

Александр Войтюк



Домашнее меню



18+

*Учимся готовить вкусно,
разнообразно
и экономно!*



В этой книге вы найдете

10

**ПРИНЦИПОВ
ПЛАНИРОВАНИЯ**

и

100

РЕЦЕПТОВ





Войтюк, А.







Домашнее меню: учимся готовить вкусно, разнообразно и экономно / Александр Войтюк. — М., 2016. — 275 с.

ISBN 978-5-600-01530-2

Текст и фотографии — Александр Войтюк
Дизайн-макет и верстка — Рената Измайлова

Фото на обложке — Салат с булгуром и овощами

СИМВОЛЫ (ПИКТОГРАММЫ) И СОКРАЩЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ ВСТРЕТИТЕ В КНИГЕ

-  — *сезон*
-  — *повод для блюда*
-  — *предварительная подготовка*
-  — *время приготовления, которое также включает подготовку ингредиентов (мытьё, сушка, очистка и нарезка)*
-  — *количество порций*
-  — *ингредиент фирменного состава, которого нет в «Базовом варианте»*

см. — смотрите

с. — страница

ст. л. — столовая ложка

ч. л. — чайная ложка

кг — килограмм

г — граммы

л — литр

мл — миллилитры

шт. — штуки

в с/с — в собственном соку

с/к — сырокопченный

морковь, лук, картофель, яйцо — средние,

если не указано иное

перец — черный, если не указано иное

рафинированное масло — подсолнечное, если

не указано иное

сливочное масло — сладкосливочное, несоленое, 82% жирности

В Содержании все рецепты имеют активную ссылку на страницу, где они размещены. Для возврата в начало книги прикоснитесь к круглому значку внизу страницы.

ISBN 978-5-600-01530-2

© Войтюк А., 2016





Содержание

Предисловие

Зачем что-то менять? 10

Принцип #1

Освободите место на полке 12

Заправка Винегрет 13

Хрустящий салат с заправкой Бальзамик 15

Топ 5 рецептов с заправкой Винегрет 18

Овощной бульон 19

Суп-пюре из тыквы 21

Топ 5 рецептов с овощным бульоном 23

Соус бешамель 24

Топ 5 рецептов с Бешамель 26

Ароматный куриный бульон 27

Пять правил приготовления бульона 29

Как разделать цыпленка на 8 частей 30

Суп-лапша на курином бульоне 32

Тесто Бризе 34

Порционный Киш-Лорен с беконом 35

Тарт с помидорами черри 37

Принцип #2

Учет — прежде всего 38

Летний картофельный салат 40

Послепраздничный пирог 43

Рис жареный с яйцом и овощами 45

Готовим рассыпчатый рис 47

Суфле из куриного филе 49

Азиатский салат с курицей, лапшой и овощами 51

Ленивый пирог с рыбой 53

Испанский омлет 55

Стир-фрай из остатков мяса с лапшой 58

Окрошка мясная фирменная 60

Промежуточные итоги 63





Принцип #3

Командная работа вместо революции	64
Рагу «Летний кавардак»	67
Зимнее рагу из кролика	70
<i>Как разделить кролика на 12 частей</i>	72
Рагу из кролика по-итальянски	73
Куриная голень с фасолью	75
Суп с фрикадельками на овощном бульоне	77
Лосось с чечевицей	80
Голень индейки с овощами	82
Фаршированная куриная ножка	85
<i>Подготовка ножки к фаршированию</i>	86
Топ 5 рецептов блюд с куриным филе	88
Летние азиатские роллы	89
Фасоль в пикантном соусе	91
Топ 5 рецептов блюд с овощами	93

Принцип #4

Вспомнить все	94
Форель в конверте из фольги	97
Судак с овощами в пергаменте	100
Куриное филе с овощами в конвертике	102
Картофель в корочке из сыра и цедры лимона	105
Красный куриный бульон	107
Летний суп на красном бульоне	110
Лосось с овощами и соусом Буа Будран	112
Соус Буа Будран	114
Курица-вок с овощами	116
Салат с пастой, чечевицей и овощами	118
Летний салат из фасоли с апельсином	120
<i>Промежуточные итоги</i>	122

Принцип #5

Временный мораторий вместо запрета	123
Летний салат из помидоров	125
Коулсло со сметанной заправкой	127
Рулетки из палтуса с горчичным соусом	129
Соус Горчичный	131
Креветочный соус	133



Щи со свежей капустой и яблоками	135
Говяжий бульон	138
Буженина с корочкой из горчицы	140
Воскресный сэндвич с бужениной	142
Летнее овощное рагу	144
Цветная капуста под соусом Бешамель	146

Принцип #6

Делаем заготовки	149
Томатный соус	151
Спагетти с томатным соусом	153
Топ 5 рецептов блюд с томатным соусом	156
Составное сливочное масло	157
Еще три вида составного масла	158
Топленое масло	159
Картофель Анна по-новому	160
Три вида отварного риса	162
Заготовки для бульона	163
Топ 5 рецептов блюд с бульоном	164
Рыбный бульон	165
Рыбный суп за 20 минут	167
<i>Промежуточные итоги</i>	170

Принцип #7

День непослушания	171
Креветки в индийском стиле	173
Праздничный рулет из говяжьей вырезки	175
Бефстроганов с шампиньонами	178
Утиная грудка с яблочными кнелями	180
Салат из утиной грудки с апельсинами	183
Курица с лимоном, запеченная в духовке	185
Подлива для курицы	187
Порционный цыпленок в кокоте	189
Цесарка с савойской капустой	191
Воздушное картофельное пюре	193

Принцип #8

Правило одной четверти	196
Гороховая каша на овощном бульоне	198
Суп-пюре из гороха	201



Гречневая каша с грибами	203
Салат с булгуром и овощами	205
Пицца на поленте	207
Курица карри с рисом	209
Весенний салат из морепродуктов	212
Лисички с жареной картошкой	214
Луковый суп по-парижски	216
Ризотто с креветками	218
Еще три варианта ризотто	221
<i>Промежуточные итоги</i>	222

Принцип #9

Считаем порции вместо калорий	223
Ферганский плов	224
«Бабочки» с лососем в сливочном соусе	227
Куриное филе в панировке с Цацики	229
Соус Цацики	232
Крем-суп из шампиньонов	234
Гратен из пасты с соусом Аврора	236
Соус Аврора	239
Яйцо-гратен под соусом Аврора	241
Фасоль с сыром по-мексикански	243
Французский тарт с вишней	245

Принцип #10

Мое меню — мои правила	248
Винегрет по-домашнему	250
Треска в орехово-сырной панировке	252
Яичница Брюле (Болтунья)	255
Омлет с беконом	257
Яйца кокот с сюрпризом	259
Три вида кофе для воскресного завтрака	262
Закуска из баклажанов	264
Рулетки с сыром и слабосоленой рыбой	266
Холодный суп из огурцов с мятой	268
Финики с сыром и грецким орехом	271

Итоги

В добрый путь!	273
Книги, которые меня вдохновляют	274



Алфавитный указатель блюд по категориям

ЗАКУСКИ

- Буженина с корочкой из горчицы 140
- Воскресный сэндвич с бужениной 142
- Закуска из баклажанов 264
- Креветки в индийском стиле 173
- Летние азиатские роллы 89
- Рулетки с сыром
и слабосоленой рыбой 266
- Финики с сыром
и грецким орехом 271

САЛАТЫ

- Азиатский салат с курицей,
лапшой и овощами 51
- Весенний салат из морепродуктов 212
- Винегрет по-домашнему 250
- Коулсло со сметанной заправкой 127
- Летний картофельный салат 40
- Летний салат из фасоли
с апельсином 120
- Летний салат из помидоров 125
- Салат из утиной грудки
с апельсинами 183
- Салат с булгуром и овощами 205
- Салат с пастой, чечевицей
и овощами 118
- Хрустящий салат
с заправкой Бальзамик 15

СУПЫ И БУЛЬОНЫ

- Крем-суп из шампиньонов 234
- Летний суп на красном бульоне 110
- Луковый суп по-парижски 216
- Окрошка мясная фирменная 60
- Рыбный суп за 20 минут 167
- Суп-лапша на курином бульоне 32

- Суп-пюре из тыквы 21
- Суп с фрикадельками на овощном
бульоне 78
- Суп-пюре из гороха 201
- Холодный суп из огурцов с мятой 269
- Щи со свежей капустой и яблоками 136
- Говяжий бульон 138
- Красный куриный бульон 107
- Куриный бульон 27
- Овощной бульон 19
- Рыбный бульон 165

ГОРЯЧЕЕ / МЯСО

- Бефстроганов с шампиньонами 178
- Зимнее рагу из кролика 70
- Стир-фрай из остатков мяса с лапшой 58
- Рагу «Летний кавардак» 67
- Рагу из кролика по-итальянски 73
- Праздничный рулет
из говяжьей вырезки 175
- Ферганский плов 224

ГОРЯЧЕЕ / ОВОЩИ И ФАСОЛЬ

- Воздушное картофельное пюре 194
- Испанский омлет 55
- Картофель в корочке из сыра
и цедры лимона 105
- Картофель Анна по-новому 160
- Летнее овощное рагу 144
- Лисички с жареной картошкой 214
- Пицца на поленте 207
- Фасоль в пикантном соусе 91
- Фасоль с сыром по-мексикански 243
- Цветная капуста
под соусом Бешамель 146



**ГОРЯЧЕЕ / РЫБА**

- Лосось с овощами и соусом
Буа Будран **112**
- Лосось с чечевицей **80**
- Рулетки из палтуса
с горчичным соусом **129**
- Судак с овощами в пергаменте **100**
- Треска в орехово-сырной
панировке **252**
- Форель в конверте из фольги **97**

ГОРЯЧЕЕ / ПАСТА

- «Бабочки» с лососем
в сливочном соусе **227**
- Гратен из пасты с соусом Аврора **237**
- Спагетти с томатным соусом **153**

ГОРЯЧЕЕ / ПТИЦА

- Голень индейки с овощами **82**
- Куриная голень с фасолью **75**
- Куриное филе в панировке
с Цацики **230**
- Куриное филе с овощами
в конвертике **102**
- Курица-вок с овощами **116**
- Курица карри с рисом **209**
- Курица с лимоном, запеченная
в духовке **185**
- Порционный цыпленок в кокоте **189**
- Суфле из куриного филе **49**
- Утиная грудка с яблочными
кнелями **180**
- Фаршированная куриная ножка **85**
- Цесарка с савойской капустой **191**

КАШИ И КРУПЫ

- Гороховая каша
на овощном бульоне **198**
- Гречневая каша с грибами **203**
- Три вида отварного риса **162**

- Ризотто с креветками **219**
- Рис жареный с яйцом и овощами **45**

ПИРОГИ

- Ленивый пирог с рыбой **53**
- Порционный Киш-Лорен с беконом **35**
- Послепраздничный пирог **43**
- Тарт с помидорами черри **37**
- Французский тарт с вишней **245**

СОУСЫ И ЗАПРАВКИ

- Заправка Винегрет **13**
- Креветочный соус **133**
- Подлива для курицы **187**
- Томатный соус **151**
- Соус Аврора **239**
- Соус Бешамель **24**
- Соус Буа Будран **114**
- Соус Горчичный **131**
- Соус Цацики **232**

ЗАВТРАКИ

- Омлет с беконом **257**
- Три вида кофе для воскресного
завтрака **262**
- Яичница Брюле (Болтунья) **255**
- Яйцо-гратен под соусом Аврора **241**
- Яйца кокот с сюрпризом **259**

ТЕХНОЛОГИИ

- Готовим рассыпчатый рис **47**
- Как разделить кролика на 12 частей **72**
- Как разделить цыпленка на 8 частей **30**
- Подготовка куриной ножки
к фаршированию **86**
- Пять правил приготовления бульона **29**
- Составное сливочное масло **157**
- Тесто Бризе **34**
- Топленое масло **159**





Зачем что-то менять?

Пожалуй, это самый важный вопрос, с которого стоит начать, прежде чем приступить к регулярному составлению недельных меню и другим изменениям в домашнем питании. Настолько важный, что я задаю его вам вместо красивого приветствия.

Действительно, зачем? Ведь все и так хорошо. Или не совсем? Вы и ваши близкие устали от однообразия, так как одни и те же блюда давно уже не вызывают аппетита, попросту приелись? Если да, готовы ли вы действовать, чтобы изменить ситуацию к лучшему?

Вопрос мотивации наиглавнейший. Важно самому себе честно ответить на него, четко сформулировать проблему, задачи. Далее можно решать: когда, в какие сроки и каким именно образом перестраивать меню и питание семьи в целом.

Расскажу, как это произошло у меня. В один прекрасный вечер, когда я вернулся с работы домой, моя жена сообщила мне потрясающую новость: в скором времени я стану отцом. Для меня это известие стало неким спусковым крючком. После волны бурного восторга в этот вечер я четко осознал: пора действовать! Хватить откладывать на потом то, что можно сделать уже сейчас. Не нужно ждать дня «икс», когда я наконец-то смогу составить полноценное меню на неделю (без этого я раньше не хотел двигаться дальше). Менять и меняться самому надо прямо сейчас, взять и сделать первый шаг на пути к цели.

Здесь необходимо небольшое отступление. К этому времени (2013 год) я длительное время пытался решить одну непростую задачу: перейти от спонтанных закупок и кулинарных экспромтов на кухне к системному подходу, начать планировать меню на неделю вперед и таким образом разнообразить домашнее питание. Заодно упорядочить закупки продуктов, свести к минимуму ситуации, когда приходится выбрасывать испортившиеся продукты и блюда, которые залежались в холодильнике. Проблема заключалась вот в чем: я нигде не мог найти готового ответа, внятной последовательности действий; не понимал, с чего начать, в какую сторону двигаться. Словом, решить этот ребус мне долго не удавалось. Закупки были сами по себе, приготовление блюд — само по себе, планирование и список питания на неделю маячили где-то на горизонте.

Когда я честно и однозначно ответил себе на вопрос «зачем?», дело сдвинулось с мертвой точки. Я не просто начал регулярно составлять еженедельное меню, вывешивая этот список на дверцу холодильни-



ка; за год мне удалось выстроить целую систему, в которую органично вписались и списки покупок в магазинах, и стикеры (списки продуктов), и кулинарный дневник, а также алгоритм отбора и адаптации рецептов. Самое главное — мне удалось сформулировать и испытать в деле принципы планирования, которые позволяют объединить разрозненные, на первые взгляд, элементы в единый пазл, понятную и результативную систему.

На путь, который начался с того, что мне однажды вечером захотелось собственное меню на неделю, до того момента, когда я с гордостью повесил на холодильник недельный список блюд, ушло более шести лет. Это было время поисков, ошибок, гипотез и предположений, временных отступлений. Я решил написать эту книгу для того, чтобы те, кто уже задумался о необходимости изменений, о важности системного подхода в составлении меню, могли проделать этот путь быстрее меня, — всего за шесть месяцев.

Действуйте! Откладывать на потом изменения на вашей кухне нет никакого резона. Все необходимое — принципы планирования, алгоритм действий, основные кулинарные технологии и подробные рецепты блюд — вы найдете в этой книге.





Освободите место на полке

В вашем меню должно быть место для нового рецепта

Представьте, что вы зашли в магазин «Все для дома», где вам попалась на глаза интересная вещица — статуэтка или какая-нибудь шкатулка. Вы, конечно же, решили не упускать свой шанс и купили ее. Но по дороге домой вдруг стали одолевать сомнения: «А куда ее поставить?» Подойдет ли она к цвету штор, обоям или комоду? Ситуация становится еще более драматичной, когда дома вы, внимательно осмотревшись в поиске места, поймете, что ставить новинку некуда. И вот вы стоите посреди комнаты, вертите в руках симпатичную вещицу, не зная, что теперь с ней делать.

То же самое зачастую происходит с домашним меню. Вы прочитали или увидели по ТВ интересный рецепт, слюнки потекли, глаза загорелись, но блюдо в итоге так и не приготовили. Нужно идти в магазин, чтобы купить необходимые для него ингредиенты, а в холодильнике ждет своей очереди еще много чего из предыдущих покупок. И все это как-то нужно пристроить, что-то придумать, приготовить.

Как показал мой опыт, отсутствие свободного места в меню и на полке холодильника — это основная причина неудач, ключевое препятствие сбалансированного и разнообразного питания семьи. Как только вы это поймете, считайте, полдела сделано.

Я не ошибся, когда выше дважды написал, что у вас уже есть меню! Это действительно так. Просто оно формируется стихийно, настолько, что вы его даже не замечаете. Я долго тешил себя иллюзией, что приступая к составлению меню, имею дело с чистым листом бумаги. Все, что мне нужно, — найти время, сесть и набросать на листе список блюд на неделю. После нескольких неудачных попыток сообразил, что передо мной, если следовать далее этому сравнению, не чистый, а исписанный сверху донизу лист. И чтобы добавить в него хоть слово, требуется перед этим что-то вычеркнуть.

Что именно и как много нужно вычеркнуть, чтобы составить первый в своей жизни осознанный список блюд на неделю? Дать ответ на вопрос мне позволили два нововведения: составление списков и памяток, а также ведение кулинарного дневника. Об этом я подробно пишу в следующих Принципах.

Но прежде, чем перейти ко второму принципу планирования, предлагаю освоить несколько базовых блюд и технологий, которые сходу позволят значительно расширить ваше домашнее меню.



все сезоны



будни и праздники



не требуется



10 минут



4

Заправка Винегрет

Универсальная заправка для салатов с зеленью и овощами. Незаменимый элемент в домашнем меню. Имеет много видов и вариантов состава. Некоторые из которых носят собственное название: «заправка Бальзамик», «Итальянская заправка».

Базовый вариант:

- Масло оливковое 3 ст. л.
- Уксус винный белый или красный 1 ст. л.
- Соль и перец по вкусу

Мой фирменный состав:

- ★ Масло рафинированное растительное 2 ст. л.
- Масло оливковое extra virgin 1 ст. л.
- Уксус винный 1 ст. л.
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для того, чтобы получить однородную бархатистую заправку, нужно сначала налить в миску требуемое количество уксуса, а затем по чуть-чуть вливать масло и энергично по кругу размешивать венчиком. В качестве ароматических добавок можно использовать мелко рубленные петрушку, лук или чеснок, а также горчицу.

ЛЕТНИЙ ВАРИАНТ — «ИТАЛЬЯНСКАЯ ЗАПРАВКА»

Летом чаще всего готовлю вариант заправки с соком лимона. В этом случае меняются пропорции. Лимонного сока требуется в два раза больше чем уксуса: на 3 ст. л. масла даем 2 ст. л. сока лимона.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Способ, который позволяет более экономно расходовать оливковое масло extra virgin — добавляем в миску одну ст. ложку оливкового масла и две ст. л. рафинированного подсолнечного масла.
- Хитрость, которая позволяет приготовить заправку без венчика: добавляем, не смешивая, растительное масло, винный уксус (или сок лимона) в небольшую чистую банку. Закрываем ее плотно крышкой и несколько раз встряхиваем, — заправка готова.
- Чтобы получить менее насыщенный вкус (с меньшей кислотой), — добавляем одну часть воды, сокращая количество уксуса или сока лимона.

ЧТО ТАКОЕ «БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ» и «ФИРМЕННЫЙ СОСТАВ»

В моей книге вы встретите не один, а два варианта так называемых «раскладок», в которых указывается состав и вес продуктов. Я не хочу, чтобы вы отказывались от приготовления понравившегося блюда только потому, что нет в наличии того или иного ингредиента, приправы или специи. Либо по причине того, что ваш семейный бюджет не сможет на регулярной основе потянуть покупку дорогих продуктов и деликатесов. При этом многие поначалу (сужу по собственному опыту!) могут не обладать знаниями и навыками профессиональных поваров, которые сходу способны изменить рецепт: с одной стороны, упростить его состав, а с другой — избежать потери в качестве.

Так вот, «**Базовый вариант**» — это основа, которая дает возможность познакомиться с новым блюдом и оценить его: насколько оно нравится вам и вашим близким, стоит ли вообще включать его в меню. Любой новый рецепт, прежде чем он становится частью семейного меню, проходит этап адаптации, подстраиваясь под наши вкусы, привычки и потребности (об этом я подробно рассказываю в Принципе # 10). Умение «читать рецепт» и выявлять возможности для его коррекции (изменение состава ингредиентов, способов и технологии приготовления) — ценные навыки, которые приходят лишь с опытом.

С другой стороны, «**Фирменный состав**» не означает, что этот рецепт мое ноу-хау. У меня нет такой задачи — я не являюсь профессиональным шеф-поваром. Фирменный — это тот вариант, который мы с заметной периодичностью готовим дома, итог адаптации для нашего домашнего стола. Приготовив понравившееся блюдо несколько раз, вы, должно быть, тоже придете к своему «фирменному составу». И он не обязательно будет совпадать с моим.



весна-лето



будни и праздники



не требуется



менее 15 минут



4

Хрустящий салат с заправкой Бальзамик

Для этого блюда годится любой листовой салат: латук, ромэн, айсберг, либо готовые упакованные смеси. Салат можно подавать как самостоятельное блюдо — к примеру, на ужин.

Кроме того, это универсальный гарнир к жаренному или запеченному мясу, птице.

Базовый вариант:

- Салат листовой 1 шт.
- Уксус винный 2-3 ст. л.
- Масло рафинированное 5 ст. л.

Мой фирменный состав:

- ★ Салат Айсберг 1 шт.
- ★ Помидоры черри 8 шт.
- ★ Болгарский перец 1 шт.
- ★ Оливки зеленые с косточкой 4-6 шт.
- ★ Уксус бальзамический 2-3 ст. л.
- ★ Оливковое масло extra virgin 5 ст. л.
- ★ Дижонская горчица ½ ч. л.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем листья салата и овощи.
2. Делаем салатную заправку.
3. Смешиваем заправку с листьями салата и овощами.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Моем листья салата под холодной проточной водой. Затем их следует просушить либо с помощью полотенца (бумажного, вафельного), либо с помощью механической сушилки для овощей (если такая имеется). Далее крупно рвем листья руками. Перекладываем в отдельную (салатную) миску.
2. Моем и обсушиваем черри и болгарский перец. Помидоры разрезаем вдоль





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Оливковое масло и винный уксус — базовый вариант заправки Винегрет. В этом рецепте я использую одну из популярных разновидностей классического варианта — заправку Бальзамик, в которой используется бальзамический уксус, имеющий насыщенный цвет и вкус, а также горчица.
- При желании можно разнообразить заправку, добавив мелко рубленный лук (оптимальный вариант шалот или так называемый салатный сорт), либо листики петрушки.
- Простой способ сэкономить на заправке и при этом не потерять в качестве — сделать микс из рафинированного подсолнечного масла и оливкового extra virgin. Вместо трех ст. л. оливкового масла потребуется одна.

на половинки (желательно удалить ножом плодоножку). Перец нарезаем небольшими кусочками. Из оливок удаляем косточки. Сами оливки можно нарезать мелко или оставить как есть — по желанию.

3. Далее перекладываем их в салатную миску, — солим, перчим. При желании можно добавить щепотку смеси итальянских трав (если такая имеется).

4. Готовим заправку: отмеряем в миску требуемое количество уксуса (или выжимаем из лимона сок — в базовом варианте), дижонскую горчицу. Берем венчик и, подливая по чуть-чуть масла, тщательно перемешиваем. Такой прием позволяет получить однородную бархатистую заправку.

5. Перекладываем в салатную миску листья, далее поверх листьев — заправку. Аккуратно перемешиваем столовыми ложками, либо деревянными лопатками, так чтобы заправка равномерно распределилась. Пробуем на вкус: достаточно ли соли, кислоты. Если все устраивает — можно подавать на стол.

ВИНЕГРЕТ ИЛИ ИТАЛЬЯНСКАЯ ЗАПРАВКА?

Что именно использовать — винный уксус или сок лимона — решать вам. В первом случае у вас получится классический вариант Винегрета, а во втором, — так называемая «Итальянская заправка». Я предпочитаю добавлять лимон летом и в начале осени, а зимой, как правило, использую винный уксус: бальзамик (листовые салаты), хересный, из сидра или традиционный белый или красный. Если использовать горчицу с бальзамическим уксусом — как у меня в фирменном составе — получится «заправка Бальзамик».





Зачем нужны секретные приемы?

После каждого пошагового рецепта в этой книге вы встречаете дополнительную информацию в виде «Секретных приемов». Она действительно дополнительная, многие из вас и без нее смогут приготовить то или иное блюдо. Вместе с тем внимательно прочитать эти приемы все же стоит.

Почему я об этом так уверенно говорю? По сути «Секретные приемы» — это избранные места моего кулинарного опыта, итог многочисленных проб и ошибок. До чего-то я доходил сам, как говорят, «по горячим следам», но в большинстве случаев приходилось тратить время, чтобы отыскать ответы на вопросы «Почему у меня не получается приготовить блюдо так вкусно, как мне этого хотелось бы?», «Как улучшить свой результат?» И в итоге находил нужную мне информацию в кулинарных энциклопедиях и книгах для профессиональных поваров.

Некоторые уточнения, рекомендации и советы могут вам показаться незначительными и второстепенными, но именно в этих местах я в свое время спотыкался и совершал промахи, которые зачастую существенно влияли на итоговый результат — вкус блюда. Именно поэтому я считаю необходимым наряду с пошаговыми рецептами поделиться своими наработками — «секретными приемами», которые позволят вам без ненужных потерь времени и денег получать на своей кухне неизменно превосходный результат.



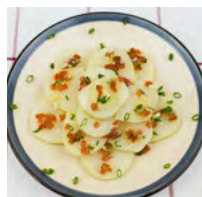


Еще пять рецептов с заправкой Винегрет



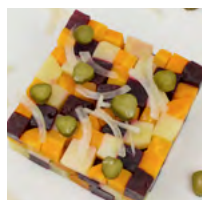
Весенний салат с морепродуктами 1

Быстро, легко и освежающе. Этот салат в Европе вряд ли бы отнесли к числу весенних блюд, но для нашего климата он весной как нельзя кстати. *Рецепт читайте на с. 212*



Картофельный салат 2

Летний вариант так называемого теплого картофельного салата. Подается холодным. Прекрасная возможность использовать остатки отварного картофеля. *Рецепт читайте на с. 40*



Винегрет по-домашнему 3

В моей версии привычный вкус винегрета преобразуют запеченные в духовке овощи, а заправка придает особую пикантную нотку. *Рецепт читайте на с. 250*



Салат с булгуром и овощами 4

Такой салат можно приготовить за 20 минут. Яркость красок и вкуса делает его незаменимым в домашнем меню как зимой, так и весной. *Рецепт читайте на с. 205*



Салат с пастой и чечевицей 5

Рецепт интересен тем, что в нем основными ингредиентами выступают паста и чечевица. Это прекрасный способ разнообразить осенне-зимнее меню семьи. *Рецепт читайте на с. 118*





все сезоны

будни, выходные дни,
праздники

не требуется



менее 1 часа



8

Овощной бульон

Овощной бульон — незаменимая вещь в домашнем меню.

Он позволяет существенно расширить рацион за счет блюд, где используется в качестве основы или одного из ингредиентов: супы, соусы, подливы (жю), горячие блюда (рагу, ризотто и т.д.).

К тому же, приготовить его несложно.

Базовый вариант:

- Морковь средняя 1 шт.
- Лук репчатый крупный 1 шт.
- Стебли петрушки 3 шт.
- Лавровый лист 1 шт.
- Соль

Мой фирменный состав:

- Морковь средняя 1 шт.
- Лук репчатый крупный 1 шт.
- Лавровый лист 1 шт.
- ★ Сельдерей 1 черешок
- ★ Перец болгарский (плодоножка) 1 шт.
- ★ Ножки шампиньонов 6-8 шт.
- ★ Черный перец 6 горошин
- ★ Гвоздика 3 шт.
- Соль морская крупная

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем овощи.
2. Варим бульон на медленном огне.
3. Процеживаем бульон через тонкое сито.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Морковь, луковицу чистим и нарезаем вместе с черешком сельдерея некрупными кусками произвольной формы.
2. Закладываем все ингредиенты — кроме гвоздики и горошин перца — в кастрюлю подходящего размера, наливаем холодную воду и включаем огонь. Перец и гвоздику лучше добавить после того как удалили пену. Варим бульон при снятой крышке.

Для приготовления 2-х литров бульона потребуется 2,5 литра воды. Если вы раньше никогда не использовали гвоз-





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Воду желательно использовать очищенную, например, в бытовом фильтре. Здесь действует правило: чем мягче вода, тем вкуснее получается бульон.
- Все бульоны очень хорошо переносят заморозку (срок хранения — до трех месяцев). Нужно лишь охладить и разлить по порциям — и поставить в морозилку. Я использую одноразовые пластиковые стаканчики, которые сверху закрываю пищевой пленкой.
- Если вы намерены из овощного бульона в дальнейшем готовить соус для праздничного блюда, стоит добавить в него 1-2 бокала сухого вина, а черный перец заменить на белый.

дику — не переживайте, в готовом бульоне вы ее почти не почувствуете, зато она придаст ему неповторимую пряную нотку!

3. Как только вода начнет закипать, — убавляем пламя до минимума и тщательно снимаем образовавшуюся пену. Общепринято среди профессионалов, что бульоны не солят — вообще. Это позволяет избежать пересола как самого бульона, так и супа (либо соуса), на основе которого они делаются. Поскольку при испарении воды концентрация соли увеличивается.

Правда, я не вижу ничего криминального, чтобы отступить от этого правила и добавить совсем чуть-чуть — маленькую щепотку — крупной морской соли. Все же соль позволяет задействовать весь потенциал овощей, — «вытащив» из них в воду ароматические вещества (эффект осмоса). Главное, — не позволять бульону кипеть.

4. Через 45 минут выключаем огонь, вытаскиваем шумовкой овощи и переливаем его в другую кастрюлю через мелкое сито.

ЭМАЛИРОВАННАЯ ИЛИ СТАЛЬНАЯ КАСТРЮЛЯ?

Я предпочитаю готовить супы в эмалированных кастрюлях. Хотя многие европейские повара готовят бульоны и супы в стальных кастрюлях. Сталь, из которой изготовлена современная посуда, очень высокого качества и не передает бульонам и супам привкуса, — чего повара опасались ранее. Так что принципиальной разницы я не вижу. Выбор за вами.



Суп-пюре из тыквы

Этот суп появляется на нашем столе каждую осень. В свое время я решил немного поэкспериментировать со вкусом и к традиционному в нашей семье рецепту добавил горсть грецких орехов.

Базовый вариант:

- Тыква 700-800 г
- Бульон овощной 500 мл
- Лук желтый 1 шт.
- Яблоки кисло-сладкие 2 шт.
- Сливки 33% 120 мл
- Масло рафинированное 2-3 ст. л.
- Петрушка для украшения
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Тыква «мускатная» 700 г
- Бульон овощной 500 мл
- ★ Лук шалот 2-3 шт.
- Яблоки кисло-сладкие 2 шт.
- Сливки 33% 120 мл
- ★ Масло оливковое 2-3 ст. л.
- ★ Тимьян 1 веточка
- ★ Грецкий орех половинки 6-8 шт.
- ★ Мускатный орех — щепотка
- Петрушка для украшения
- Соль морская крупная

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Разогреваем овощной бульон.
2. Подготавливаем овощи.
3. Варим суп.
4. Превращаем суп в пюре с помощью блендера, добавляем сливки.
5. Сервируем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Я предпочитаю использовать для приготовления этого супа эмалированную чугунную кастрюлю (коко-ту) — у нее отличная теплоотдача.
- Для того, чтобы сократить время приготовления супа, я обычно варю бульон накануне. Так можно спокойно вечером после работы приготовить суп за полчаса.
- Нередко можно встретить в рецептах тыквенного супа-пюре куриный бульон. Я предпочитаю овощной. Во-первых, суп получается более легким, а во-вторых, овощной бульон не отодвигает на второй план аромат тыквы, наоборот, — подчеркивает его.
- Я предпочитаю измельчать с помощью стационарного блендера со стеклянным кувшином. Если у вас погружной блендер стоит быть крайне осторожны, чтобы горячие брызги не попали вам на кожу и не обожгли.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

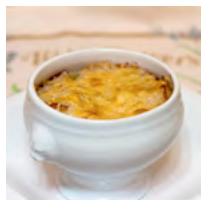
1. Очищаем яблоки от кожуры, разрезаем на четвертинки, далее — на кусочки по 2 см. Аналогично поступаем с тыквой. Лук можно нарезать более мелким кубиком — 1 см.
2. Ставим на средний огонь кастрюлю с толстым дном, добавляем масло, нагреваем его и забрасываем лук. Его нужно лишь слегка пассеровать до размягчения. Это прием позволяет раскрыть аромат и вкус лука.
3. Добавляем в кастрюлю яблоки, тыкву и тимьян. Даем время слегка обжариться (колероваться) кубикам тыквы и яблока, перемешивая их деревянной лопаткой. Далее наливаем овощной бульон, солим и увеличиваем огонь. После закипания убавляем его до минимума.
4. 20-25 минут варки достаточно, чтобы тыква и яблоки полностью размягчились. За 5-10 минут до готовности добавляем обжаренные ядра грецкого ореха и щепотку мускатного.
5. Выключаем огонь, переливаем суп частями в блендер и превращаем в пюре. Далее вновь переливаем суп в кастрюлю и добавляем сливки. Тщательно перемешав, даем им хорошо прогреться (до кипения доводить не стоит).
6. При подаче на стол советую украсить суп листиками петрушки и чипсами из бекона (*рецепт на с. 202*).

ЗИМНИЙ ВАРИАНТ СУПА

В холодную погоду попробуйте приготовить такой вариант супа: замените яблоки на 2-3 картофелины.



Еще пять рецептов с овощным бульоном



1 *Луковый суп по-парижски*

Прекрасный вариант согревающего и поднимающего настроение блюда, особенно в осеннюю погоду. А самый дорогой ингредиент в этом рецепте — сыр. *Рецепт читайте на с. 216*



2 *Суп с фрикадельками*

Отличное решение, если у вас осталось 200-300 г фарша после приготовления пельменей или котлет. Этого количества вполне хватит для четырех порций супа. *Рецепт читайте на с. 77*



3 *Ризотто с шампиньонами*

Очень простой рецепт с минимальным количеством ингредиентов, но в результате через полчаса у вас на столе оказывается вкуснейшее горячее блюдо. *Рецепт читайте на с. 221*



4 *Рагу «Летний кавардак»*

Прекрасным дополнением небольшому куску говядины для тушения могут стать овощи. Выбор и состав овощей зависит от вашей фантазии. *Рецепт читайте на с. 67*



5 *Гороховая каша*

Один из способов вдохнуть новую жизнь в это простое и незамысловатое блюдо, — насытить горох ароматами овощного бульона. *Рецепт читайте на с. 198*



осень-зима



выходные дни, будни



не требуется



менее 15 минут



6-8

Соус Бешамель

Этот соус относится к категории базовых (основных) во французской классической кухне. Признаться, сам я освоил его не так давно, о чем сильно жалею. Готовится он на удивление легко, но при этом позволяет быстро и легко разнообразить домашнее меню.

