, каждый по отдельности.
- Через мелкое сито посыпьте лепестки ровным слоем пудры или мелкого сахара и оставьте сохнуть. Используйте их как можно скорее.

РОЗОВАЯ ХАРИССА

Острую пасту хариссу широко используют в марокканской кухне. Харисса, в состав которой входят розовые лепестки, ценится выше всех. Положите 1–2 ч. ложки этой пасты во время готовки, чтобы добавить аромат и остроту тушеным блюдам, танжину, супам и соусам.

Чтобы получилось приблизительно 150 г

100 г красного перца чили
8 зубков чеснока
соль, черный перец
3 ст. ложки оливкового масла
1/2 чашки розовых лепестков
1 ст. ложка молотого кумина (зиры)
1 ст. ложка молотых семян кориандра (кинзы)
1 ч. ложка копченой паприки

- Нарежьте перцы чили, из которых удалены семена, и очищенный чеснок, сложите их в ступку с 1/2 ч. ложки соли. Растолките пестиком, затем положите туда половину оливкового масла и розовые лепестки и снова потолките, чтобы хорошенько истолочь лепестки.
- Добавьте перец и другие специи и продолжайте толочь, пока не получится густая паста. Переложите в банку и залейте оставшимся маслом, чтобы паста дольше хранилась. Она может постоять в холодильнике несколько недель.

РЯБИНА (*Sorbus*)

Большие гроздья ярких густо-оранжевых ягод рябины — знакомое всем украшение садов, парков и лесов ранней осенью. Эти ягоды легко собирать, они остаются на деревьях несколько месяцев, если их не склюют птицы. Рябина богата витамином С, в пропорции 50:50 ее можно использовать вместе с райскими яблоками, чтобы приготовить красиво окрашенное желе, которое подают к дичи (см. рецепт яблочного желе на стр. 238). Из ягод рябины получается хорошее вино, в разных странах бытуют всевозможные рецепты приготовления из рябины пива, меда и других спиртных напитков.

Примечание: С ягодами рябины нужно быть осторожными. Они чрезвычайно кислы, а семена внутри могут оказаться токсичными — удалите их, прежде чем есть. Во время тепловой обработки токсичность исчезает.

**ВИНО ИЗ РЯБИНЫ**

Некоторые считают, что это вино напоминает хороший сухой херес из Испании. У него очень красивый цвет.

Чтобы получилось 4,5 л вина

2 кг ягод рябины

1,2 кг сахарной пудры

1 лимон

пектиновые ферменты

питательные вещества для дрожжей

винные дрожжи

- Раздавите ягоды. Растворите сахар в 4,5 л воды в кастрюле, добавьте ягоды и доведите до кипения. Остудите до теплого состояния. Положите лимонный сок и натертую цедру лимона, пектиновые ферменты и питательные вещества. Дайте постоять 24 часа.
- Добавьте винные дрожжи и поставьте бродить на неделю, но ежедневно перемешивайте. Перелейте, процедив, в банку с гидрозатвором, долив водой по необходимости. Наденьте на банку гидрозатвор и оставьте на 3 месяца.
- Слейте с осадка через сифон в чистую банку, потом дайте побродить еще месяц. Снова слейте с осадка через сифон, разлейте по бутылкам и поставьте на год настаиваться.

ПОДСОЛНЕЧНИК (*Helianthus annuus*)

Разные сорта подсолнечника представляют собой удивительное по красоте зрелище в саду, они бывают высокими и низкорослыми, желтыми и темно-красными, но кроме того, их семена могут стать ценным питательным продуктом. Крупные растения подсолнечника дают большое количество семян в каждой корзинке.

Семена подсолнечника созревают тогда, когда задняя часть цветка становится коричневой.

Удалите у семечка темную шелуху, и вы увидите светлое ядрышко, которое можно есть сырым или поджарить до золотистого цвета на сухой сковородке или в духовке.

Ешьте семечки в качестве закуски, добавляйте в салаты или блюда быстрой обжарки, используйте вместо арахисового масла. Храните семена, не снимая шелуху, в непрозрачной, плотно закрывающейся банке в прохладном и сухом месте, чтобы сохранить все питательные свойства. Удаляйте шелуху только перед потреблением.

ФИАЛКА (*Viola*)

Представитель рода виол (к нему относятся фиалки и более крупные анютины глазки) остаются единственными съедобными цветами, которые можно найти в саду весной. Эти маленькие нежные фиолетовые цветки, относящиеся к роду фиалка душистая (*V. odorata*), обладают мягким приятным вкусом. Из них получается превосходное украшение для десертов и тортов, особенно если их засахарить (см. способ засахаривания розовых лепестков на стр. 229). Головки цветков можно замешать в бисквитное тесто перед

выпечкой или использовать как вкусовую добавку к мороженому, шербету, рисовому пудингу, для ароматизации взбитых сливок и кремов.

Добавляйте крупные лепестки фиалок в салаты или используйте их как украшение. Листья фиалок тоже съедобны, они могут стать ингредиентом салата, или вместе с цветками из них можно приготовить чай: 1 ст. ложку заварите 300 мл кипящей воды, настаивайте 4–5 минут, процедите и пейте с сахаром или медом.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ (*Juglans regia*)

Если в вашем саду в декоративных целях посажено дерево обычного грецкого ореха (*J. Regia*), но не черного грецкого ореха (*J. nigra*), тогда со временем вы будете регулярно собирать осенью урожай орехов. Расколите твердую скорлупу и используйте ядра в любых рецептах, где упомянут грецкий орех, или ешьте их как закуску.

Если на вашем дереве в июне висит множество зеленых мягких орехов, соберите часть, чтобы сделать маринованные орехи. Это довольно просто, но занимает много времени. На каждый килограмм очищенных от скорлупы орехов приготовьте рассол из 175 г соли и 600 мл горячей

воды. Проткните орехи в нескольких местах и положите в какую-нибудь емкость, потом залейте рассолом и оставьте дней на 5, ежедневно перемешивайте. Слейте жидкость, залейте новым рассолом и повторите процесс. Снова слейте рассол и подсушите орехи. Положите орехи в один слой на поднос и поставьте на солнце в теплое сухое место. Пусть высохнут и почернеют (идеальное место для этого — теплица или оранжерея). Переложите в стерилизованные банки, сверху залейте маринадным уксусом, закройте и поставьте мариноваться на 2 месяца. После этого орехи можно есть.

ГЛАВА 7

СОРНЫЕ РАСТЕНИЯ



Ни один садовод не хочет, чтобы в его саду росли сорняки. В цветниках они портят впечатление от наших декоративных растений, а в огороде забирают питательные вещества, свет и влагу у овощей и фруктов. Однако есть и хорошие новости о сорняках: многие из них можно использовать как овощи или пряные травы. Поэтому прежде чем выкапывать и отправлять сорняки в компостную кучу, подумайте, возможно, они пригодятся на кухне.

Большинство описанных в этой главе сорняков нужно использовать в свежем виде в салатах или готовить, как зеленые овощи. Как правило, у сорных растений очень яркий вкус, поэтому используйте их, смешивая с другой зеленью.

Ниже перечислены сорняки, которые обычно встречаются повсюду, но в книгах, пропагандирующих так называемое «питание от земли», упомянуты и многие другие растения. На страницах нашей книги описаны разнообразные съедобные сорняки, растущие в садах, на полях и в лесу. Среди примеров сердечник шершавый, лопух, купырь лесной, марь цельнолистная, подмаренник цепкий, черемша (медвежий лук).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРНЫХ РАСТЕНИЙ

ПРОПОЛКА С ДВУМА ВЕДРАМИ. Отправляясь в огород на прополку, возьмите с собой два ведра: одно для несъедобных растений, другое для тех, что вы отнесете на кухню.

ПОЛИТЕ, КОГДА ПРОХЛАДНО. Если день жаркий, старайтесь рвать сорняки для кухни в начале прополки или в конце дня. Как можно скорее унесите съедобные растения в дом или в тень, иначе они быстро завянут.

ПОЛОТЬ НУЖНО С ОСТОРОЖНОСТЬЮ. Растения для кухни требуют более бережного отношения, чем другие сорняки. Некоторые, особенно маленькие нежные однолетники, довольно быстро портятся.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Кулинарное использование сорных растений, описанное в этой главе, было веками опробовано, оно прошло испытание временем. Но прежде чем применять какой-нибудь сорняк в рецепте, убедитесь, что это действительно то самое растение, о котором говорится в тексте. Используйте для еды или украшения только те растения, в которых вы абсолютно уверены.

ХРАНЕНИЕ

Сорные растения годятся для еды в течение 2–3 часов после сбора, по крайней мере в тот же день.

Самые сильные из них с крепкими листьями, ягодами и цветками можно хранить в пакете в холодильнике, но не

больше одного-двух дней. Коренья хранятся дольше — до недели. Листья некоторых растений, например одуванчика и крапивы, можно бланшировать и замораживать, как шпинат.

ХРАНЕНИЕ

Если листья/ягоды/цветки у сорняков чистые, не трогайте их, оставьте как есть. Мойте только покрытые грязью растения в раковине под холодной водой. Ополосните их в течение минуты, выньте из воды и, если необходимо (например, для

еды в сыром виде или для обжарки), промокните их мягким бумажным полотенцем или чистым чайным полотенцем.

Корни нужно поскрести, обрезать, почистить, потом порезать так, как требуется по рецепту.

КУМАНИКА (*Rubus fruticosus*)

Этот колючий кустарник, побеги которого так трудно выкорчевать, может стать в саду настоящей проблемой, зато осенью он приносит много вкусных ягод. Молодые листья куманики используют свежими и в приготовленном виде, а также заваривают из них чай. У листьев вкус такой же, как у ягод, их даже можно добавлять во фруктовые салаты.

Красивые цветки куманики превращаются в ягоды в конце августа. Их можно использовать, как ягоды культурных растений, в свежем виде, класть в пироги, готовить смузи, джемы и вина. Ягоды можно положить в спиртные напитки, чтобы потреблять в зимние месяцы.

ВИСКИ С КУМАНИКОЙ

Простой рецепт настоянного на куманике виски.

Чтобы получился 1 л

750 г ягод

виски по вашему выбору

200 г сахарной пудры

- Сложите чистые сухие ягоды куманики в банку емкостью 1 л. Залейте их виски. Добавьте сахар. Закупорьте банку. Оставьте на 3 месяца, иногда взбалтывайте. Процедите и перелейте в бутылку.

**ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ** (*Stellaria media*)

Этот сорняк — одно из самых приятных на вкус растений, появляющихся весной. Свое название он получил благодаря звездчатой форме цветков. Небольшие листья этого однолетника внешне похожи на листья тимьяна и майорана, а на вкус — на салат, поэтому в разумных количествах их можно класть в салаты. Попробуйте салатную смесь из звездчатки,

одуванчика и лепестков фиалки. В приготовленном виде звездчатка может стать хорошей заменой шпинату, или ее можно смешать со шпинатом. Попробуйте в течение нескольких минут потушить листья звездчатки с нашинкованным луком-батуном, лимонным соком, сливочным маслом, солью и перцем. Нежные стебли звездчатки тоже съедобны — срежьте их ножницами.

КЛЕВЕР (*Trifolium pratense*)

Красный клевер известен всем как корм для скота, но в течение многих веков люди тоже его ели, а для индейцев-американцев он был настоящим овощем. Клевер ассоциируется у нас с лугами, а в садах он считается сорняком, портящим лужайку. Между тем его красивые красные цветки и листья съедобны как в сыром, так и в приготовленном виде.

Из цветков получается отличное украшение, вино и сладкий чай. Листья можно нарезать или высушить и добавлять в тесто для тортов — они придадут ему аромат ванили. Если хотите попробовать вино из клевера, сделайте его, используя рецепт вина из цветков боярышника (стр. 226).

У клевера очень мелкие семена, но можно их собрать и прорастивать, как другие семена (стр. 134), а затем использовать в салатах и сэндвичах.

**МАРГАРИТКА МНОГОЛЕТНЯЯ** (*Bellis perennis*)

Маргаритки — настоящее наказание с весны до глубокой осени для тех, кто любит красивые ровные газоны, а между тем эти растения очень вкусны. Лепестки придают салатам приятный кисловатый привкус. Плотные бутоны можно мариновать в уксусе (используйте способ маринования для буто-

нов настурции, стр. 227), и тогда они могут заменить каперсы.

