

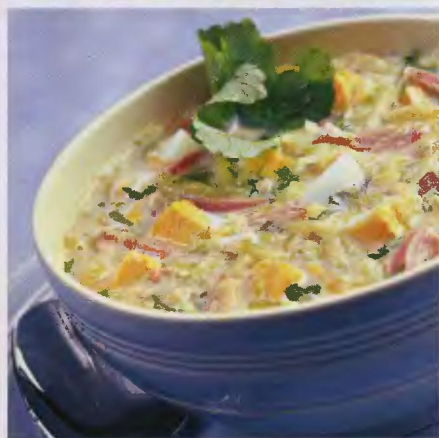
ШКОЛА

Гастронома



Придай жизни вкус

журнал для тех, кто любит готовить
август 2004 / №13 (17)



www.gastromag.ru





тема конкурса – томаты

Дорогие друзья!

Лето продолжается. В магазинах и на рынках появляется все больше фруктов и овощей, что дает возможность сделать наш стол как можно более разнообразным. А мы постараемся вам в этом помочь нашими рецептами. В «Школе гастронома» продолжается конкурс на лучший читательский рецепт. Мы с нетерпением ждем ваших писем с новыми интересными рецептами, лучший из которых будет опубликован в одном из ближайших номеров журнала. В конце 2004 года комиссия экспертов определит призера конкурса по итогам года, которому будет вручен приз «Школы гастронома» – набор кухонной посуды от фирмы «Тефаль». Тема августа – томаты. В конкурсе примут участие письма, присланные до 15 сентября 2004 года. Желаем успехов!

Ваша редакция



содержание

2 закуски

салат «колслоу» во вьетнамском стиле
«колслоу» с белокочанной капустой
летний салат

5 супы

холодный яблочный суп
томатный суп с чесночным хлебом

8 мясо

свинина, нашпигованная овощами
и сыром
мясо в слойке с грибами

11 птица

рулетки из индейки с яблочным пюре

14 рыба

судак в свекольном «полене»

16 овощи

фаршированные цуккини

17 консервирование

компот из абрикосов
вяленые помидоры и соус из них

20 выпечка

пирог с грибами
черничный пирог
яблоки в тесте

25 десерт

абрикосовое баваро
абрикосовая пастила

28 основы

натуральные соки
– яблочный сок
– яблочный сок с крыжовником
– томатный сок с сельдереем

Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономь». Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону (095) 775-21-71.

условные обозначения

блюда, которые подходят для детей

вегетарианское питание

среднее время приготовления блюда

количество порций в рецепте

энергетическая ценность 1 порции



• Время приготовления: 1 час 20 мин.

• Порций: 4

• 1 порция: 378 ккал

белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г,
углеводы – 27 г

* – полезный совет

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд

- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

пищевая ценность 1 порции



салат

«колслоу» во вьетнамском стиле



Время приготовления: **35 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **190,1 ккал**

белки – 13,1 г, жиры – 9,4 г,
углеводы – 13,2 г



Что нужно:

- 2 ст. л. растительного масла
- 0,5 стакана орехов кешью
- 300 г китайской капусты
- 1 морковь
- 0,5 красной луковицы
- 8 томатов черри
- 12 крупных креветок
- 1 стакан зелени кинзы, мяты и базилика
- кусочек свежего имбиря длиной 1 см

Для заправки:

- 100 мл рисового (или белого винного) уксуса
- 1 ст. л. коричневого сахара
- 0,5 ч. л. сушеного молотого чили



«КОЛСЛОУ», или «колеслоу», называют салат из сырых овощей, обязательным ингредиентом которого является белокочанная или китайская капуста.

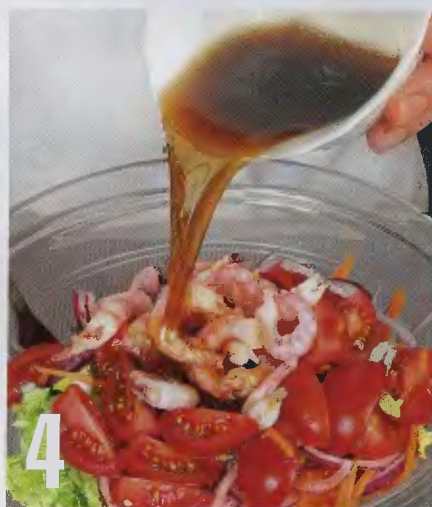
Что делать:

1 Разогреть в сковороде растительное масло, добавить орехи кешью. Готовить на среднем огне, постоянно помешивая, пока орехи не станут золотистого цвета. Достать орехи шумовкой и выложить на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.

2 Китайскую капусту вымыть, обсушить и тонко нарезать. Морковь очистить, вымыть и нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать полукольцами. Помидоры черри вымыть, удалить плодоножку и разрезать на четвертинки. Выложить овощи в миску и перемешать.

3 Приготовить заправку. В сотейник влить уксус, добавить сахар и молотый чили. Поставить на огонь и довести до кипения, постоянно помешивая, чтобы растворился весь сахар. Снять с огня и дать остыть до комнатной температуры. Посолить по вкусу.

4 Креветки отварить, остудить и очистить. Зелень вымыть, обсушить бумажными салфетками и мелко нашинковать. Имбирь очистить и натереть на крупной терке. Кешью крупно нарубить ножом. Добавить орехи, креветки, зелень и имбирь в салат. Полить заправкой. ■



В а р и а н т

«колслоу» с белокочанной капустой

Что нужно:

- 1 большая морковь
- 1 небольшая сладкая луковица
- 2 черешка сельдерея
- 0,25 кочана белокочанной капусты
- 3 веточки петрушки
- 1 яичный желток
- 1 ч. л. готовой крупнозерновой горчицы
- 1 ч. л. белого винного уксуса
- 3 ст. л. кунжутного масла
- 0,5 чашки орехов кешью
- черный перец
- соль

Что делать:

1. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами. Сельдерея вымыть и нарезать небольшими кусочками длиной 1 см. У капусты удалить кочерыжку и верхние листья, кочан тонко нашинковать. Петрушку измельчить.
2. Соединить желток, горчицу и уксус, слегка взбить. Не прекращая взбивать, тонкой струйкой влить кунжутное масло. Заправить смесью салат.
3. Орехи обжарить на сковороде без масла до появления коричневых подпалин. Посыпать салат орехами, приправить по вкусу. Тщательно перемешать.