Базовый вариант:

- Молоко 500 мл
- Масло сливочное 30 г
- Мука 30 г
- Мускатный орех — щепотка
- Соль

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Готовим белую ру.
2. Добавляем в ру молоко и выпариваем в течение 10 минут.
3. Доводим до вкуса с помощью соли и мускатного ореха.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Растапливаем в сотейнике (либо кастрюле с толстым дном) на среднем огне сливочное масло.
2. Убавляем огонь до минимума, добавляем в соусник муку и перемешиваем венчиком, либо деревянной лопаткой. Через две минуты у нас будет готова белая пассеровка (ру) — основа соуса.
3. Снимаем на время с огня сотейник и тонкой струйкой по чуть-чуть вливаем холодное молоко. При этом не забываем тщательно перемешивать смесь венчиком.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Проверяют готовность Бешамель также как и другие соусы, — при помощи деревянной лопатки, либо обычной столовой ложки. Если провести по тыльной (выпуклой) стороне пальцем, то должен остаться четкий след. Значит, соус имеет правильную консистенцию.
- Французские профессиональные повара (например, Мишель Ру) советуют сразу после приготовления пропустить соус через мелкое сито, чтобы убрать небольшие комочки, которые могли образоваться.
- Если вы планируете в ближайшее время использовать не весь соус, — оставшуюся часть следует охладить, поставив соусник в кастрюлю с ледяной водой. В холодильнике его можно хранить в герметичном контейнере до 4-х дней. Разогреть на водяной бане.

4. Через пару минут вновь ставим сотейник на огонь — можно увеличить степень нагрева. Если не спешить с добавлением молока, соус приобретет великолепную бархатистость.
5. Доводим соус до стадии закипания, после чего сразу же убавляем огонь до минимума. Увариваем соус (выпариваем жидкость) около 10 минут. Не забываем регулярно помешивать его венчиком.
6. Приправляем в конце мускатным орехом и солью по вкусу.

ХОЛОДНАЯ ИЛИ ГОРЯЧАЯ РУ?

.....

Есть два способа смешивания ру с жидкостью (молоком или бульоном в случае с соусом Велюте). Первый — классический, предполагает, что пассеровка (ру) сначала остужается, а затем ее разводят горячим молоком или бульоном. Современный вариант, — который, на мой взгляд, лучше подходит для домашнего меню, — более быстрый и менее затратный по времени. Как только готова ру, — сразу начинаем вливать холодное молоко или бульон. Так или иначе, для того, чтобы у нас получился однородный соус, один из компонентов должен быть холодным.





Пять рецептов с Бешамель



1 Суфле из куриной грудки

Оригинальный способ приготовить вкусное аппетитное горячее блюдо из остатков курицы — сделать суфле. *Рецепт читайте на с. 49*



2 Гратен из пасты

Один из наглядных примеров того, как Бешамель способен преобразить обычный продукт. Такой гратен — одно из любимых в нашей семье блюд. *Рецепт читайте на с. 236*



3 Рулетики из палтуса

Этот рецепт — один из удачных результатов моих экспериментов с филе белой рыбы и соусами на основе Бешамель. *Рецепт читайте на с. 129*



4 Цветная капуста с Бешамель

Долгое время я был совершенно равнодушен к цветной капусте. Это блюдо сотворило небольшое чудо, — я влюбился в нее. *Рецепт читайте на с. 146*



5 Ленивый пирог с рыбой

Наглядный пример, как с умом можно использовать оставшиеся после воскресного обеда или ужина порции рыбы и картофельного пюре. *Рецепт читайте на с. 53*





все сезоны



будни, выходные дни



не требуется



1,5 часа



8 (по 250 мл)

Ароматный куриный бульон

Для приготовления бульона не обязательно использовать курицу целиком. Кроме того, следует учитывать, что от мяса цыпленка-бройлера яркого вкуса ждать не приходится. На помощь приходит ароматная смесь овощей, пряных трав и специй.

Базовый вариант:

- Куриные кости и крылья цыпленка
- Морковь 1 шт.
- Лук желтый 1 шт.
- Лавровый лист 2 шт.
- Соль 1 ч. л.

Мой фирменный состав:

- Куриные кости и крылья цыпленка
- Морковь 1 шт.
- Лук желтый 1 шт.
- ★ Сельдерей 1 черешок
- ★ Болгарский перец 1 плод-доножка
- Лавровый лист 1 шт.
- ★ Гвоздика 3 шт.
- ★ Петрушка 3-4 веточки
- ★ Перец черный 5-6 шт.
- Соль морская 1 ч. л.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем кости курицы и ароматную смесь овощей.
2. Доводим до кипения — первое процеживание.
3. Добавляем овощи и варим бульон.
4. Второе процеживание бульона.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Закладываем крылья и кости в кастрюлю объемом 4 литра, наливаем 2,5 л воды (оставив запас под последующую закладку овощей, 5-10 см до края кастрюли) и включаем огонь. Как только вода подает первые признаки скорого закипания — убавляем огонь до минимума и столовой ложкой тщательно снимаем пену.
2. После этого можно выключить огонь (либо отставить кастрюлю в сторону) и процедить с помощью марли, вложен-





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

1. Я использую две эмалированные кастрюли одинакового объема — это позволяет быстро и без труда процедить бульон. Намоченная водой марля дает превосходный результат.

2. Что касается ароматного набора овощей и пряных трав — используйте то, что у вас есть в наличии. К обязательному минимуму можно отнести — лук, морковь, лавровый лист, сельдерей, веточки петрушки. Очень часто мне встречался в составе ингредиентов для куриного бульона фенхель и шампиньоны. Фенхель — «редкая птица» в наших краях. Я его не использую.

3. Если вы раньше никогда не использовали гвоздику — не переживайте, в готовом бульоне вы ее почти не почувствуете, зато она придаст ему неповторимую пряную нотку!

4. Как грамотно разделять цыпленка или курицу на части, *читайте на с. 31.*

ную в сито, в другую кастрюлю. Не забываем прежде убрать из кастрюли с бульоном крылья и кости.

3. Снова поджигаем огонь и добавляем овощи, а также оставшиеся ингредиенты кроме соли. Варим бульон при снятой крышке (либо с прикрытой крышкой). Не забываем регулярно удалять пену!

4. Через полтора часа бульон дойдет до нужной нам плотности. Остается выключить огонь и процедить с помощью марли, вложенную в сито второй раз (переливаем бульон в другую кастрюлю). Пробуем на вкус.

ПРАЗДНИЧНЫЙ ВАРИАНТ БУЛЬОНА

Предлагаемый мной выше вариант бульона подходит в первую очередь для будничных блюд: супов, рагу, соусов. Если вы решите использовать бульон для праздничного стола, следует заранее купить фермерскую, либо деревенскую курицу (цыпленка) зернового откорма.

Тщательно моем и обсушиваем курицу. Одновременно ставим разогреваться приготовленный ранее куриный бульон. Бланшируем в отдельной кастрюле в кипящей воде курицу 3-5 минут. После чего целиком опускаем ее в бульон (на тушку весом 1,3 кг необходимо 2-2,5 л бульона). Готовим 50-60 минут при открытой крышке на медленном огне. При желании можно добавить один лавровый лист и очищенную луковицу. Не забываем регулярно снимать пену и жир с поверхности бульона. В итоге вы получите невероятно ароматный, насыщенный и плотный бульон. Из него можно приготовить отменную праздничную домашнюю лапшу.



Пять правил приготовления ароматного бульона

Хочу познакомить вас с несколькими правилами, которым я сейчас следую без каких-либо исключений. В свое время мне потребовалось время и не одна кулинарная книга, чтобы найти, опробовать и удостовериться — варить бульон следует именно так.

1. Варка бульона и бурление (готовка на сильном огне) — вещи несовместимые. Чем тише идет процесс приготовления (оптимальная температура 96-98 градусов), тем чище, ароматнее и бархатистее по вкусовым ощущениям будет бульон. А мясо — мягким.

2. Регулярно и тщательно снимаем пену. Результат — см. правило №1.

3. Варим при открытой крышке (в крайнем случае — прикрыть кастрюлю крышкой не до конца). Это позволяет пене и белку равномерно выходить на поверхность, а сам бульон в итоге — благодаря естественному испарению — получится плотным (умеренно концентрированным) и ароматным. Тем более, современные шеф-повара советуют варить бульоны непродолжительное время. Ни о каких 8-9 часах — как подразумевала классическая французская кухня — для основного говяжьего бульона речи больше не идет. Максимум 4-4,5 часа.

4. Дважды процеживаем бульон — после снятия накипи, перед закладкой овощей и в самом конце. Награда — чистый, прозрачный бульон. Некоторые профессиональные шеф-повара советуют фильтровать мясные бульоны трижды для лучшего результата. Исключение: красные бульоны и бульоны, при варке которых используют предварительно бланшированные кости и мясо. Их можно процеживать один раз — в конце приготовления.

5. Желательно использовать мягкую воду, например, после очистки в бытовом фильтре. Жесткость воды оказывает серьезное влияние на вкус бульона. Ценители чая прекрасно об этом осведомлены.



Как разделать цыпленка на 8 частей

Это один из традиционных способов разделки курицы, который помимо порционных кусков позволяет получить также необходимые части для приготовления двух литров бульона. Сам порядок разделки может варьироваться: например, сначала отделить ножки, потом — крылья и лишь затем — филе.



1. Отрезаем кончики крыльев — они нам не понадобятся. Далее отделяем верхнюю часть от нижней. Для этого надрезаем кожу с обеих сторон — изнутри — у ножек и посередине тушки. Взяв в руки курицу, надламываем посередине и крутим верхнюю и нижнюю части в противоположные стороны. После этого остается только надрезать кожу.



2. Отделяем от нижней части тушки курицы ножки. Для этого отводим рукой ножку в сторону и прижимаем ее к разделочной доске. Другой рукой удерживаем нижнюю часть тушки. Так вы легко и без особых усилий выверните сустав. Далее ножом под углом отрезаем ее. Аналогично поступаем со второй ножкой.



3. Разрезаем каждую ножку на две части, — отделяем голень от бедра по линии сгиба. Для этого кладем ножку кожей вниз. Слегка сгибаем. По линии соединения суставов обычно проходит жировая прослойка. Не забываем также удалить сальную (копчиковую) железу, которая расположена сверху гузки у нижней части остова, и имеет специфический запах и вкус. При желании можно срезать всю гузку целиком.



4. Для того чтобы без труда отделить грудку от каркаса (остова), необходимо первоначально удалить из внутренней ее части косточку, — ключицу — с помощью ножа. Для этого нащупываем пальцами косточку — и лезвием ножа прорезаем по кости мясо, двигая ножом вверх-вниз по линии вдоль кости.



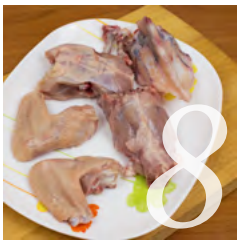
5. Пришел черед крыльев, — они пойдут на приготовление бульона. Далее отделяем грудку вместе килевой костью от позвоночника: находим место соединения ребер (внутренняя часть) и легкими движениями ножа разрезаем в месте их соединения.



6. Наконец, можно приступить к грудке и отделить ее от килевой кости. Последняя вместе с задней частью тушки и крыльями пойдет на приготовление бульона. Упаковываем ножки и грудку в пищевую пленку и отправляем их в холодильник.



7. Итак, у нас после разделки 8 частей: два крыла, две голени, два бедра и два филе. Если вы планируете использовать филе для тушения (рагу, соте, фрикасе и т.д.), то каждое филе разрезается пополам по диагонали, так чтобы в итоге у нас получились равноценные куски (одинакового размера). В этом случае выйдет не 8, а 10 частей курицы.



8. Набор для бульона включает два крыла, килевую кость и два куса остова (каркаса) цыпленка. Этого количества достаточно, чтобы приготовить 2 литра куриного бульона.





лето-осень



выходные дни



куриный бульон



30-40 мин



4

Суп-лапша на курином бульоне

Когда бульон приготовлен заранее, сварить суп — дело нехитрое. Все, что нужно, это определиться с ингредиентами. И через полчаса у вас на столе ароматный, радующий глаз горячий суп.

Базовый вариант:

- Куриный бульон 1,25 л
- Куриное филе 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Картофель 2 шт.
- Лапша 2 крупные горсти
- Чеснок 1-2 зубчика
- Лавровый лист 1 шт.
- Петрушка 1-2 веточки
- Соль и черный перец

Мой фирменный состав:

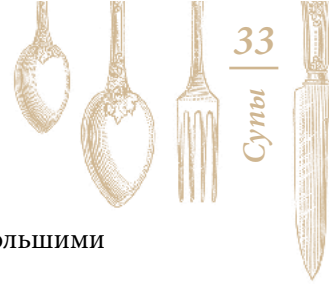
- Куриный бульон 1,25 л
- Куриное филе 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Лапша 2 крупные горсти
- ★ Болгарский перец ½ шт.
- Чеснок 1-2 зубчика
- Петрушка 1-2 веточки
- ★ Черный перец 5-8 горошин
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Разогреваем куриный бульон.
2. Отвариваем филе в бульоне.
3. Подготавливаем овощи.
4. Закладываем в бульон овощи и специи.
5. Добавляем в суп вермишель.
6. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Ставим разогреваться бульон на плите. Как только он подаст первые признаки закипания, — убавляем огонь и аккуратно опускаем в него филе. Тщательно снимаем пену (см. Секретные приемы).
2. Моем, обсушиваем и нарезаем средним кубиком (4-5 мм) морковь и болгарский перец.
3. Через 20 минут достаем мясо из кастрюли, перекладываем на тарелку и даем остыть. Нарезаем его



СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Также как и в случае с приготовлением куриного бульона — готовим суп при открытой крышке и не забываем регулярно удалять образующуюся пену. Она мешает нормальному процессу варки.

- Если желаете сократить время приготовления супа (Шаг 1), лучше отварить филе заранее. Для этого за полчаса до конца варки бульона можете добавить в кастрюлю куриное филе. Потом — перед вторым процеживанием — достать, дать остыть и убрать его вместе с крыльями в холодильник. Во время приготовления супа вам останется лишь порезать филе на кусочки и добавить в суп вместе с крыльями за пять минут до финала.

- Вместо лапши можно использовать вермишель, либо остатки спагетти, — для этого всего лишь нужно поломать их на несколько частей.

кубиками (0,5 см) или небольшими кусочками.

4. Теперь можно отправить в кастрюлю морковь. Если вы решили использовать готовую сухую лапшу — смотрим время приготовления на упаковке. Если указано 10-12 минут, закладываем в суп ее вместе с морковью и лавровым листом (базовый вариант).

5. Через 5-7 минут можно добавить в кастрюлю болгарский перец, растолченный в ступке черный перец.

В базовом варианте используем картофель, нарезанный средним кубиком, и лавровый лист.

6. Еще через 5 минут пробуем суп на вкус, — достаточно ли соли. Если нет, — досаливаем. Заодно удаляем из супа лавровый лист. Можно также попробовать морковь и картофель (базовый состав). Если вас все устраивает, выключаем огонь. И только после этого добавляем мелко порубленный чеснок.

7. Прикрываем кастрюлю крышкой (но не закрываем полностью!) и даем супу постоять еще 5-10 минут. За это время все вкусы в супе равномерно распределятся. Суп можно разливать по тарелкам. Не забываем подать на стол мелко нарезанную петрушку для украшения.

СУП-ЛАПША С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

Простой способ разнообразить меню — использовать различные овощи. Например, брюссельскую капусту. Для 4-х порций достаточно 5-8 шт. Нужно лишь предварительно помыть ее и разрезать вдоль пополам. Добавляем капусту в бульон вместе с болгарским перцем.





все сезоны

выходные дни,
праздники

не требуется



10 минут



4-5

Тесто Бризе

Французская классика — тесто Бризе — используется для выпекания как несладких, так и сладких открытых пирогов (тарты, кишш). Это более нежное и рассыпчатое тесто по сравнению с классическим песочным. В нем больше сливочного масла и вместо воды — молоко.

Базовый вариант:

- Мука 250 г
- Сливочное масло 82% 150 г
- Яйцо 1 шт.
- Молоко 3,2% (холодное!) 1 ст. л.
- Соль мелкая 1 ч. л.
- Сахар щепотка

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Насыпаем на рабочую поверхность горкой муку. Делаем в центре колодец. Выкладываем в колодец масло (нарезанное на маленькие кубики), соль, сахар и яйцо.
2. Растираем в колодце кончиками пальцев размягченное масло с яйцом, сахаром и солью.
3. Теперь понемногу подсыпаем муку, растирая пальцами до получения крошки из липкой субстанции.
4. Добавляем в крошку молоко и аккуратно перемешиваем массу, чтобы тесто начало собираться в ком.
5. Растираем тесто основанием ладони (движение от себя) 4-5 раз, — так чтобы оно стало однородным.
6. Скатываем тесто в шар. Можно завернуть его в пленку и при необходимости положить в холодильник.





лето-осень-зима

выходные дни,
праздники

тесто Бризе



45-55 минут



4

Порционный Киш-Лорен с беконом

Открытые пироги (киши и тарты) с основой из теста Бризе, как я отметил ранее — классика французской кухни. И в то же время они очень удачно вписываются в русское домашнее меню.

Базовый вариант:

- Тесто бризе 450 г
- Бекон с/к 140 г
- Лук желтый 1 шт.
- Яйца: 1 целое и 3 желтка
- Сивки 25-33% 300 мл
- Сыр твердый 140-160 г
- Черный перец
- Сливочное масло — для формочек

Мой фирменный состав:

- Тесто бризе 450 г
- Бекон с/к 140 г
- ★ Лук порей белая часть
- Яйца: 1 целое и 3 желтка
- Сивки 33% 300 мл
- ★ Сыр Грюйер (либо Пармезан) 140 г
- Черный перец
- Сливочное масло — для формочек

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем тесто.
2. Выпекаем основу киша «вслепую».
3. Делаем начинку для пирога.
4. Выпекаем киш в духовке.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Делим тесто на 4 равные части — по числу формочек.
2. Раскатываем тесто до толщины 2 мм. Можно использовать тарелку подходящего размера (на 3-4 см больше диаметром чем формочки) и затем срезать неровные края.
3. Аккуратно выкладываем наши круги теста в формочки, которые предварительно смазали сливочным маслом. Приминаем пальцами по кругу внутренний угол формочек, чтобы тесто плотно прилегало к ним.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Я использовал порционные формы для запекания. При необходимости можно испечь один большой киш. В этом случае тесто следует раскатывать толще — до 3-х мм.
- Если вы боитесь, что не удастся без происшествий донести раскатанный круг теста до формы (Шаг 3), предлагаю использовать такой прием: накручиваем круг теста на скалку, а потом разворачиваем его прямо над формочкой.
- Такой способ выпекания (Шаг 6) основы называется «вслепую» и, наверняка, вам хорошо известен. Привожу здесь детали для тех, кто с этим способом не знаком.
- Традиционный сорт сыра для этого киша — «Грюйер», но его вполне допустимо заменить «Пармезаном» (Шаг 10).
- Я достаю готовый киш из формы (шаг 11) в два этапа: сначала сверху форму накрываю деревянной доской и переворачиваю. Киш очень легко ложится на поверхность доски. Потом снова накрываю — уже дно пирога — сверху тарелкой и вновь переворачиваю. Легко, просто и без происшествий.

4. Накрываем формы с тестом сверху пищевой пленкой и ставим в холодильник на 20 минут охлаждаться. В это время разогреваем духовку до 190 градусов.
5. Достаем формы из холодильника, снимаем пленку и накалываем дно основы теста вилкой. Теперь нам нужно выставить формы поверх теста пергаментной бумагой подходящего размера и сверху насыпать сухую фасоль или горох.
6. Ставим формы в духовку и выпекаем 15 минут.
7. Достаем формы из духовки, аккуратно вынимаем бумагу с фасолью, а сами формы ставим снова в духовку. Убавляем температуру до 170 градусов и выпекаем еще 5 минут.
8. Пока основа для киша остывает, — готовим начинку. Обжариваем в сковороде бекон, нарезанный на полоски шириной 3-5 см, добавляем лук (нарезанный тонкими полукольцами). Бекон с луком следует лишь слегка подрумянить. Поскольку сырокопченый бекон очень соленый, лучше смесь для киша вообще не солить.
9. Пока бекон с луком остывают, в миске смешиваем вилкой яйцо с желтками, потом добавляем к ним сливки и тертый сыр. Перчим.
10. Раскладываем по формам бекон с луком. Сверху заливаем смесью из яйца, сливок и сыра. Ставим киш в духовку на 15-20 минут.
11. Достаем формы из духовки, даем слегка остыть и выкладываем киш на тарелки.





лето-осень

праздники,
выходные дни

тесто Бризе



менее часа



4



Тарт с помидорами черри

Еще один вариант открытого пирога, который называется тартом, а не кишем. Прекрасно подходит для летнего меню в качестве блюда выходного дня. Готовится аналогично кишу.

Базовый вариант:

- Тесто бризе 450 г
- Помидоры черри 65-70 шт.
- Горчица 1-2 ст. л.
- Сливки 33% 5-6 ст. л.
- Бекон с/к 60-80 г
- Соль
- Петрушка 1-2 веточки
- Сливочное масло для формочек

Мой фирменный состав:

- Тесто бризе 450 г
- Помидоры черри 65-70 шт.
- ★ Лук порей ½ белой части
- ★ Соус горчичный 6-8 ст. л.
- ★ Оливковое масло для жарки 2 ст. л.
- Соль
- Петрушка 1-2 веточки
- Сливочное масло для формочек

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Выпекаем вслепую основы для тарта из теста Бризе в порционных формочках (*пошаговый рецепт — с. 35*).
2. Помидоры опускаем на 30-40 секунд в кипяток. Затем охлаждаем.
3. Готовим Горчичный соус (*рецепт — с. 131*). Отдельно на сковороде в оливковом масле пару минут обжариваем на малом огне без изменения цвета лук порей, нарезанный кольцами. Смешиваем лук с соусом и раскладываем на дно основ для тарта. Разравниваем.

В базовом рецепте смешиваем сливки с горчицей и полосками обжаренного бекона (*с. 35-36*).

4. Сверху на соус с луком выкладываем помидоры концентрическими кругами. Ставим запекать с духовку на 15 минут при 190 градусах. При подаче украшаем мелкорубленной петрушкой.





Учет — прежде всего

Составляем памятки и списки

В чем, на мой взгляд, практическая польза планирования и составления недельных меню в целом, — они позволяют быстро и без особых хлопот разнообразить питание семьи, а заодно уйти от хаотичности (легкомысленной спонтанности) в закупках. Бонусом вы неизбежно получаете существенную экономию семейного бюджета.

О планировании закупок и составлении меню, как правило, заставляют задуматься две проблемы. Первая связана с финансами: у вас просто нет возможности покупать продукты в том количестве и в том разнообразии, которые хотелось бы иметь. При этом есть смутная догадка: проявив смекалку и приложив определенные усилия, можно в корне переломить ситуацию. Деликатесов на столе вряд ли станет значительно больше, зато качество и разнообразие питания точно вырастет.

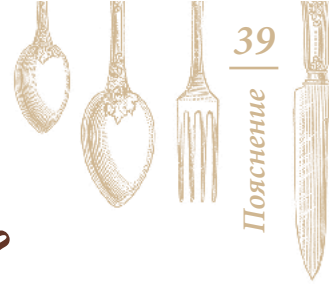
Вторую проблему я бы описал так: денег на продукты, в том числе на дорогостоящие деликатесы, хватает, но закупки делаются экспромтом, списки не составляются да и еженедельное меню как таковое отсутствует. В результате холодильник ломится от продуктов, однако питание на поверку оказывается однообразным. Кроме того, продукты и остатки готовых блюд нередко попросту выбрасываются.

Зачастую многие даже не осознают масштаба проблемы ровно до того момента, пока не начнут вести запись расходов и пометать в ежедневниках, какие именно блюда они изо дня в день готовят и едят дома.

Впрочем, одного желания «взять и все изменить» недостаточно. Поверьте моему многолетнему опыту, нужно иметь хоть какой-то план действий, желательно в виде пошагового алгоритма. С чего начать, в каком направлении, с какой скоростью двигаться, как перейти на планирование и, наконец, как изменить рацион семьи, чтобы в итоге благие намерения не закончились «гастрономическим» бунтом родных и близких.

Итак, первый шаг, который я советую предпринять, — это инвентаризация. Другими словами, тщательный аудит всех съестных припасов. И начать стоит с вашего холодильника! Речь, конечно же, о том, чтобы поскорее приготовить блюда из продуктов, которые могут быстро испортиться. Заодно вы освоите на практике **Принцип #1** — «Освободите место на полке».





Как это работает?

Знаете, что произошло после того, как дверцу моего холодильника впервые украсили два списка — продукты с ограниченным сроком годности и блюда, которые стоит приготовить в первую очередь?

Во-первых, эти списки постоянно попадались мне на глаза, каждый раз, когда я подходил к холодильнику. Я специально расположил их на уровне глаз. Оказалось, это работает! Во-вторых, я провел осмотр полок, и сразу стало понятно, какие блюда стоит приготовить первым делом, чтобы до конца разгрузить холодильник. В-третьих, я взял листок и тут же сходу набросал список блюд на ближайшие три дня. Вот оно — мое первое меню! Ничего сложного. То, что список был не на неделю, а на ближайшие несколько дней, меня ничуть не смутило, так как передо мной стояла очень конкретная задача — освободить холодильник для новых закупок.

Что же я записал в том списке?

- После приготовления гречневой каши с грибами у нас остались шампиньоны, также ждала своего часа открытая банка сметаны. Кроме того, в морозилке после приготовления **Рулета с пармской ветчиной** (рецепт на с. 175) хранились остатки говяжьей вырезки (я их предусмотрительно заморозил, поскольку не был уверен, как скоро пушу в дело). Так что **Бефстроганов** (рецепт на с. 178) напрашивался сам собой. Его первым делом и приготовили. Заодно нашел применение для петрушки, которая через пару дней могла завянуть.

- В отсеке для овощей как-то неприлично задержались цветная капуста (половина головки), тыква и морковь. Из тыквы и моркови получился замечательный сок (добавили к ним один апельсин). А из цветной капусты приготовили аппетитный **Гратен под соусом Бешамель** (рецепт на с. 146). Заодно использовали начатую бутылку молока.

- Осмотр морозильной камеры холодильника выявил один серьезный недочет: я привык закладывать заготовки, — незаменимые для бульона болгарский перец, веточки петрушки, ножки шампиньонов — без пометок. В итоге было непонятно, какие заготовки у меня более старые, а какие недавние. Решил ввести новое правило — обязательно клеить к заготовкам стикеры с пометками (дата, название).



Принцип #2

Летний картофельный салат

Домашнее меню



Александр Войтюк





лето-осень



выходные дни



не требуется



10 минут



2

Летний картофельный салат

Летний вариант так называемого теплого картофельного салата. Подается холодным. Очень просто и освежающе-вкусно. Кроме того, это прекрасная возможность использовать остатки отварного картофеля.

Базовый вариант:

- Картофель (отварной) 3-4 шт.
- Лук репчатый ½ шт.
- Помидор средний 1 шт.
- Рафинированное масло 3 ст. л.
- Уксус винный белый 2 ч. л.
- Соль и перец черный

Мой фирменный состав:

- Картофель (отварной) 3-4 шт.
- ★ Лук зеленый 3-4 шт.
- Помидор средний 1 шт.
- ★ Оливковое масло extra virgin 2 ст. л.
- Рафинированное масло 1 ст. л.
- Уксус винный белый 2 ч. л.
- ★ Горчица дижонская ½ ч. л.
- ★ Петрушка веточки 2 шт.
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Нарезаем отварной картофель.
2. Делаем заправку Винегрет.
3. Смешиваем все ингредиенты.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Достаем оставшийся вареный картофель из холодильника. Либо специально



СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Комбинирование рафинированного подсолнечного и оливкового масел с одной стороны, позволяет несколько сгладить насыщенный вкус масла extra virgin, а с другой стороны, — отличная возможность сэкономить, не поступаясь качеством.
- Летом предпочитаю использовать зеленый лук вместо желтого репчатого (Шаг 3).
- Веточки петрушки советую не выбрасывать (Шаг 4). Хорошо обсушиваем их бумажным полотенцем, заворачиваем в пищевую пленку и отправляем в морозильную камеру. Это отличная заготовка для бульонов.

отвариваем картофель в мундире в большом объеме воды. Даем остыть, чистим от кожуры и нарезаем кружками.

2. Подготавливаем заправку: наливаем в миску винный уксус, добавляем горчицу (по желанию), затем подливаем по чуть-чуть масло — сначала рафинированное, а затем оливковое — и взбиваем венчиком до образования однородной эмульсии.

3. Помидор разрезаем вдоль на 4 части — удаляем семена. Нарезаем мякоть мелким кубиком (брюнуаз — 3 мм). Тонко нарезаем лук и добавляем в миску вместе с помидором.

4. Моем и обсушиваем петрушку — отрываем листики и тонко нарезаем.

5. Выкладываем фигурно на тарелке картофель. Можно в виде лепестков цветка. Сверху поливаем заправкой. При желании также посыпаем мелко рубленной петрушкой и зеленым луком.

ЛИМОН ИЛИ УКСУС В ЗАПРАВКЕ?

Обычно летом я отдаю предпочтение лимону, а не уксусу. Но этот рецепт — исключение. В нем винный уксус придает салату восхитительную освежающую пикантную нотку. Поэтому даже летом готовлю для этого салата заправку Винегрет.



осень-зима



будни, выходные дни



не требуется



30-40 минут



4-6



Послепраздничный пирог

Отличный способ с умом использовать остатки праздничного меню, — приготовить экспресс-вариант пирога. Когда нет времени и желания замешивать тесто, можно воспользоваться несколькими пластами покупного теста.

Базовый вариант:

- Дрожжевое тесто
2 пласта
- Остатки мяса 4-6 ст. л.
- Картофель 4 ст. л.
- Яйцо 1 шт.
- Петрушка 1-2 веточки
- Соль и перец

Мой фирменный состав:

- Дрожжевое тесто
2 пласта
- ★ Остатки индейки 4-6 ст. л.
- Картофель запеченный
4 ст. л.
- ★ Зеленый горошек 2-3 ст. л.
- ★ Бульон овощной 1-2 ст. л.
- Яйцо 1 шт.
- Петрушка 1-2 веточки
- Соль морская, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Размораживаем тесто.
2. Подготавливаем ингредиенты.
3. Раскатываем пласты, раскладываем на них начинку и защипываем.
4. Выпекаем.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Замороженное тесто накануне на ночь перекладываем на нижнюю полку холодильника. За полчаса до начала готовки достаем его. Включаем разогревается духовку до 180 градусов.
2. Нарезаем мясо средними кусочками (в моем случае это были остатки индейки). Аналогично поступаем с гарниром к праздничному блюду. Например, запеченный картофель с сырной корочкой.
3. Для разнообразия я добавил к индейке и картофелю замороженный зеленый





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Очень полезная вещь в доме — замороженный горошек (Шаг 3): стоит недорого, можно найти практически в любом супермаркете. Это один из немногих овощей (бобовых), который не теряет своих вкуса и текстуры после размораживания.
- Если вам не хочется использовать тарелку (Шаг 5) — можете сделать защипку пирога в виде треугольника или прямоугольника.
- Существует интересный прием двойного обертывания, который позволяет избежать преждевременного намокания низа пирога (Шаг 5): предварительно заворачиваем начинку (в этом случае можно щедро увлажнить ее бульоном) в блинчик, который в свою очередь, выкладываем на тесто и защипываем. Быстро и эффективно.
- Если предпочитаете традиционную форму пирога — прямоугольником, защипку делаем сверху. Пласт теста раскатываем прямоугольной формы.

горошек. Вскипятил воду в сотейнике, забросил на пару минут горошек, не размораживая его предварительно. Потом сразу переложил в холодную воду.

4. Смешиваем наши ингредиенты в салатной миске: солим, перчим по вкусу. При желании можно добавить совсем немного овощного бульона. Потребуется не больше столовой ложки. Перемешиваем и отставляем в сторону.

5. Раскатываем тесто, не забываем присыпать мукой доску (рабочую поверхность), на которой раскатываем, а также скалку. Чем тоньше у вас получится пласт, тем лучше. С помощью плоской тарелки вырезаем круг из теста. В центр круга выкладываем горкой половину начинки. Слегка разравниваем.

6. В отдельной миске взбиваем вилкой яйцо. Смазываем им края внутренней стороны теста (там, где нет начинки). Потом накрываем половиной начинку и защипываем края. Смазываем яйцом пирог снаружи и выкладываем на противень, который предварительно застелили пергаментом (бумагой для запекания). Аналогично поступаем со вторым пластом теста.

7. Ставим пироги в разогретую до 180 градусов духовку на 15-20 минут.

8. Достаем пироги из духовки, даем отдохнуть 5-10 минут. Можно подавать на стол.





-  лето-осень
-  выходные дни,
будни
-  не требуется
-  10 минут
-  4



Рис жареный с овощами

Предлагаю свой вариант известного в китайской кухне риса по-кантонски. В моем рецепте нет креветок и соевого соуса. Зато его проще приготовить и он отлично подходит для воскресного завтрака.

Базовый вариант:

- Рис вареный (остатки)
- Яйцо 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Лук желтый 1 шт.
- Зеленый горошек
3-4 ст. л.
- Петрушка 1-2 веточки
- Рафинированное масло
2-3 ст. л.

Мой фирменный состав:

- Рис вареный (остатки)
- Яйцо 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- ★ Цукини ½ шт.
- ★ Кукуруза 3-4 ст. л.
- Петрушка 1-2 веточки
- ★ Оливковое масло
2-3 ст. л.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем рис, овощи и зелень.
2. Пассеруем овощи на сковороде.
3. Обжариваем рис с яйцом и овощами.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. За 15-20 минут достаем из холодильника сваренный накануне рис — разрыхляем его вилкой. Для 4-х порций будет достаточно одного стакана (250 мл). Яйца тщательно моем, просушиваем и разбиваем в миску. Можно белки перемешать с желтками с помощью вилки.
2. Подготавливаем овощи: морковь и цукини нарезаем средним кубиком (3-4 мм). Откладываем отдельно в миску консервированную кукурузу (см. *Секретные приемы*).

В базовом рецепте вместо цукини и кукурузы берем нарезанную кубиком лукови-





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- У цукини и кабачка (Шаг 2) лучше удалять семена. Для этого разрежем их вдоль на четвертинки и с помощью ножа срезаем семена.
- Поскольку это блюдо я отношу к категории «остатки — сладки», вполне допустимо использовать в нем консервированную кукурузу и горошек (Шаг 2). Если выберете свежие кукурузу и горошек, следует предварительно отварить их до полуготовности и охладить.

цу и консервированный зеленый горошек мозговых сортов.

3. Обжариваем несколько минут морковь и цукини на среднем огне в сковороде с толстым дном на оливковом масле.

4. Увеличиваем огонь до максимума и добавляем в сковороду рис с кукурузой — энергично перемешиваем деревянной лопаткой. Пяти минут достаточно, чтобы рис впитал в себя ароматы овощей и слегка поджарился. Добиваться золотистого цвета в этом блюде не требуется.

5. Убавляем нагрев до минимума и вливаем яйца по кругу в сковороду — продолжаем энергично перемешивать рис с овощами и яичной смесью деревянной лопаткой. Как только смесь схватится, — можно выключать огонь и перекладывать рис из сковороды на тарелки. При необходимости досаливаем.

6. При подаче украшаем рис с овощами и яйцом мелко рубленными листьями петрушки.

ЖАРЕННЫЙ РИС ПО-КАНТОНСКИ

Попробуйте приготовить классический вариант с креветками, луком, ветчиной (либо отварным куриным филе), нарезанной средним кубиками (3-5 мм) и зеленым горошком. Отличной парой такому блюду станет соевый соус.