Листья маргаритки тоже съедобны, но со временем они становятся жесткими, поэтому выбирайте самые мелкие молодые листочки. Кладите их в салаты или пряные блюда в качестве приправы.

ОДУВАНЧИК (*Taraxacum officinale*)

Этот чрезвычайно плодovitый сорняк с перисто-надрезанными листьями растет в саду почти круглый год, но при этом он очень полезен. В качестве пищи используют его уже более тысячи лет, листья, цветки и корни одуванчика можно потреблять различными способами. Нежеланный сорняк, одуванчик может стать одним из самых полезных растений в саду, несмотря на специфический вкус.

Молодые листья очень хороши в зеленом салате или во французском салате с беконом (см. рецепт ниже). В приотвешенном виде одуванчик напоминает шпинат, его используют либо сам по себе, либо в разных вегетарианских блюдах, например в вегетарианской лазанье, супах, блюдах быстрой обжарки, карри или тушениях. Его можно запекать по-гречески в слоеном тесте с сыром (стр. 140). Ярко-желтые цветки немного отдают медом, если собрать их в самом начале цветения. Из цветков можно приготовить чай, пиво или вино, о котором говорят, что это лучшее вино из трав. Очень часто одуванчик сочетают с лопухом для приготовления таких напитков как кордиал и пиво. Отдельными лепестками можно украсить салат или десерт, а также смешать с отварным рисом прямо перед подачей. И наконец, корень, который похож по вкусу на репу, можно потреблять как овощ или смолоть в порошок и заменять им кофе.

Листья и цветки со временем делают горькими, но, говорят, если погрузить их на ночь в воду, даже старые растения становятся съедобными.

Выбирайте мелкие листья из середины растения и срывайте их руками. Чтобы получить нежные на вкус, отбеленные листья, накройте растение кастрюлей или ведром за неделю до сбора или окучивайте его, как картофель. Чтобы регулярно собирать молодые листики, удаляйте цветки и не давайте растению обсемениться. Храните в пакете в холодильнике.

Чтобы приготовить чай из одуванчиков: заварите 1 ст. ложку бутонов 300 мл кипящей воды, настаивайте 5–6 минут, потом процедите.

Чтобы приготовить кофе из одуванчиков, выкопайте осенью корни. Поскребите как следует, чтобы очистить, потом положите сушиться в теплом продуваемом месте на несколько дней. Нарезьте и обжарьте до золотистого цвета в духовке при температуре 180°C или под грилем при среднем нагреве. Часто перемешивайте. Измельчите на кофейной мельнице. 1–2 ч. ложки залейте 300 мл кипятка и заваривайте, как молотый кофе. Процедите, добавьте сахар или молоко по вкусу.

Как приготовить салат из одуванчиков: вымойте молодые листья и подсушите. Крупные листья порвите. Сложите их в салатную миску и полейте заправкой, приготовленной из трех частей оливкового масла, одной части лимонного сока, соли, перца и измельченного зубка чеснока. Перед употреблением перемешайте. Чтобы превратить этот салат во французский *pissenlit au lard* — салат из одуванчиков с беконом, — нужно

всухую обжарить кубики жирного бекона до золотистого цвета и смешать их с салатом из листьев одуванчика, а жиром со сковороды полить салат.

Корни одуванчика быстрой обжарки: на 2 порции нужно тщательно очистить 200 г корней одуванчика и нарезать ровными тонкими кружками. Обжарьте их на сильном огне с 2 ст. ложками кунжутного масла в течение 3 минут. Убавьте огонь, добавьте 2 ст. ложки овощного бульона и 2 ч. ложки соевого соуса. Тушите до мягкости, приблизительно 5 минут.

ВИНО ИЗ ЦВЕТКОВ ОДУВАНЧИКА

Необыкновенно красивое вино золотистого цвета, которое по вкусу похоже на греческую рецину.

Чтобы получилось 4,5 л

1 л цветочных головок одуванчика

1 кг сахарной пудры

винные дрожжи

питательные вещества для дрожжей

2 апельсина

- Цветочные головки положите в ведро и залейте 2,3 л кипящей воды. Перемешайте и оставьте постоять 3 дня. Процедите через один слой марли в банку с гидрозатвором.
- На небольшом огне растворите сахар в 1 л воды. Остудите до теплого состояния, добавьте туда дрожжи, питательные вещества, сок апельсинов и натертую цедру, перемешайте. Перелейте в банку с жидкостью из-под одуванчиков и долейте, если нужно водой.
- Наденьте на банку гидрозатвор и оставьте вино бродить несколько недель. Когда через гидрозатвор перестанут идти пузыри, слейте вино с осадка через сифон и поставьте настаиваться по меньшей мере на 3 месяца. Потом разлейте по бутылкам и пейте.

КОРДИАЛ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ И ЛОПУХА

Разводите кордиал четырьмя частями воды, лимонада или содовой. Чтобы кордиал имел анисовый привкус, положите 1–2 плода звездчатого аниса (бадьяна) или добавьте в кипящую воду нарезанный фенхель.

Чтобы получилось приблизительно 750 мл

2 ч. ложки мелко нашинкованных корней лопуха

2 ч. ложки мелко нарезанных корней одуванчика

кусочек свежего имбиря длиной 2 см

сок 1 лимона

300 г сахарной пудры

- Положите в кастрюлю корни одуванчика и лопуха, лимонный сок и имбирь, залейте 600 мл воды. Доведите до кипения и варите 20 минут.
- Процедите через тонкую марлю в чистую кастрюлю, смешайте с сахаром, пока тот не растает. Остудите.

ЯСНОТКА (ГЛУХАЯ КРАПИВА) (*Lamium album*)

Однолетняя крапива с нежгучими листьями, красивым прямым стеблем и белыми цветками может прекрасно заменить многолетнюю крапиву в качестве зеленого овоща. Собирайте листья (предпочтительно молодые и нежные), варите их или готовьте на пару, как шпинат. Во Франции это растение употребляют в

пищу уже много веков. Листья можно добавлять в тушеные блюда или соусы, как пряную траву. Свежие листья понемногу можно класть в салаты.

Используйте цветки для приготовления чая: 1 ст. ложка нарезанных цветков заваривайте 300 мл кипятка. Настаивайте 5 минут, затем процедите.

ЩАВЕЛЬ (*Rumex obtusifolius*)

Листья щавеля имеют горьковатый привкус, но они съедобны. Потреблять следует только молодые маленькие листочки, поскольку в них меньше горечи, к тому же в них есть лимонный привкус. Чтобы убрать горечь, положите их в кастрюлю и доведите до кипения.

СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (*Aegopodium podagraria*)

Этот бич любого садовода был, как говорят, привезен в Британию римскими легионерами, которые считали сныть съедобным растением. Впоследствии ее использовали как почвопокровное растение. Считается, что она лечит подагру. По поводу листьев сныти существуют различные мнения: их используют как пряную траву для придания аромата разным блюдам, едят сырыми в смешанных салатах или готовят вместе со стеблями, как шпинат, добавляя в супы, тушеные блюда и т.д. Некоторым людям нравится острый вкус листьев сныти, в России и Скандинавии их используют для приготовления гарниров. Но многие сомневаются в их съедобности.

КРАПИВА (*Urtica dioica*)

Дикорастущую жгучую крапиву используют в пищу не меньше 2 тысяч лет, ее даже специально разводили и называли «весенней капустой бедняков». Листья крапивы можно собирать только ранней весной, с началом появления первых побегов, и до июня. Потом они становятся жесткими, горькими и даже ядовитыми.

Не стоит и говорить, что крапиву не едят в сыром виде — она обожжет рот так же, как обжигает руки, если собирать ее без перчаток. Жгучесть пропадает во время кулинарной обработки или после тщательной сушки. Самое простое применение крапивы — это собрать молодые листья и побеги и приготовить их, как шпинат, щедро добавив сливочное масло, соль и перец (а кроме того, можно положить немного чеснока и нарезанный лук-батун), ведь вкус крапивы в этот период довольно мягкий. Добавьте крапиву в пасту или любое другое блюдо, куда обычно кладут шпинат.

Крапива особенно хороша в супе (см. рецепт справа), а пиво из крапивы у нас любят давно. Листья можно посушить: подвесьте связку стеблей крапивы в теплом продуваемом месте, пока листья не станут хрустеть, и тогда из них можно приготовить чай.

Чтобы приготовить пиво из крапивы, нужно налить в ведро или большую кастрюлю, где уже плотно лежат верхушки побегов или молодые побеги крапивы, 4,5 л воды и кипятить 20 минут. Процедите, перелейте в чистую кастрюлю, поставьте на небольшой огонь и растворите в этой жидкости 500 г сахарной пудры, затем положите 15 г винного камня и перемешайте. Остудите до теплого состояния и добавьте 7 г пивных дрожжей. Накройте крышкой и оставьте на 3–4 дня. Слейте с осадка через сифон в банку с гидрозатвором. Оставьте еще на несколько дней, затем перелейте в бутылки. Теперь пиво можно пить.

ПОДОРОЖНИК (*Plantago major*)

Молодые листья этого распространенного сорняка можно есть, только не каждому они придутся по вкусу из-за горечи и жилистости. Листья становятся вкуснее, если удалить часть

Слейте воду и потушите, как зелень, в другой кастрюле. Из листьев щавеля можно приготовить чай: заварите 1/2 ст. ложки очень молодых листьев кипятком и настаивайте 2 минуты. Слейте воду и снова залейте 300 мл свежей кипящей воды, настаивайте 3 минуты, потом процедите.

Листья сныти лучше собирать весной, когда растение совсем молодое, до появления белых соцветий, так как потом вкус и текстура сильно ухудшаются.

Собирайте побеги, только появившиеся из земли, готовьте их на пару всего минуту и подавайте со сливочным маслом и лимонным соком — вкус будет напоминать молодую спаржу.

Сильно выраженный вкус более зрелых листьев можно дополнять другими травами и специями. Положите щепотку кумина (зиры) и листья сныти, быстро обжарьте их на сильном огне и добавьте в картофельно-луковый суп вместе со щепоткой кориандра (кинзы).

**СУП ИЗ КРАПИВЫ**

Это вкусный весенний суп приятного зеленого цвета.

На 4 порции

- 1 луковица**
- 1 ст. ложка оливкового масла**
- 25 г сливочного масла**
- 2 зубка чеснока**
- 1 ведро молодых листьев или побегов крапивы**
- 1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха**
- 2 картофелины**
- 1 л овощного бульона**
- 200 мл сливок**
- соль, черный перец**

- На небольшом огне обжарьте мелко нашинкованный лук в оливковом и сливочном масле, чтобы он стал мягким, но не изменил цвет. В последнюю минуту добавьте нарезанный чеснок.
- Добавьте, помешивая, крапиву и мускатный орех и тушите 1 минуту. Положите очищенный и нарезанный картофель, влейте бульон, доведите до кипения и варите 30 минут. Немного остудите, перелейте в блендер и смешайте до гладкости.
- Верните суп в кастрюлю, снова нагрейте, влейте сливки и положите соль и перец.

листа около стебля. Подорожник можно есть сырым, но лучше его бланшировать и добавить к другим блюдам, например в супы или тушенья, но в небольших количествах.

ГЛАВА 8

КОНСЕРВЫ И МАРИНАДЫ

Домашние консервы не только вкуснее покупных, они дают возможность использовать излишки выращенной продукции. Большую часть года они

будут стоять на полках в кухонных шкафах и станут желанным подарком друзьям и близким на Рождество. Домашнее консервирование уже не так популярно, как пятьдесят лет назад, но искусство это несложное, а результаты значительно вкуснее, чем магазинные консервы. Пускайте в дело только овощи и фрукты в хорошем состоянии и не перезрелые. Когда варите джемы, важно использовать недавно созревшие фрукты и ягоды — в переспелых плодах уменьшается содержание пектина, поэтому такой джем труднее довести до нужной кондиции (см. раздел «Доведение до готовности»).

СТЕРИЛИЗАЦИЯ БАНК

Чтобы консервы стояли достаточно долгое время (например, джем — целый год), нужно использовать стерилизованные банки.

Стерилизация банок:

- Вымойте в мыльной воде, прополощите и подсушите бумажным полотенцем.
- Поставьте банки на противень в духовку с температурой 140°C на 20 минут.

Для стерилизации крышек:

- Вымойте и ополосните. Положите в кипяток на 10 минут, потом протрите насухо бумажным полотенцем. Банки нужно стерилизовать непосредственно перед использованием, чтобы они были еще теплыми, когда придет время их наполнять. Не трогайте стерилизованные банки грязными руками или тряпками (особенно с внутренней стороны).