салат | летний



Время приготовления: **15 мин.**

Порций: **6**

1 порция: **209,3 ккал**

белки – 2,0 г, жиры – 7,7 г,
углеводы – 33,0 г

Что нужно:

- 3 небольшие моркови**
- по 2 средних огурца, помидора, репы**
- 1 небольшой корень пастернака**
- 1 яблоко**
- 100 г салата латук**
- 1 ст. л. семян тмина**
- соль, перец по вкусу**

Для заправки:

- 3 ст. л. лимонного сока**
- 150 г сахара**
- 2 ст. л. оливкового масла**
- 2 ст. л. натурального йогурта**

Что делать:

1 Морковь, репу, пастернак и огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Яблоко очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Салат разобрать на листья, вымыть, обсушить бумажной салфеткой и очень тонко нарезать.

2 Помидоры вымыть, сделать сверху крестообразный надрез, обдать кипятком, снять кожицу. Разрезать на 4 части и удалить семена. Мякоть нарезать соломкой.

3 Смешать лимонный сок с сахаром, добавить оливковое масло и йогурт. Взбить в блендере. Овощи сложить в салатницу, приправить солью, перцем и тмином, добавить заправку и перемешать.



1



2



3

НАШ СОВЕТ

Салат можно подавать как закуску или как гарнир к мясу. В последнем случае заправку лучше сделать поострее, добавив 0,5 ч. л. молотого острого перца.

Суп

ХОЛОДНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ



Время приготовления: **20 мин. + 1 час**

Порций: **4**

1 порция: **455,2 ккал**

белки – 19,9 г, жиры – 24,9 г,
углеводы – 37,8 г

Что нужно:

- 4 огурца по 7–8 см длиной
- 2 яблока летних сортов
- 0,5 лимона
- 2 ст. л. сахарной пудры
- 400 мл яблочного сока
- 200 мл натурального йогурта
- 100 мл сливок
- 4 яйца
- 200 г нежирной ветчины
- 2 ст. л. зелени мяты
- 100 мл сливок жирностью 33%
- соль по вкусу

Что делать:

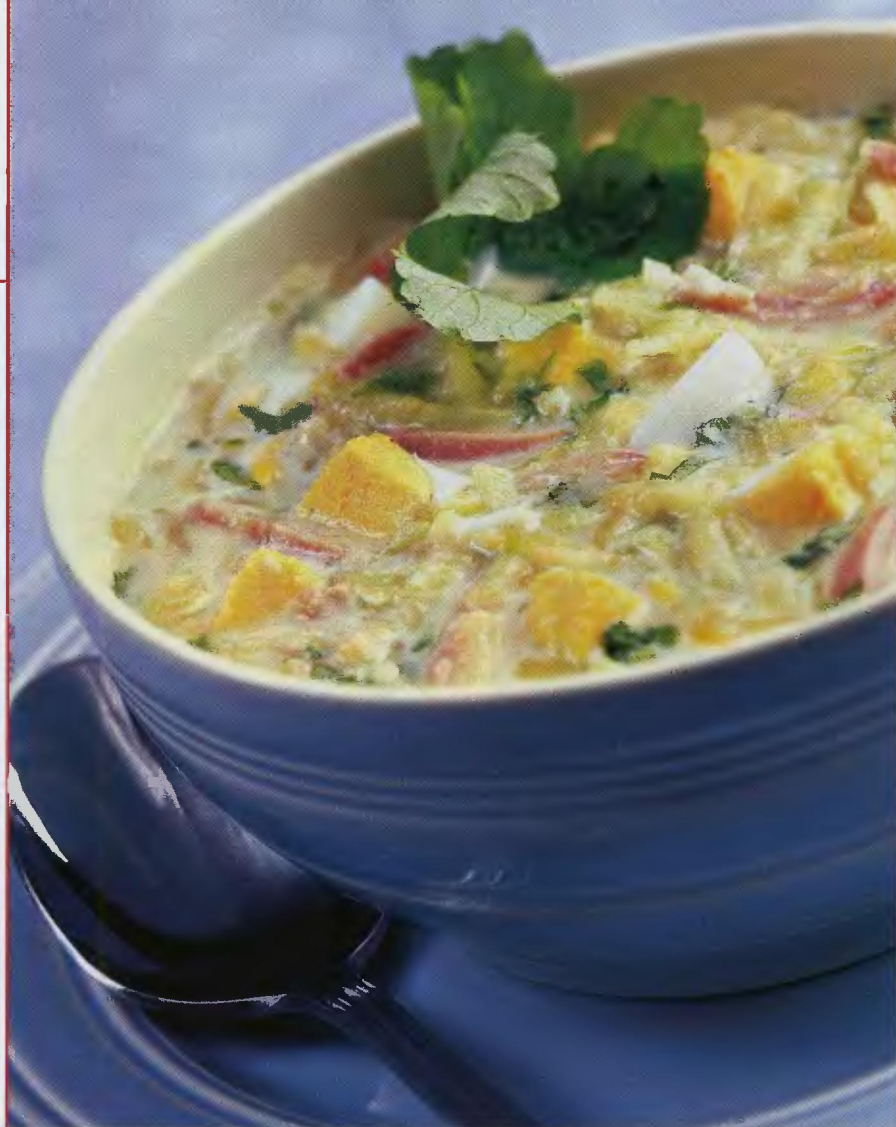
1 Огурцы и яблоки вымыть, очистить от кожицы; у яблок удалить семена. Натереть огурцы и яблоки на крупной терке, обильно сбрызнуть лимонным соком, присыпать сахарной пудрой и перемешать; выложить в миску. Влить яблочный сок и йогурт.

2 Яйца сварить вкрутую, очистить и крупно порубить. Ветчину нарезать тонкими полосками. Мята вымыть и мелко нарезать.

★ Вместо ветчины в этот суп можно положить креветки.

3 Взбить сливки, аккуратно добавить их в суп. Добавить яйца, ветчину и мяту, посолить по вкусу. Перемешать и поставить в холодильник на 1 час.

Подать с рубленой зеленью. ■



суп

ТОМАТНЫЙ С ЧЕСНОЧНЫМ ХЛЕБОМ



Время приготовления: **40 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **471,0 ккал**

белки – 9,2 г, жиры – 28,7 г,
углеводы – 43,9 г

Что нужно:

Для овощного бульона:

- 1 луковица
- 1 морковь
- 50 г корня сельдерея
- 1 лавровый лист
- 5 горошин черного перца

Для супа:

- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 1 зеленый сладкий перец
- 0,5 ст. л. порошка чили
- 500 г помидоров
- 200 г черствого белого хлеба

Для чесночного хлеба:

- 4 куса багета
- 4 ст. л. оливкового масла
- 4 ч. л. чесночной приправы
Santa Maria
- 25 г сыра «чеддер»





Что делать:

1 Для бульона лук, морковь и сельдерей вымыть, очистить, нарезать кусками средней величины и обжарить на сухой сковороде до мягкости. Налить в кастрюлю 1 л воды, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить овощи. Посолить по вкусу, положить лавровый лист и перец. Варить 10–12 мин. Снять с огня, удалить овощи, а бульон процедить через полотняное полотенце или несколько слоев марли.