все сезоны



выходные дни, будни



не требуется



30 минут



4

Готовим рассыпчатый рис

Хочу поделиться необычным способом приготовления рассыпчатого риса — в сковороде под крышкой. Пришел к нему в результате долгих поисков оптимального и в то же время простого способа варки.

Базовый вариант:

- Рис 1 стакан
- Вода свежekiпяченая 2 неполных стакана
- Масло растительное (по желанию) 1-2 ч. л.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Отмеряем необходимый объем риса и воды.
2. Промываем рис.
3. Отвариваем в сковороде.
4. Выстаиваем при закрытой крышке.
5. Разрыхляем рис вилкой, солим.

ПОЧЕМУ ИМЕННО СКОВОРОДА?

В кастрюле с толстым дном нередко случилось, что рис существенно увеличивается в объеме и превращается в плотный высокий пласт, который с трудом можно разрыхлить. У сковороды в сравнении с кастрюлей существенно больше площадь дна, что немаловажно.

Пошаговый рецепт



1. Предварительно отмеряем необходимый нам объем воды, ставим нагреваться воду. Я использую для этой цели электрический чайник. В кастрюле подходящего размера тщательно промываем рис холодной водой.



2. Перекладываем рис, предварительно слив всю воду из кастрюли, — в сковороду. На этом этапе можно добавить немного рафинированного растительного масла и перемешать рис. Это прием позволит добиться хорошего результата в случае, если вы сомневаетесь в качестве риса (либо решили отварить круглый). Заливаем рис кипятком — в этом случае без труда удастся выдержать временной интервал. Закрываем плотно крышкой, доводим до кипения.



3. Убавляем огонь до минимума и варим 12-14 минут. Выключаем огонь и оставляем рис в сковороде еще на 15 минут. За это время остаточный пар внутри делает всю работу: рис впитает всю влагу.



4. Аккуратно снимаем крышку, чтобы скопившаяся с внутренней стороны влага не попала внутрь. Теперь рис можно разрыхлить. Я делаю это с помощью вилки. При желании сдабриваем рис маслом, — растительным или сливочным. Пробуем на вкус — при необходимости солим.



осень-зима

выходные дни,
праздники

не требуется

45 минут

6

Суфле из куриного филе

На самом деле, не так много блюд и способов приготовления, которые способны преобразить обычное отварное куриное филе в ароматное горячее блюдо. Один из них — суфле. Подойдет как филе, так и другие части курицы, либо индейки.

Базовый вариант:

- Куриное филе 250 г
- Бешамель 250 мл
- Яичные желтки 3 шт.
- Яичные белки 4 шт.
- Масло сливочное — для смазывания форм
- Соль и черный перец

Мой фирменный состав:

- Куриное филе 250 г
- Бешамель 250 мл
- Яичные желтки 3 шт.
- Яичные белки 4 шт.
- ★ Мускатный орех щепотка
- ★ Кайенский перец — на кончике ножа
- Масло сливочное — для смазывания форм
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Измельчаем куриное филе в блендере.
2. Готовим соус Бешамель.
3. Взбиваем белки.
4. Запекаем суфле в духовке.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Нарезаем филе на небольшие кусочки, далее измельчаем в блендере и перекладываем в отдельную миску. Включаем разогреваться духовку до 200 градусов.
2. Готовим соус Бешамель (см. рецепт на с. 24). В самом конце приправляем соус тертым мускатным орехом и кайенским перцем на кончике ножа.
3. Перекладываем порциями в сотейник к Бешамель измельченное филе, тщательно перемешиваем. На этом шаге можно снять сотейник с огня.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Для суфле требуется густой соус (Шаг 2), поэтому соотношение муки и сливочного масла отличается от традиционного варианта: на 250 мл молока нужно 20 г масла и 20 г муки (1,5 ст. л.).
- Лучше всего взбивать белки электрическим миксером (Шаг 6) в металлической или медной миске, которая имеет форму полусферы. Начинать лучше с небольших оборотов и постепенно увеличивать. Важно: миску предварительно следует тщательно вымыть мылом или средством для мытья посуды и высушить насухо бумажным полотенцем, чтобы никакого намека на жир не было.
- Для суфле традиционно берут рамекины (Шаг 8) — они цилиндрической формы из фарфора без ручек, сверху стенки имеют расширение. Порционные фарфоровые или керамические формочки с ручками называются кокотницами. У них стенки без расширения верху, поэтому кокотницы в меньшей степени подходят для суфле.

4. Снова ставим на малый огонь и прогреваем смесь, но не доводим до кипения.
5. Теперь окончательно снимаем сотейник с огня и добавляем желтки, — тщательно вмешиваем их в массу венчиком либо деревянной лопаткой.
6. Взбиваем белки до крутых пиков в отдельной миске. Для лучшего результата можно их чуть-чуть присолить.
7. Аккуратно вводим белки в массу с помощью лопатки либо венчика. Движения должны быть неспешными и только в одном направлении — сверху вниз.
8. Смазываем формочки сливочным маслом. Перекалдываем смесь в формы — заполняем на $\frac{3}{4}$ высоты, не больше. в процессе приготовления суфле хорошо поднимается.
9. Запекаем в духовке 25-30 минут при температуре 200 градусов. Дверцу не открываем, иначе суфле не поднимется.
10. Подавать суфле на стол нужно также как и пасту, — сразу по готовности, пока оно не остыло и не опало.

ИДЕЯ ДЛЯ СЕРВИРОВКИ

Лучше всего готовить суфле в порционных фарфоровых формочках — рамекинах. Легко пропекается. Высоко поднимается. Удобно кушать. Прямо в них — на тканевых салфетках или подставке для горячих блюд — суфле можно подавать на стол.



лето-осень



выходные дни



не требуется



менее 15 минут



4

Азиатский салат с курицей, лапшой и овощами

Зимой и ранней весной я обычно готовлю из куриного филе и лапши горячее блюдо в воке. Летом же на ура в нашей семье идет холодный вариант этого блюда, — в виде салата.

Для него вок не требуется.

Базовый вариант:

- Куриное филе 1 шт.
- Лапша рисовая ¼ упаковки
- Огурцы 1-2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Лук репчатый ½ шт.

Мой фирменный состав:

- Куриное филе 1 шт.
- ★ Лапша Фунчоза ¼ упаковки
- ★ Болгарский перец красный ½ шт.
- Огурцы 1-2 шт.
- ★ Помидоры черри 6 шт.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем куриное филе и овощи.
2. Готовим заправку-маринад.
3. Отвариваем лапшу.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Болгарский перец моем, обсушиваем и нарезаем тонкой соломкой, помидоры (я использовал черри) разрезаем на четвертинки.
2. Огурец разрезаем вдоль на четвертинки, удаляем с помощью ножа семена и уже затем нарезаем соломкой.

В базовом варианте вместо болгарского перца нарезаем тонкой соломкой (жульен) морковь. Лук — тонкими полукольцами.





Для заправки-маринада:

- Рисовый уксус 1 ст. л.
- Кунжутное масло 1 ст. л.
- Соевый соус 1 ст. л.
- Устричный соус 1 ст. л.
- Имбирь 2 ч. л.
- Чеснок 2-3 зубчика

СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Для заправки базовые ингредиенты: рисовый уксус, соевый соус и кунжутное масло. Остальное — факультативно. Но чем больше ингредиентов в заправке, тем интереснее в плане вкуса вы получите блюдо.
- Если вы решили подать этот салат на праздничный стол, предлагаю поступить следующим образом: накануне запечь филе в конвертике из пергаменты в духовке.
- Если готовите салат с обычным желтым луком, после того как вы нарезали его тонкими полукольцами, отправьте лук минут на 15 в маринад. Этого достаточно, чтобы из него ушла вся «злость». Аналогично я поступаю с имбирем.

2. Отварную куриную грудку нарезаем ножом тонкими полосками или разбираем на мелкие кусочки руками.

3. Готовим заправку-маринад. Я предпочитаю добавлять ингредиенты в следующей последовательности: сначала рисовый уксус смешиваем с соевым и устричным соусами, следом с помощью венчика вмешиваем кунжутное масло — чтобы получилась однородная эмульсия. В конце добавляем мелкорубленный имбирь и чеснок.

4. Отвариваем лапшу согласно инструкции, указанной на упаковке. Сливаем кипяток через дуршлаг. Далее имеет смысл вернуть лапшу обратно в сотейник, либо кастрюлю, в которой вы ее отваривали, и залить холодной водой.

5. Когда все ингредиенты готовы, можно сервировать салат. Не забываем предварительно выложить лапшу в дуршлаг — чтобы избавить ее от лишней влаги.





Ленивый пирог с рыбой

Отличная идея, как с умом можно использовать оставшиеся после обеда или ужина порции рыбы и картофельного пюре. Рецепт не предусматривает дополнительных усилий для замешивания теста. Потому и назвал его — ленивым.

Базовый вариант:

- Картофельное пюре 450 г
- Филе рыбы 450 г
- Морковь 1 шт.
- Луковица 1 шт.
- Желток яйца 1-2 шт.
- Сметана 15-20% 6-8 ст. л.
- Растительное масло 3 ст. л.
- Лавровый лист 1 шт.
- Чеснок 1 зубчик
- Сливочное масло

Мой фирменный состав:

- Картофельное пюре 450 г
- Филе рыбы 300 г
- ★ Креветки отварные 150 г
- ★ Сельдерей 1 черешок
- Морковь 1 шт.
- ★ Болгарский перец ½ шт.
- ★ Бешамель соус 6-8 ст. л.
- ★ Сыр Пармезан 70 г
- ★ Оливковое масло для жарки 3 ст. л.
- ★ Тимьян 1 веточка
- Чеснок 1 зубчик
- Сливочное масло

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем пюре и рыбу.
2. Готовим начинку из овощей.
3. Выкладываем ингредиенты в форму.
4. Запекаем в духовке.
5. Сервируем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- На мой взгляд, специально для такого пирога готовить картофельное пюре и рыбу не стоит. Лучше съесть их сразу же!
- Пассеровать (Шаг 4) лучше на слабом огне на сковороде с толстым дном, которая хорошо держит температуру. Задача не зажарить овощи до насыщенного румяного цвета, а выпарить из них по-максимуму влагу, усилив вкус и аромат.
- Классический вариант пирога предполагает использование соуса Бешамель (Шаг 5). Я предлагаю попробовать приготовить оба варианта, и решить, какой из них нравится вам больше. Для зимнего меню, на мой взгляд, лучше подойдет классический — с соусом Бешамель.

ИДЕЯ ДЛЯ СЕРВИРОВКИ

Такие блюда — при наличии красивой яркой формы — лучше подавать прямо в форме для запекания и разложить по тарелкам непосредственно за столом.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. За 30-40 минут достаем из холодильника необходимое количество картофельного пюре и рыбы (жареной, запеченной, припущенной — не важно). Проверяем — нет ли в мякоти рыбы костей, и разминаем ее вилкой. При необходимости досаливаем и перчим.
2. Стоит также размять вилкой картофельное пюре в миске, чтобы проще было выкладывать его в форму для запекания.
3. Разогреваем духовку до 190 градусов. Делаем соус Бешамель (см. рецепт на с. 24). Смешиваем соус с рыбой.
4. Готовим начинку из овощей: сельдерей, морковь и болгарский перец. Для этого чистим морковь, и вместе с сельдереем и луком нарезаем все средним кубиком (3-5 мм). Пассеруем в небольшом количестве растительного масла с веточкой тимьяна и зубчиком чеснока (целым). 5 минут будет достаточно. Перекладываем смесь на тарелку остывать. Тимьян и чеснок — выбрасываем.

В базовом варианте вместо тимьяна добавляем лавровый лист.

5. Смазываем форму сливочным маслом. Выкладываем слои в следующей последовательности: рыба с Бешамель, овощная смесь (вся), креветки и картофельное пюре. Сверху посыпаем тертым сыром.

В базовом варианте вместо соуса Бешамель предлагаю использовать сметану, а вместо сыра — яичный желток, смазав им верх пирога.

6. Ставим в разогретую духовку на 20 минут до образования румяной корочки.

Принцип #2

Испанский омлет

Домашнее меню  Александр Войтюк



все сезоны



выходные дни



не требуется



15 минут



6

Испанский омлет

Ценность этого рецепта — помимо того, что это просто вкусно! — в том, что в нем можно использовать остатки картофеля, который отварили накануне. На самом деле, это вариант на тему испанской картофельной тортильи.

Базовый вариант:

- Яйца куриные 4 шт.
- Картофель отварной 2 шт.
- Лук репчатый 2 шт.
- Масло рафинированное
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Яйца куриные 4 шт.
- Картофель отварной 2 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- ★ Перец болгарский ½ шт.
- ★ Соус «Табаско» 3-6 капель
- Масло рафинированное
- ★ Масло топленое 1 ст. л.
- Соль морская, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем картофель, лук и яйца.
2. Пассеруем картофель и лук в масле.
3. Обжариваем омлет с двух сторон.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Картофель выравниваем — срезаем ножом края, чтобы получить форму бруска — и нарезаем средним кубиком (3-4 мм). Яйца моем, обсушиваем бумажным полотенцем.
2. Аналогично поступаем с луком и болгарским перцем — нарезаем средним кубиком. Болгарский перец откладываем пока что в сторону.
3. Разогреваем в сковороде с толстым дном растительное масло. Наша задача мягко «сварить» лук в масле и слегка подрумянить картофель. Это нечто среднее между пассерованием и обжариванием





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Попробуйте приготовить традиционный вариант омлета: две сырые картофелины нарезаем средним кубиком и далее следуем рецепту.

- Если вам нравится вкус карамелизованного лука, советуем закладывать его первым в сковороду, а картофель через пару минут (Шаг 3).

- Я отдаю предпочтение сковороде для омлетов с низким покатым боротом и керамическим покрытием. Она ни разу меня не подвела — омлет в ней не прилипает ко дну (Шаг 7).

- В Шаге 7 вы можете попробовать подбросить омлет вверх и перевернуть его в воздухе. Но лучше не рисковать и использовать две больших плоских тарелки. Наклоняем сковороду в сторону тарелки — омлет должен легко соскользнуть на нее. Далее накрываем омлет сверху второй тарелкой и переворачиваем его. Наконец, наклоняем тарелку с омлетом над сковородой, — он должен легко соскользнуть обратно в сковороду.

во фритюре. Поэтому масла потребуется достаточное количество, — слой не менее 1 см.

4. Разбиваем в глубокую миску яйца.

Слегка солим, перчим, добавляем соус Табаско, а также нарезанный ранее болгарский перец.

5. Достаем шумовкой картофель с луком из сковороды. Даем стечь маслу и перекладываем на тарелку, застеленную бумажным полотенцем. Как вариант, — можете переложить в металлическое сито. Это позволит убрать лишний жир.

6. Как только картофель с луком слегка остыли, можно перекладывать их в миску с яичной смесью. Перемешиваем все аккуратно вилкой.

7. Разогреваем на сковороде для омлетов топленое масло (в базовом варианте — растительное). Выливаем в нее яичную смесь. Можно в первую минуту-две перемешать ее вилкой для получения воздушной текстуры. Готовим омлет на среднем огне. Периодически приподнимаем сковороду за ручку и двигаем из стороны в сторону. Как только низ омлета хорошо схватится, — он начнет легко перемещаться по сковороде. Значит, пришло время его переворачивать (*см. Секретные приемы*).

8. Еще пару минут держим омлет на сковороде и горячий завтрак готов. Можно выкладывать на тарелку и разрезать на порции.



осень-зима



будни, выходные дни



не требуется



менее 30 минут



4

Стир-фрай из остатков мяса с лапшой

После запекания крупного куска мяса или птицы часть нередко не съедается сразу. Один из необычных способов с умом использовать остатки — обжарить в воке с овощами.

Базовый вариант:

- Остатки мяса
- Лук репчатый ½ шт.
- Морковь средняя ½ шт.
- Чеснок 1-2 зубчика
- Рафинированное масло 3-4 ст. л.
- Петрушка 1-2 веточки
- Кунжутное масло 1-2 ч. л.
- Рисовая лапша

Мой фирменный состав:

- Остатки мяса (либо индейки, гуся)
- ★ Болгарский перец ½ шт.
- Лук репчатый ½ шт.
- Чеснок 1-2 зубчика
- ★ Корень имбиря 3-4 см
- Рафинированное масло 3-4 ст. л.
- Петрушка 1-2 веточки
- Кунжутное масло 1 ст. л.
- ★ Соевый соус 1 ст. л.
- Рисовая лапша

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем мясо и овощи.
2. Обжариваем овощи и мясо в воке.
3. Замачиваем рисовую лапшу.
4. Обжариваем лапшу.
5. Сервируем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Основа готовки в воке — высокая температура и короткое (1-2 минуты) время приготовления. Поэтому не забываем регулярно перемешивать в воке овощи и мясо шумовкой, либо лопаткой. И лучше готовить их по отдельности, чтобы не перегружать вок, что приводит к существенным перепадам температуры.
- При желании вы можете обжарить лапшу непосредственно в воке (Шаг 7). Только учтите, что у него вогнутое дно. И есть риск того, что она — при недостаточном нагреве — попросту прилипнет к стенкам.
- В этом рецепте кунжутное масло используется в роли специи (Шаг 6 и 8), поэтому его нужно совсем немного. Именно так предпочитают поступать с ним китайские повара.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Нарезаем мясо ножом небольшими кусочками. Как вариант, — соломкой длиной 4-5 см.
2. Болгарский перец также нарезаем соломкой, а лук — тонкими полукольцами. А вот имбирь и чеснок лучше не мельчить, иначе они могут сгореть в воке. Один из проверенных способов — нарезать их тонкими пластинками (лепестками). Либо средним кубиком (3-5 мм)
- В базовом варианте вместо болгарского перца используем морковь — нарезаем ее тонкой соломкой (жульеном) длиной 4-5 см.
3. Раскаляем половину масла в воке. Лучше использовать рафинированное растительное масло — у него высокая температура дымления.
4. По отдельности обжариваем овощи. Можно сначала для ароматизации забросить на полминуты в вок чеснок, имбирь и лук. Далее вынимаем их шумовкой в тарелку. Обжариваем болгарский перец — не более минуты.
5. Мясо обычно добавляют в вок в самом конце. В случае с остатками можно нарушить порядок и обжарить вначале вместе с чесноком, имбирем и луком.
6. Отдельно готовим рисовую лапшу (см. инструкцию на упаковке). Потом сливаем воду через дуршлаг и даем лапше обсохнуть. Можно сбрызнуть ее кунжутным маслом.
7. Обжариваем лапшу до слегка золотистой корочки в глубокой сковороде с толстым дном в небольшом количестве растительного масла (используем оставшуюся часть).
8. Сервируем блюдо.



Принцип #2

Окрошка мясная фирменная

Домашнее меню



Александр Войтюк





Окрошка мясная фирменная

*У каждой семьи есть свой рецепт приготовления окрошки.
Поделюсь своим вариантом, который пользуется
неизменным успехом.*

Базовый вариант:

- Квас 1 л
- Картофель 2-3 шт.
- Яйца куриные 2 шт.
- Огурцы средние 2 шт.
- Редис 5-6 шт.
- Мясо отварное 200 г
- Зеленый лук 1 небольшой пучок
- Укроп 1 небольшой пучок
- Сметана для заправки

Мой фирменный состав:

- Квас 1 л
- Картофель 2-3 шт.
- Яйца куриные 2 шт.
- Огурцы средние 2 шт.
- Говядина отварная 150 г
- ★ Буженина 150 г
- ★ Горчица дижонская 1 ч. л.
- ★ Хрен тертый 1 ч. л.
- Зеленый лук 1 пучок
- Укроп 1 пучок
- ★ Петрушка 3-4 веточки
- Сметана 20% для заправки

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Отвариваем яйца.
2. Подготавливаем овощи и зелень.
3. Смешиваем ингредиенты.
4. Сервируем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Окрошка в домашнем меню интересна еще и тем, что в нее раньше традиционно добавляли остатки мяса и овощей, чтобы пустить их в дело.
- При желании картофеля (Шаг 1) накануне можно завернуть в фольгу и запечь в духовке. Такой способ приготовления позволяет добиться более яркого и насыщенного вкуса и избежать ненужной водянистости.
- В фирменном составе нет редиса — я считаю, что хрена и горчицы в составе заправки более чем достаточно для придания окрошке пикантной нотки, остроты.
- Веточки укропа и петрушки (Шаг 4) я не выбрасываю, а заворачиваю в пищевую пленку, подписываю (маркирую — указываю дату) и отправляю в морозилку. Это отличная заготовка для бульонов.
- Такой способ введения заправки (Шаг 5) позволяет добиться ее равномерного распределения в окрошке.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Яйца моем, обсушиваем и отвариваем в большом объеме воды вкрутую (10 минут). Охлаждаем их и чистим. При желании можете отварить в мундире картофель специально для окрошки.
 2. Моем, обсушиваем огурцы. Нарезаем тонко (предварительно разрезаем огурцы вдоль пополам). Точно также можно поступить с редисом (базовый вариант).
 3. Мясо и картофель я предпочитаю нарезать средним кубиком (3-5 мм).
 4. Зелень моем, обсушиваем и мелко нарезаем листья укропа и петрушки.
 5. Готовим пикантную заправку: в миске смешиваем горчицу с хреном. Добавляем половник кваса, — перемешиваем.
- В базовом варианте за остроту отвечает редис.
6. Закладываем в кастрюлю подходящих размеров подготовленные нами ингредиенты, включая зелень. Добавляем квас.
 7. Сметану и яйца лучше подать непосредственно к столу. Яйца можно разрезать вдоль пополам или на четвертинки, — как вам больше нравится. И добавить в тарелку с окрошкой.





Промежуточные итоги

Составляем список блюд, которые освободят ваш холодильник. Первыми пускаем в ход те продукты, у которых подходит к концу срок годности. Далее добавляем в список любимые блюда всей семьи, которые вы готовите регулярно. И вот перед вами черновик недельного меню.

Системность подхода будет состоять в том, чтобы делать инвентаризацию регулярно. В этом мне в свое время очень помогли стикеры на дверце холодильника: на них я писал, у каких продуктов в скором времени может истечь срок годности, что существенно облегчало задачу по составлению другого списка — какие продукты стоит закупить, чтобы по максимуму использовать то, что уже дома имеется в наличии. Помимо стикера — на дверцу вывешиваем список блюд на неделю (меню). Теперь для вас очевидно, какие именно рецепты вам нужны в первую очередь.

Далее переходим к бакалее (запасы, которые храним не в холодильнике). Составляем список припасов: крупы, макароны, чай, соусы, приправы и т.д. Непременно проверяем их срок годности. Я обычно провожу бакалейную «инвентаризацию» на выходных, а всю информацию заносу в таблицу Excel в ноутбуке. Если вам удобнее делать пометки в блокноте или в смартфоне, можете вести учет и таким способом.

На первый взгляд, вроде бы незначительные меры, мелочевка какая-то — списки, памятки на холодильнике, стикеры, ведение учета. Однако даже столь элементарная систематизация способна дать незамедлительные и видимые эффекты:

1) Существенно сократится количество продуктов и блюд, которые ранее нередко оказывались в мусорной корзине (вы попросту забывали о них, а срок годности истекал).

2) Формируется полезная привычка использовать остатки продуктов бережливо, с умом. Стикеры на дверце холодильника никогда не дадут вам забыть об остатках и помогут определиться со списком блюд на ближайшие дни. Это первый, но очень важный шаг на пути к уважительному и бережливому отношению к продуктам питания.

3) Снимается психологический барьер: «планирование и еженедельное меню — это так сложно!» Ведь вам вовсе не нужно с ходу расписывать блюда с нуля на неделю вперед.



Командная работа вместо революции

Почему почву для изменений стоит готовить заранее

Как только дверцу вашего холодильника украсят стикеры, а перед походом в магазин вы начнете регулярно делать списки покупок, знайте, пришло время поговорить с семьей начистоту, собрав всех за одним столом.

Если вы живете одни, можно сказать, что в каком-то смысле вам повезло, так как никого ни в чем убеждать не придется. Вы сами себе хозяин. Пропускайте этот текст и идите дальше.

Однако если вы замужем (женаты), к тому же воспитываете детей, то я настоятельно советую вам не экспериментировать, пытаться провернуть у себя дома кулинарную революцию. Как известно, очень многие революции в итоге завершались откатом назад — реставрацией и контрреволюцией. Зачем вам мятеж под собственной крышей? Он сведет на нет шансы на успех. Лучше внятно и открыто обсудить свои планы и доходчиво рассказать, что именно вы собрались менять в домашнем меню и ежедневной готовке. А время для разговора вам подскажут члены семьи, когда начнут задавать вопросы по поводу непонятных бумажек на холодильнике, вполне законно интересуясь, зачем все время писать на листке список продуктов. Вот вам и сигнал, что пора действовать.

Если в качестве аргументов в пользу обновления домашнего рациона ваши близкие помимо эмоций и горящих глаз увидят и услышат также цифры и другие выкладки, это будет вполне весомо и убедительно. Особенно в разговоре с мужем. Так у вас появится больше шансов приступить к изменениям вместе с командой единомышленников, а не в одиночку. Крайне важно, чтобы в этой команде оказался ваш муж (в моем случае, — жена).

Как именно готовиться к разговору, конечно же, решать вам. Важно только, чтобы к «часу X» у вас уже были готовы нужные слова и весомые аргументы, после которых у каждого, кто вас выслушает, осталось убеждение, что лично он от нововведений не пострадает и даже выиграет. Для этого на первоначальном этапе важно учесть вкусовые привычки и предпочтения всех членов семьи. Любит ваш муж мясо (а какой мужчина его не любит?), значит, мясное должно регулярно





появляться на столе. А ваша дочь, к примеру, и дня прожить не может без сладкого и десертов, следовательно, будет предусмотрительно с вашей стороны сделать «поправку на ветер», чтобы как минимум первые два месяца десерты и сладкая выпечка не исчезали с домашнего стола. О том, как можно эффективно бороться с нездоровыми кулинарными пристрастиями, я подробно расскажу дальше.

Заодно советую подробно расспросить семью и выяснить кулинарные предпочтения: какие блюда и продукты любимы, что хочется чаще видеть в холодильнике и на столе. Тут можно поднять вопрос и о том, что вам потребуется помощь — готовка, закупка, планирование. Не нужно все брать на себя! Итак, этот шаг поможет вам избежать революционных потрясений на собственной кухне, собрать команду единомышленников, а также точно решить, с чего начать и в каком направлении двигаться.





Как это работает?

Вполне естественно, если первым вашим порывом будет стремление сходу перейти на разнообразное меню, решительно отказаться от так называемых «вредных продуктов» и блюд. Так, вместо привычной жареной картошки или пюре начать готовить цветную капусту и вареный рис без каких-либо заправок и соусов, вместо сосисок — паровые котлеты или отварную куриную грудку, вместо любимого оливье подать на стол салат из черешкового сельдерея. Какая реакция родных вас ждет, — догадаться нетрудно. Вопрос в том, как лучше всего добиться результата?

Не секрет, что многие мужчины недолюбливают морковь, свеклу, кабачки и тыкву. Что уж говорить о сельдерее, цветной и брюссельской капусте! Хотя и они способны произвести впечатление на убежденных мясоедов (если знать, как лучше всего эти овощи подать). Главное, заинтересовать, привлечь внимание, заново «открыть» овощи. А для этого они в первое время должны быть лишь сопровождением, вкусовым акцентом мяса и птицы. Затем вступать на равных и лишь на финальном этапе стать вкусной и здоровой альтернативной мясу.

Поэтому оптимальный вариант в переходной период, — первые шесть месяцев, о которых мы говорим в этой книге, — делать ставку на рецепты, в которых овощи являются составной частью блюд с мясом. Заодно появится возможность свести к минимуму потребление покупных полуфабрикатов, а также сосисок, колбас.

Возьмем для примера рагу (тушеные мясо и овощи). Здесь тоже есть место для разнообразия. Во-первых, мясо: помимо традиционной во многих семьях куриной голени или грудки можно использовать индейку, говядину, свинину, баранину, кролика. Во-вторых, готовить блюда с рыбой («Лосось с чечевицей», с. 80). В-третьих, — овощи сами по себе («Пикантная фасоль в томатном соусе», с. 91). Даже фарш можно применить необычным способом, — вместо пельменей или котлет приготовить «Суп с фрикадельками на овощном бульоне» (с. 77).

Когда у вас на столе начнут появляться яркие аппетитные блюда, — привлечь мужа и/или детей к процессу покупки и готовки будет гораздо проще.



Принцип #3

Рагу «Летний кавардак»

Домашнее меню  Александр Войтюк





лето



будни, выходные дни



не требуется



1 час



4-6

Рагу «Летний кавардак»

Овощи — прекрасное дополнение к мясу. В горячем блюде они могут быть не только гарниром, но и его частью. Этот рецепт наиболее близок принятому у нас в стране подходу к тушению.

Базовый вариант:

- Говядина (либо свинина) для тушения 400-600 г
- Кабачки 2-3 шт.
- Помидоры 4-6 шт.
- Лук репчатый 1-2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Лавровый лист 1 шт.
- Петрушка 2-3 веточки
- Масло растительное 2-3 ст. л.
- Мука для панировки
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Говядина для тушения 400-600 г
- ★ Цукини 2 шт.
- Помидоры 4-6 шт.
- Лук репчатый 1-2 шт.
- Морковь 1 шт.
- ★ Овощной бульон 1 стакан
- ★ Сельдерей 1 черешок
- ★ Чеснок 2 зубчика
- Лавровый лист 1 шт
- ★ Тимьян 2-3 веточки
- ★ Оливки 6-8 шт.
- Петрушка 2-3 веточки
- Рафинированное масло 2-3 ст л.
- ★ Сливочное масло 1 ст. л.
- Мука для панировки
- Соль морская, перец





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Лучше использовать мясо и овощи комнатной температуры. Поэтому за полчаса до приготовления достаем их из холодильника.
- Я обжариваю мясо в несколько заходов (Шаг 2). Если перегрузить сковороду, — мясо будет тушиться в выделившемся соке, а не обжариваться.
- Для тушения предпочитаю чугунную эмалированную кокоту (казан с плоским дном). Вы можете также использовать любую другую толстостенную посуду.
- Предварительное обжаривание в сковороде позволяет сделать соус рагу насыщенным — остатки муки и выделившегося при обжарке мяса соки образуют вместе со сливочным маслом ароматный натуральный загуститель (по такому же принципу готовятся подливы).
- Помидоры и кабачки (цукини) в этом рецепте не обжариваются, поскольку в отличие от моркови им 40-минутного тушения достаточно, чтобы дойти до готовности и передать соусу весь свой вкус и аромат.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем говядину и овощи.
2. Обжариваем мясо в мучной панировке.
3. Пассеруем морковь, лук и сельдерей.
4. Тушим мясо и овощи.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Очищаем мясо от пленок и жил (если они есть), нарезаем кубиками 2-3 см.
 2. Обваливаем говядину в муке и обжариваем на среднем огне в сковороде с толстым дном в смеси сливочного и растительного масел до образования корочки. По мере готовности перекладываем мясо в кастрюлю для тушения.
 3. Морковь нарезаем кружочками (толщина 3-5 мм), сельдерей — средним кубиком (3-5 мм). Лук нарезаем полукольцами толщиной 3-5 мм. Пассеруем их (мягко обжариваем без изменения цвета) на той же сковороде с кусочком сливочного масла.
 4. Выкладываем в кастрюлю для тушения вслед за мясом овощи. Далее добавляем порезанные крупными кусками помидоры, кабачки (полукольца толщиной 3-5 мм) и оставшиеся ингредиенты. Заливаем овощным бульоном на 1/3 от объема, максимум — наполовину. Солим и перчим.
- В базовом варианте вместо бульона используем кипяток.
5. Нагреваем на сильном огне до момента закипания жидкости, затем убавляем огонь до минимума и закрываем крышку. Тушим 40-50 минут на самом маленьком огне.
 6. При подаче на стол украшаем листиками петрушки.



зима

выходные дни;
праздники

не требуется



1 час



6-8

Зимнее рагу из кролика

Предлагаю вариант рагу на английский манер, — в нем вместо муки для загущения соуса используется картофель. Такое блюдо прекрасно впишется в зимнее домашнее меню.

Базовый вариант:

- Кролик молодой 1,2 кг
- Лук репчатый 2-3 шт.
- Морковь 2-3 шт.
- Картофель 4 шт.
- Чеснок 3-4 зубчика
- Лавровый лист 1 шт.
- Растительное масло 5 ст.л.
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Кролик молодой 1,2 кг
- ★ Лук шалот 3 шт.
- Морковь средняя 2 шт.
- Картофель 4 шт.
- Чеснок 3-4 зубчика
- ★ Овощной бульон 150 мл
- ★ Томатная паста экстра 1 ст. л.
- ★ Оливки с косточкой 6-8 шт.
- ★ Сливочное масло 80 г
 - Рафинированное масло 4 ст. л.
- ★ Тимьян 1 веточка
 - Черный перец 6 горошин
 - Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Разделяем кролика на куски.
2. Подготавливаем овощи.
3. Обжариваем кролика в сковороде.
4. Тушим в духовке.
5. Сервируем.



СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Для этого рецепта следует взять сорт картофеля с высоким содержанием крахмала. И не опускать его после нарезки в воду, чтобы сохранить крахмал.
- Обращаю ваше внимание на то, что обжарку кролика мы делаем на сковороде, а тушить его будем с овощами непосредственно в кастрюле. Такой прием позволяет картофелю к моменту тушения рагу в духовке наполовину приготовиться и отдать крахмал бульону.
- Как вы уже поняли, я предпочитаю тушить в чугунной эмалированной кокоте (Шаг 3). Вы можете использовать иную толстостенную посуду (казан, утятницу, гусятницу, — например).
- Обычно в рагу жидкость при начале тушения должна на $\frac{1}{3}$ покрывать ингредиенты. Допустимо — если вы не любите густые соусы — увеличить объем до $\frac{2}{3}$.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Подготавливаем кролика (*как грамотно разделать тушку, смотрите с. 72*). Разогреваем духовку до 180 градусов.
2. Морковь и картофель вместе с луком чистим и нарезаем: картофель и лук — на 6-8 частей, а морковь — кружочками (3-5 мм). Раскладываем овощи по мискам.
3. Наливаем в кастрюлю, в которой будем тушить кролика, овощной бульон, добавляем картофель, а также тимьян, перец горошком, оливки с косточкой. Ставим на огонь. Как только бульон начнет закипать — убавляем огонь и снимаем пену. В базовом варианте вместо бульона используем кипяченую воду, а вместо тимьяна — лавровый перец.
4. Отдельно на сковороде с толстым дном на смеси растительного и сливочного масел обжариваем поочередно куски кролика до образования корочки. Перекладываем на отдельную тарелку.
5. Пассеруем в сковороде (на том же масле) морковь и лук — на малом огне. Далее добавляем томатную пасту, тщательно перемешиваем ее с овощами и держим еще 2-3 минуты, чтобы паста хорошо прогрелась. При желании можете к пасте добавить пару ложек овощного бульона. Так ее проще будет смешать с овощами. Выкладываем в тарелку к кролику.
6. Добавляем кролика с овощами в кастрюлю к картофелю, перемешиваем и доводим до закипания. Солим. Закрываем крышкой и отправляем в духовку на 50 минут.
7. Достаем рагу, пробуем на вкус.