ДОВЕДЕНИЕ ДО ГОТОВНОСТИ

Ни джем, ни желе не застынут, если они не достигнут точки «загустения», что произойдет после того, как фрукты и сахар покипят вместе в течение некоторого времени. Если разлить джем по банкам до достижения точки загустения, он будет слишком жидким и станет напоминать варенье. Это называется «легкое загустение». Для некоторых фруктов это наилучший вариант, в частности для вишни. Такое «легкое загустение» лучше сохраняет вкус и цвет плодов, но джем хорошо хранится, только если достиг настоящей густоты.

Как определить готовность: вылейте 1 ч. ложку горячего джема из кастрюли на холодное блюдце (держите несколько блюдцев в морозильнике, когда занимаетесь приготовлением джема) и поставьте его в холодильник на 2 минуты. Выньте из холодильника и толкните каплю пальцем с одной стороны — если капля сморщилась, но не расплылась, джем

достаточно загустел. Если джем еще не готов, поставьте кастрюлю снова на огонь, доведите до кипения и варите несколько минут, потом проверьте готовность еще раз. Повторяйте эту процедуру, пока джем не будет готов. Примечание: снимайте кастрюлю с огня каждый раз, когда проверяете джем на готовность.

Весь процесс может занять от нескольких до 30 минут, в зависимости от содержания пектина и зрелости фруктов, от температуры кипения джема, от количества и вида сахара, используемого в рецепте. Такие плоды, как тернослива, слива, черная смородина, крыжовник и яблоки, содержат много пектина, а в ягодах его меньше. Добавление лимонного сока повышает содержание пектина. Можно купить сахар с пектином или положить в джем пектин.

СОВЕТЫ

- Специальный сахар для джемов и варений растворяется быстрее других видов сахара, но использовать его совсем не обязательно. Обычная сахарная пудра или сахарный песок тоже подойдут, но старайтесь перемешивать джем очень тщательно, соскребая со дна сахар, чтобы он полностью растворился.
- Наполняйте кастрюлю не больше чем наполовину. Когда начнется кипение, объем увеличится и джем станет выплескиваться и гореть.
- Во время кипения на поверхности джема станет появляться белая «пенка». Основная ее часть исчезнет к моменту загустения, ту, что останется, можно снять стерилизованной плоской ложкой-шумовкой. Еще можно поло-

жить в джем небольшой кусочек сливочного масла и перемешать.

- Можно разложить джем по банкам, как только он будет готов, но если в нем содержатся целые плоды или кусочки, подождите еще 15–20 минут и мешайте джем стерилизованной ложкой, чтобы плоды не опустились на дно банки.
- Наполняйте банки до самого верха, чтобы не было пузырей, иначе джем может испортиться. Тут же накройте сверху промасленным или вощеным кружком.
- Крышками закройте, только когда джем остынет, тогда же наклейте этикетки.
- Храните в прохладном, темном и сухом месте. Джем может храниться около года, маринады и чатни — 6 месяцев.

РЕЦЕПТЫ ДЖЕМОВ

АБРИКОСОВЫЙ ДЖЕМ

Этот же рецепт годится и для персикового джема.

Чтобы получилось 5 банок по 400 г

1,3 кг абрикосов

сок 1 лимона

1,3 кг сахара для джемов

- Сложите половинки абрикосов без косточек в кастрюлю для варки джемов, налейте 300 мл воды и лимонный сок. Варите, пока плоды не станут мягкими и начнут разваливаться — около 30 минут.
- Положите сахар и мешайте на очень маленьком огне, чтобы он растворился. Теперь быстро доведите до кипения и варите 15 минут, пока не загустеет. Разложите по банкам.

ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Из черной смородины получается по-настоящему вкусный джем насыщенного цвета. Из-за того, что ягоды богаты пектином, он быстро густеет.

Чтобы получилось 5 банок по 400 г

1,2 кг черной смородины

1,5 кг сахара для джемов

- Положите смородину с удаленными плодоножками в кастрюлю для джемов с 750 мл воды и варите, периодически помешивая, в течение 10 минут, пока все ягоды не лопнут и содержимое кастрюли несколько уменьшится.
- Добавьте сахар и мешайте, пока он не растворится. Быстро доведите до кипения и варите 10 минут до загустения. Разложите по банкам.

ДЖЕМ ИЗ ВИШНИ

Такой джем можно сварить из любой вишни или черешни, но лучше всего он получается из черной черешни или вишни-морели.

Чтобы получилось 5 банок по 400 г

1,8 кг вишни

сок 2 лимонов

1,2 кг сахара для джемов с добавлением пектина

- Положите вишни без косточек и лимонный сок в кастрюлю для джемов. Доведите до слабого кипения на небольшом огне и варите 20 минут, периодически осторожно помешивая, чтобы ягоды стали очень мягкими.
- Добавьте сахар и мешайте, пока он весь не растает. Теперь быстро доведите до кипения и варите 15 минут, чтобы загустело. Разложите по банкам.

**ДЖЕМ ИЗ ТЕРНОСЛИВЫ**

По цвету и вкусу это один из лучших джемов. К тому же он быстро густеет, если тернослива не перезрела.

Чтобы получилось 6 банок по 400 г

2 кг терносливы

1,5 кг сахара для джемов

- Сложите терносливы с удаленными плодоножками в кастрюлю с 200 мл воды. Доведите до слабого кипения и варите 15 минут, чтобы плоды стали мягкими. Большой деревянной ложкой прижимайте ягоды в стенкам кастрюли и выдавливайте косточки.
- Положите сахар и мешайте на небольшом огне до полного его растворения. Быстро доведите до кипения и варите 10 минут, чтобы джем загустел, но не мешайте ложкой.
- Снимите пенку и удалите все косточки, которые увидите, стерилизованной ложкой. Дайте остыть 15 минут, потом мешайте, чтобы сливы не осели на дно. Разложите по банкам.

ДЖЕМ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Даже тем, кто не любит крыжовник, понравится этот джем.

Чтобы получилось 6 банок по 400 г

1,5 кг крыжовника
1,5 кг сахара для джемов

- Варите крыжовник, у которого удалены плодоножки и цветоложе, в кастрюле для джема с 500 мл воды до мягкости, затем разомните ягоды.
- Добавьте сахар и варите на маленьком огне до полного его растворения, иногда помешивайте.
- Быстро доведите до кипения и варите 10 минут до загустения, разложите по банкам.

СЛИВОВЫЙ ДЖЕМ

Этот рецепт можно использовать и для приготовления джема из ренклода.

Чтобы получилось 6 банок по 400 г

1,5 кг слив
1,5 кг сахара для джемов

- Разделите сливы на половинки и удалите косточки. Треть косточек расколите, чтобы достать ядрышки.
- Сложите в кастрюлю для приготовления джемов сливы и ядра из косточек, влейте 500 мл воды. Доведите до кипения и варите 30 минут, чтобы сливы стали мягкими. Удалите ядра.
- Добавьте сахар и варите на самом маленьком огне, чтобы он растворился. Иногда помешивайте.
- Быстро доведите до кипения и варите 15 минут до загустения. Остужайте 15 минут, затем помешайте стерилизованной ложкой, чтобы равномерно распределились сливы.

МАЛИНОВЫЙ ДЖЕМ

Этот же рецепт годится для ягод, похожих на малину, например для ежевики, шелковицы и логановой ягоды.

Чтобы получилось 5 банок по 400 г

1,3 кг малины
сок 1 лимона
1,3 кг сахара для джемов с добавлением пектина

- Положите малину с лимонным соком в кастрюлю для джемов и доведите до кипения на очень маленьком огне. Иногда помешивайте.
- Когда ягоды разварятся, добавьте сахар и мешайте на небольшом огне, пока сахар не растворится. Быстро доведите до кипения и варите 15 минут до загустения. Разлейте по банкам.

Первая известная книга кулинарных рецептов «О кулинарном искусстве» была написана в I веке до н. э. римским гурманом Марком Габием Апицием, и в нее уже входили рецепты фруктовых консервов. Приготовление джемов и желе, вероятно, впервые занялись на Ближнем Востоке, где сахарный тростник произрастал в дикой природе.

ДЖЕМ ИЗ РЕВЕНЯ И ИМБИРЯ

Имбирь в этом рецепте придает своеобразие и пикантность джему из ревеня.

Чтобы получилось 6 банок по 400 г

2 кг ревеня
2 кг сахара для джемов
кусочек свежего имбиря длиной 5 см
сок 1 лимона

- Сложите в большую миску нарезанный ремень и сахар, оставьте на ночь. К утру весь сахар должен растаять.
- Переложите эту смесь в кастрюлю для джемов. Очищенный и слегка раздавленный имбирь положите в марлевый мешочек и затем в кастрюлю вместе с лимонным соком. Нагрейте на медленном огне, чтобы сахар растворился.
- Быстро доведите до кипения и варите 15 минут, чтобы джем загустел. Удалите марлевый мешочек с имбирем и разлейте по банкам.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЦЕЛЫХ ЯГОД САДОВОЙ ЗЕМЛЯНИКИ (КЛУБНИКИ)

Это уже не джем, потому что содержит целые ягоды и имеет жидкую консистенцию. Это скорее варенье со свежим, неприторным вкусом и приятной светлой окраской. Стоит потрудиться, чтобы сделать такое варенье, главное, не используйте переспелые ягоды.

Чтобы получилось 6 банок по 400 г

2 кг клубники
1,5 кг сахара для джемов с добавлением пектина
сок 1 лимона

- Очистите ягоды и смешайте с сахаром в большой миске. Накройте миску и оставьте на ночь. К утру основная часть сахара растворится.
- Переложите ягоды вместе с сиропом в кастрюлю для джемов. Нагрейте на небольшом огне, не помешивая, пока весь сахар не растворится.
- Добавьте лимонный сок, доведите до кипения и варите 8 минут до загустения. Остужайте 15 минут, потом перемешайте стерилизованной ложкой, чтобы ягоды распределились равномерно. Разлейте по банкам.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЖЕЛЕ

ЯБЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ

Чтобы получилось желе, нужно использовать кулинарные яблоки, а не десертные. Такое желе отлично идет со свиной и ветчиной. Этот рецепт годится для приготовления желе из райских яблок.

Чтобы получилось 5 банок по 400 г

2,4 кг кулинарных яблок
сок 2 лимонов
приблизительно 1,3 кг сахара

- Крупно нарежьте яблоки (не нужно ни чистить, ни удалять сердцевину) и сложите их в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она их только накрыла. Доведите до кипения и варите 20 минут, иногда помешивая, чтобы яблоки стали мягкими и начали развариваться.
- Процедите через марлевый мешок в большую миску — это займет у вас несколько часов. Не старайтесь отжать яблоки, чтобы ускорить процесс, это приведет к тому, что сок станет мутным.
- Вылейте предварительно взвешенный яблочный сок в кастрюлю с лимонным соком и сахаром из расчета 450 г сахара на каждые 500 г сока. Мешайте на небольшом огне, пока сахар не растворится, потом быстро доведите до кипения и варите 12 минут до момента, когда произойдет желирование. Разлейте по банкам.

ЖЕЛЕ ИЗ АЙВЫ

Красивое желе, которое идеально подходит к мясу, гусю, утке и прочей птице.

Чтобы получилось 5 банок по 400 г

2 кг айвы
приблизительно 1,4 кг сахара
сок 2 лимонов

- Очистите айву от кожицы и разрежьте каждый плод на четыре части (не нужно удалять сердцевину и косточки). Во время чистки складывайте готовые куски айвы в кастрюлю с 2 л слабо кипящей воды, чтобы они не обесцветились.
- Добавьте воды, если куски айвы не полностью накрыты водой. Доведите до кипения, накройте кастрюлю крышкой, пусть варится 45–60 минут до мягкости. К этому моменту вода должна стать розовато-красной.
- Оставьте айву в кастрюле под крышкой на всю ночь. Процедите через марлевый мешок в большую миску — это займет несколько часов. Не старайтесь отжать айву, чтобы ускорить процесс, это приведет к тому, что сок станет мутным.
- Вылейте предварительно взвешенный сок в кастрюлю вместе с сахаром из расчета 350 г сахара на каждые 500 мл сока. Добавьте лимонный сок и нагревайте на небольшом огне до растворения сахара. Затем быстро доведите до кипения и варите 10 минут до момента, когда произойдет желирование. Разлейте по банкам.