2 Лук и чеснок очистить, мелко нашинковать. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кубиками. В большой сковороде с высокими бортиками разогреть оливковое масло, добавить лук, чеснок и перец, обжаривать 3 мин. Добавить чили, размешать и оставить на очень медленном огне на 5 мин.

3 Тем временем помидоры вымыть, сделать крестообразный надрез, обдать кипятком и снять кожицу. Нарезать плоды крупными кубиками.

4 Добавить помидоры в сковороду с луком и чесноком. Продолжать готовить на медленном огне, периодически помешивая, пока смесь не загустеет, примерно 15 мин.

5 С черствого белого хлеба срезать корку. Нарезать хлеб небольшими кубиками, добавить в сковороду с овощами. Влить горячий бульон и варить без крышки 15 мин., пока суп не приобретет консистенцию густой похлебки. Попробовать; если надо, добавить соль. Накрывать крышкой и оставить на медленном огне до подачи на стол.

6 Приготовить чесночный хлеб. Разогреть духовку до 180 °С. Куски багета (или другого белого хлеба) выложить на противень, сбрызнуть оливковым маслом, присыпать тертым сыром и чесночной приправой Santa Maria. Поставить в духовку на 3 мин.

Подавать суп очень горячим с горячим чесночным хлебом. ■



КСТАТИ

Рецепты многих блюд включают чесночные крутоны, гренки или чесночный хлеб. Чесночная приправа торговой марки Santa Maria помогает хозяйкам избежать длительной операции по натиранию кусочков хлеба свежим чес-

ноком. Эту приправу также можно использовать в любых рецептах, в которые входит чеснок. Но не забывайте, что кроме чесночного порошка приправа содержит соль, поэтому подсаливать блюдо придется на вкус.





СВИНИНА

нашпигованная
овощами и сыром



Время подготовки: **2 часа 10 мин.**

Время приготовления: **2 часа**

Порций: **4**

1 порция: **838,8 ккал**

белки – 45,1 г, жиры – 70,4 г,
углеводы – 6,2 г



Что нужно:

- 800 г свинины
- 2 ст. л. соевого соуса
- сок 0,5 лимона
- 1 луковица
- 100 г твердого сыра
- 1 морковь
- 1 стебель черенкового сельдерея
- 0,5 головки чеснока
- 3 ст. л. растительного масла

Для гарнира:

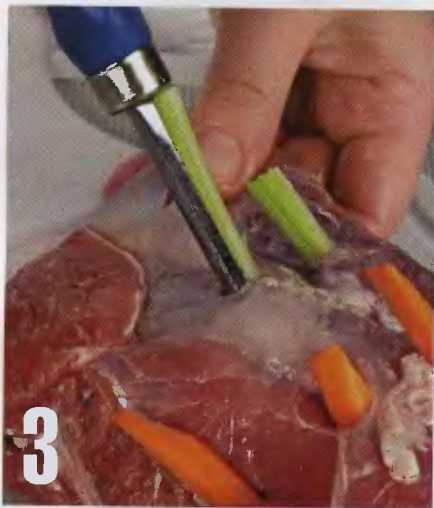
- 200 г мелкой стручковой фасоли
- 4 яйца
- 2 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. сливочного масла



1



2



3

Что делать:

1 Мясо вымыть. Лук очистить и нарезать небольшими кусочками произвольной формы. Соевый соус, лимонный сок и лук смешать в миске. Залить мясо получившимся маринадом, накрыть пищевой пленкой и поставить в теплое место минимум на 2 ч.

* Мясо можно замариновать и накануне. Но в этом случае его необходимо на ночь поставить в холодильник.

2 Морковь и сельдерей очистить, нарезать тонкими длинными брусочками. Длина брусочков должна соответствовать длине куска мяса. Так же, брусочками, нарезать сыр. Чеснок очистить, каждый зубчик разрезать пополам.

3 Мясо вынуть из маринада (маринад сохранить). С помощью длинного тонкого ножа сделать в мясе сквозной прокол вдоль волокон. Просунуть в прокол стержень для шпигования, продвинуть его как можно дальше. Вложить внутрь стержня полоску моркови. Зафиксировав ее рукой, осторожно вынуть стержень. Аналогичным образом нашпиговать мясо сельдереем, сыром и чесноком – через приблизительно равные интервалы.

* При запекании мяса сыр расплавится, и на срезе будут видны только морковь, сельдерей и чеснок.

4 В большой сковороде разогреть растительное масло. Обжарить свинину со всех сторон до золотистой корочки – примерно по 3 мин. с каждой стороны.

5 Разогреть духовку до 220 °С. Обжаренное мясо положить в форму для выпечки, добавить маринад, закрыть фольгой, запекать в духовке 1,5 ч.

6 Приготовить гарнир. Фасоль вымыть, отрезать кончики; припустить в кипящей подсоленной воде 2 мин., откинуть на дуршлаг. Яйца взбить со сметаной.

На сковороде разогреть сливочное масло. Обжарить, помешивая, фасоль в течение 3 мин., залить взбитыми яйцами и готовить еще 3–4 мин. под крышкой. ■



4



5



6

НАШ СОВЕТ

* Чтобы достичь большей сочности мяса при тушении, его традиционно шпигуют кусочками свиного сала. А мясо, нашпигованное по нашему рецепту сыром и овощами, получится не только сочным, но и красивым.



* Профессиональные повара шпигуют мясо с помощью специальной иглы с шарнирным фиксатором. Но существует и более простое приспособление – длинный стержень полуовальной формы, который можно купить во многих больших магазинах.



МЯСО

в слойке с грибами



Время приготовления: **3 часа 10 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **442,3 ккал**

белки – 34,5 г, жиры – 22,3 г,
углеводы – 25,9 г

Что нужно:

- 600 г** говяжьей вырезки
- 250 г (0,5 упаковки)** слоеного теста
- 100 г** сырых шампиньонов
- 1** яйцо
- 1** луковица
- 3 ст. л.** растительного масла

Для маринада:

- 300 мл** красного сухого вина
- 1 ст. л.** горчицы
- по 1 ч. л.** соли и черного перца
- 2 ч. л.** сахара

Что делать:

1 Смешать все ингредиенты маринада, залить им мясо и отставить на 2 ч. Вынуть мясо из маринада и обжарить его в разогретом масле со всех сторон до появления румяной корочки. Снять сковороду с огня, переложить мясо на тарелку, дать остыть.

2 Шампиньоны и лук тонко нарезать. Обжаривать на той же сковороде 5 мин. На мясе сделать глубокий продольный надрез, вложить в него грибы с луком.