Как разделать кролика на 12 частей

В основе предлагаемой здесь последовательности — способ, который я нашел во французской кулинарной энциклопедии Larousse Gastronomique. Ничего сложного. Главное, придерживаться определенной очередности.



1. Внимательно осматриваем тушку и удаляем почки вместе с жиром. Далее отделяем ножом переднюю часть от задней, — там, где заканчиваются ребра. Для этого нужно прорезать позвоночник сразу за грудной клеткой кролика. В итоге мы получаем два крупных куска. Наличие почек один из признаков того, что вы купили молодого кролика. Профессиональные повара не рекомендуют покупать старых кроликов.



2. Далее работаем с задней частью. Отделяем спинную часть (спинку и седло) от толчковых (задних) ног кролика. Разрезаем ножку на две части. В свою очередь, спинную часть делим пополам, прорезая в месте сочленения позвоночник. У нас получилось 6 кусков.



3. Приступаем к передней части: отделяем передние ножки кролика от тушки. Сделать это легко, если провести в месте сочленения суставов ножом, держа его параллельно туловищу.



4. Наконец, по линии прилегания ребер к позвоночнику отрезаем их от спинки, а также отделяем шею. Количество и величина кусков зависит от ваших предпочтений и дальнейшего способа приготовления. К примеру, можно не делить задние толчковые ноги на две части.



лето-осень



праздники



не требуется



45 минут



6-8

Рагу из кролика по-итальянски

Это праздничный вариант рагу — именно так его обычно готовят в Италии. От предыдущих версий отличается тем, что в нем нет традиционных овощей: моркови и картофеля.

Базовый вариант:

- Кролик 1,2 кг
- Лук репчатый 2-3 шт.
- Чеснок 3-4 зубчика
- Сухое вино 1-2 бокала
- Помидоры 4-5 шт.
- Лавровый лист 1 шт.
- Мука для панировки 3-4 ст. л.
- Рафинированное масло 3-5 ст. л.
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Кролик 1,2 кг
- ★ Лук шалот 3 шт.
- Чеснок 3-4 зубчика
- ★ Оливки с косточкой 6-8 шт.
- ★ Помидоры резаные в с/с ½ банки
- ★ Кабачок (цукини) 1 шт.
- Сухое вино 1-2 бокала
- ★ Оливковое масло 3-5 ст. л.
- Мука для панировки 3-4 ст. л.
- Черный перец 6 горошин
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Разделяем кролика на куски.
2. Подготавливаем овощи.
3. Обжариваем кролика в сковороде.
4. Тушим кролика с овощами.
5. Сервируем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Поскольку рагу относится к «красному» типу тушения, французские повара обязательно добавили бы в него красное вино. У итальянцев более демократичный подход — вполне допустимо хорошее сухое белое вино.

- Есть три подхода к загущению жидкости при тушении, которые я условно называю итальянским, французским и английским (ирландским). Итальянцы поступают просто — обваливают куски кролика, либо мяса в муке перед обжаркой. Французские повара предпочитают добавлять муку непосредственно в посуду для тушения (кокоту) после того как мясо уже обжарено и ставить в разогретую духовку — как в рецепте «Куриная голень с фасолью» (см. с 75). В Англии вместо муки предпочитают высоко крахмалистые сорта картофеля. Вы можете попробовать все варианты и остановиться на том, который вам придется по вкусу.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

За полчаса до приготовления достаем все необходимые ингредиенты из холодильника.

1. Подготавливаем кролика (как грамотно разделить тушку на части, смотрите с. 72). Обваливаем куски в муке.
2. Кабачок моем и просушиваем бумажным полотенцем. Далее разрезаем вдоль на четыре части, а затем на кусочки толщиной 5-7 мм, лук разрезаем на 6-8 частей. Раскладываем овощи по мискам.
3. Наливаем в кастрюлю для тушения (я использую чугунную кокоту) растительное масло, — нагреваем его и обжариваем куски кролика до образования румяной корочки. После этого можно добавить к кролику лук, кабачок и чеснок, — после чего убавляем огонь до минимума и готовим 3-5 минут.
4. Добавляем сухое вино и выпариваем его на среднем огне минимум наполовину. Далее можно добавлять измельченные в блендере помидоры, оливки (с косточками) и оставшиеся ингредиенты. Не забываем про соль и перец.
5. Доводим жидкость до начальной стадии закипания. Закрываем крышкой и убавляем огонь до минимума. Тушим 40-45 минут.
6. Выключаем огонь. Даем немного остыть — пробуем на вкус. При необходимости досаливаем. Можно раскладывать по тарелкам.





все сезоны

выходные дни;
будни

отваривание фасоли



40-50 минут



4

Куриная голень с фасолью

Если знать основные принципы и приемы, применяемые при тушении, то без труда можно приготовить вкусное ароматное блюдо из самых простых ингредиентов.

Базовый вариант:

- Куриные ножки 2 шт.
- Фасоль 200 г
- Помидоры 4-6 шт.
- Лук репчатый 2 шт.
- Рафинированное масло 2-3 ст. л.
- Мука 3-4 ст. л.
- Петрушка 2-3 веточки
- Черный перец, соль

Мой фирменный состав:

- Голень куриная 4-6 шт.
- Фасоль белая 200 г
- Лук репчатый 1 шт.
- ★ Овощной бульон 200 мл
- ★ Помидоры в с/с 1 банка
- ★ Сливочное масло 30-40 г
- Рафинированное масло 2-3 ст. л.
- Мука 3-4 ст. л.
- Петрушка 2-3 веточки
- Соль морская, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем овощи и голень (ножки).
2. Обжариваем куриную голень на сковороде.
3. Тушим мясо и овощи.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Предварительная подготовка: накануне отвариваем фасоль в большом количестве воды на тихом огне до полуготовности. Сливаем воду. Даем фасоли остыть и перекладываем в контейнер, — отправляем в холодильник.

1. Чистим и нарезаем лук полукольцами толщиной 3 мм. В фирменном составе — открываем банку с помидорами в собственном соку. Разогреваем духовку до 180 градусов.

В базовом варианте: помидоры моем, обсушиваем и нарезаем небольшими кусочками, — можно произвольной формы.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Фасоль предварительно замачиваем на 6-8 часов. Этот прием позволяет добиться более нежной текстуры при отваривании.

- Зимой, весной и в начале лета весьма проблематично купить спелые ароматные помидоры (Шаг 3). Поэтому я вместо них кладу в блюдо консервированные помидоры в собственном соку. Вкус у них отменный.

- В этом рецепте используется классический прием приготовления рагу, принятый во французской кухне: мясо обжаривается без панировки, мука посыпается сверху и проходит термическую обработку в духовке.

- Если хотите получить более насыщенный и ароматный соус — вместо кипятка добавьте овощной бульон.

- Если вы решили тушить куриную голень в духовке в глиняном горшке, духовку следует предварительно разогреть до 180-190 градусов. Лучше, если горшок будет помещен в духовку на начальное стадии разогрева. Время приготовления — 40-50 минут.

2. Подготавливаем куриную голень: при необходимости моем под холодной водой и обсушиваем бумажным полотенцем.

Обжариваем отдельно на сковороде с толстым дном в смеси сливочного и растительного масел до образования корочки.

3. Выкладываем в посуду для тушения (можно использовать глиняный горшок, если собираетесь готовить в духовке, а не на плите) сначала лук, далее — фасоль, потом помидоры в собственном соку — все перемешиваем аккуратно. Добавляем овощной бульон, чтобы жидкость на $\frac{1}{2}$ покрывала голень с фасолью. Солим и перчим.

В базовом варианте помидоры выкладываем сверху. А вместо бульона используем свежее кипяченую воду.

4. Добавляем куриную голень. И сверху посыпаем мукой — ставим в духовку на 5-10 минут без крышки.

5. Достаем кастрюлю из духовки — ставим на плиту. Перемешиваем все ингредиенты — теперь можем включать огонь и довести жидкость до кипения. Тушим курицу с фасолью при закрытой крышке 30-40 минут на малом огне.

6. При подаче на стол украшаем петрушкой.

ЭКСПРЕСС-ВАРИАНТ

.....
Можно использовать консервированную фасоль в собственном соку, — тогда не нужно тратить время на предварительную подготовку. Для будней подходящий вариант.



Принцип #3

Овощной суп с фрикадельками

Домашнее меню  Александр Войтюк





все сезоны



выходные дни



овощной бульон



менее 60 мин



4

Овощной суп с фрикадельками

Если у вас в холодильнике осталось 200-300 грамм фарша — приготовьте суп. Этого количества вполне хватит для четырех порций.

Базовый вариант:

- Овощной бульон 1,6 л
- Картофель 2-3 шт.
- Морковь 1 шт.
- Лавровый лист 1 шт.
- Петрушки веточки 1-2 шт.
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Овощной бульон 1,6 л
- Картофель 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- ★ Болгарский перец ½ шт.
- ★ Лук-порей (белая часть)
- Петрушки 1-2 веточки
- ★ Чеснок 2 зубчика
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Разогреваем овощной бульон.
2. Готовим фарш муслин и делаем фрикадельки.
3. Подготавливаем овощи для заправки и варим суп.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Разогреваем овощной бульон в кастрюле. Включаем духовку (170-180 градусов).
2. Готовим на основе мясного фарша муслин. Для этого сначала аккуратно добавляем в миску с хорошо охлажденным фаршем небольшими порциями белок, тщательно перемешивая лопаткой фарш. Затем понемногу вводим сливки, не переставая перемешивать фарш в миске. После чего накрываем миску пищевой пленкой и ставим в холодильник на 20 минут.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Готовить муслин стоит из хорошо охлажденных ингредиентов: фарш, белок, сливки (Шаг 2). Белок отвечает в муслине за эластичность, клейкость, а сливки — за легкость и воздушность текстуры фрикаделек.
- Поскольку мы имеем дело с очень нежной и хрупкой субстанцией — фаршем муслин — лучше предварительно их приготовить (Шаг 4). Так они насытятся ароматом овощного бульона, а мы сведем риск разваливания фрикаделек при опускании их в суп. К тому же, такой прием позволяет сохранить суп прозрачным. К слову, правильно этот прием называть не тушением или запеканием, а брезированием: фрикадельки готовятся в духовке в овощном бульоне.

Для фарша муслин:

- Фарш 300-400 г
- 1 белок
- Сливки 33% 150 мл

3. Достаем миску с муслином и с помощью двух чайных ложек формируем небольшие фрикадельки. Выкладываем их на противень, покрытый листом бумаги для выпечки (пергамент). Когда все фрикадельки уместятся на противне — осторожно подливаем в него часть горячего овощного бульона (300-400 мл). Он должен лишь покрыть их.
4. Накрываем противень с фрикадельками листом бумаги, предварительно смазав его растительным маслом с внутренней стороны (фрикадельки должны быть полностью накрыты). Отправляем противень в духовку на 15-20 минут.
5. Морковь, картофель и болгарский перец нарезаем небольшими кубиками (3-5 мм). Лук-порей — кольцами толщиной 0,3-0,5 см.
6. Как только бульон подаст первые признаки закипания, — убавляем огонь. Первым отправляем в кастрюлю морковь, затем — через 5-7 минут — кубики картофеля.
7. Через 10 минут можно добавить в кастрюлю фрикадельки, болгарский перец и растолченный (в ступке) черный перец. В базовом варианте можно положить лавровый лист. Не забудьте его вытащить, когда суп будет готов!
8. Еще через 5 минут пробуем на вкус, — достаточно ли соли. При необходимости досаливаем.
9. Выключаем огонь. И только после этого добавляем мелко нарезанный чеснок. Прикрываем крышкой и даем супу постоять 5-10 минут.
10. Суп можно разливать по тарелкам.



Лосось с чечевицей

Этот рецепт позволяет по-новому взглянуть на совершенно непритязательный и во многом неприметный продукт, — чечевицу, — раскрыв по-максимуму его потенциал и вкус. Вместе с лососем (семгой) они образуют восхитительный вкусовой дуэт.

Базовый вариант:

- Лосось (горбуша) 250 г
- Чечевица 300 г
- Бульон овощной 250 мл
- Помидоры консервированные ½ банки
- Масло рафинированное 2 ст. л.
- Петрушка 2-3 веточки
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Семга охлажденная 250 г
- Чечевица зеленая 300 г
- ★ Бульон рыбный 250 мл
- ★ Помидоры протертые (Passata) ½ банки
- ★ Оливковое масло 2 ст. л.
- ★ Оливки 3-4 шт.
- ★ Чеснок 3 зубчика
- Петрушка 2-3 веточки
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Разогреваем рыбный (овощной) бульон.
2. Подготавливаем рыбу.
3. Отвариваем чечевицу до полуготовности.
4. Готовим томатный соус.
5. Добавляем чечевицу и рыбу.
6. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Разогреваем рыбный бульон (рецепт см. с. 165). Одновременно ставим варить чечевицу до полуготовности, согласно инструкции на упаковке. Сливаем воду и даем остыть.
2. Пока варится чечевица, можно заняться рыбой. Для этого при необходимости удаляем с помощью рыбного пинцета оставшиеся кости и нарезаем филе кубиками по 2,5-3 см.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Если вы купили в магазине (на рынке) не целую рыбу, а порционный кусок (как и я), можно поступить следующим образом: снимаем кожу и вырезаем при помощи ножа косточку. Их достаточно, чтобы приготовить 400 мл бульона. С учетом испарения жидкости я взял 500 мл воды.
- Для экономии времени можно варить бульон и чечевицу одновременно. Я использовал зеленую чечевицу, так как она хорошо держит форму, не разваривается в отличие от красной.
- В этом рецепте при необходимости можно использовать размороженную рыбу (Шаг 2). Такой вариант вполне подойдет для зимнего меню в будни.

В базовом варианте вполне уместно использовать овощной бульон и размороженное филе рыбы.

3. На сковороде с толстым дном разогреваем масло, добавляем очищенные зубчики чеснока. Через пару минут – протертые помидоры. Можно также добавить при желании базилик, орегано или тимьян.

В базовом варианте вместо Пассаты (Passata) используем консервированные помидоры в собственном соку, либо свежие. Достаточно измельчить их в блендере.

4. Через пять минут убираем со сковороды чеснок — он нам больше не потребуется. Далее вливаем аккуратно на сковороду рыбный (овощной — в базовом составе) бульон и выпариваем его на среднем огне 10 минут.

5. Теперь нам нужно измельчить получившийся соус до однородной консистенции. Я предлагаю — в целях безопасности — переложить его аккуратно в сотейник с высокими стенками, либо в металлическую кастрюлю, — и обработать с помощью погружного блендера. Так мы избежим разбрызгивания и случайного попадания горячих капель на руки.

6. Возвращаем соус вновь на сковороду и добавляем туда же чечевицу. Прогреваем пару минут и закладываем кусочки рыбы. Через 2-3 минуты переворачиваем вилкой куски рыбы. Еще 2-3 минуты и можно выключать огонь. Остаточного тепла хватит, чтобы семга приготовилась и при этом сохранила сочность. Мелко рубленную петрушку можно добавить при подаче на стол.





осень-зима

выходные дни,
праздники

не требуется



50-60 минут



4

Голень индейки с овощами

Если у вас вместо целой индейки только ее голень — есть решение, которое позволит приготовить горячий ужин или обед.

Базовый вариант:

- Голень индейки 1 шт.
- Сливочное масло 20-30 г
- Горчица русская 1 ст. л.
- Петрушка 2 веточки
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Голень индейки 1 шт.
- Сливочное масло 20-30 г
- ★ Горчица дижонская 1 ст. л.
- Петрушка 2 веточки
- ★ Паприка 1 ч. л.
- Соль морская крупная

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем голень и овощи к запеканию.
2. Запекаем голень с овощами в духовке.
3. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. За полчаса до приготовления достаем из холодильника сливочное масло и голень. Одновременно включаем разогреться духовку до 220 градусов.
2. Моем и обсушиваем веточки петрушки. Мелко нарезаем их и смешиваем со сливочным маслом. Не забываем добавить в миску паприку. Лучше всего перемешивать в отдельной миске с помощью вилки или столовой ложки.
3. Натираем голень солью и перцем, смазываем размягченным сливочным маслом с петрушкой и паприкой. Смазываем самую толстую часть — место среза у голени — горчицей. Я делаю это с помощью силиконовой кисти.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Нам нужно, чтобы сливочное масло (Шаг 1) успело согреться и размягчилось до консистенции густой сметаны.
- Петрушка в сливочном масле будет отвечать за аромат, а паприка за аппетитный яркий цвет (Шаг 2).
- Такой тип нарезки (Шаг 5) называется пейзаж, т.е. по-деревенски. Кусочки могут быть как квадратными, прямоугольными по форме, так и круглыми ломтиками.
- Использование фольги при запекании очень удобно, — не нужно будет тратить время, чтобы отмывать противень после готовки.

4. Моем, обсушиваем, чистим овощи — лук и морковь; а также кабачок и болгарский перец (в базовом варианте — картофель). Нарезаем их произвольно средними кусками.

5. Смешиваем винный уксус с оливковым маслом. Добавляем тимьян и перец. Эта смесь, — прекрасный ароматизатор овощей. Также масло поможет избежать высыхания и пригорания.

В базовом варианте используем только растительное масло и лавровый лист.

6. Перекладываем все овощи в одну миску подходящего размера — добавляем смесь из уксуса и масла — перемешиваем. Добавляем тимьян и перец.

7. Раскладываем овощи в противень, — предварительно застелив его фольгой, не забываем оставить центр пустым. По середине противня ставим небольшую решетку для запекания, а на нее выкладываем голень. При желании можно выложить голень непосредственно на противень.

8. Ставим в духовку. При высокой температуре кожа индейки успеет прихватиться снаружи, сливочное масло нагреться. Далее, когда мы снизим температуру, пойдет процесс вытапливания жира из кожи.

9. Через 10-15 минут снижаем температуру в духовке до 180 градусов. Накрываем голень фольгой. Не забываем периодически перемешивать овощи в противне. Общее время пребывания голени в духовке — около 45 минут.

10. За 15 минут до окончания запекания снимаем фольгу (не выбрасываем ее, она еще пригодится). Она не дала коже пересохнуть. Теперь кожа голени будет подру-





Для гарнира:

- Кабачок 1 шт.
- Лук репчатый средний 2 шт.
- Морковь средняя 2 шт.
- Болгарский перец 1 шт.
- Тимьян 1 веточка
- Оливковое масло для жарки
- Уксус винный
- Перец черный горшком

меняться. При необходимости можно смазывать ее маслом из противня.

11. Достаем голень из духовки, — накрываем фольгой, даем мясу постоять 10-15 минут. За это время температура внутри голени выровняется, соки внутри равномерно распределятся.

12. Теперь можно нарезать мясо голени на куски и подавать вместе с запеченными овощами на стол.

ПОВЫШАТЬ ИЛИ ПОНИЖАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ПРИ ЗАПЕКАНИИ?

Традиционный способ жарения в духовке описан в этом рецепте. Раньше — когда мясо запекали на открытом огне, — этот способ был единственно возможным (сначала сильный жар, потом температура углей падала). Современная духовка позволяет менять температуру и режимы приготовления по своему усмотрению: конвекция, гриль, нагревание снизу или сверху. Поэтому в кулинарных книгах современных шеф-поваров вы можете встретить следующую последовательность: сначала мясо готовится при низкой температуре и укрывается сверху фольгой или пергаментом, а на финальном этапе температура поднимается до максимальной, а фольга убирается. Вы можете испытать оба варианта и выяснить, который вам подходит больше.



все сезоны

праздники,
выходные дни

не требуется



менее 60 минут



2

Фаршированная куриная ножка

Отличный способ превратить обычный продукт в оригинальное праздничное блюдо. Нужно лишь проявить некоторое усердие при подготовке ножки к фаршировке.

Базовый вариант:

- Ножки куриные 2 шт.
- Морковь ½ шт.
- Лук репчатый ½ шт.
- Петрушка 1 веточка
- Сливочное масло 40 г
- Масло рафинированное 2 ст л.
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Ножки куриные 2 шт.
- Морковь ½ шт.
- Лук репчатый ½ шт.
- Петрушка 1 веточка
- ★ Болгарский перец ½ шт.
- ★ Сельдерей 1 черешок
- Сливочное масло 40 г
- ★ Оливковое масло для жарки 2 ст л.
- Соль морская, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем ножки к фаршированию.
2. Готовим смесь для фарширования.
3. Начиняем ножки, обжариваем на сковороде.
4. Доводим ножки до готовности в духовке.
5. Сервируем.

СОСТАВ ФАРША ИЗ ОВОЩЕЙ

.....

Состав начинки в этом блюде произвольный, — вы можете по желанию добавлять или исключать те или иные ингредиенты. Отмечу, что традиционно куриные ножки начиняют мясным фаршем с добавлением обжаренных овощей. На мой взгляд, проще и интересней с точки зрения вкуса чисто овощная начинка. При желании основным ингредиентом можно сделать грибы.





Подготовка ножки к фаршированию



1. Удаляем верхнюю кость, которая расположена в бедре ножки. Для этого кладем ее на разделочную доску кожей вниз, делаем сверху надрез ножом вдоль кости.



2. Берем одной рукой за край кости, а другой с помощью ножа аккуратно соскабливаем мясо с кости — со всех сторон, — двигаясь вниз. Если у вас острый нож, мясо счистится легко. Освобождаем кость вплоть до соединительного сустава и отрезаем ее.



3. Точно также поступаем с косточкой, расположенной в голени ножки. Только в этот раз никаких разрезов не делаем. Нам важно сохранить нижнюю часть ножки (голень) в целости. Поэтому соскребать мясо с кости следует аккуратно, сдвигая мясо с кожей вниз. Когда кость будет освобождена почти полностью, следует осторожно удалить ножом тонкую косточку, которая идет параллельно основной.



4. Вытягиваем наружу кость из голени. Для этого нам нужно сделать круговой надрез кожи до самой косточки у основания голени. После этого косточка выдвигается легко. Как только почувствовали, что сустав косточки внутри уперся в основание голени, образовав своеобразную пробку, останавливаемся. Так мы получаем карман для начинки. В конце отпиливаем нижнюю часть кости.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Для этой операции (Шаги 1-4) лучше всего использовать специальный нож для обвалки с гибким лезвием.
- Лучше отпиливать нижнюю часть голени (Шаг 4) небольшой ножовкой с мелкими зубьями. Таковую можно найти в магазине строительных материалов. Важно: используйте ножовку только на кухне для кулинарных целей.
- Такой способ нарезки называется брюнуаз (Шаг 5). Используется он для быстрой термической обработки овощей с извлечением максимума вкуса.
- Что касается объема смеси, на одну ножку потребуется 2-3 ст. ложки готовой смеси. Исходя из этого следует отмерить и нарезать ингредиенты.
- Если вы решили использовать масло, на котором ранее обжаривали овощи, учтите, что кожа ножки может окраситься в цвет моркови и болгарского перца.
- Точно время запекания можно определить с помощью мясного термометра. Внутренняя температура мяса должна составить 80-82 градуса.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Подготовка начинки и запекание

5. Все овощи нарезаем мелким кубиком (2-3 мм). Разогреваем духовку до 180 градусов.
6. Разогреваем на сковороде растительное масло и по очереди обжариваем ингредиенты. Не обязательно долго держать овощи на сковороде. Можно до полуготовности.
7. Перекладываем овощи в миску и перемешиваем их ложкой. Даем смеси остыть.
8. Начинять куриные ножки смесью можно двумя способами — либо с помощью кондитерского мешка, либо десертной (чайной) ложкой.
9. Берем иголку с ниткой (либо зубочистки) и зашиваем каждую ножку, — полжив ее кожей вниз на доску, — делаем своеобразные конверты.
10. Обжариваем ножки — кожей вниз — на глубокой сковороде с толстым дном до образования румяной корочки. В этом случае рекомендую использовать сливочное масла, а не растительное.
11. Перекладываем ножки на противень с решеткой и отправляем в разогретую духовку на 20-30 минут. Предварительно оборачиваем выступающие косточки фольгой — это позволит избежать их почернения от жара духовки.
12. Достаем ножки из духовки, перекладываем на тарелку швом вниз и укрываем фольгой. Так у нас в итоге получится сочное блюдо.
13. Перед подачей не забываем удалить нитки (зубочистки) с ножек. После разрезаем каждую на 2 части.





Пять рецептов блюд с куриным филе



Азиатский салат с курицей

1

Зимой я обычно готовлю горячее блюдо в воке. Летом же на ура в нашей семье идет холодный вариант этого блюда. *Рецепт читайте на с. 51*



Куриное филе в конвертике

2

Этот рецепт я отношу к категории «кулинарный конструктор» — состав овощей здесь произволен и зависит исключительно от вашего желания. *Рецепт читайте на с. 102*



Куриная грудка в панировке с соусом Цацики

3

Обжаривание в панировке — один из моих любимых и проверенных способов получить сочное куриное филе. *Рецепт читайте на с. 229*



Курица карри с рисом

4

Отличный способ приготовить яркое аппетитное горячее блюдо из куриного филе. Лучше всего готовить осенью и зимой. *Рецепт читайте на с. 209*



Курица-вок с овощами

5

Китайский взгляд на то, каким должно быть горячее блюдо с куриным филе. Главное, — наличие на кухне самого вока. *Рецепт читайте на с. 116*





лето-осень



выходные дни, будни



не требуется



менее 15 минут



2

Азиатские роллы

Предлагаю собственный вариант на тему азиатских сприн-роллов и немов. На мой взгляд, это простое и безотказное решение в ситуации, когда у вас в холодильнике остался небольшой кусок запеченного или отварного мяса, либо креветки. А браться за приготовление сложного блюда нет ни сил, ни желания.

Базовый вариант:

- Рисовая бумага 4 листа
- Мясо небольшой кусок
- Огурцы средние 1 шт.
- Морковь небольшая ½ шт.
- Капуста белокочанная ⅓ часть кочана
- Растительное масло
- Соевый соус

Мой фирменный состав:

- Рисовая бумага 4 листа
- Креветки отварные 100 г
- ★ Лапша Фунчоза 1/8 уп.
- ★ Болгарский перец ¼ шт.
- Огурцы средние 1 шт.
- Морковь небольшая ½ шт.
- ★ Кунжутное масло
- ★ Рисовый уксус
- Соевый соус

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем овощи.
2. Отвариваем стеклянную лапшу.
3. Замачиваем рисовую бумагу.
4. Сворачиваем роллы.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Подготавливаем креветки — если они у вас в замороженном виде, предварительно размораживаем на нижней полке холодильника.

2. Нарезаем овощи соломкой. Огурец предварительно следует разрезать вдоль на 4 части и удалить семена.

В базовом варианте вместо креветок используем остатки мяса.

2. Отвариваем согласно инструкции рисовую лапшу (без нее вполне можно обой-





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Советую сразу раскладывать овощи по отдельным мискам. Так проще будет распределять ингредиенты по листам бумаги.
- При желании заправку можно подавать не отдельно, а сбрызнуть мясо с овощами перед заворачиваем ингредиентов в рисовую бумагу.

тись), отбрасываем на дуршлаг, а затем – в холодную воду.

3. Намачиваем поочередно листы бумаги в воде, выглаживаем на тарелку подходящего размера. Сверху — в первую треть листа (ближнюю к вам) — аккуратно раскладываем ингредиенты (не забываем про лапшу!). Остается завернуть лист бумаги конвертиком.

4. Не забываем про соевый соус, рисовый уксус и кунжутное масло. Смешиваем их в отдельной миске в одинаковой пропорции, — это азиатский вариант заправки Винегрет.

В базовом варианте соевый соус можно смешать с рафинированным растительным маслом в пропорции 1:3.

5. Вы можете выбрать любой понравившийся вам способ сервировки. Я предпочитаю разрезать роллы пополам по диагонали, чтобы было хорошо видно начинку.

КУЛИНАРНЫЙ КОНСТРУКТОР

Рисовая бумага, соевый соус и мясо — ключевые ингредиенты. Остальное, — на ваш вкус и сообразно наличию в холодильнике овощей в данный момент. Я взял лапшу Фунчоза и морковь. Добавил к ним огурец и болгарский перец.





все сезоны



будни



не требуется



менее 15 минут



2

Фасоль в пикантном соусе

Практически в каждой семье есть любимые блюда, которые по праву можно назвать фирменными. Некоторые из них вовсе не претендуют на звание «праздничных», зато регулярно появляются на домашнем столе. Все дело в простоте рецепта и времени приготовления.

Базовый вариант:

- Фасоль консервированная в с/с 1 банка
- Лук желтый 1-2 шт.
- Чеснок 1-2 зубчика
- Помидоры рубленые в с/с 6-8 ст. л.
- Петрушка 1-2 веточки
- Растительное масло 2-3 ст. л.
- Соль

Мой фирменный состав:

- Фасоль красная в с/с 1 банка
- Лук желтый 1-2 шт.
- 1 зубчик чеснока
- ★ Помидоры протертые (Passata) 6-8 ст. л.
- ★ Перец чили 1 стручок
- ★ Смесь итальянских трав 1-2 ч. л.
- ★ Соус Табаско несколько капель
- Петрушки 1-2 веточки
- ★ Оливковое масло для жарки 2-3 ст. л.
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем фасоль и овощи.
2. Готовим пикантный соус.
3. Добавляем фасоль и готовим на медленном огне.
4. Доводим до вкуса, сервируем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Лучше использовать шеф-нож с широким лезвием, накрыв им зубчик чеснока плашмя (Шаг 2). Далее удаляем сердцевину, в которой сосредоточена горечь.
- Если в вашей семье нет любителей чеснока, используйте прием итальянских поваров: очищаем один-два зубчика и выкладываем их на сковороду. Пока масло прогревается, чеснок отдаст ему свой аромат. Далее просто убираем чеснок (он больше не понадобится) и пассеруем лук. Так вы добьетесь елоуливого запаха чеснока в готовом блюде.
- Если вы не любите острую пищу, вместо острого перца используйте болгарский — нарежьте половинку соломкой, либо кубиком.
- В этом блюде не требуется карамелизовать лук. Нам важно, чтобы он отдал лишнюю влагу и раскрыл свой аромат. Такой прием называется пассерование без изменения цвета.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Открываем банку с фасолью и сливаем жидкость. При желании можно откинуть фасоль на дуршлаг и промыть холодной водой.
2. Луковицу разрезаем вдоль пополам и далее — полукольцами, чеснок слегка раздавливаем (надавлив сверху ладонью на лезвие ножа, которое разворачиваем параллельно доске), потом разрезаем вдоль пополам и удаляем сердцевину. Далее — мелко рубим.
3. Стручок перца разрезаем вдоль пополам, удаляем семена под проточной водой, обсушиваем бумажным полотенцем и нарезаем половинки тонкими полосками.
4. Разогреваем в сковороде масло. Пассеруем на малом огне лук. Не забываем периодически его помешивать.
5. Пришла очередь чеснока и острого перца. Одной-двух минут достаточно, чтобы раскрыть их ароматы, потом добавляем протертые помидоры, соус Табаско.
6. Перекладываем в сковороду с пикантным соусом фасоль, перемешиваем и солим. После чего убавляем огонь до минимума и оставляем фасоль в сковороде еще на 5-7 минут. За это время фасоль прогреется и насытится ароматами.
7. Осталось посыпать фасоль мелко рубленной петрушкой. Можно раскладывать по тарелкам.



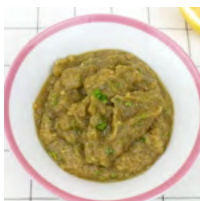
Пять рецептов блюдов с овощами



Винегрет по-домашнему

1

Во многих семьях этот салат частый гость на домашнем столе. В моей версии привычный вкус винегрета преобразуют запеченные в духовке овощи. *Рецепт читайте на с. 250*



Закуска из печеных баклажанов

2

Этот рецепт можно считать разновидностью хорошо известного восточного блюда — Бабагануш. Ярко и освежающе. *Рецепт читайте на с. 264*



Картофель Анна

3

Отличный способ приготовить из картофеля горячее праздничное блюдо — запечь его в духовке с топленым маслом. Главное, знать несколько важных приемов. *Рецепт читайте на с. 160*



Холодный суп из огурцов с мятой

4

Простой в приготовлении рецепт холодного супа, который летом может стать оригинальной альтернативой традиционной окрошке. *Рецепт читайте на с. 268*



Салат из фасоли с апельсином

5

В нашей семье этот салат один из самых любимых. К нему не требуется готовить заправку — в ее роли выступает сок апельсина. *Рецепт читайте на с. 120*



Вспомнить все

О пользе кулинарных дневников

Не надейтесь на собственную память, делайте записи. В блокноте, в ноутбуке, где угодно. Это может быть простое перечисление названий блюд, запись вкусовых впечатлений или заполнение таблицы. Суть не в форме, главное, чтобы потом можно было без труда все свести воедино и взглянуть на ваше меню что называется «с высоты птичьего полета».

Кстати, открою вам небольшой секрет. У вас уже есть меню! Пусть вы об этом и не догадывались. Просто оно не систематизировано, не выстроено, спонтанно и в чем-то хаотично. Об этом, если помните, я упоминал в первом принципе планирования.

Кулинарный дневник поможет вам изменить ситуацию. Ежедневные записи день за днем в течение двух-трех недель, пусть даже в виде элементарного перечня блюд, позволят понять, какие проблемы и недостатки имеются в вашем домашнем меню, насколько питание однообразно или, наоборот, разнообразно, что именно нужно менять.





Как это работает?

В качестве примера приведу «разбор полетов» после очередного «сканирования» меню моей семьи, которое я периодически провожу. Дело было поздней осенью. Я объединил блюда по категориям, так проще понять, где у меня перебор с блюдами, а где недобор.

Следует сразу внести важное уточнение: свой вклад в разнообразие меню внес кулинарный блог, который к моменту этого «сканирования» я вел уже год. Когда стоит четкая задача готовить интересные и каждый раз новые блюда, результат не заставит себя ждать.

С радостью отметил для себя следующие достижения: удалось отказаться от сосисок, колбас и прочих промышленных полуфабрикатов (еще годом ранее регулярно их покупали); получилось свести к минимуму употребление майонеза, кетчупа, пакетированных соков, газированных напитков, сладкой выпечки.

Итак, за три осенние недели на нашем столе побывали следующие блюда:

1. Салаты:

- Коулсло из Дайкона и сельдерея под сметанной заправкой (*рецепт на с. 127*);
- Салаты из готовых смесей («Айсберг», «Романо», «Фризе» и т.д.) с моцареллой и заправкой Винегрет (*рецепт на с. 15*);
- Сельдь под шубой (покупной).

2. Супы:

- Суп-пюре из тыквы (*рецепт на с. 21*);
- Суп-лапша на курином бульоне (*рецепт на с. 32*);
- Суп рыбный (*рецепт на с. 167*).

3. Горячие блюда. Мясо и овощи:

- Рагу из кролика с овощами (*рецепт на с. 70*);
- Куриные ножки, фаршированные овощами (*рецепт на с. 85*);
- Вок с куриной грудкой, овощами и лапшой (*рецепт на с. 116*);
- Бефстроганов из говяжьей вырезки (*рецепт на с. 178*);
- Гратен из цветной капусты под соусом Бешамель (*рецепт на с. 146*);
- Картофельное пюре со слабосоленой семгой (*рецепт на с. 193*);
- Картофель в фольге, запеченный в духовке.