МЯТНОЕ ЖЕЛЕ

Такое желе может служить интересной заменой обычному мятному соусу, причем оно может храниться больше года. Можно не класть пищевую краску, хотя в большинстве рецептов рекомендуется ее использовать.

Чтобы получилось 6 банок по 150 г

1,3 кг кулинарных яблок
750 мл белого винного уксуса
приблизительно 750 г сахара
20 длинных стеблей мяты
несколько капель зеленой пищевой краски

- Нарежьте яблоки (не нужно ни чистить, ни удалять сердцевину) и сложите их в кастрюлю, где налито 750 мл воды. Доведите до слабого кипения и варите 20 минут, временами помешивая, чтобы яблоки стали мягкими и начали развариваться. Добавьте уксус, снова доведите до кипения и варите еще 5 минут.
- Процедите через марлевый мешок в большую миску — это займет 2–3 часа. Не старайтесь отжать яблоки, чтобы ускорить процесс, это приведет к тому, что сок станет мутным.
- Вылейте предварительно взвешенный сок в кастрюлю вместе с сахаром из расчета 450 г сахара на каждые 500 мл сока.
- Две трети стеблей мяты свяжите в пучок и положите в кастрюлю. Нагревайте на небольшом огне до растворения сахара, иногда помешивайте. Затем быстро доведите до кипения и варите 12 минут до момента, когда произойдет желирование.
- Выньте пучок мяты, положите пищевую краску, размешайте и поставьте остывать на 15 минут. Снимите листья с оставшихся свежих стеблей мяты, мелко их нарежьте и положите в желе. Разлейте по банкам.

ЖЕЛЕ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Это классическое желе к жареной баранине, но оно хорошо идет и к утке, гусю и дичи. Такое желе можно растопить, чтобы сделать глазурь для фруктового торта.

Чтобы получилось 6 банок по 150 г

1 кг красной смородины на веточках
приблизительно 800 г сахара

- Сложите гроздь смородины в кастрюлю с водой так, чтобы вода только накрыла ягоды. Доведите до кипения и варите до тех пор, пока ягоды не станут мягкими и начнут развариваться. Процедите через марлевый мешок в большую миску — это займет несколько часов. Не старайтесь отжать ягоды, чтобы ускорить процесс, это приведет к тому, что сок станет мутным.
- Вылейте предварительно взвешенный сок в кастрюлю вместе с сахаром из расчета 200 г сахара на 250 мл сока. Нагревайте на небольшом огне до растворения сахара. Быстро доведите до кипения и варите 5 минут, пока не произошло желирование. Разлейте по банкам.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ В СТЕКЛЯННЫХ БАНКАХ И БУТЫЛКАХ

Абрикосы, вишни, крыжовник, персики, груши, сливы и айва — все эти фрукты и ягоды подходят для консервирования. Сложите целые или разрезанные пополам плоды в банки и залейте сахарным сиропом (см. внизу), оставляя зазор 2,5 см между фруктами и крышкой. Закупорьте и стерилизуйте банки после того, как они были заполнены (см. стр. 235).

Чтобы приготовить сироп: На каждый килограмм фруктов нужно в 500 мл воды растворить 250 г сахара. Нагревайте на медленном огне, постоянно мешая, пока сахар весь не растворится, потом доведите до кипения, по-прежнему постоянно мешая. Дайте остыть перед тем, как поставить на полку или на стол.

Такой сироп можно использовать для замораживания косточковых плодов (вишня, слива) в контейнерах. Оставьте зазор 2 см между плодами и крышкой, поскольку жидкость при замерзании расширяется.

Стерилизация в кипящей воде: после того как банка заполнена, накройте ее закручивающейся крышкой, но не заворачивайте до упора. Поставьте банки (так, чтобы они не касались друг друга) в глубокую кастрюлю с деревянной решеткой на дне. Налейте теплую воду, чтобы она доходила до нижней границы крышки. Постепенно подогрейте воду до состояния, когда со дна начнут подниматься пузырьки — первое кипение. Пусть покипит 30 минут, потом достаньте банки или бутылки с помощью щипцов. Закрутите плотно крышки до полного закупоривания.

Стерилизация в духовке: после того как банка заполнена, накройте ее закручивающейся крышкой, но не заворачивайте до упора. Поставьте банки (так, чтобы они не касались друг друга) на противень, покрытый толстым слоем газет. Поставьте противень в слабо нагретую до 140°C духовку на 45 минут. Достаньте из духовки и плотно закрутите крышки до полного закупоривания.



РЕЦЕПТЫ СОУСОВ ЧАТНИ

ЯБЛОЧНЫЙ ЧАТНИ

Этот же рецепт можно использовать для приготовления чатни из груши. Попробуйте этот соус с сыром или холодной свиной. А можно положить на сэндвич с ветчиной.

Чтобы получилось 5 банок по 400 г

2 кг яблок
750 г лука
1 л солодового уксуса
500 г изюма без косточек
1 кг мягкого коричневого сахара
2 ч. ложки свежего нарезанного имбиря
1 ч. ложка корицы
1/4 ч. ложки молотой гвоздики
1 ч. ложка горчичного порошка
2 ч. ложки соли

- Положите в кастрюлю с уксусом очищенные от кожуры и сердцевинки яблоки, нарезанные на куски, и очищенный и нарезанный лук. Кипятите в течение часа, потом добавьте оставшиеся ингредиенты и варите на очень маленьком огне, постоянно мешая, пока не растает весь сахар.
- Снова доведите до кипения и варите 30 минут, иногда помешивайте. Разлейте по банкам.

ТОМАТНЫЙ ЧАТНИ

Вкуснейший соус, который идеально подходит для того, чтобы использовать образовавшийся излишек выращенных томатов.

Чтобы получилось 6 банок по 400 г

2,4 кг томатов
250 г красного лука
300 мл солодового уксуса
1 ст. ложка соли
2 ч. ложки паприки
1/4 ч. ложки кайенского перца
350 г сахара

- Положите в кастрюлю с половинным количеством уксуса очищенные и нарезанные томаты и мелко нашинкованный лук. Кипятите 20 минут до мягкости.
- Добавьте соль, паприку, кайенский перец и оставшийся уксус. Варите на маленьком огне 45 минут, чтобы смесь загустела.
- Положите сахар и мешайте на очень слабом огне до полного растворения сахара.
- Снова доведите до кипения и готовьте соус 45 минут, пока он не станет совсем густым. Разложите по банкам.

Хорошими ингредиентами для чатни могут стать абрикосы, свекла, цуккини, инжир, кабачки, персики, груши, баклажаны и тыква.

ЧАТНИ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ

Если у вас остались помидоры, не успевшие дозреть, то это прекрасный способ их использовать. Готовить такой соус быстро и легко, а вкус у него отменный.

Чтобы получилось приблизительно 5 банок по 400 г

1,5 кг зеленых томатов
2 кулинарных яблока
450 г лука
2 зубка чеснока
2 ст. ложки специй для маринада
500 мл белого солодового уксуса
1 ст. ложка соли
400 г сахара

- Нарезьте томаты, очистите от кожуры и нарежьте яблоки, лук и чеснок. Сложите специи для маринада в марлевый мешочек.
- Сложите все ингредиенты, кроме сахара, в кастрюлю для консервирования. Варите примерно час, пока все содержимое не станет мягким и однородным.
- Добавьте сахар и мешайте на слабом огне, пока сахар не растворится.
- Снова доведите до кипения и готовьте 45 минут, чтобы соус загустел. Достаньте марлевый мешочек со специями. Разложите по банкам.

СЛИВОВЫЙ ЧАТНИ

Восхитительный насыщенный вкус этого соуса подходит к холодному мясу и сыру.

Чтобы получилось приблизительно 5 банок по 400 г

1,5 кг слив
750 г лука
4 зубка чеснока
150 г изюма
1 л красного винного уксуса
750 г мягкого темно-коричневого сахара
1 апельсин
2 палочки корицы
1 ч. ложка нарезанного розмарина
1 ч. ложка соли

- Разрежьте сливы пополам и удалите косточки, сложите их в кастрюлю для консервирования вместе с мелко нашинкованным луком и чесноком, изюмом и уксусом. Доведите до кипения и варите 30 минут.
- Добавьте сахар и мешайте на маленьком огне до полного растворения сахара. Положите апельсиновый сок и тертую апельсиновую цедру, корицу, розмарин и соль. Хорошенько перемешайте. На медленном огне варите в течение часа или дольше, пока чатни не станет густым, как густой джем.
- Достаньте палочки корицы. Разложите по банкам.

ЧАТНИ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

Красивый красный соус с легкой остротой. Если предпочитаете более мягкий вкус, не добавляйте перец чили.



Чтобы получилось 6 банок по 150 г

6 сладких красных перцев
400 г красного лука
3 свежих перца чили
400 г томатов
1/2 ст. ложки сладкой паприки
1/2 ст. ложки соли
2 ч. ложки черного перца
1 ч. ложка горчичного порошка
300 мл красного винного уксуса
200 г сахара

- В кастрюлю для консервирования положите нарезанные перцы, мелко нашинкованный лук и перцы чили, а также очищенные и нарезанные томаты вместе со всеми остальными ингредиентами, кроме сахара. Кипятите 45 минут до мягкости.
- Добавьте сахар, мешайте на слабом огне, чтобы он растворился, и дальше варите еще 30 минут, пока практически вся жидкость не выпарится. Разложите по банкам.

ЧАТНИ ИЗ КАБАЧКОВ

Тот же рецепт используйте для чатни из цуккини.

Чтобы получилось приблизительно 6 банок по 150 г

1,5 кг кабачков
500 г лука
500 г томатов
100 г изюма
600 мл белого уксуса
2 ч. ложки смеси специй
2 ч. ложки молотого имбиря
1 ч. ложка молотого сушеного перца чили
1 ч. ложка горчичного порошка
1 ст. ложка соли
2 ч. ложки черного перца
600 г мягкого светло-коричневого сахара

- Положите в кастрюлю очищенные и нарезанные кабачки без семян, нашинкованный лук, томаты, изюм и уксус. Доведите до кипения и варите 30 минут, пока все не станет мягким.

- Добавьте специи, соль и черный перец, продолжайте варить еще 15 минут, потом положите сахар, убавьте огонь до небольшого и мешайте до полного растворения. Увеличьте огонь немного и варите еще 20 минут, чтобы соус стал густым и основная часть жидкости выпарилась. Разложите по банкам.

ЧАТНИ ИЗ РЕВЕНЯ

Дайте этому соусу настояться в течение нескольких месяцев. Когда он будет готов, вы с удовольствием будете есть его с ветчиной, сыром, курицей и свининой.

Чтобы получилось приблизительно 6 банок по 150 г

1,5 кг ревеня
500 г лука
2 кулинарных яблока
5 зубков чеснока
1 ст. ложка свежего нарезанного имбиря
1,5 л белого уксуса
900 г мягкого коричневого сахара
500 г изюма
1 ст. ложка соли
1 ч. ложка куркумы
1/2 ч. ложки молотой корицы

- Положите в кастрюлю для консервирования, где уже налит уксус, нарезанный кусочками ремень, нашинкованный лук, очищенные и нарезанные яблоки, чеснок и имбирь. Доведите до кипения и варите 30 минут.
- Положите оставшиеся ингредиенты и мешайте на маленьком огне до полного растворения сахара. Увеличьте немного огонь и варите еще час, иногда помешивая, пока соус не загустеет. Разложите по банкам.

РЕЛИШ ИЗ СЛАДКОЙ КУКУРУЗЫ

Вкусный соус-релиш может храниться до 3 месяцев.

Чтобы получилось приблизительно 6 банок по 150 г

1 кг зерен сладкой кукурузы
400 г лука
1 зеленый перец сладкий
1 красный перец сладкий
3 неострых перца чили
по 1 ч. ложке соли и черного перца
500 мл уксуса из сидра
225 г сахара
1 ч. ложка кукурузного крахмала
1 ч. ложка горчичного порошка
1 ч. ложка куркумы

- Отварите сладкую кукурузу в течение 3 минут, слейте воду.
- Положите в кастрюлю для консервирования мелко нашинкованный лук, перец сладкий и перцы чили вместе с солью и черным перцем. Вылейте туда весь уксус, кроме 2 ст. ложек.
- Варите 20 минут, потом добавьте сладкую кукурузу. Положите сахар и мешайте до полного растворения. Тщательно смешайте кукурузный крахмал, горчичный порошок и куркуму с оставшимся уксусом и положите в кастрюлю. Перемешайте. Варите еще 5 минут. Разложите по банкам.