3 Выложить мясо на раскатанное тесто. По бокам надрезать тесто полосками, уложить их на мясо в виде плетенки. Смазать яйцом. Выпекать в заранее разогретой до 200 °С духовке 30 мин.

Подавать горячим.

НАШ СОВЕТ

Если вы используете в этом рецепте не вырезку, то после обжаривания мяса его надо потушить на небольшом огне под крышкой в течение 40–50 мин.



рулетики | из индейки с яблочным пюре



Время приготовления: **55 мин.**

Порций: **6**

1 порция: **359,0 ккал**

белки – 16,8 г, жиры – 18,5 г,
углеводы – 31,3 г

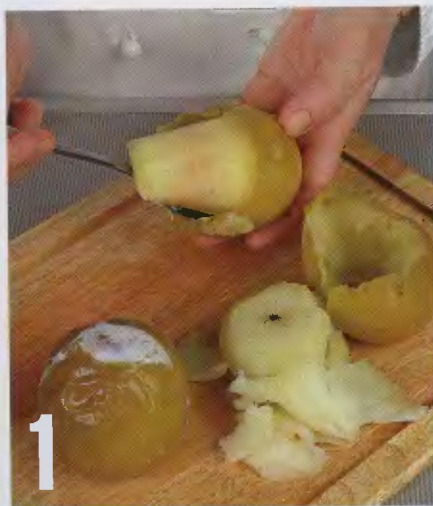


Что нужно:

- 3 филе грудок индейки
- 3 яблока
- 2 ч. л. сахара
- 1 ст. л. крахмала
- 100 мл сливок жирностью 33%
- 0,3 стакана зелени базилика

Для гарнира:

- 4 молодые репы
- 3 моркови
- 2 корня пастернака
- 3 ст. л. сливочного масла
- 200 мл яблочного сока
- 100 мл белого полусладкого вина
- 4 ст. л. сахара



1



2

Что делать:

1 Разогреть духовку до 200 °С. На противень налить воду слоем 0,5 см. Яблоки вымыть, обсушить, выложить на противень и поставить в духовку на 7–10 мин.

***** Время, необходимое для запекания яблок в духовке, зависит от их сорта. Так, яблоки мягких, летних сортов могут быть готовы уже через 5 мин. Печеные яблоки можно приготовить и на открытом огне в сковороде под крышкой.

Вынуть яблоки из духовки, дать остыть. Духовку не выключать. Чайной ложкой вынуть из яблок мякоть, удалить семенную коробочку. Вилкой или пестиком размять мякоть 2 яблок в пюре, добавить крахмал и сахар, перемешать.

***** Если яблоки очень кислые, количество сахара можно увеличить.

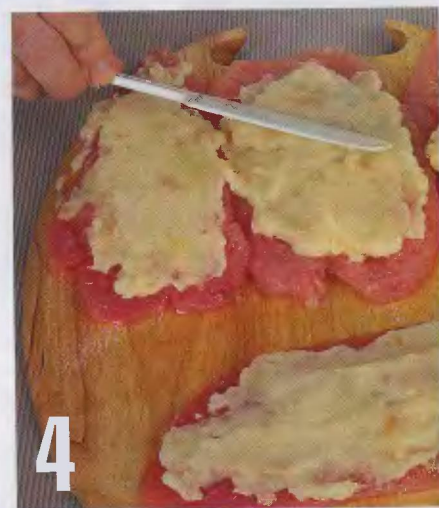
2 Филе грудок вымыть, обсушить бумажными салфетками и разрезать вдоль примерно на 2 равные части.

3 Грудки обернуть пищевой пленкой, положить на разделочную доску и отбить с двух сторон в тонкие пластины. Снять пленку, натереть филе небольшим количеством соли, присыпать перцем.

4 На каждую пластину положить приблизительно по 2 ст. л. яблочного пюре. Распределить его ровным слоем по всей поверхности мяса.



3



4

КСТАТИ



ПАСТЕРНАК, особенно молодой, улучшает работу пищеварительной системы, способствует очищению организма. Он богат калием, кальцием и фосфором, а также витаминами группы А и В. У пастернака приятный, чуть сладковатый вкус и нежный аромат. Из него получаются отличные гарниры, и не только в сочетании с другими овощами. Пастернак можно запекать целиком или готовить из него оладьи.



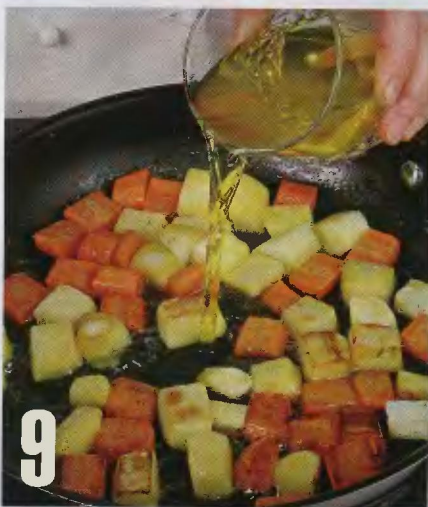
5 Вырезать из фольги 6 квадратов со стороной 15–20 см. Положить в центр каждого квадрата кусок грудки, аккуратно свернуть его в рулетик, стараясь, чтобы начинка не вытекала, и плотно закрыть со всех сторон фольгой. Уложить рулетики в форму для выпечки, поставить в разогретую духовку и запекать 20 мин.

***** Мы советуем запекать рулетики именно в форме для выпечки, а не просто на противне, чтобы избежать проблем с очисткой противня от вытекшей начинки.



6 Тем временем приготовить соус. Базилик вымыть, обсушить бумажными салфетками, поместить в блендер, слегка посолить и измельчить до состояния пюре.

***** Для этого соуса можно также использовать петрушку, кинзу или орегано.



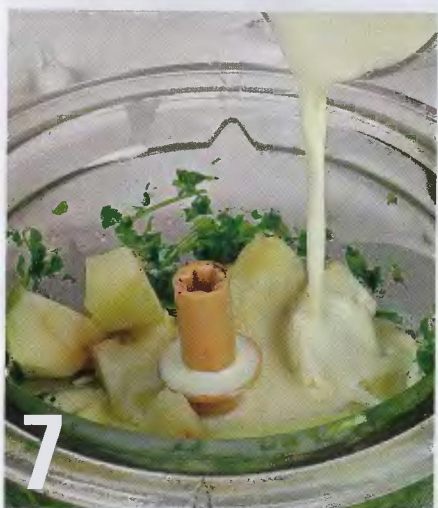
7 Из оставшегося яблока вынуть мякоть, удалив сердцевину; добавить в чашу блендера, влить сливки и взбить до однородной массы. Посолить, поперчить по вкусу, перелить в соусник и поставить в теплое место. При подаче на стол соус должен быть комнатной температуры.