4. Горячие блюда. Паста:

- Спагетти с томатным соусом (*рецепт на с. 153*);
- Бабочки (фарфалле) с лососем в сливочном соусе (*рецепт на с. 227*).

5. Горячие блюда. Рыба:

- Рулетики из палтуса в горчичном соусе (*рецепт на с. 129*);
- Форель в конвертике с овощами (*рецепт на с. 98*).

6. Каши и крупы:

- Гречневая каша с шампиньонами и луком (*рецепт на с. 203*);
- Отварной рис с овощами (*рецепт на с. 162*);
- Гороховая каша (*рецепт на с. 198*);
- Овсяная каша на молоке.

7. Закуски и бутерброды:

- Слабосоленая семга и форель;
- Бутерброды с икрой трески;
- Морская капуста по-корейски (покупная).

8. Соки, напитки:

- Настой из шиповника;
- Свежевыжатые соки из моркови, апельсина, тыквы;
- Компот из сухофруктов;
- Чай зеленый и черный;
- Кофе — макиато, капучино, латте (*рецепт на с. 262*).

Здесь я привел результат шестого по счету «сканирования» домашнего рациона. От первой попытки понять, что же собой представляет мое меню, его отделяет значительное время (около полутора лет) и серьезная системная работа, которую я провел по улучшению питания семьи.

Признаюсь, ранее я получал совсем иные результаты. Так что не переживайте, если ваш первый опыт ведения кулинарного дневника (дебютное «сканирование») окажется не столь вдохновляющим. Ради этого и затеваются реформы. Поняв масштабы проблемы, гораздо легче будет сделать следующий шаг: обозначить приоритеты на ближайшие два-три месяца: что сразу же следует изменить в меню и планировании, а что можно отложить.

Принцип #4

Форель в конверте из фольги

Домашнее меню



Александр Войтюк



Форель в конверте из фольги

Запекание в фольге, — пожалуй, самый простой вариант приготовления сочного блюда из цельной рыбы. Во всяком случае, такой быстрый и несложный способ приготовления — как рыбы, так и мяса, овощей — позволяет существенно разнообразить меню.

Базовый вариант:

- Форель целая (500 г) 1 шт.
- Луковица 1 шт.
- Помидоры 1-2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Масло рафинированное 1-2 ч. л.
- Дольки лимона
- Веточки петрушки 2-3 шт.
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Форель целая (500 г) 1 шт.
- ★ Болгарский перец 1 шт.
- Помидоры 2 шт.
- ★ Оливковое масло extra virgin 1-2 ч. л.
- ★ Тимьян 1 веточка
- Дольки лимона
- ★ Чеснок 2 зубчика
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем рыбу и овощи.
2. Раскладываем овощи и рыбу.
3. Сворачиваем фольгу в конверты.
4. Запекаем рыбу с овощами в духовке.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Подготавливаем рыбу. Если форель не потрошили — удаляем внутренности, а также жабры. Чешую можно не чистить, так как после приготовления кожу полностью снимаем. Разогреваем духовку до 180 градусов.
2. Помидоры нарезаем кружочками, болгарский перец — соломкой. Веточки петрушки просто моем и обсушиваем. Листики с них не обрываем.

В базовом варианте — луковицу нарезаем тонкими полукольцами, морковь с помощью овощечистки или ножа — тонкими пластинками.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Второй способ нарезки для моркови (Шаг 2) — тонкая соломка.
- Свернуть конверт несложно (Шаг 5): берем противоположный конец фольги и накрываем рыбу с овощами сверху, — так чтобы концы верхнего и нижнего краев совпадали. Далее сворачиваем — сначала длинные края, потом — короткий. Не забываем провести по каждому краю либо ручкой ножа, либо ручкой вилки. Так загибы у нас выйдут плотными — это гарантия того, что сок во время запекания не вытечет из конверта.

3. Подготавливаем фольгу — лучше оторвать лист в 3 раза больше длины форели.

4. Раскладываем (в первой трети листа) овощи и рыбу: сначала помидоры. Далее на них — саму форель. Солим, сбрызгиваем оливковым маслом снаружи и внутри. Далее болгарский перец выкладываем вокруг филе. Веточку тимьяна и дольки (кружки) лимона с чесноком засовываем внутрь форели.

В базовом варианте — сначала лук, затем морковь. Далее на них — рыбу. Не забываем добавить лавровый лист.

5. Плотно заворачиваем фольгу, сформировав из листов конверты (см. *Секретные приемы*).

6. Помещаем конверт в духовку на противень на 18-20 минут. Готовность блюда определить легко: фольга в духовке под воздействием образовавшегося внутри пара вздуется.

7. Рыбу перед подачей на стол очищаем от кожи с помощью ножа и вилки, далее снимаем филе с кости и раскладываем по тарелкам вместе с овощами. При желании форель сверху можно сбрызнуть соком лимона.

ФОЛЬГА ИЛИ ПЕРГАМЕНТ?

Использование фольги в духовке дает максимальный эффект: под действием жара в конвертике образуется приличное количество сока, который в процессе приготовления смешивается с соком, выделившимся из овощей. Как результат, — очень ароматный и насыщенный соус-заправка для гарнира (например, рис). Поэтому я советую использовать фольгу для целой рыбы, кусков мяса и птицы с кожей, а для филе — пергамент.

С другой стороны, складывать конверты и фиксировать сгибы у фольги проще, чем у легко пергамента. Если же вы предпочитаете, чтобы грудка и овощи сохранили в себе максимум влаги и сока — нужно заменить фольгу на пергамент (бумагу для выпечки). В этом случае вам придется тщательно скрепить углы (с помощью степлера, например).





зима-весна

выходные дни,
будни

размораживание



20 минут



2

Судак с овощами в пергаменте

Если летом и осенью купить охлажденную рыбу не оставляет труда, то зимой и ранней весной зачастую приходится довольствоваться замороженной. В этом случае запекание в пергаменте — отличное решение.

Базовый вариант:

- Судак филе (200 г) 2 шт.
- Луковица ½ шт.
- Морковь ½ шт.
- Картофелина 1 шт.
- Рафинированное масло 1-2 ч. л.
- Лавровый лист 1 шт.
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Судак филе (200 г) 2 шт.
- Луковица ½ шт.
- Морковь ½ шт.
- Картофелина 1 шт.
- ★ Оливковое масло Extra Virgin 1-2 ч. л.
- ★ Дольки лимона
- ★ Белый перец горошком 4-6 шт.
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем рыбу и овощи.
2. Раскладываем овощи и рыбу.
3. Сворачиваем пергамент в конверты.
4. Запекаем рыбу с овощами в духовке.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Предварительная подготовка: накануне на ночь переложите филе рыбы в контейнер с решеткой и поместите на нижнюю полку холодильника, обернув пищевой пленкой.

1. Подготавливаем филе: обсушиваем при необходимости бумажным полотенцем.
2. Лук чистим и нарезаем тонкими полукольцами. Картофель нарезаем кружками — чем тоньше, тем быстрее они пропекутся. Морковь — тонкими пластинками. Веточки петрушки простомоем и обсушиваем. Листики с них не обрываем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- В этом рецепте морковь и лук, — основа. Остальное, — что найдется в холодильнике и на кухне. При желании можно добавить зубчик чеснока. Судак при необходимости можно заменить на любую другую рыбу с плотной мякотью (треска, сибас и т.д.). Желательно покупать филе с кожей. В этом случае при размораживании рыба потеряет меньше соков.
- Если у вас нет в наличии пергамента (бумаги для запекания), можно заменить ее на фольгу. При этом следует учитывать, что фольга создает более агрессивную среду внутри пакета — рыба потеряет много сока. Впрочем, если вы планируете подавать к этому блюду дополнительный гарнир (рис) — его можно будет полить выделившимся соком.

3. Включаем разогреваться духовку до 180 градусов.
4. Подготавливаем бумагу для запекания (пергамент) — лучше отрезать листы в 3 раза больше длины филе рыбы.
5. Раскладываем (в первой трети листа) овощи и рыбу: сначала лук, затем кружки картофеля внахлест («черепицей»), затем морковь. Далее на них — куски филе кожей вниз. Не забываем добавить лавровый лист, перец горошком. Солим, сбрызгиваем оливковым маслом.
6. Плотно заворачиваем бумагу, сформировав из листов конверты (см. *Секретные приемы на с. 99*).
7. Помещаем наши конвертики в духовку на противень на 16-18 минут. Готовность блюда определить легко: конверт в духовке под воздействием образовавшегося внутри пара вздувается.
8. Блюдо можно подать на стол прямо в конверте, чтобы каждый мог самостоятельно разорвать его сверху либо разрезать ножом крест-накрест — и насладиться потрясающим ароматом. При желании рыбу можно сбрызнуть соком лимона.

ОХЛАЖДЕННАЯ РЫБА ИЛИ «ЗАМОРОЗКА»?

Предлагаемый мной рецепт — очень простой способ приготовления, который позволяет получить максимум вкуса даже из замороженного филе рыбы. Как известно, «заморозка» с кулинарной точки зрения, существенно проигрывает охлажденной рыбе. И во многих рецептах замена на замороженную рыбу приводит к печальным результатам: впустую потраченные деньги, время и силы. Этот способ — исключение. Достаточно лишь один раз приготовить рыбу в конвертике, чтобы убедиться в этом.

Принцип #4

Куриное филе с овощами в конвертике

Домашнее меню  Александр Войтюк





все сезоны

будни, выходные
дни

не требуется



20-25 минут



2

Куриное филе с овощами в конвертике

Этот рецепт я отношу к категории «кулинарный конструктор» — состав овощей здесь произволен и зависит исключительно от вашего желания и наличия тех или иных продуктов в доме. Этим он и привлекателен.

Базовый вариант:

- Куриное филе 2 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Чеснок 2 зубчика
- Черный перец горошком 4-6 шт.
- Лавровый лист 1 шт.
- Соль

Мой фирменный состав:

- Куриное филе 2 шт
- Лук репчатый ½ шт.
- Морковь ½ шт.
- ★ Кабачок ½ шт.
- Чеснок 2 зубчика
- ★ Тимьян 1 веточка
- Соль морская, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем овощи и филе.
2. Выкладываем мясо птицы и овощи на пергамент.
3. Формируем конверты.
4. Запекаем в духовке.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Подготавливаем филе: при необходимости промываем под холодной водой и тщательно обсушиваем (бумажным) полотенцем.
2. Лук чистим и нарезаем тонкими полукольцами, морковь с помощью овощечистки или ножа — тонкими пластинками (либо нарезаем тонкой соломкой), кабачок разрезаем кружками 3-5 мм. Чеснок кладем целыми зубчиками.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- При желании конверт с куриным филе и овощами можно подготовить заранее и положить в холодильник. Вернувшись с работы, останется лишь разогреть духовку и поместить в нее конвертик на 15-18 минут. И горячий ужин готов!
- Советую выкладывать овощи и грудку ближе к переднему краю куска пергамент (Шаг 4). Такое расположение дает возможность правильно свернуть лист и сформировать конверт. Нужно учитывать, что между грудкой, овощами и краями конверта должно оставаться пространство (воздух).
- Готовность блюда (Шаг 6) определить легко — в духовке под воздействием образовавшегося пара конверт вздувается.
- Чтобы получить надежный результат, советую при наличии степлера скрепить углы конверта скобами.

3. Разогреваем духовку до 180 градусов. Достаем пергамент (бумага для запекания) и отрезаем листы длиной примерно в 3 раза больше размера филе. В случае с куриным филе лучше использовать именно пергамент, а не фольгу.

4. Сначала выкладываем морковь, на нее кабачок и кольца лука. Это своеобразное основа-ложе для грудки. Филе выкладываем вдоль листа пергамента поверх лука. Тимьян и чеснок можно разместить сбоку.

5. Берем длинный конец пергамента и накрываем грудку с овощами сверху, — так чтобы концы верхнего и нижнего краев совпадали. Далее сворачиваем сначала длинные края, потом — короткий. Важно, чтобы загибы у нас вышли ровные и плотные — это гарантия того, что сок во время запекания не вытечет из конверта.

6. Аналогично готовим к запеканию второй конверт. Затем помещаем наши конвертики в духовку на 15-18 минут.

7. Также как и в предыдущем рецепте готовое блюдо можно подать на стол прямо в конверте, чтобы каждый мог самостоятельно разорвать его сверху, либо разрезать ножом крест-накрест.



зима



праздники



не требуется



40-50 минут



4

Картофель в корочке из сыра и цедры лимона

Простой и вместе с тем оригинальный рецепт картошки на итальянский манер. Прекрасный праздничный вариант гарнира к мясу и птице в зимнем меню.

Базовый вариант:

- Картофель 1,25 кг
- Рафинированное масло 3-4 ст. л.
- Винный уксус 1 ст. л.
- Лавровый лист 2 шт.
- Чеснок 5-6 зубчиков
- Сыр твердый 80 г
- Соль и перец

Мой фирменный состав:

- Картофель 1,25 кг
- ★ Оливковое масло для жарки 3-4 ст. л.
- ★ Розмарин 1 веточка
- Лавровый лист 1 шт.
- Чеснок 5-6 зубчиков
- ★ Уксус эстрагоновый 1 ст. л.
- ★ Сыр «Пармезан» (Грюйер) 80 г
- Морская соль и перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем картофель, сыр и чеснок.
2. Отвариваем картофель до полуготовности.
3. Запекаем картофель в духовке.
4. Сервируем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Для этого блюда лучше выбрать картофелины среднего размера. Сорт выбрать с низким содержанием крахмала — оптимальный вариант для запекания.
- Такой комбинированный способ приготовления, — сначала отваривание, а затем запекание в духовке, — дает отличный результат. У картофеля появляется хрустящая ароматная сырная корочка, внутри он остается нежным.
- Поскольку это зимнее блюдо, в нем предпочтительнее использовать винный уксус, а не сок лимона (Шаг 5).

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Моем картофель, обсушиваем полотенцем и разрезаем на четвертинки.
2. Закладываем картофель в кастрюлю, наливаем воду (должна покрывать его на 1-2 пальца сверху) и ставим на огонь.
3. Разогреваем духовку до 190 градусов. Готовим противень для запекания — желательнее с низкими бортами, — выстилаем его фольгой.
4. Отвариваем картофель до полуготовности. Откидываем на дуршлаг и даем обсохнуть. Для этого можно вернуть картофель в кастрюлю, в которой он варился, и поставить ее на еще горячую конфорку.
5. В кастрюлю с картофелем добавляем несколько столовых ложек растительного масла, винный уксус, посыпаем крупной морской солью и перемешиваем.
6. Выкладываем картофель одним слоем на противень, предварительно застеленный фольгой, добавляем розмарин, лавровый лист и чеснок. Ставим его в духовку на 30 минут.
7. Достаем картофель из духовки, посыпаем его крупно натертым сыром и возвращаем противень обратно еще на 5-7 минут. За это время картофель покроется аппетитной румяной корочкой. Если у вашей духовки есть гриль — лучше использовать его.
8. Можно раскладывать картофель по тарелкам.

Принцип #4

Красный куриный бульон

Домашнее меню



Александр Войтюк



все сезоны



будни, выходные дни



не требуется



два часа



8 (2 литра)

Красный куриный бульон

Привлекательность этого рецепта в том, что бульон варится не из целой курицы, а из так называемого супового набора, который в 3-5 раз дешевле. При этом вкус у бульона получается отменный благодаря предварительному запеканию овощей и костей, а цвет — яркий и насыщенный.

Базовый вариант:

- Суповой набор 1-1,2 кг
- Морковь 1 шт.
- Лук желтый 1-2 шт.
- Лавровый лист 1 шт.
- Веточки петрушки 3 шт
- Соль

Мой фирменный состав:

- Крылья и кости цыпленка 1-1,2 кг
- Морковь 1 шт.
- Лук желтый 2 шт.
- ★ Сельдерей 1 черешок
- ★ Болгарский перец 1 плод-ножка
- Лавровый лист 1 шт.
- ★ Гвоздика 3 шт.
- Веточки петрушки 3 шт.
- Соль морская крупная
- ★ Перец черный горошком 4-6 шт.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем овощи.
2. Запекаем кости и овощи в духовке.
3. Варим бульон.
4. Процеживаем (фильтруем) бульон.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Разогреваем духовку до 220 градусов. В это время моем и чистим морковь, разрезаем ее вдоль на половинки. Лук чистим и разрезаем вдоль пополам.
2. Застилаем противень фольгой. Сверху выкладываем куриные кости и подготовленные овощи (морковь, лук). Предварительно можно смазать фольгу рафинированным растительным маслом. Запекаем 20-30 минут.
3. Закладываем кости, морковь с луком и оставшиеся ингредиенты в кастрюлю, наливаем 2,5 литра воды. Включаем





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Я обычно использую две кастрюли одинакового объема (Шаг 5). Это позволяет быстро и без труда очистить бульон, процедив его через марлю. Смоченная холодной водой и сложенная в несколько слоев марля в качестве фильтра дает превосходный результат. Процеживаю бульон я обычно два раза — после снятия пены (перед закладкой овощей) и в конце варки бульона. Но в этом случае можно ограничиться одним разом, так как после запекания в духовке кости с овощами дают чистый насыщенный бульон, — лишний раз фильтровать не требуется.
- Что касается ароматного набора овощей и пряных трав, я обычно использую то, что есть в наличии (Шаг 3). К обязательному минимуму можно отнести лук, морковь, лавровый лист. По моему личному опыту превосходный результат для любого бульона (исключение — рыбный) дает болгарский перец (плодоножка), а также ножки от шампиньонов. Я при случае срезаю края у перца и использую их по назначению, а «основу» — плодоножку, заворачиваю в пленку и отправляю в холодильник. Весьма рационально. Точно также поступаю с грибами.
- Если решите вдруг оказалось, что ваши планы изменились, и в этот день суп готовить вы не будете, лучше всего быстро охладить бульон и поставить его в холодильник. Делаем так: ставим кастрюлю с бульоном с закрытой крышкой в емкость больших размеров — и в раковину, чтобы проточная холодная вода быстро охладила кастрюлю. Только после этого бульон можно ставить в холодильник.

ЗАГОТОВКИ

.....
 Хочу еще раз напомнить, что практически все бульоны отлично переносят заморозку: срок хранения в морозилке — до трех месяцев. Нужно лишь предварительно охладить бульон (см. *Секретные приемы*) и разлить его по порциям. Я использую одноразовые пластиковые стаканчики, которые сверху закрываю пищевой пленкой, и отправляю в морозильную камеру.

огонь. Как только вода подаст первые признаки закипания в кастрюле, убавляем огонь до минимума.

4. Варим бульон при снятой крышке. Не забываем регулярно снимать пену.
5. Через полтора часа выключаем горелку, вытаскиваем из кастрюли кости и овощи с лавровым листом, гвоздичками и перцем (они нам больше не понадобятся). Далее процеживаем бульон с помощью марли, вложенной в металлическое сито (дуршлаг), — перелив его в другую кастрюлю.





лето-осень



выходные дни



красный бульон



менее 30 мин



4

Летний суп на красном бульоне

Предлагаю летний — легкий и в то же время питательный — вариант супа, который всего за полчаса можно приготовить на основе красного куриного бульона.

Базовый вариант:

- Куриный красный бульон 1,25 л
- Морковь 1 шт.
- Картофель 2-3 шт.
- Чеснок 1 зубчик
- Черный перец 5-8 горошин
- Укроп 1-2 веточки
- Зеленый лук 2-3 шт.
- Соль

Мой фирменный состав:

- Куриный красный бульон 1,25 л
- ★ Кабачок небольшой 1 шт.
- ★ Помидоры 2-3 шт.
- ★ Болгарский перец ½ шт.
- Чеснок 1 зубчик
- Черный перец 5-8 горошин
- Зеленый лук 2-3 шт.
- ★ Петрушка 1-2 веточки
- Соль морская крупная

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем овощи.
2. Разогреваем бульон.
3. Готовим суп.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Ставим разогреваться бульон. В это время подготавливаем овощи: картофель чистим и нарезаем средним кубиком (3-5 мм). Кабачок (либо цукини) предварительно разрезаем вдоль на 4 части, удаляем ножом семена и только после этого — средним кубиком (3-5 мм). Аналогично поступаем с помидорами и болгарским перцем (плодоножку не выбрасываем — это отличная заготовка для бульона).
2. Как только бульон начинает закипать, убавляем огонь до минимума. Первым отправляем в кастрюлю морковь, через пять минут — картофель.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Как и в случае с бульоном готовим суп при открытой крышке и не забываем регулярно удалять образующуюся пену: она мешает нормальному процессу варки и может свести на нет все ваши усилия приготовить по-настоящему ароматный суп.
- Поскольку ранее при приготовлении бульона мы использовали лавровый лист и черный перец горошком, при варке супа я их не добавляю. При желании можете приправить суп перцем непосредственно в тарелке.

3. Через 5-7 минут можно добавить в кастрюлю кабачок и болгарский перец (если решите использовать его в супе).
4. Еще через 5 минут пробуем суп на вкус — достаточно ли соли. Если нет, досаливаем. Можно также попробовать морковь и картофель, выяснить степень готовности. Если все устраивает, закладываем помидоры. Через 3-5 минут выключаем огонь. И только после этого добавляем в суп мелко порубленный чеснок и зеленый лук.
5. Прикрываем кастрюлю крышкой (но не закрываем полностью!) и даем супу постоять еще 7-10 минут. За это время все вкусы в супе равномерно распределятся.
6. Суп готов, — можно разливать по тарелкам и украсить мелко рубленной петрушкой. В горячем бульоне она за минуту раскроет весь свой аромат.

В базовом варианте вместо петрушки добавляем нарезанный укроп.

ПАССЕРОВАТЬ ОВОЩИ ИЛИ НЕТ?

Возможно, вам не раз попадались рецепты, в которых указано, что при варке супа необходимо овощи (включая репчатый лук) пассеровать. Наиболее распространена эта практика была в советском общепите. Я стараюсь без необходимости не прибегать к такому приему. Хотя, согласно правилам классической французской кулинарии, супы с добавлением овощей на курином (и мясном) бульоне предусматривали пассеровку последних на сливочном масле. При этом сами овощи необходимо было нарезать мелким кубиком (2-3 мм, — брюнауз).

В настоящее время, насколько я знаю, в большинстве случаев профессиональные повара если и прибегают к пассеровке, то делают ее на оливковом масле, а не на сливочном, и только применительно к овощным бульонам.



лето-осень

праздники,
выходные дни

не требуется



менее 30 минут



2

Лосось с овощами и соусом Буа Будран

Один из проверенных способов наилучшим образом распорядиться дарнами (стейками) из охлажденной красной рыбы — это приготовить их в так называемом кур-бульоне методом припускания. На самом деле технология эта проста.

Базовый вариант:

- Семга (лосось) 2 порционных куска (дарны)
- Лимон (дольками) ½ шт.
- Веточки петрушки 2 шт.
- Соль морская
- Перец горошком 4-6 шт.

Фирменный гарнир:

- Кабачок средний 1 шт.
- Картофель средний 2-3 шт.
- Помидоры 2 шт.
- Соль, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Припускаем рыбу в кур-бульоне.
2. Готовим соус.
3. Готовим гарнир.
4. Сервируем блюдо.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Первым делом можно приступить к припусканию рыбы. Для этого аккуратно выкладываем стейки в сотейник (если нет сотейника, используйте глубокую сковородку с толстым дном), заливаем их холодной водой — чтобы только покрыла их. Далее солим, добавляем сок лимона, а также дольки лимона, перец горошком и веточки петрушки.

2. Закрываем сверху рыбу бумагой для запекания (картушем — см. Секретные приемы). Включаем огонь. Доводим





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Для этого рецепта я взял семгу. При желании ее можно заменить на горбушу, форель. Летом, конечно же, предпочтительнее готовить охлажденную рыбу.
- Для припускания морской рыбы требуется минимум ингредиентов (Шаг 1): соль, лимон (либо белый винный уксус), веточки петрушки и перец. Приготовленная таким способом семга получается очень нежной и наименее жирной (насколько это возможно для этой породы). И великолепно сочетается с гарниром из овощей и пикантным соусом-заправкой «Буа Будран».
- Сделать картуш просто (Шаг 2): вырезаем в соответствии с диаметром сковороды либо сотейника из бумаги для выпечки (пергамент) круг. Он должен быть на 2-4 см больше диаметра дна сковороды (сотейника), чтобы можно было плотно прикрыть рыбу.

до начальной стадии кипения и сразу же убавляем огонь до минимума. Оставляем на 10-12 минут — не более. Важно, чтобы поверхность воды под картушем оставалась спокойной, без кипения. Готовность филе можно проверить с помощью зубочистки, либо вилки.

3. Теперь можно заняться соусом. *Пошаговый рецепт Буа Будран читайте на с. 114.*

4. Для гарнира я предварительно отварил в большом количестве воды нарезанный на кубики картофель до полуготовности. Кабачок и помидоры также нарезал мелким кубиком. Помидоры я разрезал вдоль на 4 части, удалил семена и только после этого нарезал мякоть кубиком.

5. За 5 минут до того как достать рыбу из кур-бульона, можно начать обжаривать овощи на сковороде с толстым дном в небольшом объеме (1-2 ст. л.) растительного масла. Я предпочитаю оливковое — смесь для жарки. Таким образом, гарнир и семга будут готовы одновременно.

6. Можно сервировать и подавать блюдо к столу. При желании соус подаем отдельно, в соуснике.



лето-осень



праздники



не требуется



менее 10 минут



4

Соус Буа Будран

Вне всяких сомнений, это соус для особого случая. К примеру, у вас в холодильнике припасены дарны (стейки) из охлажденной семги (горбуши). При этом хочется приготовить не просто праздничное блюдо, а что-то особенное, сногшибательное.

Базовый вариант:

- Ореховое масло 5-6 ст. л.
- Сок лимона 3 ст. л.
- Томатный кетчуп 2 ст. л.
- Соус Табаско несколько капель
- Петрушка мелкорубленая ½ ст. л.
- Соль, перец
- Лук зеленый для украшения

Мой фирменный состав:

- ★ Арахисовое масло 5-6 ст. л.
- ★ Винный эстрагонный уксус 2 ст. л.
 - Томатный кетчуп (не острый) 2 ст. л.
 - Соус Табаско — несколько капель
 - Петрушка рубленая ½ ст. л.
- ★ Вустерширский соус ½ ч. л.
- ★ Лук шалот 2 шт.
- ★ Шнитт-лук (резанец) для украшения
 - Соль морская

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

На самом деле, больше времени и сил у вас отнимут поиск и закупка необходимых ингредиентов. Сам соус можно приготовить за 5-10 минут.

1. Наливаем в миску винный уксус. Мелкими порциями подливаем масло — энергично взбивая венчиком. У нас должна получиться однородная смесь-эмульсия.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Идею этого замечательного соуса я нашел в книге французского шеф-повара Мишеля Ру. Предлагаю вашему вниманию адаптированный вариант рецепта, который у нас в семье пришелся весьма кстати и стал любимым. Он проще в плане количества и состава ингредиентов, чем у Мишеля Ру, но, на мой взгляд, мало в чем уступает оригиналу.
- В этом рецепте лучше не использовать рафинированные масла.
- Также этот соус может стать прекрасным дополнением к жареной курице.

В базовом варианте вместо уксуса используем сок лимона.

2. Далее добавляем Вустерширский соус, Табаско и кетчуп — все смешиваем венчиком.

3. Моем и высушиваем петрушку и шнитт-лук. У петрушки отрываем листики и мелко рубим — добавляем в миску. Шнитт-лук мелко нарезаем. Часть оставляем для украшения блюда, к которому планируем подать соус.

В базовом варианте — вместо шнитт-лука берем обычный зеленый лук, лучше мелкий.

4. Туда же кладем мелкорубленный шалот. Пробуем и солим-перчим по вкусу.

ПЕТРУШЕЧНЫЙ СОУС

Вместо Буа Будрана попробуйте подать к рыбе традиционный «Петрушечный соус». Готовится он легко: к соусу Бешамель (рецепт на с. 24) нужно добавить мелко рубленные листья двух-трех веточек петрушки и 100 мл сливок 33% жирности. Перемешать и прогреть.





все сезоны

будни,
выходные дни

не требуется



менее 30 минут



4

Курица-вок с овощами

Еще один интересный кулинарный прием, который способен кардинально обновить ваше домашнее меню, — готовка в воке. Главное, — наличие на кухне самого вока. Все остальное дело нехитрое.

Базовый вариант:

- Куриное филе 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Чеснок 1-2 зубчика
- Рисовая лапша ½ пачки
- Рафинированное масло 2-3 ст. л.
- Соевый соус 2-3 ст. л.

Мой фирменный состав:

- Куриное филе 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- ★ Болгарский перец ½ шт.
- Чеснок 2 зубчика
- ★ Корень имбиря 1-2 ст. л.
- ★ Кунжутное масло 1 ч. л.
- ★ Рисовый уксус ½ ст. л.
- Соевый соус 1 ст. л.
- ★ Устричный соус 1 ст. л.
- Рафинированное масло 2-3 ст. л.
- ★ Сахар ½ ч. л.
- ★ Лук зеленый 1-2 шт.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем филе к обжариванию.
2. Моем, обсушиваем и нарезаем овощи.
3. По очереди обжариваем в воке овощи и мясо.
4. Смешиваем ингредиенты.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Разрезаем филе вдоль — параллельно разделочной доске — ножом. Затем нарезаем небольшими полосками каждый из пластов (толщиной 0,5-1 см — не более, длиной 2-3 см).
2. Морковь и болгарский перец нарезаем тонкой соломкой, лук - тонкими полукольцами. А вот имбирь и чеснок лучше не мельчить, иначе они могут сгореть в воке.
3. Разогреваем масло в воке. Можно использовать рафинированное расти-





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Если решили использовать замороженную грудку, нужно заранее (желательно за 10-12 часов) переместить ее из морозилки в самый холодный отсек холодильника. Оптимальная температура для размораживания мяса, а также для хранения 3-4 градуса.
- Во время обжаривания (Шаги 5-6) не забываем регулярно перемешивать в воке овощи шумовкой (лопаткой). Точно также поступаем с мясом. Процесс обжаривания каждого ингредиента идет быстро: пара минут и можно вынимать.
- Если хотите, чтобы овощи и в особенности мясо не прилипали к стенкам вока, обжарка ингредиентов должна идти на сильном огне (максимально возможном на вашей плите).

тельное масло (подсолнечное, кукурузное и т.д.), либо масло из виноградных косточек. У них высокая температура дымления — то, что нужно для вока.

4. По отдельности обжариваем овощи. Можно сначала для ароматизации забросить на полминуты в вок чеснок, имбирь, лук. Далее вынимаем их шумовкой в тарелку. Добавляем морковь, потом перец.

5. Мясо обжариваем в самом конце. Я предпочитаю до самой сервировки не смешивать овощи с мясом — тем более, с соусом, чтобы овощи не потеряли хрусткость, напитавшись маслом.

6. Если решили к обжаренным овощам добавить рисовую лапшу (базовый вариант), отдельно ставим на огонь воду в кастрюле. Лапшу заливаем кипятком (лучше следовать инструкции на упаковке и точно соблюдать время приготовления лапши).

7. Пришел черед соусам. Осторожно добавляем их в вок к мясу. Китайские повара предпочитают смешивать его непосредственно в воке. Кунжутным маслом блюдо сбрызгиваем уже на тарелке.

8. Филе и овощи я смешиваю при сервировке.

МАРИНОВАТЬ ИЛИ НЕТ?

Мне известны два варианта приготовления грудки в воке. Первый, который чаще всего вы можете встретить у европейских авторов кулинарных книг, предусматривает предварительное маринование мяса. В этом случае нарезанное филе выкладывается в подходящую емкость (например, контейнер для пищевых продуктов с крышкой), к нему добавляют смесь из соусов, после чего закрывают контейнер плотно крышкой, пару раз встряхивают и отправляют в холодильник мариноваться. Второй (его предпочитают китайские повара) — это обжаривание мяса без предварительного маринования.





осень-зима-весна



будни; выходные дни



не требуется



20-30 минут



4

Салат с пастой, чечевицей и овощами

Интересный вариант осеннего (зимнего) салата: в нем одним из ингредиентов выступает паста. В Италии, — в первую очередь, на севере страны — такие салаты популярны.

На мой взгляд, стоит приготовить хотя бы раз.

Базовый вариант:

- Паста «улитки» 200 г
- Чечевица 200 г
- Лук репчатый 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Помидоры черри 150 г
- Рафинированное масло 3 ст. л.
- Винный уксус 1 ст. л.
- Петрушка 3-4 веточки
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Паста «звездочки» 200 г
- ★ Чечевица красная 200 г
- ★ Лук салатный красный 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- ★ Сельдерей 1 черешок
- ★ Болгарский перец ½ шт.
- Помидоры 1-2 шт.
- Петрушка 3-4 веточки
- Оливковое масло 3 ст. л.
- ★ Уксус хересный 1 ст. л.
- Петрушка 3-4 веточки
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Отвариваем пасту и чечевицу.
2. Подготавливаем овощи.
3. Делаем заправку Винегрет.



СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- В воду, где планируете варить чечевицу, можно добавить половину луковицы, порезанную кружочками морковь, лавровый лист и один стебель черешкового сельдерея. В этом случае чечевица получится более ароматной.
- Если в вашей семье не любят сельдерей (Шаг 2), можно не использовать его и оставить болгарский перец с луком и помидорами.
- Вы можете использовать как обычный винный уксус (красный или белый), так и более легкие ароматные разновидности, — например, уксус из сидра, хересный.

4. Смешиваем ингредиенты. Солим.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Отвариваем по отдельности пасту и чечевицу почти до готовности в большом объеме подсоленной воды. Затем откидываем на дуршлаг. Даем остыть.
2. Подготавливаем морковь, сельдерей и болгарский перец: моем, чистим и нарезаем мелким кубиком (по 2-3 мм); помидоры разрезаем на четвертинки, удаляем ножом семена и далее — мелким кубиком.
3. Смешиваем в салатной миске чечевицу с пастой и овощами. Сверху посыпаем мелко рубленной петрушкой. При желании петрушку можно заменить на ароматную итальянскую смесь сухих трав.
4. Готовим заправку Винегрет для салата: выливаем уксус в миску, а затем берем венчик и, подливая по чуть-чуть масла, тщательно перемешиваем. Такой прием позволяет получить однородную бархатистую заправку.





лето



выходные дни



отваривание фасоли



менее 15 минут



4

Летний салат из фасоли с апельсином

В нашей семье этот салат один из самых любимых. Обратите внимание, что к нему не требуется готовить заправку — в ее роли выступает сок апельсина. Отличный вариант для летнего меню.

Базовый вариант:

- Фасоль в с/с 1 банка
- Помидоры 2 шт.
- Апельсин 1 шт.
- Петрушка 1 веточка
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- ★ Фасоль Кинди (отварная) 200 г
- Помидоры 2 шт.
- ★ Огурец 1 шт.
- Апельсин крупный 1 шт.
- Петрушка 1 веточка
- ★ Соус Табаско несколько капель
- Соль, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем фасоль.
2. Нарезаем апельсин, огурец, помидоры и петрушку.
3. Смешиваем все ингредиенты.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Экспресс-вариант салата — воспользоваться консервированной фасолью в собственном соку. Открываем банку, сливаем жидкость, откидываем на дуршлаг и быстро промываем холодной водой. Даем воде стечь.