РЕЦЕПТЫ МАРИНАДОВ

ПИККАЛИЛЛИ

Остро-соленый маринад делает эту овощную смесь прекрасным дополнением к ветчине, холодному жареному мясу и сыру.

Чтобы получилось приблизительно 4 банки по 400 г

- 1 кочан цветной капусты
- 1 огурец
- 500 г маленьких луковок
- 250 г зеленой фасоли
- 100 г соли
- 1 л уксуса для маринадов
- 25 г специй для маринадов
- 8 целых сушеных стручков острого перца чили
- 2 ст. ложки куркумы
- 2 ч. ложки молотого имбиря
- 50 г сахара
- 25 г просеянной муки
- 1 ст. ложка горчичного порошка

- Разделите цветную капусту на мелкие соцветия, очистите огурец и лук, нарежьте. Порежьте также бобы фасоли. Сложите все овощи в миску, добавьте соль и 1 л воды. Оставьте на ночь, потом ополосните и тщательно слейте воду.
- Положите специи для маринада и перцы чили в марлевый мешочек. Поместите мешочек в кастрюлю со всем уксусом (оставьте только 2 ст. ложки), туда же положите куркуму, имбирь и сахар. Доведите до кипения.
- Смешайте муку и горчичный порошок с 2 ст. ложками уксуса до состояния пасты. Положите в кастрюлю и тщательно размешайте. Добавьте туда же все овощи и снова доведите до кипения. Варите 5 минут. Остудите, достаньте марлевый мешочек. Разложите по банкам.

МАРИНОВАННАЯ СВЕКЛА

Хорошо идет с бутербродом с сыром, а также как часть «обеда пахаря» (бутерброд с сыром, луком и пикантными). Чтобы не пачкать руки, когда чистите свеклу, наденьте тонкие резиновые перчатки.

Чтобы получилось приблизительно 5 банок по 400 г

- 1 кг свеклы
- 750 мл красного винного уксуса
- 100 г крупного сахарного песка
- 1 ст. ложка семян кориандра (кинзы)
- 1 ст. ложка перца горошком
- 8 шт. почек гвоздики
- 1 ч. ложка соли

- Положите целые неочищенные свеклы в кастрюлю, залейте водой, чтобы она только накрыла свеклу, и варите 45 минут или до мягкости. Слейте воду, остудите и снимите кожуру. Нарежьте ломтиками или разрежьте на четыре части — очень маленькие свеколки можно оставить целыми. Уложите в банки.
- Нагрейте уксус с сахаром, специями и солью до полного растворения сахара. Залейте свеклу в банках и закупорьте. Пусть постоит не меньше двух недель, потом ее можно есть.

МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА

Отличный гарнир к жареной свинине, баранине, утке или гусю. Если хранить капусту больше нескольких месяцев, то красная капуста обесцветится.

Чтобы получилось приблизительно 5 банок по 400 г

- 1 краснокочанная капуста
- 100 г соли
- 1 л солодового уксуса
- 1 ст. ложка смеси приправ
- 1 ст. ложка перца горошком
- 4 целые почки гвоздики
- 3 лавровых листа
- 2 сухих перца чили
- 1/2 ч. ложки молотой корицы

- Тонко нарежьте капусту и сложите ее в миску. Растворите соль в 1 литре воды и залейте капусту, чтобы рассол ее полностью накрыл. Оставьте на ночь, слейте рассол, промойте капусту водой и снова ее слейте.
- Доведите до кипения уксус и остальные ингредиенты. Снимите с огня и поставьте остывать на 2 часа. Процедите.
- Набейте банки капустой, залейте уксусом и закупорьте. Дайте постоять не меньше двух недель, прежде чем подавать на стол.

МАРИНОВАННЫЙ ЛУК

В этом рецепте можно использовать специальные сорта лука для маринования (сорт Silverskin) или лук-шалот. Если хотите сэкономить время, положите 2 ст. ложки готовой смеси специй для маринования или готовый уксус для маринадов — они продаются в супермаркетах.

Чтобы получилось приблизительно 5 банок по 400 г

- 2 кг мелких луковок
- 100 соли
- 1 л белого солодового уксуса
- 1 ст. ложка смеси специй
- 1/2 ст. ложки почек гвоздики
- 1/2 ст. ложки перца горошком
- 1/2 палочки корицы
- 1 острый перец чили

- Положите очищенные луковки в миску, растворите соль в 1 литре воды и залейте лук, чтобы рассол его полностью накрыл. Перемешайте, накройте крышкой и оставьте на 24 часа. Слейте рассол, промойте луковки и снова слейте воду, потом разложите по банкам.
- Налейте в кастрюлю уксус, положите специи, доведите до кипения, накройте крышкой и варите 10 минут.
- Процедите, залейте маринадом луковки, чтобы он полностью их накрыл, и закупорьте. Пусть постоит не меньше 2 недель, потом подавайте на стол.

ГЛАВА 9

КУЛИНАРНАЯ СМЕСЬ

ТАБЛИЦА КОНВЕРТАЦИИ ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ

Длина

1/4 дюйма = 0,5 см
 1/2 дюйма = 1 см
 3/4 дюйма = 2 см
 1 дюйм = 2,5 см
 4 дюйма = 10 см
 9 дюймов = 23 см
 10 дюймов = 25 см
 12 дюймов = 30 см

Вес

1/4 унции = 10 г
 1/2 унции = 15 г
 3/4 унции = 20 г
 1 унция = 25 г
 1,5 унции = 40 г
 2 унции = 50 г
 2,5 унции = 65 г
 3 унции = 75 г
 3,5 унции = 100 г
 4 унции = 125 г
 4,5 унции = 130 г
 5 унций = 150 г
 5,5 унции = 165 г
 6 унций = 175 г
 7 унций = 200 г
 8 унций = 225 г
 9 унций = 250 г
 10 унций = 275 г
 11 унций = 300 г
 12 унций = 350 г
 13 унций = 375 г
 14 унций = 400 г
 15 унций = 425 г
 1 фунт = 450 г
 1 1/4 фунта = 500 г
 1,5 фунта = 675 г
 1 фунт 10 унций = 750 г
 1 1/2 фунта = 800 г
 2 фунта = 900 г

2 1/2 фунта = 1 кг
 2,5 фунта = 1,2 кг
 3 фунта = 1,3 кг
 4 фунта = 1,8 кг

Объем

2 жидк. унц. (жидкие унции) = 50 мл
 2,5 жидк. унц. = 75 мл
 3,5 жидк. унц. = 100 мл
 4 жидк. унц. = 125 мл
 1/4 пинты = 150 мл
 6 жидк. унц. = 175 мл
 7 жидк. унц. = 200 мл
 8 жидк. унц. = 250 мл
 1/2 пинты = 300 мл
 12 жидк. унц. = 350 мл
 14 жидк. унц. = 400 мл
 3/4 пинты = 450 мл
 16 жидк. унц. = 475 мл
 17 жидк. унц. = 500 мл
 18 жидк. унц. = 550 мл
 1 пинта = 600 мл
 1 1/2 пинты = 750 мл
 1,5 пинты = 900 мл
 1 3/4 пинты = 1 л
 2 пинты = 1,2 л
 2,5 пинты = 1,5 л
 3 пинты = 1,75 л
 3,5 пинты = 2 л
 4 пинты = 2,3 л
 5 пинт = 3 л
 6 пинт = 3,4 л
 8 пинт = 4,5 л
 12 пинт = 6,8 л
 14 пинт = 8 л
 16 пинт = 9,1 л

Емкость ложек

1 чайная ложка жидкости = 5 мл
 1 столовая ложка жидкости = 15 мл

Температура в духовке

110°C = 225°F = 1–4 деления
 120°C = 250°F = 1–2 деления
 140°C = 275°F = 1 деление
 150°C = 300°F = 2 деления
 170°C = 325°F = 3,5 деления
 180°C = 350°F = 4 деления
 190°C = 375°F = 5 делений
 200°C = 400°F = 6 делений
 220°C = 425°F = 7 делений
 230°C = 450°F = 8 делений
 240°C = 475°F = 9 делений

Холодная духовка 120–140°C
 Теплая духовка 150–170°C
 Горячая духовка 180–200°C
 Очень горячая духовка 210°C
 и выше.

КОНВЕРТАЦИЯ АМЕРИКАНСКИХ ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ**Твердые вещества**

1 чашка муки = 115 г
 1 чашка риса = 225 г
 1 чашка сливочного масла = 225 г
 1 чашка сухофруктов = 180 г
 1 чашка сахарного песка = 225 г
 1 палочка масла = 115 г

Жидкости

1 чашка = 250 мл
 1 пинта = 475 мл
 1 кварта = 950 мл

Ложки

Американские ложки, как меры объема, отличаются от английских. Обратите внимание, что в рецептах, приведенных в этой книге, использованы английские ложки.

ПОВАРСКОЙ ИНСТРУМЕНТ

Даже самый опытный повар, готовящий фрукты и овощи со своего огорода, в действительности не нуждается в большом количестве причудливых приборов, кастрюль и сковород, но несколько высококачественных базовых предметов кухонной утвари облегчат процесс готовки и помогут всегда добиться хорошего результата.

НАРЕЗАТЬ, ОЧИСТИТЬ, ПОДГОТОВИТЬ

Разные виды нарезки и шинковки требуют разных ножей. Ножи из нержавеющей стали — самые удобные, они служат долго и легко поддаются точке.

Фруктовый нож. Небольшой нож общего назначения, который годится для чистки овощей и фруктов и для сложной работы по вырезанию.

Поварской нож. Для нарезки всего. Разные размеры такого ножа дадут возможность резать разнообразные продукты.

Овощечистка. Самый удобный и эффективный инструмент для чистки овощей и фруктов.

Зубчатый нож. Такие ножи тоже бывают разных размеров. Маленькие зубчатые ножи годятся для резки мягких фруктов и овощей, таких как персики и томаты.

Нож для удаления сердцевинки из яблок. Дешевый и полезный инструмент, особенно необходимый для приготовления печеных яблок.

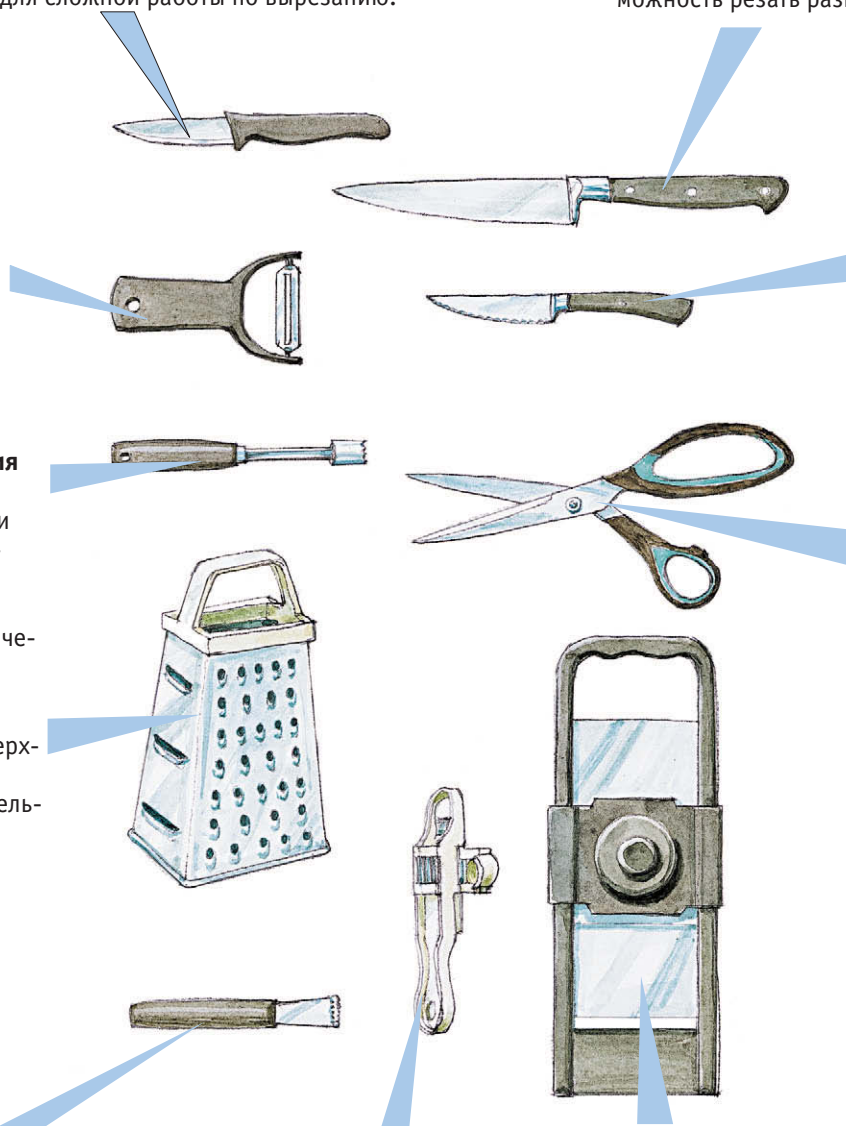
Ножницы. Крепкие ножницы из нержавеющей стали годятся для разных операций, например для нарезки бекона на мелкие части или для резки пряных трав. Если вам нужна всего одна пара ножниц, тогда покупайте ножницы не зубчатые.