8 Приготовить гарнир. Репу, морковь и пастернак вымыть, очистить и нарезать крупными кубиками.

***** Можно использовать и другие корнеплоды – картофель, брюкву, турнепс, но только не свеклу, которая окрасит весь гарнир.

9 Разогреть в сковороде сливочное масло, добавить овощи и обжарить их на сильном огне, постоянно помешивая, в течение 7 мин. Тонкой струей влить в сковороду с овощами яблочный сок и вино. Размешать, довести до кипения. Уменьшить огонь, добавить сахар и соль по вкусу. Перемешать и готовить 30 мин., периодически помешивая.

Рулетики можно подать к столу, не вынимая из фольги, а лишь приоткрыв сверху. Гарнир выложить на большое блюдо. Отдельно подать соус. ■



НАШ СОВЕТ

Рулетики из индейки можно приготовить с начинкой из других фруктов – слив, абрикосов или вишни. Технология приготовления такая же: сделать пюре, загустив его крахмалом. Если фрукты дают много сока, то часть жидкости лучше слить, а количество крахмала увеличить на 1 ч. л. И, конечно, для гарнира нужно взять соответствующий сок.



судак | в свекольном «полене»



Время приготовления: **50 мин.**

Порций: **5-6**

1 порция: **354,9 ккал**

белки – 24,9 г, жиры – 22,3 г,
углеводы – 13,6 г

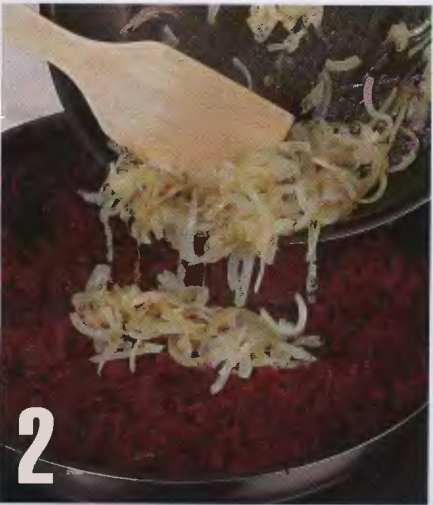


Что нужно:

- 500–600 г филе судака
- 3 свеклы среднего размера
- 2 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 100 г сливочного сыра
- 2 ст. л. сливок жирностью 10%
- 1 яйцо
- 2 ст. л. крахмала
- 0,5 стакана очищенных грецких орехов
- 0,5 ч. л. куркумы
- 0,5 ч. л. сушеной мяты
- 4 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. растительного масла
- петрушка, укроп
- соль, перец по вкусу



1



2



3

Что делать:

1 Разогреть духовку до 220 °С. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке и слегка отжать – часть сока в мякоти надо сохранить, иначе при обжаривании свекла подгорит. Лук очистить, мелко нашинковать. Чеснок очистить, раздавить. Грецкие орехи измельчить в блендере. В сковороде разогреть 2 ст. л. сливочного масла и обжаривать в нем свеклу до мягкости 6 мин.

2 В отдельной сковороде разогреть растительное масло, добавить лук и обжаривать его до золотистого цвета 4 мин. Добавить лук к свекле, перемешать и тушить на медленном огне без крышки 6 мин., следя за тем, чтобы свекла не подгорела.

3 Переложить свеклу с луком в глубокую миску. Добавить чеснок и грецкие орехи, перемешать. Затем добавить сыр, яйцо, крахмал, куркуму и мяту, влить сливки. Посолить, поперчить по вкусу. Еще раз тщательно перемешать.

4 Зелень вымыть, обсушить бумажными салфетками и мелко нарезать. Добавить оставшееся сливочное масло, перемешать до получения однородной массы.

5 Филе судака сполоснуть, обсушить бумажными салфетками. Чуть-чуть подсолить. На лист фольги положить половину подготовленной свеклы, разровнять. Сверху положить половину рыбного филе. Аккуратно распределить по всей поверхности рыбы масло с зеленью, накрыть второй половиной филе. Сверху выложить оставшуюся свеклу. С помощью кулинарной лопатки или ножа с широким лезвием сформировать из свеклы «полено».

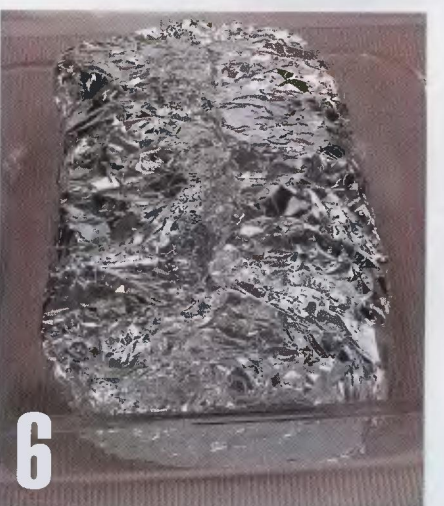
6 Завернуть «полено» в фольгу. Сделать снизу в фольге небольшие проколы, чтобы стекал лишний сок. Уложить в форму для выпечки и выпекать 20 мин. Вынуть форму с «поленом» из духовки, слить вытекший сок. Переложить «полено» на сервировочное блюдо, осторожно снять фольгу.



4



5



6

НАШ СОВЕТ

* В горячем виде это блюдо подается без гарнира, а в качестве соуса к нему можно предложить майонез или соус бешамель. Кроме того, можно подать овощной салат, одним из ингредиентов которого является свежая свекольная ботва.

* Не менее вкусен судак в свекольном «полене» в холодном виде. Не вынимая из фольги, остудите его сначала до комнатной температуры, а затем поставьте на 3–4 часа в холодильник.

* Подавайте с майонезом, смешанным с лимонным соком.



ЦУККИНИ | фаршированные



Время приготовления: **45 мин.**

Порций: **2**

1 порция: **166,3 ккал**

белки – 8,8 г, жиры – 13,0 г,
углеводы – 3,5 г

Что нужно:

- 1** небольшой цуккини
- 70 г** козьего сыра или брынзы
- 1** средний помидор
- 1 ст. л.** растительного масла
- соль, перец** по вкусу

Что делать:

1 Цуккини вымыть, отрезать кончики. На поверхности плода сделать наискосок глубокие надрезы на расстоянии 2 см друг от друга, вырезать из них кусочки мякоти толщиной примерно 0,5 см.

2 Помидоры вымыть и нарезать кружками толщиной примерно 0,5 см. Сыр нарезать кусочками такой же толщины.