В фирменном варианте используем фасоль Кинди, которую предварительно замачиваем и отвариваем до готовности в большом объеме воды. После отваривания откидываем фасоль на дуршлаг, даем



СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Я чищу апельсин не руками (Шаг 3), а ножом, чтобы полностью избавиться от белой пленки под кожурой. Для этого сначала срезаем верх и низ — ставим на разделочную доску и с помощью ножа — сверху вниз — срезаем кожуру.
- В праздничном варианте предлагаю попробовать авокадо вместо огурца. Если не удастся его достать — можно обойтись без него.

воде стечь. Далее перекладываем в контейнер для пищевых продуктов (миску) и убираем в холодильник.

2. Моем помидоры, обсушиваем полотенцем и разрезаем вдоль на четвертинки. Далее — нарезаем поперек произвольными кусочками. Перекладываем помидоры вместе с фасолью в салатную миску.

3. Моем апельсин, очищаем от кожуры. После чего нарезаем его на небольшие кусочки. Перекладываем в миску.

4. Разрезаем вдоль огурец на 4 части. Удаляем с помощью ножа семена. Остается нарезать четвертинки на небольшие кубики.

5. Моем и обсушиваем петрушку. Отрываем листики и рвем их руками (как вариант — режем ножом). Добавляем в миску.

6. Остается перемешать в миске все ингредиенты. Салат готов. При необходимости его можно чуть присолить.





Промежуточные итоги

После того как вы научились успешно справляться с задачей разгрузки холодильника и составлять меню на ближайшие несколько дней, а возможно, — и целую неделю, на первый план выходит вопрос разнообразия питания. Самое время приступить к поиску и отбору новых блюд, а также новых продуктов для своего меню.

Процесс поиска имеет свои подводные камни: как найти и отобрать то, что нужно именно вам, именно сейчас? Как не запутаться во всем многообразии рецептов с многочисленными вариантами и различиями?

Надеюсь, рецепты, которые вы найдете в этой книге, смогут существенно облегчить вам задачу. А сопроводительная информация, которую я даю к каждому блюду, — «Время приготовления», «Количество порций», «Сезон» и «Повод» — станет своеобразным компасом, с помощью которого вы сможете без труда сориентироваться на местности и найти «нужный адрес».

Особое внимание при знакомстве с новым рецептом в книге советуем обращать на «Сезон» и «Повод». В свое время деление блюд по сезонам, а также на будничные и праздничные — очень помогло мне. Сезоны можно сравнить с севером и югом на карте домашнего меню. А деление на будни и праздники — с западом и востоком.

Если за окнами конец мая, — самое время присмотреться к летним блюдам, если сентябрь, — заняться поиском рецептов с сезонными овощами и фруктами. Не исключено, что весной вам в первую очередь придется восполнить нехватку праздничных блюд, а осенью, напротив, — будничных.

Кроме того, деление меню на будни и праздники (куда входят и блюда выходного дня) поможет вам структурировать и систематизировать рецепты. Также это эффективный способ упорядочить меню таким образом, чтоб вы и ваши близкие с одной стороны, питались вкусно и разнообразно, с другой, — могли добиться экономии бюджета. Не секрет, что овощи и фрукты в сезон всегда дешевле.

Конечно же, «Сезоны» и «Повод» следует воспринимать в первую очередь как подсказки, а не как руководство к действию. Если я то или иное блюдо готовлю преимущественно осенью, это еще не значит, что вам не стоит включать его в зимнее меню.





Временный мораторий вместо запрета

Этот прием позволит без особых усилий избавиться от вредных привычек в питании и заменить их здоровыми вкусовыми предпочтениями. Уверен, разговор об этом имеет прямое отношение к вопросам планирования домашнего меню. Не зря считается, что привычка — вторая натура. Наши гастрономические пристрастия во многом формируют образ жизни. И, естественно, каждому хочется, чтобы он был здоровым.

Убедился в эффективности этого принципа на собственном опыте. Долгое время у меня была нездоровая привязанность: картофельные чипсы и кола. Не раз пытался избавиться от этой «сладкой парочки», но всякий раз безрезультатно. Мой организм поначалу соглашался на уговоры раз и навсегда убрать из рациона вредные продукты, но потом передумывал и бунтовал.

Думаю, причину неудач следует искать в психологии: для нашего организма намерение ввести табу или тотальный запрет на любимое блюдо — это ультиматум. А на языке ультиматумов, как я убедился, со своим организмом лучше не разговаривать, все равно проиграешь. Поэтому, строя благие планы и давая самому себе честные обещания, слова «навсегда» или «никогда» лучше не употреблять.

Испробовав множество способов отказаться от чипсов и колы, я в итоге пришел к идее временного моратория. Суть его в следующем: на начальном этапе выбирается небольшой срок, скажем неделя. Главное, попробовать и убедиться, что вполне можно обойтись без конкретного продукта. Как правило, выясняется, что выполнение условий моратория никаких сверхусилий не требует. Вы одерживаете вроде бы небольшую победу, но это та победа, которая придает сил, благодаря ей появляется желание двигаться дальше. В следующий раз можно увеличить срок до двух недель, потом — до месяца и так далее.

Уже за две-три недели в организме происходят важные изменения: очищаются вкусовые рецепторы. Привычное и столь любимое ранее блюдо вдруг начинаешь воспринимать по-другому. Вкусовое переосмысление — штука очень важная, позволяющая на порядок снизить тягу, зависимость. Приходит понимание, что организм не прочь что-то изменить, недополучить привычное и любимое, но только временно, на четко определенный срок, а не на «всю оставшуюся жизнь».



На мой взгляд, именно в этом причина неудач многих благих начинаний. Когда говоришь себе: «Я не собираюсь раз и навсегда отказываться от чипсов (кетчупа, сладкого и т.д.), просто хочу обойтись без них всего две недели, — это звучит более жизнеутверждающе, чем слова: «Я никогда больше не стану это есть».

Однако вернуться к своей «сладкой парочке». Я был приятно удивлен, когда месячный мораторий на чипсы и кока-колу мне удалось выдержать намного легче, чем двухнедельный. И когда через месяц я все же решил купить пачку чипсов, вдруг оказалось, что они невероятно соленые. Раньше мой язык этого не замечал. Аналогичное переосмысление произошло и с колой, в которой, как известно, содержится лошадиная доза сахара. Я понял, что смог справиться с зависимостью, что самое время заполнить образовавшееся свободное место и переключиться на натуральный кофе и зеленый чай. Они способны заряжать мозги и тонизировать не хуже, чем кола, а пользы от их употребления для организма в разы больше.

Следующими шагами по пути к здоровому образу жизни для меня стали моратории на мясные полуфабрикаты, промышленные колбасы, сосиски, а также на пакетированные восстановленные соки. Я уверен, что точно такого же результата при необходимости можно добиться по отношению к майонезу, кетчупу, сладкой выпечке (печенье, торты и т.д.).





лето



будни, выходные дни



не требуется



менее 15 минут



2

Летний салат из помидоров

Этот рецепт — моя попытка по-новому взглянуть на обычный салат из помидоров, огурцов с луком и сметаной. Мне хотелось сделать блюдо по-настоящему летним: ярким и интересным как в плане подачи, так и вкуса.

Базовый вариант:

- Помидоры 4 шт.
- Огурец ½ шт.
- Лук зеленый 2 шт.
- Сметана 20% 4 ст. л.
- Горчица среднеострая 1 ч. л.
- Сок лимона 1 ч. л.
- Укроп 1 ст. л.
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- ★ Помидоры «бычье сердце» 4 шт.
- ★ Перец болгарский ½ шт.
 - Огурец ½ шт.
- ★ Лук красный ¼ шт.
 - Сметана 20% 4 ст. л.
- ★ Горчица дижонская 1-2 ч. л.
- ★ Соус Табаско несколько капель
- ★ Оливковое масло extra virgin 1 ч. л.
 - Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем овощи.
2. Готовим сметанную заправку.
3. Смешиваем заправку с овощами.
4. Сервируем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- В семенах огурцов содержится значительное количество влаги. Поэтому я советую их предусмотрительно удалить, чтобы сохранить густую консистенцию заправки.
- Сметану для такого салата лучше брать густую — 20% жирности.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Овощи тщательно моем, обсушиваем бумажным полотенцем (либо обычным), лук чистим — нарезаем мелким кубиком (3 мм).
 2. Помидоры разрезаем вдоль пополам, удаляем плодоножку. Далее — на четвертинки. Каждую из четвертинок разрезаем еще на две-три части.
 3. Огурец разрезаем вдоль на 4 части, удаляем семена. Каждую четвертинку нарезаем крупным кубиком (5-8 мм). Точно так же поступаем с болгарским перцем.
 4. Делаем заправку: смешиваем сметану с горчицей и оливковым маслом. Добавляем несколько капель соуса Табаско и мелко нарезанные лук и петрушку. Солим и перчим.
- В базовом варианте вместо оливкового масла вы можете использовать рафинированное подсолнечное. Вместо Табаско — сок лимона.
5. Смешиваем помидоры с заправкой. Выкладываем аккуратно на тарелку. Сверху посыпаем кубиками из огурца и перца.
 6. Можно подавать салат на стол.

СМЕТАННАЯ ЗАПРАВКА ВМЕСТО МАЙОНЕЗА

Там, где это возможно, я стараюсь не использовать промышленный (покупной) майонез. В салатах альтернативой ему может стать сметанная заправка — приготовить ее легко. Вкус и польза — не требуют дополнительных аргументов.





осень-зима



будни; выходные дни



не требуется



20 минут



4

Коулсло со сметанной заправкой

Традиционно коулсло делается с майонезом, либо на основе майонеза и йогурта. В нашей семье предпочтение отдается варианту со сметанной заправкой и китайской капустой.

Готовится быстро — вкус отменный.

Базовый вариант:

- Капуста белокочанная ½ шт.
- Морковь 1 шт.
- Сметана 20% 3-4 ст. л.
- Горчица среднеострая 1 ч. л.
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- ★ Салат китайский ½ кочана
- Морковь 1 шт.
- ★ Сельдерей 1 черешок
- Сметана 20% 3-4 ст. л.
- ★ Горчица дижонская 1 ч. л.
- Оливковое масло 1 ч. л.
- ★ Вустерширский соус ½ ч. л.
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем овощи.
2. Делаем сметанную заправку.
3. Смешиваем все ингредиенты, охлаждаем в холодильнике.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Моем и высушиваем салат, затем разрезаем его вдоль пополам. Далее нарезаем тонко поперек и отправляем в салатную миску.

В базовом варианте разрезаем капусту на 2 части, удаляем кочерыжку и тонко шинкуем ножом.

2. Морковь моем, чистим и нарезаем тонкой соломкой (длина до 4-х см). Если получится сделать соломку толщиной 2 мм — здорово. Аналогично поступаем с сельдереем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Совмещение густой сметаны, горчицы, оливкового масла (Шаг 3) дает интересный вкус, по текстуре напоминающий майонез. При желании ее можно заменить полностью (или половину объема) на натуральный йогурт. Получится летний вариант заправки.
- Это один из тех видов салатов, которые не стоит сразу после приготовления подавать на стол (Шаг 4). Морковь и сельдерей успевают за полчаса пропитаться заправкой. Вкус становится насыщенным.
- Если решите приготовить этот салат летом, попробуйте вариант с салатом Айсберг. Получается очень легким и аппетитно хрустящим.

3. Заправка на основе сметаны — как я уже рассказал в предыдущем рецепте — готовится просто: выкладываем в миску горчицу, добавляем оливковое масло, Вустерширский соус, затем сметану. Перемешиваем.

4. Смешиваем все ингредиенты в миске для салатов. Ставим в холодильник на полчаса.

5. При желании можно выложить салат на тарелки через кулинарное кольцо. Отличный вариант к запеченному, либо жареному мясу в осенне-зимнем меню.

АЗИАТСКИЙ ВАРИАНТ ЗАПРАВКИ

Для салатов из сырых овощей вовсе не обязателен майонез и даже сметанная заправка. Попробуйте азиатский вариант Винегрета: пропорции те же, что и в классическом, только масло берем кунжутное, а уксус — рисовый.





осень-зима



выходные дни



не требуется



20-30 минут



4



Рулетики из палтуса с горчичным соусом

Этот рецепт — один из удачных результатов моих экспериментов с филе белой рыбы. Существует совсем немного способов приготовления, которые позволяют преобразить тонкое филе без яркого вкуса в аппетитное горячее блюдо выходного дня.

Мой фирменный состав:

- Филе палтуса 4 шт.
- Лимон ½ шт.
- Винный уксус 1 ст. л.
- Петрушка 3 веточки
- Лавровый лист 1 шт.
- Перец горошком 6 шт.
- Соль морская, перец
- Соус горчичный 250 мл

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем ингредиенты для кур-бульона.
2. Готовим рулетики из филе рыбы.
3. Припускаем рыбу.
4. Готовим соус.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Если вы купили филе на коже, следует ее удалить, потом выровнять филе по ширине, обрезав выступающие места (тешу — брюшную часть) и самую тонкую часть в хвосте. После чего можно разрезать филе вдоль пополам. У палтуса оно широкое. На порцию выйдет по 2 рулетика.
2. Аккуратно сворачиваем филе в рулетик, так чтобы хвостовая часть оказалась





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Если решили приготовить рулетики из речной, либо пресноводной рыбы (судак), в кур-бульон (отвар, используемый при приготовлении) помимо лимона, петрушки и лаврового листа следует добавить половинку моркови, нарезанную кружками, и половинку луковицы, — полукольцами. По составу такой кур-бульон мало чем отличается от овощного (Шаг 3).
- Сделать картуш просто (Шаг 4): вырезаем в соответствии с диаметром сковороды/сотейника из бумаги для выпечки (пергамент) круг. Она должна быть на 2-4 см больше диаметра дна сковороды/сотейника, чтобы можно было плотно прикрыть рыбу (мясо или птицу).

внутри (в центре). Сам рулетик скрепляем при помощи одной-двух деревянных зубочисток.

3. Выкладываем рулетики в сотейник вертикально (если нет сотейника, используйте глубокую сковородку с толстым дном), заливаем холодной водой так, чтобы она полностью покрыла рыбу. Далее солим, добавляем винный уксус, дольки лимона, перец, лавровый лист и веточки петрушки. Включаем огонь.

4. Закрываем сверху рулетики картушем (см. *Секретные приемы*). Доводим до начальной стадии кипения и сразу же убавляем огонь до минимума. Оставляем на 10-12 минут — не более. Важно, чтобы поверхность воды под картушем оставалась спокойной, без кипения. Приступаем к приготовлению соуса (смотри с. 131-132).

5. Готовность филе можно проверить с помощью зубочистки. В качестве гарнира к судаку можно подать зеленый горошек. Если вы решите готовить рыбу без соуса, подайте классический гарнир для припущенной рыбы — отварной картофель с петрушкой.

6. При подаче поливаем рулетики соусом. Либо выкладываем в глубокую тарелку вертикально и поливаем вокруг соусом.

ОХЛАЖДЕННАЯ ИЛИ ЗАМОРОЖЕННАЯ РЫБА?

Купить палтуса или треску в виде готового замороженного филе (на коже или без) не представляет особого труда, — в отличие от охлажденной рыбы. С другой стороны, не все способы приготовления одинаково хороши и способны раскрыть вкус рыбы, сохранив при этом по-максимуму питательных веществ. Припускание — отличный вариант. Однако следует учесть, что размороженным филе — за редким исключением — годится лишь для будничного (повседневного) меню, либо в качестве блюда выходного дня.





осень-зима



выходные дни



бульон



10 минут



4-6

Соус горчичный

Этот соус делается на основе Бешамель и рыбного (овощного) бульона. Приготовить его несложно. Прекрасное дополнение к припущенной или приготовленной на пару рыбе.

Базовый вариант:

- Бешамель 250 мл
- Овощной бульон 350 мл
- Горчица 3 ст. л.
- Сливки 33% 150 мл
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Бешамель 250 мл
- ★ Рыбный бульон 350 мл
- ★ Горчица дижонская 2 ст. л.
- ★ Горчица с зернами 1 ст. л.
- Сливки 33% 150 мл
- ★ Соль морская и белый перец

Для соуса Бешамель:

- Мука 30 г
- Сливочное масло 30 г
- Молоко 3,2% 250 мл

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Разогреваем бульон.
2. Готовим Бешамель.
3. Добавляем горчицу
4. Доводим соус до вкуса сливками.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Разогреваем рыбный бульон (с. 165) — но не доводим его до кипения.

В базовом варианте вместо рыбного бульона используем овощной (см. *Секретные приемы*).

2. Готовим густой соус Бешамель (*пошаговый рецепт* — с. 24). Доводим до начальной стадии закипания после добавления молока и держим на малом огне 2-3 минуты — не больше. Далее вливаем тонкой струйкой горячий рыбный бульон и добавляем 2 ст. ложки дижонской горчицы. Тщательно размешиваем венчиком.



СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Поскольку этот соус — в отличие от креветочного (с. 133) — более простой по составу и в плане приготовления, — я обычно готовлю его по выходным, а не в праздники. Поэтому вполне допустимо вместо рыбного бульона использовать овощной.
- Проверяют готовность Горчичного соуса также как и другие соусы, — при помощи деревянной лопатки. Если провести по тыльной (выпуклой) стороне пальцем, то должен остаться четкий след.
- Самый простой вариант соуса для рыбы — «Сливочный». Готовим классический Бешамель и в конце добавляем сливки (100-150 мл) и холодное сливочное масло (30-50 г).

В базовом варианте советую использовать среднеострую горчицу. На этом этапе берем две ложки, оставшуюся добавим в Шаге 4.

3. Выпариваем соус на медленном огне 5 минут, регулярно помешивая венчиком.
4. Финальный аккорд — добавляем в соус сливки и зернистую горчицу. Выдерживаем пару минут и выключаем огонь. Соус готов.

МОЛОКО ИЛИ БУЛЬОН?

В соусах на основе ру (пассеровка из муки и сливочного масла) вы можете встретить как молоко, так и бульон (овощной, рыбный, куриный). А иногда — смесь молока и бульона. Общее правило такое: для яиц и овощей лучшая пара молоко (Бешамель), для рыбы и птицы — бульон (Велюте) или смесь молока и бульона.



все сезоны



праздники

креветочное
масло, бульон

полчаса



6-8



Креветочный соус

Этот праздничный соус готовится на основе Бешамель. Он способен стать прекрасным дополнением к любой припущенной белой рыбе, либо приготовленной на пару.

Базовый вариант:

- Бешамель 300 мл
- Бульон овощной 300 мл
- Креветочное масло 50 г
- Сливки 33% 150 мл
- Соль, черный перец

Мой фирменный состав:

- Бешамель 300 мл
- ★ Бульон из панцирей креветок 300 мл
- Креветочное масло 50 г
- ★ Креветки очищенные 2-3 шт.
- Сливки 33% 150 мл
- Соль морская
- ★ Кайенский перец щепотка

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Готовим Бешамель.
2. Разогреваем бульон (овощной или из панцирей креветок).
3. Готовим креветочный соус на основе Бешамеля, бульона, креветочного масла и сливок.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Готовим основу соуса — Бешамель. Для этого соуса лучше всего делать Бешамель на основе золотистой ру. Это значит, что пассеровка (ру) готовится не две минуты, а четыре. Общее время приготовления стандартное — 10 минут.
2. Добавляем в сотейник бульон — не забываем перемешивать смесь венчиком. После этого — нарезанные мелко креветки. Далее увариваем еще 10 минут на малом огне.
3. Теперь добавляем сливки и снова увариваем соус 10 минут.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Приготовить креветочное масло несложно: смешиваем размягченное сливочное масло с измельченными креветками (желательно — невареными). После этого формируем небольшой цилиндр (колбаску), заворачиваем в пищевую пленку и отправляем в морозильную камеру.
- Профессиональные повара советуют добавлять масло (в том числе, креветочное) следующим образом (Шаг 4): оно должно быть хорошо охлаждено и опускать его в соус нужно небольшими порциями, разрезав предварительно на маленькие кусочки. Этот прием позволяет сделать соус нежным и бархатистым.

4. Завершающий этап — креветочное масло (см. *Секретные приемы и рецепт на с. 158*). Выключаем огонь, после чего можно солить и перчить по вкусу.

5. Процеживаем соус через мелкое сито и сразу же подаем с рыбой, — пока он не остыл.

БУЛЬОН ИЗ ПАНЦИРЕЙ КРЕВЕТОК

Если покупали креветки неочищенными, — не нужно выбрасывать панцири. Из них получается отличный бульон-заготовка для креветочного соуса. В сотейнике или в сковороде с толстым дном растапливаем сливочное масло. Добавляем панцири и обжариваем их несколько минут на среднем огне. Далее заливаем их овощным бульоном. Предварительно можно добавить сухое белое вино (половину бокала) и выпарить его. Увариваем (выпариваем) на малом огне 10 минут, — тщательно снимая накипь и жир с поверхности. После чего остается лишь процедить бульон через мелкое сито и при необходимости охладить.



Принцип #5

Щи со свежей капустой и яблоками

Домашнее меню



Александр Войтюк





лето-осень



выходные дни, будни



бульон



30-40 мин



4

Щи со свежей капустой и яблоками

Этот рецепт интересен тем, что за кислинку здесь отвечает не традиционная для щей квашеная капуста, а яблоки. Если вам удастся достать незрелые яблоки (чем кислее они будут — тем лучше), щи выйдут отменными.

Базовый вариант:

- Куриный бульон 1,2 л
- Капуста ¼ кочана
- Яблоки 3-4 шт.
- Морковь 1 шт.
- Картофель 1-2 шт.
- Укроп 3-4 веточки
- Лук зеленый 2-3 шт.
- Сметана

Мой фирменный состав:

- ★ Говяжий бульон 1,2 л
- Капуста ¼ кочана
- Яблоки 3-4 шт.
- Морковь 1 шт.
- Картофель 1-2 шт.
- ★ Помидоры 2 шт.
- Укроп 3-4 веточки
- Лук зеленый 2-3 шт.
- Сметана 20%
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Разогреваем бульон.
2. Подготавливаем яблоки и овощи.
3. Отвариваем яблоки в небольшом количестве воды.
4. Закладываем овощи в бульон.
5. Добавляем к бульону мясо.
6. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Разогреваем приготовленный заранее говяжий бульон. До кипения доводить не нужно. Закладываем капусту, нарезанную квадратиками (2-4 см), либо нашинкованную.

В базовом варианте можно использовать куриный бульон.

2. Морковь и картофель моем, обсушиваем и чистим, нарезаем средним кубиком (3-5 мм).





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Традиционно мясные щи варятся на говяжьем бульоне (Шаг 1). Но сейчас курица — вне конкуренции. Для многих куриный бульон — это актуальный вариант как в плане экономии семейного бюджета, так и в плане экономии времени. Его сварить для многих проще и быстрее.
- При желании можно с помощью погружного блендера превратить яблоки и жидкость, в которой они варились, в пюре (Шаг 4). Тем более, что щи традиционно забеливают сметаной, — это не прозрачный суп.
- В этом рецепте я использую мясо, которое у нас осталось после варки бульона (Шаг 5).
- Помидоры имеет смысл использовать в том случае, если у вас яблоки кисло-сладкие (Шаг 4). Таким образом, мы усиливаем уровень кислоты.

Добавляем их в бульон через 15 минут после закипания. Помидоры также моем и обсушиваем, — нарезаем на 4-6 частей.

3. В отдельной кастрюльке в небольшом количестве воды отвариваем яблоки. Их предварительно очищаем от кожуры — ее также добавляем в кастрюльку, — и нарезаем соломкой, либо средним кубиком.

4. Через 5 минут закладываем в кастрюлю со щами яблоки (вместе с жидкостью, в которой они отваривались), а также помидоры, — при желании — лавровый лист.

5. За 5 минут до окончания готовки можно добавить нарезанный зеленый лук (по желанию). А также мясо (*см. Секретные приемы*), — небольшими кусочками. Пробуем на вкус и досаливаем по необходимости. Листики укропа и петрушки нарезаем мелко и смешиваем со сметаной. Я предпочитаю добавлять такую ароматную заправку при подаче щей на стол.

6. После окончания варки щи нужно оставить с прикрытой крышкой еще на 5-10 минут. За это время капуста окончательно размягчится, вкусы и ароматы перемешаются.

7. Можно разливать щи по тарелкам. Не забываем про ржаной хлеб, если вы, конечно же, его любите.

СКОЛЬКО ПОТРЕБУЕТСЯ БУЛЬОНА?

Для 4-х порций нужно 1,2 литра бульона. Поскольку процесс приготовления мясного бульона долгий и кропотливый, я предпочитаю варить как минимум 2 л бульона (2,5-2,7 литра воды — соответственно). Оставшуюся часть можно охладить и поместить в холодильник. Либо разлить по пластиковым стаканчикам (200 мл) и отправить в морозилку. Так у вас будет ценная заготовка, которую нужно использовать в ближайшие три месяца.





круглый год



будни, выходные дни



не требуется



три часа



8 (2 литра)

Говяжий бульон

Предлагаю рецепт основного (белого) говяжьего бульона. Готовлю его гораздо реже, чем куриный или тот же овощной бульон. Но в некоторых случаях без него не обойтись.

Базовый вариант:

- Говяжьи кости 0,8 кг
- Говядина для тушения 500 г
- Морковь 1 шт.
- Лук желтый 1 шт.
- Лавровый лист 2 шт.

Мой фирменный состав:

- Говяжьи кости 0,8 кг
- Говядина для тушения 700 г
- Морковь 1 шт.
- Лук желтый 1 шт.
- ★ Сельдерей 1 черешок
- ★ Болгарский перец (плодоножка) 1 шт.
- Лавровый лист 1 шт.
- ★ Гвоздика 3 шт.
- ★ Веточки петрушки 3 шт.
- ★ Черный перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем кости, мясо и овощи.
2. Бланшируем кости.
3. Первое процеживание (фильтрование).
4. Варим кости и мясо с овощами.
5. Вторичное процеживание бульона.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. В отдельной кастрюле бланшируем кости (*см. Секретные приемы*). Далее в кастрюлю, в которой планируем варить суп, закладываем бланшированные кости и наливаем 2,5 литра воды. Включаем огонь и доводим до кипения.
2. После того как тщательно сняли пену, процеживаем бульон: переливаем в другую кастрюлю через металлическое сито с вложенной марлей (*см. Куриный бульон — с. 28*). Кости промываем под холодной водой и также перекладываем во вторую кастрюлю.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- По традиции говяжий бульон варят на основе костей и мяса. В идеале — это голяшка или лопатка на кости. Кость отделяется от мяса, затем распиливается вдоль пополам (либо более мелко) и закладывается в холодную воду. Более простой вариант — купить отдельно говяжьи кости и кусок бескостной говядины для тушения.
- Поскольку я покупал кости отдельно (так называемый суповой набор), то предварительно их бланшировал: опустил в кастрюлю с кипящей водой на две минуты, затем вытащил и откинул на дуршлаг.
- Варку лучше вести на медленном огне, чтобы вода едва заметно кипела, при открытой крышке (см. *Правила приготовления бульона на с. 30*). Чем дольше готовится бульон, тем более насыщенным (за счет испарения воды) и ароматным он становится. Раньше крепкий бульон варили по 8-9 часов. Сейчас современные шеф-повара предлагают ограничиться 3 часами.

3. Овощи (ароматную смесь) закладываем в кастрюлю после первого процеживания в таком виде: луковица целиком, либо разрезанная пополам; морковь и сельдерей разрезаю на 3-5 частей, плодоножку болгарского перца и веточки петрушки — целиком. Лавровый лист можно гвоздичками прикрепить к луковице. Не забываем про перец горошком.

3. Через 1,5 часа варки бульона добавляем мясо. Его обычно в кулинарных книгах советуют плотно свернуть и перевязать кулинарной бечевкой (нитью). Варим еще 1,5 часа (максимум — два). После чего достаем кости и овощи, мясо (в отдельную кастрюльку), а сам бульон повторно процеживаем через марлю.

4. Мясо можно переложить в контейнер для пищевых продуктов и отправить в холодильник. Его используем при варке щей либо другого супа.

КРАСНЫЙ ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН (ЭСТУФАД)

Есть еще один вариант приготовления говяжьего бульона, — вместо того, чтобы бланшировать кости, их колеруют (зарумянивают) в разогретой до 200 градусов духовке вместе с овощами по аналогии с Красным куриным бульоном (см. с. 107). В этом случае получим красный говяжий бульон (эстуфад, — согласно терминологии французской кухни).

Общее правило при выборе типа бульона такое: светлое для светлых (прозрачных) супов и соусов (на основе бешамель, велюте, с добавлением сливок). Так что, если планируете приготовить из говяжьего бульона рассольник или щи, которые заправляют при подаче сметаной — лучше приготовить белый, а не красный бульон.



осень-зима-весна

выходные дни;
праздники

маринование мяса



менее двух часов



6-8

Буженина с корочкой из горчицы

Буженина — запеченная в духовке свинина — блюдо несложное в приготовлении. Это здоровая альтернатива готовым колбасам и мясным полуфабрикатам.

Базовый вариант:

- Свинина (карбонад или шея) 1,2 кг
- Чеснок 3-4 зубчика
- Рафинированное масло 2-3 ст. л.
- Паприка 1-2 ч. л.
- Соль крупная
- Перец черный горшком

Мой фирменный состав:

- Свинина (карбонад или шея) 1,2-1,5 кг
- Чеснок 3-4 зубчика
- ★ Оливки 4-6 шт.
- ★ Оливковое масло 2-3 ст. л.
- ★ Горчица (дижонская, либо русская)
- Соль морская крупная
- Перец черный горшком

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Шпигуем свинину.
2. Маринуем мясо.
3. Запекаем в духовке.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Лучше всего разбить процесс приготовления на два этапа: накануне замариновать кусок мяса, а на следующий день запечь.

ДЕНЬ 1. Предварительная подготовка.

1. На первом этапе шпигуем свинину чесноком и оливками: зубчики чеснока разрезаем вдоль пополам, из оливок удаляем косточки. Делаем в куске 6-8 глубоких проколов ножом (я использовал для этого нож для овощей), затем с помощью пальца проталкиваем в разрез соль, перец, дольку чеснока и половинку оливки.



СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- 12-часовое маринование решает две важные задачи: с одной стороны, размягчает мясо, а с другой, — насыщает его вкусом и ароматами. Как результат, буженина будет таять во рту и не покажется вам пресной.
- При желании мясо можно запекать не в фольге, а в толстостенной кастрюле подходящего размера (чугунная кокоتا). Только вместо крышки прикрыть кусок мяса сверху фольгой или бумагой для запекания. За 10-15 минут до окончания запекания фольгу (бумагу) следует убрать.
- По поводу времени запекания существуют разночтения (Шаг 5). В рецептах по приготовлению буженины чаще всего мне встречалось 2,5-3 часа. Хотя в сводной таблице французской кулинарной книги Le Cordon Bleu указано, что для свинины весом 1,5 кг достаточно 1,5 часа. Наиболее верный способ — использовать термометр для мяса.

2. Тщательно натираем всю поверхность куска морскую соль и раздавленными в ступке горошинами черного перца.

Можно выложить мясо на тарелку подходящего размера, обернуть пищевой пленкой и отправить в холодильник на 1-2 часа.

3. На втором этапе натираем кусок растительным маслом. Я предпочитаю оливковое масло для жарки. После чего заворачиваю кусок в пищевую пленку и отправляю мариноваться дальше на всю ночь.

ДЕНЬ 2. Запекание в духовке.

4. За 20-30 минут до приготовления достаем свинину из холодильника. Разогреваем духовку до 180 градусов. Перед тем как отправить мясо запекаться нам нужно еще обмазать его горчицей тонким слоем (я делал это с трех сторон — по бокам и сверху) и аккуратно обернуть его фольгой, - можно в несколько слоев. Можно ставить запекать.

5. После того, как достали буженину из духовки, не стоит торопиться и сразу же извлекать мясо из фольги. Нужно дать ему остыть.





все сезоны



выходные дни



буженина



менее 10 минут



2

Воскресный сэндвич с бужениной

Сэндвичи полезная вещь в домашнем меню. С одной стороны, их можно очень быстро приготовить, с другой, — позволяют с толком использовать остатки продуктов. К тому же, сэндвич с поджаренным хлебом — невероятно соблазнительен.

Базовый вариант:

- Буженина 2 куска
- Хлеб для тоста 4 куска
- Горчица среднеострая 1 ст. л.
- Помидор 1 шт.
- Огурец ½ шт
- Майонез 1 ст. л.
- Соль

Мой фирменный состав:

- Буженина 2 куска
- Хлеб для тоста 4 куска
- ★ Зеленый салат 4 листа
- ★ Горчица дижонская 1 ст. л.
 - Помидор 1 шт.
- ★ Оливковое масло 1 ст. л.
- ★ Сок лимона 1 ст. л.
 - Огурец свежий ½ шт.
 - Соль

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Главное в приготовлении сэндвича, не дотошное следование тому или иному рецепту, а хорошо подготовленный экспромт. Проводим беглый осмотр холодильника и берем с собой на кухню приглянувшиеся продукты.

Этот рецепт редкое исключение — здесь, на мой взгляд, вполне уместно использовать майонез (базовый вариант). Если вы против промышленного майонеза в принципе (даже в минимальных количествах), — попробуйте мой фирменный состав, где альтернативой ему служит заправка Винегрет.

1. Я готовлю тосты в электротостере. При желании вы можете на сковороде с толстым дном обжарить до румяной корочки хлеб с двух сторон на сливочном масле.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Русскую горчицу (Шаг 2) не рекомендую брать, — слишком острая для сэндвича. Лучше всего использовать нож для намазывания тонким слоем горчицы и/или майонеза.

- «Воскресным» я назвал этот сэндвич потому, что по традиции мы готовим его на следующий день после того как запекли буженину. А буженину готовим, как правило, именно в субботу (в пятницу вечером — маринование). Так удобнее.

2. Приступаем к конструированию сэндвича: на нижний тост тонким слоем намазываем дижонскую горчицу. На верхний — майонез (базовый вариант).

3. Далее выкладываем на нижний тост буженину, ломтики огурца, лист салата. А сверху — помидоры.

4. Если вы выбрали фирменный состав, можно нарезать помидоры не кружками, а мелким кубиком и смешать их в отдельной миске с заправкой Винегрет (*рецепт на с. 13*). Далее выложить аккуратно ложкой на лист салата.

5. Завершаем нашу конструкцию вторым тостом. Приятного аппетита!





лето-осень



выходные дни



не требуется



40-50 минут



6-8

Летнее овощное рагу

Настоятельно рекомендую приготовить это блюдо летом. Несмотря на всю свою незамысловатость и простоту, результат вас и ваших близких приятно удивит. За основу я взял рецепт моей мамы и внес ряд изменений.