Терка. Отверстия с зубцами на поверхности терки дают возможность измельчить разные виды продуктов.

Нож для снятия цедры. Самый удобный инструмент для измельчения цедры с цитрусовых, не затрагивая белую мякоть под цедрой.

Инструмент для резки фасоли. Недорогой и полезный инструмент для удаления жестких волокон и нарезания большого количества бобов фасоли.

Терка-мандолина. Этот инструмент нужен для нарезки большого количества одинаковых ломтиков, кусков или полосок для жульена из овощей и фруктов. Необходима защита для пальцев хорошего качества.



ЛОЖКИ И ЛОПАТКИ

На рабочей поверхности кухонного стола всегда должны быть ложки в специальной банке — они нужны постоянно.

Чайные ложки. Хороший способ измерить небольшое количество жидкости. Чайная ложка идеально подходит для того, чтобы отмерить нужное количество трав, специй, соли и перца. Очень полезно завести набор кухонных ложек стандартных размеров.

Столовые ложки. Хороший способ измерять небольшое количество жидкости, идеально подходят для того, чтобы отмерить нужное количество сахара, муки и специй.

Шумовки. Нужны для того, чтобы вынуть из жидкости или кипящего масла овощи или фрукты.

Половник. Им разливают суп по тарелкам, 2 полных половника — это стандартная порция.

Деревянные ложки. Долговечный инструмент для помешивания пищи на антипригарных сковородах и в кастрюлях, благодаря деревянным ручкам жар не добирается до руки.

Лопатки и шпатели. Силиконовые шпатели и лопатки нужны, чтобы вынимать содержимое из мисок и разглаживать поверхность теста перед выпечкой. Металлические — годятся для того, чтобы переключать и переворачивать обжаренную пищу. Не пользуйтесь лопатками из нежаропрочных материалов.

Картофелемялка. Выберите тяжелую и хорошо сбалансированную картофелемялку с круглыми краями, тогда ей будет удобно работать в кастрюле.

Ложка для варки джемов. Этой ложкой снимают пенки с джемов и бульонов. Длинная ручка предохраняет руки от ожогов, когда приходится мешать большое количество горячей жидкости.



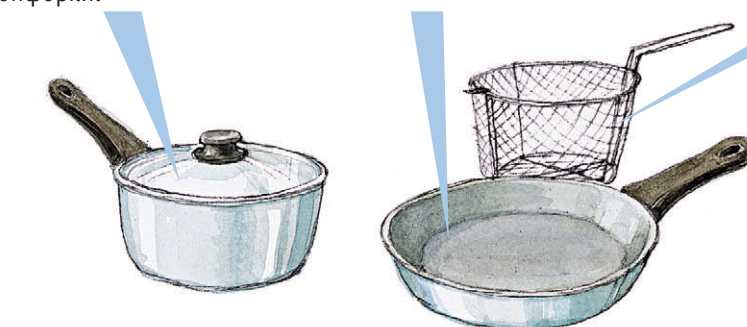
КУХОННЫЕ ЕМКОСТИ

Кастрюля-ковш. Выбирайте кастрюли из стали высокого качества с неметаллическими ручками. Утолщенное дно не дает пище подгорать, а слой меди, включенный в основание, способствует быстрому нагреванию. Следите, чтобы дно кастрюли соответствовало размеру конфорки.

Сковорода. Антипригарное покрытие внутри очень полезно, но приводит к регулярной замене сковородки. Выбирайте легкую сковороду с жаропрочной ручкой.

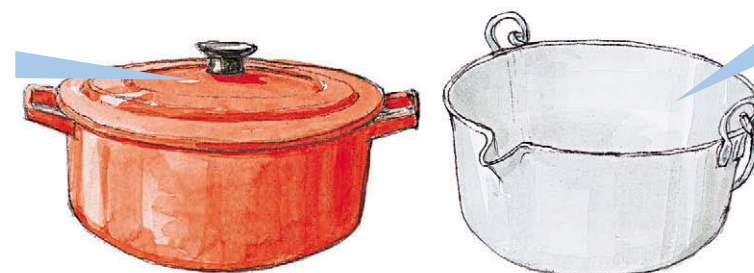
Корзина для обжарки во фритюре. Выбирайте корзину, которая войдет в вашу самую большую кастрюлю.

Кастрюля. Выбирайте кастрюлю, в которой можно готовить и на конфорке, и в духовке. Нужно, чтобы крышка сидела на ней плотно, а ручка была большой и прочной.



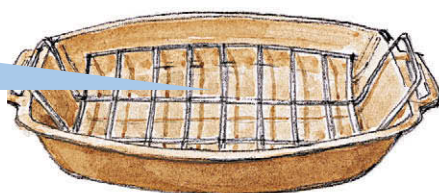
Кастрюля для варки джемов. Годится для приготовления большого количества джемов, варений и компотов. Выбирайте кастрюлю из алюминия, легкую, большую и широкую с ручкой, как у ведра, и по крайней мере с одним носиком для выливания.

Жаровня. Для обжаривания кусков мяса и/или овощей. Высокие борта не дают жиру выплескиваться. Съемная решетка нужна для приготовления мяса.



Форма для суфле. Она глубже, чем форма для запеканок-гратенов, и с прямыми стенками, что дает возможность суфле подняться. Такая форма годится для приготовления фруктовых пирогов-кранблов и для бисквитных пудингов.

Пароварка. Устанавливается на кастрюлю, что позволяет один вид овощей варить, в то время как другой готовится на пару, причем на одной конфорке.



Мелкая жаропрочная форма. Изготовлена из стекла или фарфора, иногда ее называют формой для запеканок. Она подходит для запекания, например, цветной капусты с сыром или для лазани.

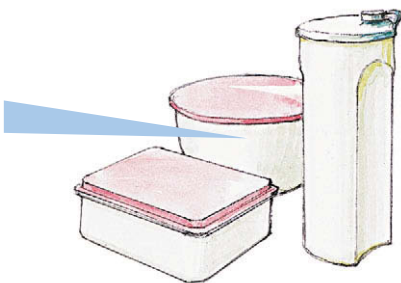


Противень. У противня есть борта высотой 1-2 см, он годится для выпечки и запекания.



ХРАНЕНИЕ И ЗАЩИТА ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ СРЕДЫ

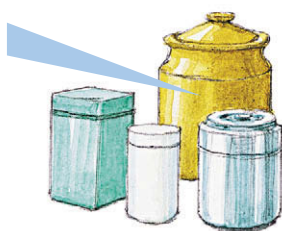
Пластиковые коробки и миски с крышками. Для хранения сухих продуктов, сухофруктов и овощей, для замороженных и жидких продуктов.



Пакеты для замораживания. Крепкие пакеты самых разных размеров. Молнии сверху не позволяют содержимому выпадать.



Непрозрачные банки. Для хранения трав и специй, чтобы на них не падал свет.



Банки, бутылки, крышки, этикетки. Такие емкости нужны разных размеров, чтобы хранить в них консервированные овощи и фрукты, масло и заправки.



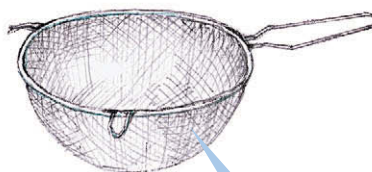
РАЗНЫЕ РАЗНОСТИ

Дуршлаг. Нужен, чтобы сливать воду с отварных овощей. Металлический дуршлаг можно использовать для приготовления пищи на пару.

Скалка. Практически без нее не раскатаешь тесто. Лучшая форма скалки — простой цилиндр без ручек, так как в этом случае можно использовать скалку по всей ее длине.



Измерительный кувшин. Нужен для измерения жидкости. Очень полезен градуированный кувшин с разметкой по 10 миллилитров.



Электрический блендер с кувшином. Нужен для приготовления супов, соусов, пюре, смузи, для измельчения в крошки сухарей и многого другого. Выбирайте блендер с большим кувшином и набором нескольких скоростей.

Погружной блендер. Лезвия, работающие от моторчика, можно опустить в суп/соус, а не переливать жидкость в кувшин блендера.

Сито. Через сито процеживают бульоны, соусы и желе; они годятся для того, чтобы откинуть небольшое количество овощей. Выбирайте сито, которое можно установить на кастрюлю.

Весы. Выбирайте весы, дисплей которых можно выставлять на ноль каждый раз, когда вы добавляете вес. Идеальны весы для кухни от 5 г до 5 кг, которые могут взвешивать жидкости.

ГЛОССАРИЙ

Аль денте. Пицца, которая приготовлена так, что кажется немного жестковатой — обычно это относится к макаронам, если они правильно приготовлены и не переварены.

Выпечка «вслепую». Не до конца выпеченная форма пирога без начинки, которую потом заполняют и отправляют в духовку для завершения выпечки. В форму выкладывают сырое тесто, затем на него — пергаментную бумагу, на бумагу кладут керамическую фасоль для выпечки или сухие зерна бобовых. Потом тесто пекут, обычно при температуре 190°C в течение 10 минут. Затем керамическую фасоль и пергаментную бумагу вынимают, а форму для пирога снова отправляют в духовку на 3 минуты, чтобы она стала светло-желтой. Затем ее нужно наполнить начинкой и вернуть в духовку для завершения процесса выпечки, как указано в рецепте.

Поливать жиром. Ложкой зачерпывать жидкость, образовавшуюся во время приготовления, например, жир, соус или бульон, и поливать готовящийся продукт. Так, в частности, поливают жирной подливой из сковороды овощи во время обжарки.

Бешамель. См. белый соус на стр 251. Это базовый рецепт белого соуса, к которому добавляют сыр, петрушку или лук.

Бхаджи. Острый индийский вариант овощных оладий в форме шариков, которые жарят в большом количестве масла.

Бланшировать. Погружать на короткое время подготовленные овощи в кастрюлю с кипящей водой (обычно на 1–3 минуты в зависимости от размера и вида овощей). Этот метод используют для подготовки овощей к заморозке (бланширование разрушает ферменты и таким образом продлевает срок хранения) или для частичного оттаивания перед использованием другого метода готовки (например, бланшируют зеленые бобы перед быстрой обжаркой).

Кулис. Однородный холодный фруктовый соус, который готовится в блендере. Твердые плоды иногда предварительно варят, затем остужают и пропускают через блендер. Едят пюре-кулис с тортом или мороженым.

Крем. Сливочное масло (или иной жир) и сахар взбивают вместе для выпечки. Когда смесь станет бледной, легкой и кремообразной, значит, она готова и в нее можно класть другие ингредиенты.

Крудите. Тонкие, но твердые палочки (длиной около 5 см) из сырых овощей, таких как морковь, сельдерей, огурец, лук-батун или сладкий перец, которые макают во вкусный соус-дип и едят руками.

Сбрызнуть. Небольшое количество жидкости, например заправки или оливкового масла, добавляют в пищу во время или после приготовления.

Жидкая консистенция теста. Идеальное состояние теста для торта или пудинга, когда оно готово к тому, чтобы отправиться в форму для пудинга или торта. Если взять ложку такого теста, то оно будет легко капать с ложки в течение нескольких секунд вместо того, чтобы оставаться на ложке (слишком густое) и литься с нее (слишком жидкое).