3 Вложить в надрезы кружки помидоров и сыра, чередуя их между собой. Нафаршированный цуккини посолить, поперчить, полить маслом. Завернуть в фольгу и поставить в заранее разогретую до 200 °С духовку на 25 мин.

Подавать горячим.

НАШ СОВЕТ

Резать цуккини на порции надо вдоль – блюдо будет выглядеть эффектнее. Таким же образом можно фаршировать обыкновенные кабачки.



КОНСЕРВИРОВАНИЕ

1

2

3

КОМПОТ | из абрикосов



Время приготовления: **1 час 5 мин.**

Порций: **10 (на 2 л)**

1 порция: **170,9 ккал**

белки – 0,6 г, жиры – 0,0 г,
углеводы – 42,1 г

Что нужно:

700–750 г абрикосов

1 л воды

400 г сахара

Что делать:

1 Банку тщательно вымыть и сполоснуть изнутри крутым кипятком. Выбрать спелые, немятые абрикосы, вымыть их и с помощью деревянной шпажки проколоть в нескольких местах. Плотно уложить абрикосы в банку.

2 Приготовить сироп. В сотейник налить воду, добавить сахар, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Залить кипящим сиропом абрикосы. Накрыть банку крышкой.

3 Когда сироп остынет, аккуратно слить его обратно в сотейник, еще раз довести до кипения и вновь залить абрикосы. Повторить операцию еще один раз. Закрыть банку и поставить на хранение. ■

НАШ СОВЕТ

Перед консервированием абрикосы следует тщательно отсортировать. Необходимо удалить недозрелые, перезрелые и поврежденные плоды.



соус из вяленых помидоров



Время подготовки: **15 мин. + 24 часа**

Время приготовления: **1ч. 10 мин.**

Порций: **10**

1 порция: **98,5 ккал**

белки – 1,0 г, жиры – 4,3 г,
углеводы – 13,9 г



Что нужно:

- 1 кг помидоров
- 4 ст. л. оливкового масла
- соль, перец по вкусу
- смесь сухих пряных трав по вкусу (майоран, розмарин, орегано, укроп, тимьян)

Для соуса:

- 100 г кураги
- 1 стакан вяленых помидоров
- 3 сладкие фиолетовые луковицы
- 3 ст. л. сливочного масла
- 3 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. соли
- красный молотый перец
- на кончике ножа
- 0,5 стакана белого сухого вина

Как приготовить вяленые помидоры



а Духовку разогреть до 100 °С. На противень положить лист пергамента, смазанный оливковым маслом. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам.



б Помидоры разложить на противне срезом вверх. Посолить, поперчить, посыпать смесью сухих трав, сбрызнуть маслом. Поставить противень в духовку. Готовить минимум 24 ч.



в Вяленые помидоры переложить в банку с закручивающейся крышкой, залить оливковым маслом.

★ В темном прохладном месте томаты можно хранить до 6 месяцев.



В кухнях стран Средиземноморья **ВЯЛЕННЫЕ ТОМАТЫ** используют для приготовления салатов, мясных и рыбных блюд, соусов и подлив, добавляют в тесто при выпечке белого хлеба. Их используют как начинку для пирогов (рецепт такого пирога будет опубликован в одном из ближайших номеров нашего журнала). Лучшие вяленые томаты – те, что высушены на солнце. Однако, учитывая климатические условия нашей страны, мы советуем вам высушить их в обычной духовке. Предлагаем один из рецептов соуса из вяленых томатов.

Что делать:

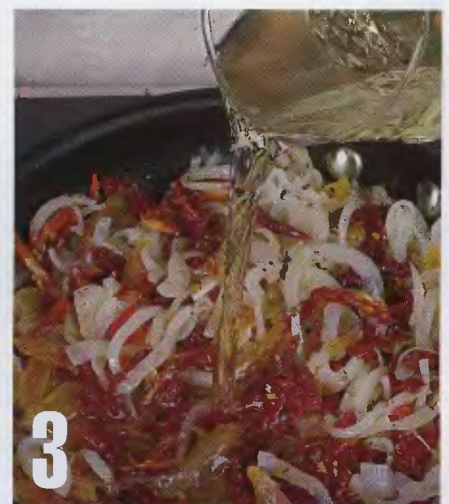


1 Курагу замочить в холодной воде. Когда она размокнет, воду слить, а курагу нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать вяленые томаты.

2 Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Разогреть в сковороде сливочное масло, добавить лук, сахар, соль и перец. Готовить на медленном огне под крышкой, периодически помешивая, 30 мин.

3 Влить в соус вино, добавить курагу и помидоры. Готовить еще 30 мин. Затем переложить в соусник и остудить.

Этот соус прекрасно подходит к свинине, говядине, жареным цыплятам, холодной рыбе; его можно подать со свежим хлебом или крекерами. ■





пирог | с грибами



Время приготовления: **1 час 10 мин.**

Порций: **8**

1 порция: **352,4 ккал**

белки – 10,2 г, жиры – 25,6 г,
углеводы – 20,3 г



Что нужно:

Для теста:

200 г муки
100 г сливочного масла
щепотка соли
2 яичных желтка

Для начинки:

300 г лисичек
200 г сыра «гауда»
2 красные луковицы
1 ст. л. крахмала
1 яйцо
100 г сливок жирностью 33%
100 г сметаны
соль, перец по вкусу



Для открытого грибного пирога подходят не только лисички. Его можно приготовить с молодыми крепкими сыроежками, опятами и белыми грибами. Не стоит печь открытый пирог с подберезовиками и подосиновиками: при термической обработке от их красoty не останется и следа.

Что делать:

1 Желтки и форму для выпечки заранее поставить в холодильник. Духовку разогреть до 200 °С. Муку просеять с щепоткой соли. Сливочное масло достать из холодильника, дать ему нагреться до комнатной температуры, порубить ножом вместе с мукой. Добавить охлажденные желтки и быстро вымесить тесто. Завернуть тесто в пищевую пленку и поместить на 30 мин. в холодильник.

2 Грибы перебрать, вымыть, отрезать грязные концы ножек. Большие грибы разрезать вдоль на 2 или 4 части. Вскипятить в кастрюле воду, подсолить, добавить грибы и варить в течение 5 мин. Откинуть грибы на дуршлаг. Грибной бульон можно сохранить и использовать для приготовления другого блюда.

3 Сыр натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нашинковать. Половину сыра положить в миску, перемешать с луком и крахмалом.

4 Вынуть тесто из холодильника, две трети его уложить на дно формы, разровнять руками, наколоть вилкой и поставить в духовку на 15 мин. Достать из духовки, остудить. Из оставшегося теста сделать бортик. Поставить форму с тестом в холодильник.

5 Тем временем яйцо взбить венчиком со сливками и сметаной, посолить, поперчить. Добавить оставшийся сыр. Тщательно перемешать.