Базовый вариант:

- Кабачки 3 шт.
- Помидоры 8 шт.
- Лук репчатый 3-4 шт.
- Сметана 15% 350 г
- Горчица неострая 1 ст. л.
- Рафинированное масло 3-4 ст. л.
- Петрушка 2-3 веточки
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Кабачки 3 шт.
- Помидоры 8 шт.
- Лук репчатый 3-4 шт.
- ★ Болгарский перец 2 шт
- Сметана 15% 350 г
- ★ Дижонская горчица 1 ст. л.
- ★ Соус Табаско 4-6 капель
- Рафинированное масло 3-4 ст. л.
- ★ Оливковое масло 1 ст. л.
- Петрушка 2-3 веточки
- Морская соль, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем овощи.
2. Обжариваем их на сковороде-гриль.
3. Тушим овощи в духовке.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Обжаривание овощей поочередно на гриле позволяет получить более насыщенный и яркий вкус готового блюда (Шаг 3). При желании можно обжарить овощи на обычной сковороде в небольшом количестве растительного масла.
- Если вы решите тушить кабачки в духовке, можно использовать форму для запекания. Как вариант, — чугунную эмалированную кокету. В этом случае время приготовления следует увеличить до 45 минут. Температура духовки — 180 градусов.
- Во время тушения сметана с горчицей и петрушкой смешается с выделившимся соком овощей и маслом, — в результате получится очень вкусный соус. Поэтому бульон — в отличие от традиционного рагу — не добавляем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Кабачки, помидоры и болгарский перец моем и обсушиваем (бумажными) полотенцами. Кабачки нарезаем кружочками (3-5 мм); у болгарского перца удаляем плодоножку с семенами и нарезаем кольцами (2-3 мм).
2. Очищаем и нарезаем лук тонкими кольцами. Также поступаем с помидорами.
3. Обжариваем поочередно на сковороде-гриль кабачки, перец и лук. Кабачки и перец можно предварительно смазать рафинированным растительным маслом.
4. Готовим сметанный соус: добавляем к сметане дижонскую горчицу, оливковое масло и соус Табаско — перемешиваем в миске.
5. Наливаем на дно глубокой сковороды с толстым дном (либо в чугунную кастрюлю для тушения) несколько ложек растительного масла. Выкладываем овощи слоями в следующей последовательности: лук — перец — кабачки — помидоры — сметанный соус — перец — кабачки — сметанный соус — помидоры. Не забываем про специи (черный перец и соль).
6. Нагреваем сковороду (кастрюлю) на среднем огне, закрываем крышкой, убавляем огонь до минимума. Тушим 30 минут.
7. Раскладываем по тарелкам, посыпая мелкорубленной петрушкой и подаем к столу.



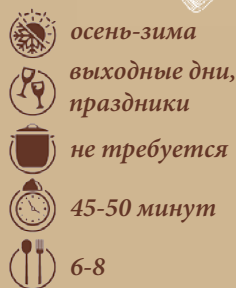
Принцип #5

Цветная капуста под соусом Бешамель

Домашнее меню



Александр Войтюк



Цветная капуста под соусом Бешамель

Этот рецепт — наглядный пример того, как приготовить вкусное горячее блюдо с аппетитной румяной корочкой без всякого намека на майонез. Все, что нужно — сыр и Бешамель.

Базовый вариант:

- Цветная капуста 500 г
- Сыр твердый 150 г
- Сухари (крупный помол) 3 ст. л.
- Соль, черный перец

Мой фирменный состав:

- Цветная капуста 500 г
- ★ Сыр Эмменталь 100 г
- ★ Сыр Грана Падано 50 г
- ★ Оливки с косточкой 8-10 шт.
- ★ Тимьян сухой 1 веточка

Для соуса Бешамель:

- Мука 40 г
- Масло сливочное 40 г
- Молоко 400 мл
- Мускатный орех щепотка

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Отвариваем до полуготовности капусту.
2. Готовим соус Бешамель.
3. Подготавливаем ароматную основу — оливки, сыр.
4. Запекаем капусту в духовке.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Капусту разбираем на соцветья, крупные разрезаем вдоль на 4 части. Наливаем в большую кастрюлю воду и доводим до кипения. Солим, после чего опускаем в кипящую воду цветную капусту на 8-10 минут. Отвариваем на слабом огне (вода не должна бурлить) при открытой крышке.
2. Далее выключаем огонь. Сливаем воду, перекладываем капусту в глубокую миску или кастрюлю с холодной водой, чтобы



СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Я использую греческие оливки Каламата — у них яркий вкус и косточки можно достать без проблем. Оливки без косточек покупать не рекомендую, так как у них практически нет вкуса.
- Обратите внимание, в этом рецепте соус готовить нужно всего 5 минут. Связано это с тем, что мы отправляем его в духовку на продолжительное время.
- Для того, чтобы получить аппетитную румяную корочку (Шаг 7), за 5-10 минут до конца запекания переключаем духовку в режим верхнего гриля (если такой имеется у вас). Этого достаточно, чтобы сыр подрумянился.
- В этом рецепте можно вообще обойтись без соли — оливок достаточно, чтобы имеющаяся в них соль равномерно распределилась по всем ингредиентам во время приготовления.
- Попробуйте приготовить вариант с тремя видами капусты: цветная, брокколи и брюссельская. Общий вес тот же — 500 г.

остановить процесс приготовления. После чего откидываем ее на дуршлаг и даем воде стечь.

3. Пока у нас отваривается капуста, подготавливаем остальные ингредиенты: из оливок вынимаем косточки. На крупной терке натираем сыр, отмеряем требуемое количество сухарей (базовый вариант).

4. Готовим соус Бешамель (*пошаговый рецепт на с. 24*). Солим по вкусу, приправляем мускатным орехом.

5. В кастрюлю с капустой добавляем оливки, соус Бешамель и хорошенько перемешиваем.

В базовом варианте лучше всего использовать сухари домашнего приготовления — крупно перемолоть и обжарить с чесноком.

6. Пришла очередь равномерно распределить по форме капусту с соусом. Сверху посыпаем тертым сыром.

7. Отправляем капусту в разогретую до 180 градусов духовку на 20-30 минут.

8. Достаем graten из духовки, даем слегка остыть и раскладываем по тарелкам.



Делаем заготовки

Как решить вопрос с нехваткой времени

Думаю, не стоит подробно рассказывать, что такое современный ритм жизни. Вы и так им живете. И вам, когда возвращаетесь после работы домой, часто приходится делать непростой выбор — чему из большого списка дел уделить оставшееся время. А тут еще и усталость после напряженного рабочего дня. Не удивительно, что предпочтение вы отдаете срочным домашним делам, а ужин, как правило, готовите на скорую руку. Этим я объясняю популярность в наше время передач и кулинарных книг на тему «Ужин/обед за полчаса» или даже за 10-15 минут.

Помимо экспресс-блюд, которые действительно позволяют сокращать время на готовку ужина в будни или обеда в выходные дни, существует другое решение, причем не менее эффективное. Это заготовки. Они дают возможность сохранять в домашнем меню максимально возможное разнообразие, а не сокращать его до небольшого числа легких блюд, готовящихся за считанные минуты.

На собственном опыте убедился, что заготовки (бульоны, соусы, составное масло, ароматные смеси овощей и т.д.) помимо разнообразия в питании позволяют решить другую важную задачу — сокращают время на готовку. Одно дело потратить несколько часов на то, чтобы сначала приготовить овощной или куриный бульон, а потом на его основе суп. Совсем другое, — достав из холодильника или морозильной камеры бульон, — за полчаса сварить ароматный суп. К тому же бульон, который прекрасно переносит заморозку, незаменимая основа для рагу, ризотто и многочисленных соусов!

В принципе, мы имеем дело с двумя подходами в домашнем питании. Первый наиболее наглядно и ярко продемонстрировал в свое время британский повар и автор многочисленных кулинарных книг и ТВ-шоу Джейми Оливер (кулинарные циклы «Обед за 30 минут», «Обед за 15 минут»). Идею второго подхода я нашел в книге легендарного испанского шеф-повара Феррана Адриа. В «Семейном ужине» он делится системой планирования и подготовки ужинов для персонала своего ресторана El Bulli. Ведущую роль там играют именно заготовки.

Для меня наиболее яркий пример, который демонстрирует пользу и эффективность заготовок, — паста. Если ориентироваться на формат «блюдо за 15 минут», карбонара или, скажем, паста с томатным

Принцип #6



соусом прекрасно в него впишутся. Зато спагетти Болоньезе, гратен (запеканка) из пасты или лазанья окажутся за бортом. Впрочем, если вы заранее сделаете заготовки, приготовить эти блюда будет несложно. И тогда выбор блюд будет ограничиваться не жестким временным форматом (10-15 или 30 минут), а только вашей фантазией и вкусовыми предпочтениями.





все сезоны



будни, выходные дни



не требуется



15 минут



4

Томатный соус

Как и бульоны, томатный соус хорошо переносит заморозку. Это отличная заготовка для пасты, а также для соусов и других горячих блюд.

Базовый вариант:

- Помидоры в с/с 1 банка
- Рафинированное масло 2-3 ст. л.
- Лук желтый 1 шт.
- Чеснок 1-2 зубчика
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Помидоры в с/с 1 банка
- Лук желтый 1 шт.
- Чеснок 1-2 зубчика
- ★ Оливковое масло extra 2-3 ст. л.
- ★ Бальзамический уксус 2 ст. л.
- ★ Соус Табаско несколько капель
- ★ Смесь итальянских трав 2-3 ч. л.
- Морская соль и перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем овощи.
2. Пассеруем лук и чеснок в сковороде.
3. Добавляем помидоры и тушим.
4. Измельчаем в блендере, пропускаем через сито.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Лук и чеснок мелко нарезаем (2-3 мм).
2. Открываем банку с консервированными помидорами, — перекладываем в блендер и измельчаем.
3. Нагреваем в сковороде с толстым дном оливковое масло. Забрасываем лук с чесноком и пассеруем на медленном огне 2-3 минуты.
4. Вливаем в сковороду к луку и чесноку винный бальзамический уксус и ждем минуту. За это время из уксуса уйдет резкость аромата, а сам он выпарится почти наполовину.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Если добавить вместе с измельченными помидорами половник овощного бульона (Шаг 5), вкус у соуса получится более насыщенным и ароматным. При этом время приготовления следует увеличить на пять минут.
- Летом при наличии спелых помидоров можете смело заменить ими консервированные. Потребуется 500-600 г. Только не забудьте после того как измельчите их в блендере, пропустить через мелкое сито, чтобы удалить семена и частички кожицы.
- Если вы планируете использовать этот соус только с пастой — через мелкое сито можно его не протирать (Шаг 7).

5. Теперь можно добавить измельченные томаты, а также смесь сухих итальянских трав (базилик, орегано, майоран), — тщательно перемешиваем и убавляем огонь до минимума.

6. Готовим соус в течение 10 минут, периодически помешивая деревянной лопаткой.

7. Перекладываем соус со сковороды в глубокую тарелку — даем остыть. Далее измельчаем в блендере и пропускаем через мелкое сито.

ВАРИАНТ СОУСА ДЛЯ РАГУ

Предложенный рецепт лучше всего подходит к пасте, а также к большинству соусов и горячих блюд, — там, где он входит в состав. Однако есть вариант с большим количеством ингредиентов (добавляем еще одну среднюю морковь, черешок сельдерея — нарезанные мелким кубиком), который я называю «французским». Он способен преобразить вкус осенних и зимних вариантов рагу.



Принцип #6

Спагетти с томатным соусом

Домашнее меню  Александр Войтюк





лето-осень

будни, выходные
дни

не требуется



10 минут



4

Спагетти с томатным соусом

Одно из самых любимых блюд в нашей семье в категории «экспресс». Отличный вариант для летнего и осеннего меню.

Мой фирменный состав:

- Спагетти 320 г
- Томатный соус 300-400 мл
- Петрушка веточки 2-3 шт
- Соль морская по вкусу

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Разогреваем томатный соус.
2. Отвариваем спагетти.
3. Смешиваем пасту с соусом в сковороде.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Наливаем воду в кастрюлю с толстым дном и ставим на огонь.
2. Пока вода закипает, разогреваем томатный соус в сковороде с толстым дном. При желании можно предварительно налить в сковороду 1 ст. ложку оливкового масла.
3. Как только вода в кастрюле закипела, добавляем соль (10 г на 1 л воды). Перемешиваем и забрасываем спагетти. Варим их до состояния аль-денте.
4. Откидываем пасту на дуршлаг. Даем стечь лишней воде и отправляем спагетти прямоком в сковороду к соусу. Выклю-





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Заготовка в виде томатного соуса позволяет сократить время приготовления спагетти до 10 минут!
- Я использую для приготовления супов и пасты подготовленную воду (из бытового фильтра). Она более мягкая и заметно влияет на вкус блюд.
- Не забудьте подстраховаться (Шаг 4) и зачерпнуть несколько ложек жидкости из кастрюли в миску, — перед тем как откинете спагетти на дуршлаг. Если окажется что соус чрезмерно загустел, — эту проблему легко исправить, добавив жидкость прямо к пасте в сковороде. Это традиционный способ в итальянской кухне, — во время варки пасты вода насыщается крахмалом.
- Летом отличной альтернативой петрушке может быть зеленый базилик. Достаточно 4-5 листиков. Режем и добавляем к пасте, после того, как она впитала в себя томатный соус.

чаем огонь, тщательно перемешиваем. И даем несколько минут на то, чтобы паста вписала в себя соус.

5. Мелко рубленную петрушку можно добавить как в сковороду, так и непосредственно на тарелки с пастой при подаче.

ЭКСПРЕСС-ВАРИАНТ СОУСА

Если у вас нет под рукой заготовки, можно приготовить томатный соус за то время, пока отваривается паста. Очищаем лук (потребуется половинка) и нарезаем тонко полукольцами. Измельчаем консервированные помидоры с помощью блендера. Добавляем к ним соус Табаско. Нагреваем на сковороде 2-3 ст. л. растительного масла с двумя зубчиками чеснока. Как только масло в сковороде прогреется и чеснок раскроет свой аромат, добавляем лук и пассеруем его пару минут. Добавляем в сковороду измельченные томаты тщательно перемешиваем и убавляем огонь до минимума. Можно долить 2-3 ст. л. воды из кастрюли, в которой варится паста. Не забываем убрать зубчики чеснока — они больше не понадобятся.



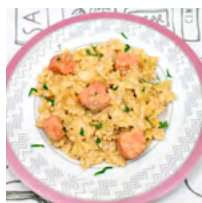
Пять рецептов блюд с томатным соусом



Гратен из пасты

1

Один из наглядных примеров того как Бешамель с томатным соусом способен преобразить обычный продукт. Одно из любимых в нашей семье блюд. *Рецепт читайте на с. 236*



«Бабочки» с лососем

2

Из всех видов пасты я предпочитаю с лососем готовить фарфалле («бабочки»). Пикантную ноту и яркий цветовой акцент придает томатный соус. *Рецепт читайте на с. 227*



Яйца гратен под соусом Аврора

3

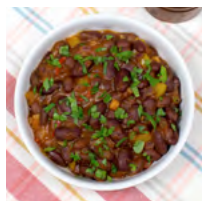
Прекрасный способ использовать с умом вареные яйца в качестве горячего завтрака в выходные дни. *Рецепт читайте на с. 241*



Семга с чечевицей

4

Вместе с семгой и томатным соусом чечевица в этом горячем блюде образует восхитительное вкусовое трио. *Рецепт читайте на с. 80*



Фасоль в пикантном соусе

5

Очень простой и быстрый по времени приготовления рецепт. Это одно из самых любимых горячих овощных блюд в нашей семье. *Рецепт читайте на с. 91*



все сезоны

праздники,
выходные дни

не требуется



менее 15 минут



4

Составное масло

Вы удивитесь, но приготовить составное масло в домашних условиях — не только просто, но и быстро. Во многих случаях это достойная ароматная альтернатива горячим соусам.

Базовый вариант:

- Масло сливочное 180 г
- Укроп 2-3 веточки
- Петрушка 3-4 веточки
- Лук зеленый 2 шт
- Сок лимона 2-3 ч. л.
- Соль по вкусу

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Предлагаемый вариант «Зеленого масла» подают к отварному картофелю, а также к овощам.

1. Достаем из холодильника пачку сливочного масла (82% — не ниже) за полчаса, чтобы оно размягчилось.
2. Листья петрушки и укропа, а также лук нарезаем как можно мельче. Третью нарезанной петрушки откладываем.
3. Деревянной лопаткой перемешиваем зелень с маслом. Солим и при желании добавляем сок лимона.
4. Расстилаем пищевую пленку и выкладываем на нее масло. Формируем цилиндр. Дополнительно можно обернуть масло в фольгу. Убираем в морозильную камеру на несколько часов.
5. Перед подачей можно прокатать цилиндр масла по остаткам нарезанной петрушки, — так у нас получится красивая «рубашка».



Еще три вида составного масла

Составное масло можно подавать не только к овощам, но и к рыбе, мясу и птице. Все зависит от ингредиентов.



Составное масло с паприкой

1

На 180 г масла потребуется 1-2 ч. л. сладкой паприки, а также 30 г мелко рубленного лука (предварительно пассеруем его в части масла — можно взять 20-40 г — на сковороде 2-3 минуты и охлаждаем). Все тщательно смешиваем, добавляем щепотку соли. Формируем цилиндр. Прекрасно сочетается с жареной в духовке, либо с приготовленной на гриле курицей, индейкой, телятиной.



Масло «Метрдотель»

2

На пачку сливочного масла нужно 6-8 веточек петрушки (листья), сок половины лимона, щепотка кайенского перца и соли. Формируем цилиндр и отправляем в морозильную камеру. Попробуйте его с жареной, либо приготовленной на гриле рыбой или мясом.



Креветочное масло

3

Незаменимый ингредиент для белых соусов, которые подаются к припущенной рыбе (см. *рецепт Рулетиков из палтуса — с. 129*). На 180 г масла нужно 140-160 г очищенных креветок, которые предварительно измельчаем в блендере до состояния пюре. Смешиваем с размягченным маслом, добавляем кайенский перец на кончике ножа. Скатываем в цилиндр.



все сезоны



заготовка



не требуется



менее 20 минут



4

Топленое масло

В ряде случаев — просто незаменимая вещь. Особенно, если учесть, что очень многие блюда в русской кухне готовились именно на топленом масле. Хорошая привычка, — регулярно делать заготовки топленого масла.

Базовый вариант:

- Для 100 г топленого масла потребуется 120 г сливочного 82%

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Технология проста: при умеренной температуре на водяной бане растапливаем сливочное масло и держим в течение 10-15 минут, регулярно удаляя с помощью ложки или шумовки всплывающие молочный белок и примеси. Потом аккуратно переливаем в формочки. Осадок оставляем в миске (кастрюле), где очистили масло.
2. При желании можно приготовить топленое масло экспресс-методом. Для этого в ковшике или сотейнике на умеренном огне медленно растапливаем и нагреваем сливочное масло. До точки кипения не доводим! После чего удаляем всю пену и выделившиеся на поверхности примеси. И сразу же выключаем огонь. Даем остыть. Переливаем в подготовленную емкость.



зима-весна



выходные дни,
праздники



не требуется



менее 60 минут



5

160

Горячее / овощи

Картофель Анна по-новому

Если хотите приготовить из картофеля горячее праздничное блюдо, — запеките его в духовке с топленным маслом. Главное, держать в голове нескольких важных моментов, — и результат получится отменным.

Базовый вариант:

- Картофель очищенный 0,75 кг
- Масло сливочное 80 г
- Соль, перец по вкусу

Мой фирменный состав:

- Картофель очищенный 0,75 кг
- ★ Масло топленное 80 г
- Соль, перец по вкусу

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготовка картофеля к запеканию.
2. Запекание в духовке в форме.
3. Сервировка.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Нагреваем духовку до 200 градусов.
2. Картофель чистим и нарезаем на тонкие кружки толщиной 1-2 мм (лучше всего использовать специальную овощерезку — мандолину). Солим и перчим по вкусу.
3. Растапливаем половину масла и выливаем на дно формы, в которой будем запекать картофель. Далее выкладываем дно слоем картофеля внахлест (черепицей). Затем солим, перчим и щедро смазываем маслом с помощью кисточки каждый слой картофеля. И так чередуем слои: картофель–масло, картофель–масло. Последний слой желательно смазать





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Я предпочитаю брать для этого блюда средне-крахмалистые сорта. Такой картофель хорошо держит форму и получается нежным на вкус.
- Несколько важных моментов позволяют сделать это блюдо по-настоящему превосходным: использовать топленое, а не традиционное сливочное масло; нарезать картофель максимально тонко (1-2 мм); не смыть водой крахмал с картофеля.
- В самом начале я отметил, что в этом блюде не стоит промывать нарезанный кружками картофель водой (крахмал выступает в качестве сцепляющего элемента — слои на тарелке не будут разваливаться на части). Однако лучше все же промыть водой ту часть, которая пойдет на нижний слой (Шаг 3). Так проще будет достать картофель из формы.

обильно. Не забываем в меру присаливать и перчить.

4. Нагреваем форму на плите до появления хорошо слышимого шипения горячего масла. Далее аккуратно — чтобы не обжечься — ставим форму в духовку. Не исключено, что в процессе запекания верхний слой начнет пересыхать. В этом случае стоит смазать его маслом дополнительно.
5. Общее время запекания 40-45 минут в зависимости от количества слоев картофеля в форме. За 10 минут до готовности стоит повысить температуру духовки на 20 градусов. Иначе румяную корочку не получить.
6. Достаем форму с картофелем из духовки, даем немного остыть. После чего обстукиваем ложкой или деревянной лопаткой бока формы (картофель должен отстать от краев), наклоняем ее и аккуратно сливаем излишки масла. Далее можно спокойно переворачиваем форму на большую тарелку или блюдо подходящих размеров, — на котором будете подавать на стол.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ИЛИ ТОПЛЕНОЕ?

Почему столь важно в этом рецепте использовать топленое масло?! Все дело в так называемой точке дымления, переходить которую крайне не рекомендуется (избегаем образования вредных веществ, в том числе канцерогенов). У сливочного масла в зависимости от сорта (72-82,5% жира) эта точка находится в пределах 160-170 (!) градусов. А у топленого — 205-220 (зависит от степени очистки масла). Почувствуйте разницу.



Три вида риса

Отварной рис также можно рассматривать в качестве заготовки для гарнира, либо для самостоятельного блюда. Есть несколько простых приемов, которые позволяют добиться разнообразия (рецепт приготовления рассычатого риса — с. 47).



Петрушка, цедра лимона

1

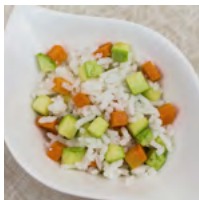
Мелко рубленая петрушка (листья 2-3 веточек) дает совершенно другое восприятие цвета, запаха и вкуса. Летом хорошо добавить также к петрушке цедру половины лимона.



Болгарский перец

2

Еще одно яркое цветовое решение — сладкий болгарский перец (половинка на 4 порции). Он отлично контрастирует с текстурой и вкусом отварного риса, — освежает его. Рис может выступать как в качестве гарнира, так и в качестве самостоятельного блюда.



Морковь и кабачок

3

Основные ингредиенты: морковь и кабачок. Мелко нарезаем, потом обжариваем на сильной раскаленной сковороде в небольшом количестве растительного масла. Можно обжаривать ингредиенты по очереди — потом остудить, и смешать с рисом. Этот вариант — дает прекрасное цветовое решение, отлично дополняет чуть сладковатый вкус риса. Можно его подавать и как гарнир к отварной/припущенной рыбе, птице, либо как самостоятельное блюдо.

Заготовки для бульона

Вы уже хорошо знакомы с составом набора овощей для ароматизации бульонов и соусов. Вот самые необходимые ингредиенты, которые нередко попросту выбрасываются.



1. Ножки шампиньонов

В большинстве случаев для приготовления блюда требуются шляпки шампиньонов. Ножки также можно использовать для ароматизации куриного и рыбного бульонов. А также при приготовлении соусов, например, — Велюте.



2. Плодоножка болгарского перца

Способна преобразить любой бульон (за исключением рыбного!). Я при нарезке перца срезаю у него стенки и использую их по назначению, а плодоножку заворачиваю в пленку и отправляю в морозильную камеру. Весьма рационально и экономно.



3. Веточки петрушки

Для приготовления 2-х литров бульона требуется всего 2-3 веточки. Нередко вместе с петрушкой я добавляю в бульон — овощной и куриный — веточку тимьяна, а также несколько гвоздичек.

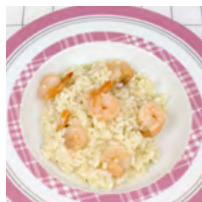


4. Морковь

Заметив первые признаки увядания моркови, я готовлю овощной бульон, либо делаю заготовку: мою, чищу, нарезаю и далее заворачиваю (по количеству, необходимому для одной порции) в пищевую пленку. Приклеиваю стикер с датой – и в морозилку.



Пять блюд с бульоном



Ризотто с креветками

1

Рис, креветки, сыр, а также немного бульона — и вкусное блюдо для праздничного стола готово. *Рецепт читайте на с. 218*



Суп-тюре из гороха с беконом

2

Очень простой в приготовлении суп на овощном бульоне. Если заранее сварить бульон и горох, — то на сам суп у вас уйдет меньше получаса. *Рецепт читайте на с. 201*



Куриная подлива

3

Существует различные варианты приготовления подлив к запеченному в духовке мясу, либо птице. Этот рецепт не раз меня выручал. *Рецепт читайте на с. 187*



Рагу из кролика

4

В этом варианте рагу на английский манер вместо муки для загущения соуса используется картофель, а основа соуса — овощной бульон. *Рецепт читайте на с. 70*



Куриная голень с фасолью

5

Если знать основные принципы тушения, то без труда можно приготовить вкусное ароматное блюдо из самых простых ингредиентов. *Рецепт читайте на с. 75*





круглый год



будни, выходные дни



не требуется



менее 30 минут



8-10 (2 литра)

Рыбный бульон

Хочу поделиться рецептом ароматного рыбного бульона, приготовленного на основе костей и головы рыбы. Это экономный вариант для повседневных блюд.

Базовый вариант:

- Рыбные кости и голова 1-1,2 кг
- Лук желтый 1 шт.
- Петрушка веточки 3-4 шт.
- Лавровый лист 1 шт.
- Лимон 3-4 кружка
- Рафинированное масло 2-3 ст. л.
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Рыбные кости и голова 1-1,2 кг
- ★ Лук-порей белая часть 1 шт.
- ★ Шампиньоны ножки 8-10 шт.
- Лимон 3-4 кружка
- Петрушка веточки 3-4 шт.
- Лавровый лист 1 шт.
- ★ Тимьян 1 веточка
- ★ Оливковое масло для жарки 2-3 ст. л.
- Морская соль, белый перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем рыбу и ароматную смесь.
2. Пассеруем лук.
3. Тушим кости 2-3 минуты в сковороде.
4. Варим бульон в кастрюле.
5. Процеживаем бульон.



СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Если вы готовите бульон на основе костей и головы лососевых (форель атлантическая, семга и т.д.), лучше использовать растительное масло вместо сливочного. В противном случае бульон получится чрезмерно жирным и тяжелым.
- При желании кости (Шаг 1) можно разрезать на куски. Это позволит сделать бульон более плотным.
- Лучше всего использовать кастрюлю с широким дном. Не обязательно брать для варки бульона эмалированную посуду, можно использовать стальную, если это нержавеющая сталь хорошего качества (маркировка 18/10).

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. У головы удаляем жабры. Затем вместе с костями промываем под струей холодной воды, и перекладываем в кастрюлю с водой вымачиваться на 10-15 минут.
2. Лук порей нарезаем кольцами (3-4 мм толщиной), веточки петрушки вместе с лавровым листом моем и обсушиваем.
3. Вытаскиваем голову и кости из воды — даем воде хорошенько стечь.
4. Нагреваем в кастрюле масло. Пассеруем лук, добавляем шампиньоны и специи.
5. Перекладываем в кастрюлю кости. На медленном огне тушим 3 минуты, аккуратно переворачиваем их. Потом можно добавить к ним голову, дольки лимона и залить холодной водой — 2,3 литра.
6. Аккуратно снимаем образующуюся пену. Варим на малом огне 18-20 минут.
7. Фильтруем готовый бульон: пропускаем его через мелкое сито, накрытое марлей, предварительно смоченной холодной водой. При необходимости охлаждаем и ставим в холодильник.
8. Голову и кости перекладываем на тарелку. Из них с помощью ножа и вилки можно достать хорошую порцию филе — для супа.

ДОБАВЛЯТЬ ГОЛОВУ ИЛИ НЕТ?

Зависит от того, что вы планируете приготовить в дальнейшем на основе бульона. Для праздничного блюда или соуса лучше использовать кости нежирных пород рыбы (треска, камбала, хек, карп) без головы. А также добавить в начале варки 1-2 стакана сухого белого вина.

Принцип #6

Рыбный суп за 20 минут

Домашнее меню  Александр Войтюк





все сезоны



будни, выходные дни



рыбный бульон



20 мин



4

Рыбный суп за 20 минут

Приготовить на основе рыбного бульона суп просто и быстро. Все, что нужно, это решить, какие именно ингредиенты пойдут в дело. Ответ на этот вопрос я обычно ищу в холодильнике.

Базовый вариант:

- Рыбный бульон 1,2 л
- Кусочки филе рыбы
- Картофель 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Петрушка 2 веточки
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Рыбный бульон 1,2 л
- Кусочки филе рыбы
- Картофель 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- ★ Помидоры средние 1-2 шт.
- Петрушка 2 веточки.
- ★ Белый перец 3-6 горошин
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Разогреваем бульон.
2. Подготавливаем овощи и зелень.
3. Нарезаем овощи кубиком и закладываем в бульон.
4. Доводим суп до вкуса.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Ставим разогреваться бульон на плите (рецепт приготовления — с. 165).
2. В это время картофель нарезаем крупным кубиком (5-8 мм), а морковь — средним (3-4 мм). Помидоры разрезаем на 4-6 частей.
3. Как только бульон подает признаки закипания, убавляем огонь до минимума. Первым отправляем в кастрюлю морковь.
4. Через 3-5 минут можно добавить картофель.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Если бульон приготовлен из жирных сортов рыбы (горбуша, семга, форель) следует тщательно снимать не только пену, но и жир с поверхности во время варки супа.
- Если рыбный бульон получился мутным, можно добавить в него на этапе разогрева разрезанную пополам луковицу (лук прекрасно осветляет бульон, — не забываем только убрать его из кастрюли). А в конце приготовления — дольки лимона.
- Если вы предпочитаете острый суп, либо явно ощутимую кислинку, можно добавить перец и дольки лимона (Шаг 5). При желании можно прикрыть кастрюлю крышкой (но не закрываем полностью!) и дать ему настояться еще 10 минут.

5. Еще через 5 минут закладываем в кастрюлю помидоры и кусочки филе рыбы. Пробуем суп на вкус — достаточно ли соли. Если нет, — досаливаем. Можно также попробовать морковь и картофель, выяснить степень готовности.

6. Суп можно разливать по тарелкам и украсить мелкорубленной петрушкой.

ЧЕРНЫЙ ИЛИ БЕЛЫЙ ПЕРЕЦ?

Какой именно — черный или белый — перец стоит использовать в блюдах из рыбы сродни вопросу о сочетаниях продуктов с красным и белым винами.

Традиционно с рыбой и в блюдах из рыбы (супы, бульоны, ризотто и т.д.) указывается белый перец. Но современные шеф-повара все реже придерживаются этого правила. Поэтому, если у вас нет в наличии белого перца, можете смело использовать черный. Или, к примеру, смесь из пяти перцев — очень ароматная вещь.





Промежуточные итоги

Пришло время более подробно остановиться на том, как с максимальной пользой использовать результаты кулинарных дневников («сканирований» — так я это называю). В пояснении к **Принципу #4** (*Вспомнить все*) я привел итоги одного из таких сканирований моего меню. В том числе перечислил блюда, распределив их по категориям. Возможно, у вас после ознакомления с моим списком, появились вопросы: каким образом разобрать и проанализировать свой список? Как показывает мой опыт, ничего сложного в этом нет. Много времени и сил у вас «разбор полетов» не отнимет.

Начинать советую с категорий блюд. Так, на мой взгляд, проще всего выявить серьезные недочеты и явные перекосы в меню. Возможно, окажется, что у вас в настоящее время вообще нет супов либо каш. Это один из серьезных недостатков.

Супы, например, основа здорового питания дома. Я предпочитаю делить процесс приготовления супов на два этапа — бульон и собственно варка самого суп. Такой подход экономит время и силы, а также позволяет преодолеть психологический барьер: суп это долго и утомительно! К тому же, как я уже показал на примере конкретных рецептов, — бульон незаменимый ингредиент для ряда горячих блюд, соусов и даже салатов!

Следующий этап — продукты. Предлагаю начинать с самого простого. Например, мясо и птица. Как правило, чаще всего готовят блюда из цыпленка (курицы). А есть ли в вашем меню место для говядины, свинины, кролика, индейки? Совсем не обязательно покупать их регулярно. Можно отвести им место в категории праздничных блюд и/или блюд выходного дня. Другой пример, — прямо противоположный. Это будни. Здесь, чаще всего, вне всякой конкуренции выступает гречневая каша. Вопрос: готовите ли вы в будни помимо гречки рис, горох, фасоль, пшено, перловку? Если да, можно подумать над расширением меню за счет таких круп и бобовых, как кускус, булгур, чечевица, нут, полента (кукурузная мука). Почти все они в той же ценовой категории, что и рис.

В финале можно взглянуть на ваш список с точки зрения *Сезона* и *Повода* (подробно об этом я говорю с. 122). Так вы добьетесь не только разнообразия меню, но и приблизитесь к балансу.





День непослушания

«Непослушание» — очень важный и полезный принцип, который позволит закрепить изменения и ваши достижения в питании на долгое время. Я бы сравнил его с предохранительным клапаном в котле, сбрасывающим чрезмерное давление, чтобы пар не достигал критических значений. В психологии человека также важно вовремя «сбросить избыточное давление».

При желании вы можете вспомнить не один случай из своей жизни или жизни знакомых, когда очень сильно хотелось вернуть все на прежние места, откатиться назад, возвратиться в зону комфорта. И после того, как силы сдерживать избыточное давление заканчивались, происходил «срыв», а далее накрывало с головой горькое чувство раскаяния. Так вот, «День непослушания» позволит без каких-либо угрызений совести и с минимальными усилиями перенести зону комфорта (вашу и ваших близких) в нужную для вас точку. Для этого достаточно просто объявить себе и своим близким, что у вас и у них есть право раз в неделю устроить «праздник». В этот день позволительно на время вернуться ко всем своим любимым (но не очень полезным) блюдам и привычкам.

«Днем непослушания» можно объявить любой день недели. Лично мне чаще всего хотелось устроить себе такой «праздник» в пятницу: отвлечься от рабочей недели, передохнуть, восстановить силы. Если очень уж захотелось, можно купить и съесть, не чувствуя за собой никакой вины. Этот важный психологический аспект. Речь не идет о том, что вы сорвались, не выдержали темпа, проиграли в испытании. Все в порядке — ведь этот день и был в ваших планах!

Излишнее психологическое давление «непослушанием» сбрасывается. Вам проще двигаться дальше. Да и риск возникновения «кулинарного» бунта родных и близких минимален. Они ведь знают, что у них есть возможность раз в неделю вернуться «в прежнюю жизнь», — к своим столь любимым привычкам.

Другой не менее важный момент — вы можете прожить неделю без «Дня непослушания». Это вовсе не бонусные баллы, которые стоит накапливать. В следующий раз вам этого дня будет хотеться не так остро. Если в первые шесть месяцев смены образа жизни вы выйдете на периодичность один-два «Дня непослушания» в месяц, будет здорово.



Принцип #7



Один день из тридцати, согласитесь, — хороший обмен. Через полгода, поверьте моему опыту, значительная часть вредных привычек и пристрастий в питании останется в прошлом, а желание сорваться будет возникать все реже и с меньшей интенсивностью.