Обжарка всухую. Жарить на сухой сковороде либо только слегка смазанной маслом. Такой метод используют, когда хотят сократить количество жира во время готовки очень жирной пищи (например, бекона), добиться эффекта легкого обугливания, как на гриле (для бифштекса), или обжарить орехи (например, кедровые).

Фалафель. Ближневосточная закуска — пюре из гороха с приправами, сформированное как маленькие шарики и обжаренное в масле.

Мелко нашинкованный. Нарезанный так мелко, как только возможно, чтобы обеспечить полноценное приготовление без комков (например, соуса) и/или для полного проявления вкуса.

Подвергнуть быстрой тепловой обработке, или «поставить на короткое время под гриль», — это значит поставить блюдо в жаропрочной посуде под заранее нагретый гриль на короткий период времени, обычно от полминуты до 2 минут, чтобы оно покрылось коричневой корочкой, в частности, верх омлета или запеченный сырный соус.

Перемешивать. Деликатный способ смешения ингредиентов, как для торта, десерта или мороженого. Так смешивают, когда хотят, чтобы ингредиент сохранил свои особенности (например, пюре-кулис, перемешанное с мороженым, дает волнообразный эффект) или чтобы внутри смеси сохранился воздух.

Гремолата. Итальянская смесь из петрушки, чеснока и лимонного сока или натертой цедры лимона. Обычно гремолатой посыпают блюдо перед подачей на стол.

Чашелистики. Центральная часть плода, например земляники садовой. Удалить чашелистики, когда садовая земляника уже спелая, очень легко, нужно просто потянуть за плодоножку.

Итальянская приправа. Смесь сухих итальянских трав, таких как душица, тимьян, базилик, петрушка, шалфей и лавровый лист. Такую смесь можно купить готовой.

Мешок для желе. Мешок с мелчайшими дырочками, сделанный из марли или нейлона, часто в виде конуса. Его используют, чтобы отделить плотную составляющую от жидкой, например во время приготовления джема, желе и вина.

Жульен. Тонкие полоски овощей, например, моркови или сельдерея, нарезанные, как спички, которые нуждаются в очень короткой тепловой обработке. Но их можно есть сырыми в качестве гарнира.

Разжижать. Использовать электрическую кухонную машину или ручной блендер, чтобы приготовить однородное гладкое овощное пюре, суп или овощной/фруктовый напиток в соответствии с рецептом, в котором иначе могли образоваться комки.

Мексиканская приправа. Острая смесь из перца чили, сладкого перца, соли и черного перца. Такую смесь можно купить в магазине.

Припустить. Частично отварить овощи в кипящей воде перед тем, как завершить готовку другим способом. Например, часто картофель припускают в течение 5–7 минут перед обжариванием в духовке. С припущенных овощей нужно как следует слить воду перед тем, как продолжить их приготовление. Чтобы обжарить припущенный картофель, нужно положить его в ту кастрюлю, в которой он был обварен, но уже без воды, и потрясти над горячей конфоркой в течение минуты, чтобы тот обсох. Благодаря этому на нем снаружи образуется хрустящая корочка.

Пассата Очищенные от кожуры и протертые через сито помидоры, которые используют как соус, особенно в итальянских рецептах — см. стр. 153.

Песто От итальянского слова *pestare*, что значит мять, толочь. Песто — это густой соус, который по традиции готовят с размолотыми свежими листьями базилика, протертыми с чесноком, сыром, орехами и растительным маслом. Но существуют и другие виды песто. См. стр. 161.

Провансаль. Термин, который используется, чтобы описать провансальскую кухню, где используются чеснок, томаты и оливковое масло, а также много других ингредиентов.

Освежить овощи. Ополоснуть только что приготовленные овощи под холодной водой (в сите или дуршлаге), чтобы быстро их остудить после приготовления. Это останавливает процесс тепловой обработки, сохраняет цвет продуктов и делает их не такими горячими. Овощи следует тщательно подсушить после такого освежения и, если нужно, обтереть чистым «чайным полотенцем» или бумажным полотенцем.

Ру (roux). Заправка из жира и муки, которую используют для загущения острых блюд, сладких соусов, тушеных супов и т.д. Чтобы сделать такой соус, жир распускают в кастрюле, засыпают туда муку и мешают на огне, чтобы получилась паста. Потом постепенно добавляют жидкость. Чтобы загустить тушеные блюда, муку и нетопленный жир начинают взбивать в миске, потом добавляют кусочками в самом конце готовки и тщательно мешают, чтобы жидкость стала густой.

Сальса. По испански *salsa* значит «соус». Этот термин теперь используют для обозначения традиционного мексиканского соуса, который готовится из сырых ингредиентов, среди них томаты и перцы чили. См. стр. 56, 58 и 151.

Температура дымообразования. Температура, при которой над оливковым и растительным маслом или жиром появляется дымок. Если жир обладает высокой температурой дымообразования, то его можно использовать для жарки при высоких температурах.

Стадия мягких пиков. Яичные белки или сливки взбивают до тех пор, пока они не образуют мягкие горки с обвисшими вершинами. Так взбивают омлеты, суфле и муссы.

Стерилизованные банки. Банки, очищенные от всех видов бактерий, образующихся на стекле. Если для сохранения продукции, выращенной в саду, использовать нестерилизованные банки, это приведет к быстрой порче продукции.

Стадия твердых пиков. Яичные белки и сливки, взбитые до глянцевого блеска и такой густоты, что в миске образуются твердые пики, причем такие, что взбитая масса не выпадет, если миску перевернуть. Так взбивают меренги.

Стир-фрай. (Быстрая обжарка) Приготовление на очень сильном огне при постоянном помешивании тонко нарезанных овощей или иных продуктов в небольшом количестве масла на обычной сковороде или сковороде-вок. Кусочки овощей должны быть одинакового размера, тогда они станут золотистыми и прожарятся, сохраняя некоторую жесткость, в течение 2–4 минут, в зависимости от вида овоща и толщины ломтиков.

Обжарить. Приготовить крупно нарезанные овощи, например лук, лук-порей и сельдерея, в кастрюле с небольшим количеством растительного или сливочного масла на слабом огне, иногда помешивая, чтобы овощи стали мягкими, но не изменили цвет. Это занимает 10–20 минут.

Таббуле. Ливанский салат из пшеницы булгур с нарезанной петрушкой, томатами, мятой и луком-батуном.

Таджин. Специальная кастрюля с крышкой, которую широко используют в Марокко и Тунисе для медленного приготовления разных видов мяса и тушеных овощей. Еда, которая получается в такой кастрюле, получила от нее свое название.

Жидкое тесто темпура. Легкое хрустящее японское тесто, которое по традиции делают только из муки, соли и ледяной воды, потом обмакивают в него рыбу и другие продукты перед обжариванием в масле.

Цедра. Самый верхний слой кожуры цитрусовых без горькой внутренней белой части. Цедру используют как вкусовую добавку.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Приведенные ниже названия постоянно встречаются в этой книге. И хотя многие из них продаются в супермаркетах, возможно, вы захотите приготовить их сами.

ГЛАЗУРЬ ИЗ ТВОРОЖНОГО КРЕМА

Простая глазурь для морковного торта или любых бисквитов, а также для маффинов и пирожных. В отличие от многих других глазурей этот вид не продается в готовом виде, зато такая глазурь намного вкуснее большинства покупных.

Чтобы получилось 400 г глазури – этого достаточно для покрытия торта среднего размера

250 г творожного сыра
25 г сливочного масла комнатной температуры
150 г мелкого сахара для глазури
1 ч. ложка ванильного экстракта
сок 1 лимона

- Взбейте вместе творожный сыр и масло. Просейте туда же сахар, добавьте ваниль и лимонный сок, тщательно перемешайте.
- Намажьте равномерно на остывший пирог или торт.

ПОСЫПКА ИЗ КРОШЕК – ПРОСТАЯ

Такую посыпку можно использовать вместо теста, картофельного пюре или вареного картофеля для мяса, птицы, рыбы и овощных пирогов и запеканок.

На 4 порции

175 г муки грубого помола
по 1/2 ч. ложки соли и черного перца
75 г сливочного масла
50 г тертого сыра пармезан или чеддер

- Смешайте муку, соль и перец, потом вотрите руками сливочное масло так, чтобы получилась смесь, напоминающая хлебные крошки. Смешайте их с сыром.
- Варианты:
- Добавьте 1/2 ч. ложки молотой паприки.
 - Добавьте 1 ст. ложку свежей нарезанной петрушки.
 - Добавьте 1 ч. ложку сухих трав.

ПОСЫПКА ИЗ КРОШЕК – СЛАДКАЯ

Это основная посыпка для десертов, см. Яблочный крамбл, стр. 171.

Варианты:

- Добавьте 50 г измельченной смеси орехов.
- Добавьте 25 г овсяных хлопьев.
- Добавьте 50 г фруктово-ореховых мюсли.
- Добавьте 25 г сушеного кокоса.
- Добавьте 50 г измельченного имбирного или миндального печенья.
- Используйте мягкий темно-коричневый сахар вместо белого.

КРЕМ-КАСТАРД

Приготовить такой крем довольно просто, нужно только поддерживать очень низкую температуру нагрева, чтобы не свернулись яичные желтки. Крем превосходно сочетается с фрук-

товыми пирогами и трайфлами, с бисквитами и крамблами. Рекомендуется использовать жирное, неснятое молоко. Чтобы кастард был еще вкуснее, используйте половину молока, половину сливок.

На 4 порции/500 мл

500 мл молока
4 яичных желтка
65 г сахарной пудры
1 ч. ложка ванильного экстракта
20 г кукурузного крахмала

- Нагрейте молоко в кастрюле до состояния, близкого к кипению. Тут же снимите кастрюлю с огня.
- В жаропрочной посуде взбейте вместе желтки, сахар, ваниль и кукурузный крахмал. Медленно влейте горячее молоко и взбивайте не останавливаясь.
- Снова верните смесь в кастрюлю и мешайте ее на очень слабом огне в течение нескольких минут, пока смесь не загустеет. Перед подачей на стол остудите крем.

ФРАНЦУЗСКАЯ ЗАПРАВКА

Можно вносить изменения в основной рецепт, добавляя измельченный чеснок или нарезанные травы, например петрушку. Можно использовать лимонный сок или красный винный уксус вместо белого. Но если добавить чеснок или травы, то заправку нельзя будет долго хранить.

Чтобы получилось 8 ст. ложек

6 ст. ложек оливкового масла
2 ст. ложки белого винного уксуса
1 ч. ложка сахарной пудры
1/2 ч. ложки дижонской горчицы
соль, черный перец

- Смешайте ингредиенты в бутылке с закручивающейся пробкой и тщательно потрясите ее. Такая заправка может храниться в холодильнике несколько недель.

ЗАПРАВКА ИЗ МЕДА И ГОРЧИЦЫ

Отлично подходит к любому салату с яблоками, свеклой или сыром. Положите ее в хрустящий зеленый салат и подавайте к ветчине, свинине или курице.

Чтобы получилось 8 ст. ложек

6 ст. ложек оливкового масла
1,5 ст. ложки уксуса из сидра
1 ч. ложка цельнозерновой дижонской горчицы
2 ч. ложки жидкого меда
соль, черный перец

- Смешайте ингредиенты в бутылке с закручивающейся пробкой и тщательно потрясите ее. Такая заправка может храниться в холодильнике несколько недель.

ТЕСТО ДЛЯ ПИЦЦЫ

Приготовить самому тесто для пиццы нетрудно, но на вкус оно будет намного лучше, чем большинство покупных.

Чтобы получилась основа для пиццы диаметром 30 см

10 г сухих дрожжей
2 ч. ложки сахарной пудры
375 г просеянной муки
1 ч. ложка соли
2 ст. ложки оливкового масла

- Смешайте сухие дрожжи с сахаром и разведите 3 ст. ложками теплой воды, поставьте в теплое место на 10 минут.
- Просейте муку в большую миску и добавьте соль. Сделайте в центре воронку и вылейте туда разведенные дрожжи, 200 мл теплой воды и оливковое масло.
- Замесите густое тесто, затем переложите на подсыпанную мукой поверхность и снова месите до гладкого и эластичного состояния.
- Положите тесто в теплую миску, накройте чистым полотенцем и поставьте в теплое место на 45 минут, чтобы оно удвоилось в объеме.
- Месите тесто еще 4 минуты, потом раскатайте в круг. Положите на него начинку по выбору и переложите на противень для выпекания пиццы. Выпекайте при температуре 190°C в течение 20–25 минут, чтобы начинка приготовилась, а края зарумянились.