6 Вынуть форму с тестом из холодильника. На дно уложить ровным слоем смесь лука и сыра, сверху равномерно выложить грибы. Аккуратно влить в пирог яично-сливочную массу. Уменьшить температуру духовки до 160 °С. Поставить пирог в духовку и выпекать 40 мин.

Подавать горячим. ■



ФАКТЫ

ЛИСИЧКИ появляются в лесах одними из первых – в июне и не сходят до поздней осени. Поскольку они всегда растут группами, их очень легко собирать. В переработке лисички практически



не изменяют свой ярко-желтый цвет, что делает их украшением многих блюд.

Их можно варить, жарить, сушить, солить, мариновать и добавлять в салаты, гарниры и соусы.

ПИРОГ

Черничный



Время приготовления: **2 часа 15 мин.**

Порций: **8**

1 порция: **436,5 ккал**

белки – 5,8 г, жиры – 13,3 г,
углеводы – 73,4 г

Что нужно:

Для теста:

300 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя
100 г сливочного масла
2 ст. л. сахара
150 мл молока

Для начинки:

4 стакана черники
1 стакан сахара
0,25 стакана крахмала
50 г сливочного масла
2 ст. л. лимонного сока
1 яичный белок
1 ст. л. сахарной пудры





1



2



3



КСТАТИ

Что делать:

1 Чернику перебрать, промыть и тщательно обсушить бумажными салфетками.

* Ягоды должны быть абсолютно сухими, иначе начинка пирога получится водянистой.

Масло разогреть в сотейнике, не доводя до кипения. Смешать ягоды с сахаром, крахмалом, маслом и лимонным соком; дать настояться 20 мин.

2 Духовку разогреть до 180 °С. Муку просеять в миску; добавить разрыхлитель, сахар, масло комнатной температуры и теплое молоко. Замесить тесто. Вымешивать, пока тесто не станет гладким и эластичным. Положить тесто в миску, накрыть пищевой пленкой и поставить на 1 ч в холодильник.

3 Круглую форму для выпечки диаметром 21 см смазать маслом. Разделить тесто на 2 равные части. Одну часть раскатать в круг толщиной 0,5 см, уложить в форму, накрыть листом пергамента, сверху насыпать сухую фасоль. Поставить в духовку и выпекать 15 мин.

4 Вынуть форму из духовки, убрать фасоль, дать остыть до комнатной температуры. Духовку не выключать. Выложить на тесто ровным слоем черничную начинку.

5 Раскатать оставшееся тесто в прямоугольник толщиной 0,5 см, разрезать его ножом на длинные полосы шириной 2,5 см. Должно получиться 11–13 полос. Уложить полоски теста на большой лист пергамента, используя так называемое корзинное плетение.

6 Положить пергамент с полосками на пирог. Одной рукой слегка придерживать полоски, а другой – выдернуть пергамент (при этом порядок полосок может нарушиться). Выровнять их, длинные концы отрезать ножницами. Смазать верх пирога слегка взбитым белком. Выпекать до готовности 25 мин.

Готовый пирог посыпать сахарной пудрой; подавать горячим с молоком или чаем. ■



4



5



6

Специалисты считают, что свежая ЧЕРНИКА способствует замедлению старения организма, усиливает остроту зрения, а также уменьшает усталость глаз при продолжительной работе в искусственном освещении. Целебны не только ягоды черники, но и листья. Их отвар оказывает противовоспалительное действие, а при регулярном употреблении понижает содержание сахара в крови.



яблоки | в тесте



Время приготовления: **35 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **622,8 ккал**

белки – 9,0 г, жиры – 33,6 г,
углеводы – 71,1 г

Что нужно:

- 4 яблока**
- 500 г (1 упаковка) готового слоеного теста**
- 1 яйцо**
- 2 ст. л. меда**
- 2 ст. л. очищенных грецких орехов**

Что делать:

1 Тесто разморозить. Разогреть духовку до 200 °С. Яблоки вымыть; вырезать сердцевину со стороны плодоножки.

2 Грецкие орехи порубить ножом, смешать с медом. Наполнить сердцевину яблок этой смесью, укладывая ее как можно плотнее.

3 Тесто раскатать и разрезать на 4 квадрата. В центр каждого поместить по яблоку. С четырех сторон яблока вырезать из теста по треугольнику (основанием к яблоку). Соединить треугольники в верхней части яблока. Взбить яйцо. Смазать им тесто. Поставить в духовку и выпекать 15–20 мин. ■

НАШ СОВЕТ

Количество начинки зависит исключительно от величины яблок и от того, насколько много мякоти вы извлекли из их сердцевин.



баваро | из абрикосов



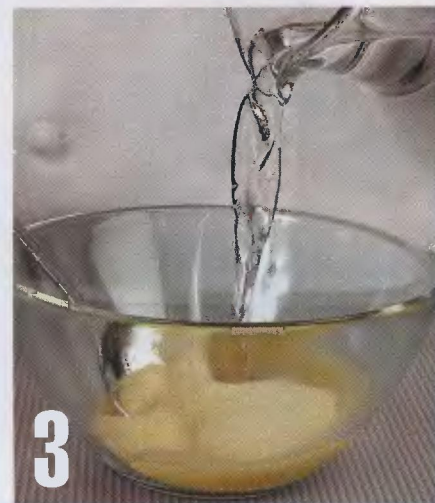
Время приготовления: **40 мин.**
+ 4–5 часов

Порций: **12**
1 порция: **162,2 ккал**

белки – 3,6 г, жиры – 3,9 г,
углеводы – 28,1 г

Что нужно:

700 г абрикосов
2 ст. л. сахарной пудры
200 г сахара
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. желатина
200 мл сливок жирностью 20%
250 мл натурального йогурта



БАВАРО – разновидность холодного десерта, приготовленного на основе фруктового пюре, сливок и желатина. Особенность этого блюда в том, что при добавлении в пюре сливок получают разные оттенки одного цвета. Поэтому для баваро выбирают фрукты и ягоды ярких цветов – абрикосы, малину, черную и красную смородину, вишню. Несомненными достоинствами этого очень вкусного и красивого десерта является то, что для его приготовления подходят переспелые, потерявшие вид плоды и то, что приготовить его можно за 2–3 дня до прихода гостей.

Что делать:

- 1** Абрикосы вымыть, обсушить бумажными салфетками, разрезать пополам, удалить косточки и измельчить в блендере до состояния пюре. Добавить сахарную пудру и лимонный сок. Перемешать.
- 2** Получившееся абрикосовое пюре протереть в миску через мелкое сито.
- 3** Развести желатин холодной водой, оставить набухать. Затем переложить его в огнеупорную посуду и поставить на водяную баню. Держать на бане, постоянно помешивая, до полного растворения.
- 4** Снять желатин с огня, 1 ст. л. его смешать с 1 стаканом абрикосового пюре.