ПРОСТОЕ ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

Такое тесто легко сделать. Если положить в песочное тесто только сливочное масло, то тесто получится очень вкусным, но можно положить в него половину масла и половину жира или маргарина. непригодившееся тесто можно заморозить.

Чтобы получилось приблизительно 500 г

300 г просеянной муки
1/2 ч. ложки соли
150 г сливочного масла

- Соедините в миске муку и соль. Масло нарежьте на маленькие кусочки, положите в миску с мукой и руками перетрите масло с мукой, чтобы получилась масса, напоминающая хлебные крошки.
- Влейте достаточное количество воды — примерно 50 мл — чтобы получилось крутое тесто, которое отстает от бортов миски, не оставляя на них следов. Положите тесто в пластиковый пакет и отправьте в холодильник на 30 минут. Потом его можно использовать.

СЛАДКОЕ ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

Такое тесто годится для приготовления десертов, используйте его вместо простого песочного. Количество сахара определяйте в соответствии с вашими вкусами — возможно, вам захочется положить его поменьше.

Чтобы получилось приблизительно 500 г

225 г просеянной муки
1/2 ч. ложки соли
100 г сливочного масла

100 г сахарной пудры

2 яичных желтка

- Соедините в миске муку и соль. Масло нарежьте на маленькие кусочки, положите в миску и руками перетрите масло с мукой, чтобы получилась масса, напоминающая хлебные крошки.
- Засыпьте сахар. Смешайте тесто со взбитыми яичными желтками и небольшим количеством воды, чтобы получилось крутое тесто, которое отстает от бортов миски, не оставляя на них следов. Положите тесто в пластиковый пакет и отправьте в холодильник на 30 минут. Потом его можно использовать.

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

Такой бульон легко приготовить, к тому же он может постоять в холодильнике 1–2 дня, или его можно заморозить.

Чтобы получился примерно 1 л бульона

2 луковицы
2 моркови
2 лука-порея
3 стебля сельдерея
1 «букет гарни» (пучок ароматных трав)
1 ст. ложка душистого перца горошком
1 ч. ложка соли

- Очистите и нарежьте все овощи и сложите в кастрюлю вместе с остальными ингредиентами. Налейте воду так, чтобы она только накрыла содержимое кастрюли.
- Доведите до кипения и варите 1,5 часа. Процедите.

БЕЛЫЙ СОУС

Это рецепт базового белого соуса, в который можно добавлять разные ингредиенты, в частности сыр, петрушку или лук. Если хотите, чтобы соус был безупречно белым, положите вместо черного перца белый. Хотите получить сладкий белый соус, вместо соли и перца положите 1 ст. ложку сахарной пудры (или меньше, если вы не любите слишком сладкие блюда). Кладите пудру, когда соус станет густым и однородным.

Чтобы получилось 400 мл

25 г сливочного масла
1 ст. ложка муки
350 мл молока
соль, перец

- На небольшом огне растопите в кастрюле сливочное масло. Добавьте муку и мешайте деревянной ложкой, чтобы получилась однородная смесь. Немного увеличьте огонь и продолжайте мешать еще 2 минуты, чтобы убрать мучной привкус.
- Увеличьте огонь до среднего. Влейте 50 мл теплого молока и мешайте, чтобы добиться однородной густой пасты. Постепенно добавляйте оставшееся молоко и мешайте, пока не получится гладкий белый соус. Посолите, поперчите.

ГЛАВА 9

УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ И ПРОДУКТОВ

А

Абрикосы	8, 176–177, 236
Абрикосовый джем	236
Абрикосовый трайфл	177
Артишоки круглые	14–15
Артишоки с яичным салатом	15
Артишоки, лимон и паста с пармезаном	15

Б

Баба гануш	24
Базилик	160, 161
Баклажаны	10, 22–25
Баклажаны во фритюре	22
Беллини (коктейль)	204
Бергамот	161
Бобовые	8, 10
см. конские бобы, фасоль и фасоль многоцветковую	
Бораго или огуречная трава	161
Борщ	37
Брокколи	6, 8, 40–45
Брокколи, грецкие орехи и паста с голубым сыром	42
Брокколи и киш с перцем	45
Брокколи и лимонный суп	44
Брокколи с курицей	44
Брокколи и суп с сыром стилтон	42
Брюссельская капуста	8, 46–49
Брюссельская капуста с беконом	48
Брюссельская капуста с каштанами	47
«Букет» гарни	160
Бульканье и шкворчанье	53

В

Верх для чизкейка из черной смородины	181
Виски с куманикой	232
Вишневый клафутис	188

Г

Гвоздика (цветки)	227
Говяжье жаркое с морковью	66

Д

Десерт из черной смородины и печенья	180
Десерт-трайфл с черной смородиной и фисташками	181
Десерт из яблок с голубикой	175
Долмадес	53
Дягиль	161

Е

Ежевика	178–179, 232
Ежевичное мороженое	178

Ежевичное небо.....	178
Ежевичный джем (см. Малиновый джем)	

З

Забальоне с персиками	205
Запеканка-гратен с брокколи и томатами.....	42
Запеченная брокколи, курица и паста	42
Запеченный кастард с крыжовником.....	195
Запеченный сельдерей с хрустящей корочкой	77
Запеченный фаршированный инжир.....	193

К

Капуста.....	8, 12, 50–55
Карри из баклажанов	25
Картофель «Анна».....	121
Кольраби, тушенная с пармезаном.....	87
Конские бобы	6, 26–29, 31
Конские бобы в соусе из петрушки	26
Конские бобы, горох и мята	28
Конские бобы и салат из коричневого риса	29
Конские бобы и салат с ветчиной	28
Конские бобы и салат из феты	28
Конские бобы с яйцом и анчоусами	28
Куманика (см. Ежевика).....	232

Л

Лавровый лист.....	161
Липкий бисквитный торт с грушами	209
Листовая свекла (мангольд)	34–35
Луковые кольца в кляре	109

М

Мангольд, тушенный со сливочным маслом.....	35
Масло с зеленью	160
Морковь.....	8, 12, 38, 62–67, 87, 34, 147

Н

Начинка из яблок, грецких орехов и клюквы.....	175
--	-----

О

«Опрокинутый» бисквитный пирог с физалисом	185
Открытый пирог с черной смородиной	183
Охлажденный торт с клубникой.....	223

П

Персики в карамели с миндальным печеньем	205
Печеная «аляска» с черной смородиной.....	183
Печеные яблоки с начинкой	173
Перцы	56–61
См. также чили, красный перец, сладкий перец	
Пироги и торты	
Пирог-кранбл с ежевикой и миндалем	179
Пирог с пастернаком, курицей и спаржей	115
Пирог с ревенем	209
Пирог со спаржей	19
Пирог с цуккини.....	101
Малиновый.....	219
Морковный	67
С вишней и кокосом.....	189

Сливовый	212
Черносмородиновый	183
Простой печеный чизкейк с киви	199
Пюре из брюссельской капусты	48
Р	
Ревень карамелизованный	129
Ризотто с конскими бобами	27
Ризотто со спаржей	21
С	
Салат из брокколи, чечевицы и сладкого картофеля	43
Салат из молодого шпината, авокадо и бекона	138
Салат «Цезарь»	93
Салат из яблок и сельдерея	170
Сальсифи, тушенный с медом	133
Свекла	36–39, 242
Свекла, апельсин и салат с грецкими орехами	39
Свекла и мятная сальса	39
Свекла и салат из козьего сыра	38
Свекла в сметанном соусе	38
Слоеный пирог с абрикосами	177
Смузи из черной смородины	180
Сок черной смородины	180
Спаржа (аспарагус)	6, 8, 18–21
Спаржа и лингвини с крабами	20
Спаржа с пармской ветчиной и моцареллой	21
Спаржа, яйцо-пашот и пармезан	20
Суп из артишоков	15
Суп из капусты	53
Суп из спаржи	20
Суп из яблок и пастернака	175
Суфле с брокколи	41
Т	
Тмин	162
Торт «Черный лес»	188
Тушеная капуста с чечевицей	54
Тушеная краснокочанная капуста с яблоками	52
Тушеная репа с горчицей	159
Тушеная фасоль	33
Тушеные куриные грудки с сельдерейными сердечками	77
Тушеные огурцы	81
Тушеный сельдерей	76
Тушеный эндивий	83
Ф	
Фалафель из фавы	28
Фахитас с красными перцами	59
Физалис	184–185
Фриттата со спаржей	21
Фруктовое мороженое из йогурта и черной смородины	183
Фруктовое пюре из ревеня	209
Фруктовый пирог-коблер с ежевикой	179
Х	
Хлеб	
Морковный	66
Луковый	111

Хрустящие ломтики свеклы 36

Ч

Черная смородина 6, 180–183, 236

Черносмородиновый кекс 183

Я

Яблоки 5, 6, 8, 9, 10, 12, 114, 170–175

Яблоки в кляре 171

Яблоки карамелизованные 171

Яблочная шарлотка 174

Яблочное желе 238

Яблочные чипсы 173

Яблочный крамбл (пирог с крошкой) 171

Яблочный пирог 173

Яблочный пирог из слоеного теста 174

Яблочный соус 173

Яблочный чатни 240

Содержание

Глава 1 ВСТУПЛЕНИЕ	3–4
Пояснения	3–4
ГЛАВА 2 ОСНОВЫ ОСНОВ.....	5–11
Выбор сортов и гибридов	5
Сбор урожая	6–7
Хранение	8–10
Способы приготовления	11
ГЛАВА 3 ОВОЩИ	12–159
(Артишоки – Репа)	
ГЛАВА 4 ПРЯНЫЕ ТРАВЫ.....	160–167
ГЛАВА 5 ФРУКТЫ	168–223
ГЛАВА 6 ДЕКОРАТИВНЫЕ РАСТЕНИЯ.....	224–230
ГЛАВА 7 СОРНЫЕ РАСТЕНИЯ	231–234
ГЛАВА 8 КОНСЕРВЫ И МАРИНАДЫ	235–242
ГЛАВА 9 КУЛИНАРНАЯ СМЕСЬ	243–251
ГЛАВА 10 ИНДЕКС РЕЦЕПТОВ И ПРОДУКТОВ.....	252–256

Благодарности

Глубокая признательность выражается за помощь, полученную от Тони Аллена, Джилл Джексон, Анжелины Гиббс, Джейн Тернбулл, Бренды и Роберта Апдегреф и от Фила Лорда, Мэдди Прайс и Сюзанны Вэйдсон (Трансворлд). Авторы также благодарны за произведения, полученные от Кристины Уилсон и фотографии, полученные от Грэма Пресей и Чарльза Монтгомери (Food and Drink Photos and Tips Images) и специалиста по домоводству Венди Свитсер.

Все фотографии © Food and Drink Photos and Tips Images.

Научно-популярное издание

д-р Д.Г. Хессайон, Д. Вилс

БИБЛИЯ УРОЖАЯ Выращиваем. Сохраняем. Готовим

Редактор *Д. Князева*

Корректор *И.Л. Мокина*

Компьютерная верстка *М. Поликашкиной*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 — книги, брошюры

Подписано в печать 25.02.2014 г. Формат 60×90/8
Бумага мелованная. Печать офсетная. Усл.-печ. л. 32, 0
Тираж 5000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, ком. 5



БИБЛИЯ УРОЖАЯ

Выращиваем. Сохраняем. Готовим

Современного читателя трудно удивить — так много хороших, богато иллюстрированных книг, умных и полезных телепередач, журналов и газет для начинающих и опытных дачников. Но все это не пугает автора этой книги.

Доктор Хессайон смело, без оглядки на конкурентов берется за новый проект, будучи уверенным в успехе. Он вне конкуренции, вне времени и моды. Бестселлеры Хессайона покупает каждый второй читатель, пришедший в магазин в поисках книги по дачной теме. Более 10 лет на российском рынке, тиражи свыше 200 000 по более чем тридцати наименованиям книг. Нужны ли другие рекомендации для новой книги этого известного автора? В ней вы найдете все — от выбора нужных сортов до проверенных рецептов заготовки с сохранением максимума полезных веществ и вкусных блюд, которые в любое время года принесут в ваш дом вкус лета, тепло солнца и воспоминания о богатом урожае, выращенном своими руками для себя и своих самых близких.

Ведь они достойны самого лучшего!

www.ast.ru

ISBN 978-5-17-082695-7



9 785170 826957 >