НАШ СОВЕТ

★ Если вы хотите избежать сложностей с выниманием готового баваро из формы, перед тем как уложить первый слой желе, застелите форму пищевой пленкой. Концы пленки должны быть довольно длинными. Когда баваро засты-

нет, достаньте его из миски за концы пленки и переверните на блюдо.

★ Сухие фруктовые желе торговой марки «Цикория» отличаются большим разнообразием и высокими вкусовыми качествами.





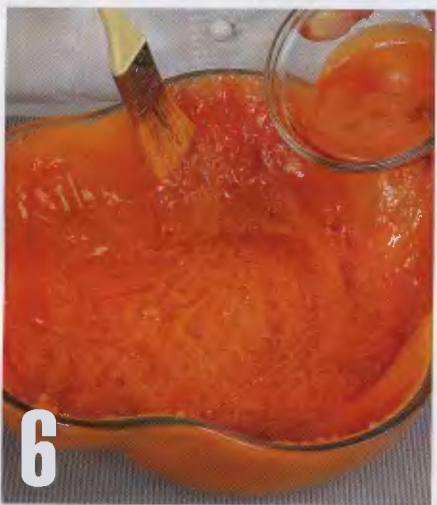
5

5 В форму положить половину абрикосового желе, смешанного с желатином. Вращать форму в разные стороны, чтобы желе распределилось по всей ее поверхности. Поставить в холодильник. Через 2–3 мин. вынуть форму и снова покрыть. По мере застывания желатина операцию можно повторить еще раз, чтобы быть уверенным, что желе не опустилось на дно.



7

6 Когда первый слой желе застынет, с помощью кулинарной кисточки аккуратно нанести второй слой. Проследить за тем, чтобы толщина желе везде была примерно одинаковая. Поставить форму в холодильник до полного застывания желе.



6

7 Взбить сливки с сахаром в густую пену. Добавить йогурт, абрикосовое пюре и оставшийся желатин. Тщательно перемешать. Выложить смесь в форму с застывшим желе. Поставить в холодильник на 4–5 ч.



8

8 Для украшения баваро приготовить разноцветное желе из пакетиков. Для этого вскипятить 250 мл воды, всыпать 50 г сухого желе и размешать до растворения. Вылить в форму слоем 1,5 см и поставить в холодное место. Когда желе застынет, нарезать его кубиками.

Вынуть форму с баваро из холодильника. Перевернуть ее на блюдо, сверху положить горячее полотенце. Когда баваро выйдет из формы, украсить его кубиками желе и листьями мяты. ■

абрикосовая пастила

Что нужно:

1 кг абрикосов
900 г сахара
лимонная кислота на кончике ножа

Что делать:

1. Абрикосы вымыть, удалить косточки, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она только покрывала плоды. Варить до размягчения абрикосов.
2. Откинуть абрикосы на мелкое сито, протереть в пюре. Поставить на медленный огонь, добавить сахар, лимонную кислоту и варить 1,5 часа, постоянно снимая пенки.
3. Противень накрыть пергаментом. Вылить на него уваренное пюре и поставить в разогретую до 70 °С духовку на 2 дня.

Пастилу можно использовать для начинки пирожков и слоек.



СОКИ

натуральные

Натуральные фруктовые и овощные соки не только освежают и утоляют жажду, они еще оказывают лечебное и профилактическое действие на организм. Регулярное употребление соков стимулирует процессы обмена веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекциям и стрессам.

Неподслащенные соки малокалорийны и поэтому показаны практически при любых диетах. Кроме того, органические кислоты, содержащиеся в соках, способствуют лучшему усвоению организмом пищи.

Наиболее полезны свежевыжатые соки. Однако и при термической обработке, необходимой для длительного хранения, они не теряют своей пищевой ценности.

Мы предлагаем вам технологию консервирования соков для длительного хранения на примере яблочного и томатного с некоторыми вариантами.

Прежде чем приступать к самому процессу, подготовьте для сока банки и крышки. Банки надо тщательно вымыть, обдать крутым кипятком, после чего перевернуть горлышком вниз на сухое чистое полотенце. Крышки следует кипятить в воде несколько минут.





1а

яблочный сок



Время приготовления: **40 мин.**

Порций: **5**

1 порция: **142,6 ккал**

белки – 0,9 г, жиры – 0,0 г, углеводы – 34,7 г

Что нужно:

3 кг яблок

Что делать:

1а Яблоки вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Пропустить через соковыжималку.

1б Свежеотжатый сок процедить в кастрюлю через марлю. Поставить кастрюлю на огонь и нагреть до 75–80 °С.

1в Горячий сок отфильтровать через плотную ткань. Довести до кипения, кипятить 3–4 мин. Немедленно разлить по чистым банкам. Закрыть крышками.

***** Если вы делаете подслащенный сок, то сахар (на указанное количество яблок – 900 г сахара) добавляется перед кипячением.



2а



2б



1б



1в

В а р и а н т

яблочный сок с крыжовником



Время приготовления: **30 мин.**

Порций: **12–15**

1 порция: **104,9 ккал**

белки – 1,6 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 24,1 г

Что нужно:

2 л яблочного сока

1,5 кг крыжовника

сахар по вкусу

Что делать:

2а Крыжовник вымыть, отрезать плодоножки, положить в кастрюлю, залить яблочным соком и довести до кипения.

2б Протереть через сито, добавить сахар по вкусу и еще раз довести до кипения. Разлить по банкам и закрыть крышками. ▶



НАШ СОВЕТ



Банки положить на бок и оставить в таком положении до охлаждения.

В последнее время стали очень популярны так называемые купажируемые, то есть смешанные, соки. Мы предлагаем рецепт очень вкусного, полезного сока из помидоров и сельдерея.

ТОМАТНЫЙ СОК с сельдереем



Время приготовления: **50 мин.**

Порций: **12–15**

1 порция: **58,7 ккал**

белки – 2,8 г, жиры – 0,5 г, углеводы – 10,6 г

Что нужно:

3 кг помидоров
1 кг черенкового сельдерея
соль, перец по вкусу

Что делать:

3а Выжать из помидоров сок с помощью соковыжималки.

***** Есть еще один способ приготовления томатного сока: помидоры можно пропустить через мясорубку, а затем протереть получившееся пюре через сито.

Поставить сок на огонь и довести до кипения.

3б Сельдерей вымыть, разрезать на небольшие кусочки. Уложить в кастрюлю, залить томатным соком и довести до кипения.

3в Протереть через сито и еще раз вскипятить. Разлить по банкам. ■