Это и есть успех! Любой врач-диетолог вам скажет, что не столь важно сбросить вес, сколь удержать его. Мне в свое время «День непослушания» очень сильно помог и позволил надолго удержать «взятый вес». Надеюсь, этот принцип поможет и вам.





все сезоны



праздники



не требуется



менее 15 минут



4

Креветки в индийском стиле

Эту горячую закуску я по сложившейся в нашей семье традиции подаю к столу на День влюбленных, 14 февраля. Впрочем, ничто не мешает приготовить их в любой другой праздник.

Базовый вариант:

- Креветки 16 шт.
- Растительное рафинированное масло 2-3 ст. л.
- Чеснок 2-3 зубчика
- Кумин (индийский) 2-3 ч. л.
- Паприка сладкая 2 ч. л.
- Соль, сок лимона (по желанию)

Мой фирменный состав:

- Креветки тигровые 16 шт.
- Рафинированное масло 2-3 ст. л.
- Чеснок 2-3 зубчика
- ★ Панч Пурен (пряная смесь) 2-3 ч. л.
- Паприка сладкая 2 ч. л.
- Соль, сок лимона (по желанию)

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Очищаем креветки и нанизываем их на шпажки.
2. Готовим пряно-ароматную смесь.
3. Обжариваем креветки.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Подготавливаем креветки: очищаем их от панциря, оставляя последнюю фалангу с хвостом.
2. Делаем сверху вдоль креветки неглубокий надрез ножом, чтобы вытащить и удалить пищевод. Затем нанизываем каждую креветку на шпажку. Если креветки небольшого размера, можно использовать зубочистки.
3. Разогреваем сковороду. Наливаем масло. Как только оно накалится, добавляем чеснок и специи. Тщательно перемешиваем, равномерно распределяя специи по всей поверхности. На само обжари-





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- За основу я взял рецепт Бал Арнесон, известного канадского кулинарного автора, которая родилась и выросла в Индии.
- Чаще всего приходится использовать замороженные креветки (охлажденные в нашей стране проблематично достать). Их следует предварительно разморозить, переложив за 12 часов до готовки из морозилки в самую холодную часть холодильника.
- Шпатель я использую бамбуковые, поэтому предварительно замачиваю их в воде. Это страховка от дымления дерева при соприкосновении с раскаленной сковородой.
- По моему опыту, использование чугунной сковороды (как вариант, сковороды-гриль) помогает достичь желаемого результата с первого раза (Шаг 3).
- В своем рецепте Бал использует кумин и листья пажитника (Шаг 3). Я заменил их на готовую индийскую смесь «Панч Пурен», куда помимо кумина входят семена пажитника, а также фенхель.

вание креветок я отвожу полторы-две минуты: 30-45 секунд с одной стороны, затем переворачиваю и еще столько же — с другой.

4. Снимаем креветки со сковороды, перекладываем на тарелку с бумажной салфеткой. Пара минут и лишний жир впитается салфеткой. Можно подавать их к столу.

5. К креветкам при желании вы можете приготовить экспресс-соус: к 100-150 мл натурального йогурта (можно заменить на сметану) добавляем 2 чайные ложки оливкового масла, 1 столовую ложку сока лимона и мелко нарезанные листики от двух веточек петрушки. Его лучше подать отдельно, — в миске или соуснике.

**КАК ГРАМОТНО ДОБАВЛЯТЬ
ИНДИЙСКИЕ СПЕЦИИ**

В этом рецепте используется традиционный для индийской кухни прием — прокаливание специй непосредственно в горячем масле. Поэтому не стоит очень мелко нарезать чеснок, а также использовать молотые (порошок) специи, так как на чугунной сковороде в раскаленном масле они очень быстро могут сгореть. Лучше использовать цельные, предварительно раздавив (размяв) их в ступке. Аромат в этом случае восхитительный!





Рулет из говяжьей вырезки

Рулет из говяжьей вырезки в пармской ветчине с салатом ремулад — отличная альтернатива запеченному гусю или индейке на Новый год. Вам не придется тратить 3-4 часа, стоя около духовки и проверяя, — не пересохла ли птица.

Базовый вариант:

- Вырезка говяжья 0,7 кг
- Сыровяленое мясо 120-150 г
- Горчица 2-3 ст. л.
- Петрушка 2-3 веточки
- Рафинированное масло 2 ст. л.

Мой фирменный состав:

- Вырезка говяжья 0,7 кг
- ★ Пармская ветчина 120-150 г
- ★ Томатная паста экстра 30-50 г
- ★ Дижонская горчица 2 ст. л.
- Петрушка 2-3 веточки
- ★ Оливковое масло для жарки 2 ст. л.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем вырезку.
2. Обжариваем мясо на сковороде.
3. Делаем рулет из вырезки.
4. Отвариваем рулет в пленке в воде.
5. Доводим до готовности вырезку.
6. Делаем гарнир (ремулад).
7. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Накануне праздника очищаем мясо от пленки, отрезаем выступающие части у «головы (самая толстая часть)», а также тонкий край («хвост»). Для равномерного приготовления нам нужно, чтобы по всей длине кусок был одинаковой толщины. Оставшуюся часть заворачиваем в пленку и убираем в холодильник (*остатки можно использовать для Бефстроганова — с. 178*).





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

• Серьезное преимущество этого блюда состоит в том, что его готовят в два захода (Шаг 1) — основное время и усилия придется приложить за день до праздника.

На следующий день вам потребуется час, чтобы не спеша приготовить гарнир, довести блюдо до готовности и подать на стол.

• При обваливании в соли и перце (Шаг 2) важно, чтобы говядина была максимально сухой (используем бумажные полотенца, либо вафельное).

• Если хотите максимально плотно обернуть вырезку в пленку (Шаг 8), нужно выстелить на стол дополнительно слой пленки, затем берем в руки края пленки (хвосты), в которую завернута вырезка, и несколько раз прокатываем вперед от себя рулет. Пленка к пленке прилипает очень хорошо. Так можно быстро достичь необходимого натяжения.

2. Насыпаем на тарелку подходящего размера морскую соль и раздавленный в ступке черный перец, перемешиваем их. Обваливаем вырезку в специях (прокатываем ее по тарелке).

В базовом варианте используем смесь из крупной соли и молотого перца.

3. Обжариваем со всех сторон мясо на сковороде с толстым дном на смеси оливкового масла для жарки.

4. Перекладываем мясо на тарелку и обмазываем его равномерно горчицей (можно использовать для этого силиконовую кисточку). Отставляем тарелку в сторону.

5. Разворачиваем пищевую пленку на поверхности стола — один на другой слой, чтобы получить ширину в 1,5-2 раза шире, чем подготовленная нами вырезка. Выкладываем на пленку с заходом друг на друга кусочки пармской ветчины — я располагаю их горизонтально.

6. Намазываем тонким слоем томатную пасту на ветчину.

В базовом варианте мы не используем пасту.

7. Мелко рубим листочки петрушки и посыпаем ими сверху слой томатной пасты.

8. Пришло время сформировать рулет. Осторожно выкладываем говядину на ближний край ветчины и заворачиваем в нее с помощью пленки. Важно, чтобы вырезка была обернута в ветчину очень плотно (см. Секретные приемы).

9. Наливаем в кастрюлю воду (с таким расчетом, чтобы она полностью покрыла рулет), — доводим ее до кипения.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Ремулад — также как и коулсло — очень хорош, если дать ему время впитать в себя заправку, насытиться ею. Поэтому, как правило, рекомендуется его выдержать в холодильнике 30-40 минут перед подачей на стол.
- Поскольку нам требуется несколько ложек майонеза, я не вижу смысла готовить домашний. Вполне можно обойтись покупным. Если в вашей семье крайне скептически относятся к промышленному майонезу, можно изменить соотношение его в заправке со сметной с пропорции 1:1 до 1:3.

Для гарнира:

- Редька Дайкон 300 г
- Майонез 3 ст. л.
- Сметана (йогурт) 2-3 ст. л.
- Сок лимона 1 ст. л.
- Дижонская горчица 1 ч. л.
- Несколько оливок, либо каперсы

10. Осторожно выкладываем вырезку в пленке в кастрюлю — убавляем огонь (чтобы вода в кастрюле еле кипела) и отвариваем 20-30 минут.

11. Достаем рулет из кастрюли и даем остыть на тарелке.

12. Убираем вырезку, не снимая пленки, в холодильник до следующего вечера.

13. За 40-50 минут до подачи на стол достаем из холодильника вырезку. Нам остается лишь снять пленку с рулета, обжарить его со всех сторон на сковороде на оливковом масле до румяной корочки. Затем переложить на противень в прогретую до 170 градусов духовку на 5-10 минут.

14. Нарезаем рулет на кусочки толщиной 1-2 см и подаем с салатом Ремулад.

Гарнир для праздничного рулета

За час до подачи рулета можно приступить к подготовке гарнира.

1. Очищаем редьку и нарезаем ее тонкой соломкой (длина 4-5 см).

2. Смешиваем в миске майонез, а также горчицу, сметану, сок лимона, мелко рубленные оливки и петрушку. Заправляем смесью салат и отправляем его в холодильник.





Бефстроганов с шампиньонами

Прекрасный способ с умом использовать остатки говяжьей вырезки, — приготовить бефстроганов. Невероятно вкусное и нежное блюдо.

Базовый вариант:

- Говяжья вырезка 500 г
- Лук 1 шт.
- Шампиньоны 6 шт.
- Мука для панировки
- Растительное масло 2-3 ст. л.
- Петрушка 2-3 веточки
- Соус Аврора 450 мл

Мой фирменный состав:

- Говяжья вырезка 500 г
- Лук 1 шт.
- Шампиньоны 6 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- ★ Вино сухое белое ½ бокала
- Мука для панировки
- ★ Топленое масло 2-3 ст л.
- Петрушка 2-3 веточки
- Соус Аврора 450 мл

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем вырезку и овощи.
2. Готовим соус Аврора.
3. Обжариваем шампиньоны с луком.
4. Обжариваем вырезку в панировке.
5. Томим мясо с грибами и луком в соусе.
6. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Нарезаем мясо небольшими кусочками. Если возможно — соломкой длиной 2-3 см.
2. Очищаем луковицу и нарезаем средним кубиком (3-4 мм). Шампиньоны разрезаем вдоль (удаляем из шляпок ножки, — последние заворачиваем их в пленку и отправляем в морозилку). В свою очередь каждую из половинок шляпки шампиньона нарезаем еще на три части.
3. Готовим отдельно в сотейнике 450 мл соуса Аврора: сначала готовим класси-





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Идею этого рецепта я нашел в книге Пелагеи Александровой-Игнатъевой «Практические основы кулинарного искусства». После того как я несколько упростил и видоизменил этот рецепт, Бефстроганов пользуется в нашей семье неизменным успехом.
- Топленое масло придает оригинальный вкус блюду, при необходимости можно заменить его на сливочное масло.
- Я предпочитаю сухую чистку шампиньонов (Шаг 2). После того, как шляпка шампиньона разрезан пополам и из него удалена ножка, снимаем верхний слой с половинок гриба. Ножки я храню в морозилке и при необходимости использую для приготовления бульонов и соусов.

ческий Бешамель (*рецепт — с. 24*), затем добавляем 6 ст. ложек томатного соуса (*рецепт — с. 151*). Убавляем огонь до минимума и выпариваем 5-8 минут. В конце размешиваем в соусе 5-6 ст. ложек сметаны 20% жирности (*традиционный вариант Авроры со сливками — с. 239*). Одновременно разогреваем духовку до 170 градусов.

4. Растапливаем масло в сковороде с толстым дном. Обжариваем лук и шампиньоны (можно по отдельности) на среднем огне. На время перекладываем их со сковороды на тарелку

5. Увеличиваем огонь до максимума. Обваливаем мясо в муке и обжариваем его до образования блестящей корочки (от выделившегося сока).

6. Убавляем огонь и перекладываем к мясу грибы с луком. Перемешиваем и держим 1-2 минуты.

7. Добавляем вино и выпариваем его почти полностью. После этого можно добавить соус, перемешать все ингредиенты и поставить в духовку, закрыв крышкой, на 10-15 минут.

8. Раскладываем по тарелкам. Посыпаем мелко нарубленной петрушкой.



Утиная грудка с яблочными кнелями

Еще один вариант оригинального праздничного блюда для осеннего и зимнего меню. К тому же, процесс приготовления аппетитной хрустящей корочки и кнелей не так уж и сложен.

Базовый вариант:

- Утиная грудка 200-300 г 2 шт.
- Яблоки с плотной мякотью 2-3 шт.
- Сахар 1-2 ч. л.
- Соль, перец по вкусу

Мой фирменный состав:

- Утиная грудка 200-300 г 2 шт.
- Яблоки с плотной мякотью 2-3 шт.
- Сахар 1-2 ч. л.
- ★ Гвоздика 2-3 бутона
- ★ Корица 2 палочки
- ★ Апельсин (цедра) 1 шт.
- Морская соль
- Смесь из трех перцев

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем грудку.
2. Обжариваем грудку на сковороде.
3. Отвариваем яблоки с пряностями.
4. Делаем из яблок кнели.
5. Доводим грудку до готовности в духовке.
6. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. За 30-40 минут до начала готовки достаем грудку из холодильника. Готовим пряную смесь из трех видов перца: растираем их в ступке вместе с морской солью из расчета получить 1-2 ст. л. пряной смеси.

В базовом варианте смешиваем черный молотый перец с солью.

2. Приступаем к подготовке грудки. Нам важно насытить ее ароматами перца и дать впитать в себя часть соли.

СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Если у вас нет ступки (Шаг 1), можно воспользоваться обычной ручной перчаткой.

- Сделать аккуратные надрезы (Шаг 2) лучше всего так: держим одной рукой грудку снизу посередине, — разворачиваем кожей вверх, а в другую руку берем нож. На весу очень хорошо видно, как глубоко вы сделали надрез (под весом краев грудки место разреза легко расходится). Насечки лучше делать с интервалом 3-4 см. как минимум. Они позволят во время медленного обжаривания почти полностью вытопить подкожный жир, насытив мясо ни с чем несравнимым ароматом. При этом важно не задеть ножом самую мякоть грудки (точнее, пленку, которая отделяет мясо от подкожного жира). Иначе в процессе обжаривания на сковороде выйдет большая часть сока.

- В нашем случае (Шаг 4) правильнее говорить не об обжаривании, а о вытапливании жира и карамелизации кожи грудки. Лучше всего это делать на чугунной сковороде. Доводить до готовности грудку мы будем в духовке.

Для этого аккуратно делаем надрезы со стороны кожи крест-накрест.

3. Втираем в разрезы ароматную смесь из перцев и соли. Перекладываем грудку на тарелку кожей вверх, укрываем пищевой пленкой и оставляем на 10-15 минут.

4. Приступаем к обжарке. В отличие от приготовления стейка грудку следует обжаривать на слабом огне при умеренной температуре. Поэтому выкладываем ее кожей вниз на холодную сковороду с толстым дном (смазывать дно сковороды маслом не нужно), нагреваем пару минут на среднем огне, затем убавляем огонь до минимума.

5. Пока у нас на сковороде вытапливается жир из грудки, займемся яблоками: очищаем их от кожицы и косточек. Далее нарезаем небольшими кубиками и закладываем в сотейник с толстым дном (металлический ковш).

6. Добавляем к яблокам немного воды — так, чтобы она едва-едва покрывала их, — добавляем гвоздику и корицу с цедрой одного апельсина, ставим на огонь. Когда вода в сотейнике начнет закипать, убавляем огонь до минимума. Добавляем — в случае, если яблоки у нас кисло-сладкие — сахар, размешиваем его аккуратно лопаточкой до полного растворения.

7. Одновременно с обжариванием грудки включаем разогреваться духовку до 170 градусов.

8. Для приготовления пюре нам нужно, чтобы мякоть яблок размягчилась. Через 5 минут можно проверить лопаточкой, приготовились ли они. Если да, выключаем огонь, сливаем лишнюю жидкость



СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Гвоздику и корицу следует вынуть (Шаг 8). Палочки корицы при желании можно использовать для украшения грудки на тарелке.
- Для формирования кнелей (Шаг 8) берем две столовые ложки (можно — десертные), смачиваем их водой и делаем из пюре кнели следующим образом: захватываем пюре объемом в половину (или три четверти) ложки и снимаем его с первой ложки с помощью второй. Повторяем процедуру 3-4 раза. На самом деле — ничего сложного, главное попрактиковаться.
- Если из грудки на сковороде вытопилось много жира (Шаг 9) советую аккуратно слить излишки жира. В этом случае получить хрустящую карамелизованную кожу не составит труда.

и перекладываем яблоки в блендер и превращаем их в пюре. Если у вас дома есть погружной блендер — размельчить яблоки можно прямо в сотейнике.

9. Периодически с помощью щипцов (либо лопатки) проверяем, как чувствует на сковороде себя грудка. Если процесс идет правильно, через 12 минут у нас образуется значительное количество жира, а кожа карамелизуется, превратившись в аппетитную хрустящую корочку.

10. Снимаем грудку с огня и перекладываем ее в противень подходящей формы (желательно, чтобы противень имел металлическую решетку) кожей вверх. Помещаем грудку в духовку на среднюю полку на 10-15 минут.

11. Достаем грудку из духовки, оставляем «отдохнуть» на 5 минут, далее красиво нарезаем ломтиками толщиной 1-2 см (держая нож под углом 60-70 градусов по отношению к доске). Готовим из яблочного пюре кнели (см. Секретные приемы).

12. Выкладываем яблочные кнели на тарелку сбоку от грудки. Подаем на стол.

СТЕПЕНЬ ПРОЖАРКИ ГРУДКИ

Время выдержки грудки в духовке зависит от того, какую степень прожарки вы предпочитаете. Раньше — до введения продуктового эмбарго — я старался покупать утиную грудку из Франции. Ее вполне безопасно не доводить до полной готовности (прожарка medium). Как результат, мясо получалось очень сочным и нежным. Если же купили грудку российского производителя, лучше довести ее до полной готовности. На это потребуется 10-12 минут обжаривания на сковороде и столько же времени — в духовке. И, конечно же, не забываем дать мясу отдохнуть на тарелке под фольгой в течение 5-10 минут.



осень-зима



праздники



не требуется



менее 15 минут



2

Салат из утиной грудки с апельсинами

Такой салат одинаково хорошо впишется как в зимнее, так и в осеннее праздничное меню. Легкий, яркий, аппетитный.

Базовый вариант:

- Утиное филе 1 шт.
- Апельсин 1-2 шт.
- Редька Дайкон ½ шт.
- Сметана 20% 3-4 ст. л.
- Горчица среднеострая 1 ч. л.
- Растительное масло 1 ч. л.
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Утиная филе 1 шт.
- Апельсин 1-2 шт.
- ★ Салат Айсберг ½ шт.
- ★ Оливковое масло 3 ст. л.
- ★ Винный уксус белый 1 ст. л.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Нарезаем утиную грудку ломтиками.
2. Готовим салат и заправку.
3. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Нарезаем приготовленное ранее утиное филе (грудку) тонкими ломтиками. При желании предварительно его можно слегка (чтобы не пересушить мясо) разогреть в микроволновке, либо подержать несколько минут в слабо прогретой духовке (160 градусов).
2. Очищаем апельсин от кожуры и вырезаем острым ножом дольки из перегородок.
3. Если выбрали фирменный вариант — нарезаем крупными кусками Айсберг (можно произвольно порвать листья руками). Для него готовим классическую заправку Винегрет.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

• Если вы решите специально для этого салата обжарить утиную грудку (Шаг 1), *пошаговый рецепт приготовления читайте на с. 180*. Утиную грудку отечественных производителей следует обжаривать и доводить до готовности в духовке.

В базовом варианте моем, обсушиваем и очищаем Дайкон. Натираем его на крупной терке и заправляем сметанной заправкой. Для этого нужно в отдельной миске смешать сметану, горчицу и растительное масло.

4. Подаем на стол. Для праздничного варианта можно выложить горкой Айсберг (либо редис Дайкон) и полить его заправкой. Сверху по кругу раскладываем поочередно дольки апельсина и ломтики грудки. При необходимости солим и перчим.





-  все сезоны
-  выходные дни,
праздники
-  не требуется
-  полтора часа
-  6 порций



Курица с лимоном, запеченная в духовке

В предлагаемом мной варианте сливочное масло, петрушка, лимон и паприка в буквальном смысле преобразуют маловыразительный вкус обычной курицы, делая ее мясо сочным и ароматным, а кожу — полупрозрачной и хрустящей.

Базовый вариант:

- Курица (цыпленок) 1,5 кг
- Сливочное масло 70-80 г
- Чеснок 2-3 зубчика
- Петрушка 2-3 веточки
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Курица (цыпленок) 1,5 кг
- Сливочное масло 70-80 г
- ★ Лимон ½ шт.
- Чеснок 2-3 зубчика
- ★ Паприка 1-2 ч. л.
- Петрушка 2-3 веточки
- Соль морская, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем курицу к запеканию.
2. Запекаем в духовке вместе с овощами.
3. Делаем подливу.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Курицу тщательно моем, высушиваем бумажными полотенцами (либо вафельным), а затем — делаем на грудке карманы. Для этого аккуратно просовываем пальцы под кожу со стороны горла (ключицы). Разогреваем духовку до 200 градусов.
2. Готовим ароматную смесь: делим сливочное масло на две части — одну смешиваем с нарубленной петрушкой (она пойдет под кожу), а другую с паприкой — ею будем натирать кожу снаружи.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Начинают запекание (Шаг 5) традиционно при 200-220 градусах, а затем — через 10-15 минут понижают температуру до 180. В противном случае кожа птицы может попросту пересохнуть. Это классический вариант запекания птицы в духовке, — с понижением температуры.
- Для того чтобы убедиться, что курица полностью приготовилась, достаточно воткнуть сверху между внешней и внутренней сторонами бедра (в самую толстую часть) кончик ножа. Если вытекает прозрачный сок, — курица готова.

В базовом варианте паприка не используется.

3. Равномерно распределяем тонким слоем размягченное сливочное масло с петрушкой на грудке под кожей (с двух сторон). Далее при желании вкладываем в оба кармана под кожу по тонкому кружку лимона. Для смазывания кожи курицы можно использовать кулинарную кисть.
4. Втираем крупную соль и перец внутрь курицы. Закладываем зубчики чеснока (предварительно их слегка можно раздавить). Также внутрь советуем положить оставшийся лимон для аромата и вкуса.
5. Выкладываем курицу спинкой вниз на решетку, которую в свою очередь помещаем по центру противня. Ставим запекаться в духовку вместе с овощами (*состав ингредиентов и количество — с. 187*).
6. Через 15 минут снижаем температуру в духовке до 180 градусов. Смазываем кожу курицы вытопившимся жиром. Накрываем грудку сверху фольгой, — так мы обеспечим равномерное приготовление и защитим грудку от преждевременного пересыхания.
7. Каждые полчаса смазываем кожу вытопившимся жиром. За 20 минут до конца запекания снимаем фольгу.
8. Достаем курицу из духовки вместе с противнем. Даем 10 минут птице «отдохнуть», накрыв фольгой. Готовим подливу — *пошаговый рецепт с. 187*.
9. Нарезаем и подаем к столу вместе с подливой.



все сезоны

выходные дни,
праздники

не требуется



10-20 минут



4-6

Подлива для курицы

Существует различные варианты приготовления подливы к жареному, либо запеченному мясу или птице. Я поделюсь рецептом, который не раз меня выручал. Вкус у такой подливы отменный.

Базовый вариант:

- Бульон овощной 350-400 мл
- Морковь 1-2 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Картофель 1-2 шт.
- Соль и перец

Мой фирменный состав:

- Бульон овощной 250 мл
- Морковь 1-2 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Картофель 1-2 шт.
- ★ Сельдерей 1 черешок
- ★ Вино белое сухое 1 бокал
- Соль морская и перец

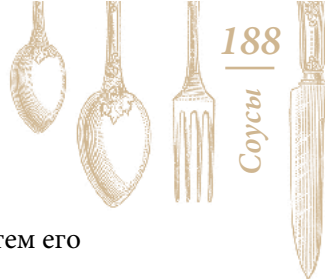
ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Разогреваем бульон.
2. Подготавливаем овощи к запеканию.
3. Готовим подливу.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Разогреваем в сотейнике (кастрюле) овощной бульон (рецепт — с. 19).
2. Картофель разрезаем на 4-6 частей, морковь — кружками толщиной несколько мм (нарезка — пейзаж), лук средними кубиками (5-8 мм). Сельдерей — кусочками по 5 мм длиной.
3. Закладываем овощи в духовку к курице (по бокам противня) в тот момент, когда убавили температуру духовки и накрыли грудку курицы фольгой (см. с. 185).
4. После того, как мы достали птицу из духовки и выложили на тарелку, укрыв фольгой, — приступаем непосредственно к подливе. Сливаем аккуратно жир



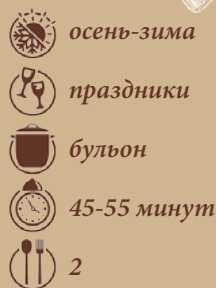


СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Поскольку в состав овощей при запекании у нас входит картофель, то на финальной стадии приготовления (Шаги 6-7) нам незачем добавлять муку. Роль загустителя в подливке прекрасной выполнит картофельный крахмал.
- Аналогично можно приготовить подливу к запеченной свинине или говядине.
- При необходимости подливу к запеченному птице или мясу можно приготовить без запеченных овощей (Шаг 8), — используя оставшийся в противне сок от жарки. Для этого потребуются немного овощного бульона (150-200 мл) либо бокал сухого белого вина. После того, как слили из противня жир и нагрели его на плите, добавляем бульон или вино. Тщательно размешиваем лопаточкой и выпариваем на среднем огне 5-10 минут. За это время жидкость должна слегка загустеть. Готовую подливу при необходимости перчим и солим.

из противня. Нагреваем затем его на плите.

5. За время, проведенное в духовке, овощи должны были подрумяниться и приобрести красивый насыщенный цвет (эффект карамелизации).
6. Наливаем вино и выпариваем его практически полностью. Это так называемое деглазирование, прием, который позволяет усилить аромат и сделать более концентрированным вкус будущей подливы. В базовом варианте сразу наливаем бульон.
7. Для удобства можно далее переложить овощи с жидкостью в сковороду. Добавляем бульон, тщательно размешиваем и также выпариваем 5-8 минут на малом огне. Периодически разминаем овощи (и в особенности кусочки картофеля) вилок или деревянной лопаткой. Они насытят подливу ярким насыщенным вкусом и загустят ее.
8. Снимаем противень с огня. Даем ему немного остыть. И процеживаем подливу через мелкое сито вместе с овощами. При этом тщательно разминаем их лопаткой, либо ложкой.
9. Переливаем подливу в соусник. При необходимости перчим.



осень-зима

праздники

бульон

45-55 минут

2

Порционный цыпленок в кокоте

В этом рецепте используется классический прием французской кухни — приготовление молодой птицы в духовке в толстостенной посуде с овощами и маслом.

Базовый вариант:

- Цыпленок 600 г
- Лук желтый 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Чеснок 1-2 зубчика
- Бекон с/к 2 ломтика
- Сливочное масло 100 г
- Бульон овощной 250 мл
- Соль и черный перец

Мой фирменный состав:

- Цыпленок 600 г
- Лук желтый 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Чеснок 1-2 зубчика
- Бекон с/к 2 ломтика
- ★ Сельдерей 1 черешок
- ★ Тимьян 1 веточка
- ★ Топленое масло 100 г
- ★ Бульон куриный 250 мл
- Соль морская, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем цыпленка.
2. Составляем ароматную смесь овощей.
3. Готовим цыпленка с овощами в духовке.
4. Готовим подливу.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Моем и обсушиваем кожу цыпленка. При желании можно связать ножки крест-накрест ниткой или кулинарной бечевкой. Разогреваем духовку до 200 градусов.
2. Готовим ароматную смесь овощей: лук, морковь и сельдерей нарезаем средним кубиком. Бекон — полосками 0,5 см шириной. Зубчики чеснока очищаем.
3. Растапливаем в толстостенной посуде для тушения (кокоте) на плите небольшой кусочек топленого масла (пример-

СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Поэлирование (запекание в духовке птицы или телятины в масле) считается одним из наиболее щадящих способов приготовления. Лучше всего подходит для молодой и нежной птицы, либо куска мяса. Подушка из овощей служит в этом рецепте не только основой для подливы, но и предохраняет кожу цыпленка от соприкосновения с раскаленным чугуном. В наше время эта технология незаслуженно забыта и крайне редко используется в домашнем питании.

- Пока готовится подлива, цыпленка можно поместить в глиняный горшок или кастрюлю подходящего размера и поставить либо в теплое место около плиты, либо в остывающую духовку.

- Поскольку мы приготовили праздничное блюдо, — цыпленка подаем на стол самостоятельно, без гарнира, вместе с соусником подливы. Если у вас в доме не принято подавать птицу без гарнира, — отдельно на сковороде обжарьте шампиньоны, либо картошку.

но 20 г). Выкладываем овощи, перемешиваем и разравниваем. Пассеровать их не нужно. Отдельно в сотейнике растапливаем остальную часть масла.

В базовом варианте используем сливочное масло.

4. Выкладываем на подушку из овощей цыпленка спинкой вниз. Поливаем его всего сверху маслом. Закрываем плотно крышкой и ставим в духовку на 40-45 минут.

Периодически снимаем крышку и аккуратно — чтобы не обжечься — поливаем с помощью ложки цыпленка смесью из выделившихся соков и масла.

5. За 15-20 минут до окончания приготовления снимаем крышку с кокоты. Продолжаем периодически поливать цыпленка соками и маслом — так нам удастся добиться аппетитной румяной корочки.

6. Достаем цыпленка вместе с кокотой из духовки. Перекладываем птицу в глубокую тарелку или кастрюлю (желательно их предварительно прогреть).

7. Из овощей, выделившегося сока и бульона готовим подливу (*рецепт — с. 187*).





осень-зима



праздники



не требуется



50-60 минут



4



Цесарка с савойской капустой

Если хотите подать на праздничный обед или ужин оригинальное горячее блюдо из птицы, не прибегая к традиционному запеканию в духовке, — сделайте цесарку с савойской капустой.

Базовый вариант:

- Цесарка 1 шт.
- Белокочанная капуста ½ кочана
- Морковь 1 шт.
- Бекон с/к 100-120 г
- Лук репчатый 1 шт.
- Лавровый лист 1 шт.
- Чеснок 2-3 зубчика
- Масло растительное 100 г
- Масло сливочное 50 г
- Соль, черный перец

Мой фирменный состав:

- Цесарка 1 шт.
- ★ Савойская капуста 1 кочан
- Бекон с/к 100-120 г
- Морковь 1 шт.
- ★ Сельдерей 1 черешок
- ★ Лук красный 1 шт.
- Лавровый лист 1 шт.
- Чеснок 2-3 зубчика
- Оливковое масло 2-3 ст л.
- ★ Масло топленое 100 г
- ★ Тимьян 1 веточка
- Соль морская, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем птицу и овощи.
2. Обжариваем цесарку.
3. Отвариваем капусту.
4. Готовим цесарку с капустой и овощами.
5. Сервируем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Такой способ приготовления правильнее называть не тушением (мы не используем жидкость), а брезерованием — цесарка с овощами готовится в собственном соку.
- Для получения отличного результата я советую использовать вместительную толстостенную посуду (Шаг 3). Можете встретить такое название — кассероль или кокота (чугунная). Она отлично держит температуру.
- После того как цесарка будет готова (Шаг 5), стоит выключить огонь и дать постоять ей еще 5-7 минут, чтобы все ароматы окончательно перемешались, а сок внутри птицы равномерно распределился.
- Оставшийся сок от тушения можно использовать в качестве подливки. Для этого желательно иметь в наличии немного бульона (овощного или куриного), либо сухого белого вина. Добавляем половник бульона или бокал сухого белого вина в кокоту (предварительно достав все овощи и убрав жир), размешиваем лопаточкой и выпариваем на среднем огне 5-10 минут.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Цесарку натираем солью и перцем внутри и снаружи. Далее перевязываем крест-накрест ломтиками бекона (можно закрепить бекон ниткой). Откладываем в сторону оставшийся бекон — для овощей.
2. Морковь и сельдерей нарезаем произвольно некрупными кусками длиной несколько сантиметров (пейзан). У капусты удаляем кочерыжку, разрезаем кочан на 4 части, разбираем на листья. Очищаем лук и разрезаем его вдоль на 4-6 частей.
3. Нагреваем толстостенную посуду для тушения (кокоту). Добавляем $\frac{3}{4}$ топленого масла, веточку тимьяна и зубчики чеснока.
4. Обжариваем цесарку в кокоте на среднем огне. На каждую сторону даем по 10 минут.
5. Наливаем в отдельную кастрюлю воду и ставим на огонь. Как только вода закипела — закладываем листья капусты, лавровый лист. Варим 10-15 минут. Отбрасываем на дуршлаг, даем воде стечь.
6. Обжариваем отдельно на сковороде на растительном масле морковь, лук и сельдерей. А также оставшийся бекон, предварительно порезанный на кусочки.
7. Перекладываем овощи и капусту в кокоту к цесарке. Убавляем огонь до минимума и закрываем крышкой. Томим на плите на минимальном огне птицу с овощами 25-30 минут.
8. Достаем цесарку и разрезаем на части. Раскладываем вместе с овощами на тарелки.

Принцип #7

Воздушное картофельное пюре

Домашнее меню  Александр Войтюк





все сезоны



выходные дни



не требуется



менее 30 минут



4

Воздушное картофельное пюре

Обычно картофельное пюре подают в качестве гарнира к мясу, птице или рыбе. Я же предлагаю сделать все наоборот и подать его как самостоятельное блюдо. Легкое, аппетитное пюре достойно того, чтобы сыграть на тарелке главную роль.

Базовый вариант:

- Картофель 800 г
- Молоко 50-100 мл
- Масло сливочное 50 г
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Картофель 800 г
- Молоко 50-100 мл
- Масло сливочное 50 г
- ★ Мускатный орех щепотка
- Соль морская

Для гарнира:

- Грибы вешенки 200 г
- Лук ½ шт.
- Рафинированное масло 2-3 ст. л.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем овощи и грибы.
2. Отвариваем картофель.
3. Обжариваем на сковороде лук и грибы.
4. Готовим пюре.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Чистим картофелины средних размеров. Далее разрезаем на половинки и закладываем в кипящую воду. Воду следует предварительно посолить (10 г на 1 литр).
2. Как только картофель сварился, сливаем воду, обсушиваем его и пропускаем через картофельный пресс в отдельную кастрюлю (см. Секретные приемы). Добавляем молоко и сливочное масло. Не забываем приправить пюре мускатным орехом, он придает блюду пикантную нотку.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Залог хорошего пюре — правильный выбор сорта картофеля. Для пюре лучше всего подходят высококрахмалистые сорта (более 15% крахмала), предназначенные для пюре.
- Если у вас нет в наличии дома картофельного пресса, — воспользуйтесь металлическим ситом (мелким или средним) — протрите через него картофель с помощью деревянной лопатки.
- После того как слили воду, возвращаем кастрюлю на конфорку без крышки (Шаг 2). Остаточного тепла обычно хватает, чтобы из картофеля испарилась вся влага.
- Я кладу размягченное сливочное масло на дно кастрюли, в которой планирую делать пюре. Потом выдавливаю на него картофель через специальный пресс. Если не хотите, чтобы пюре преждевременно остыло, используйте горячее молоко.
- Советую использовать целый мускатный орех (Шаг 2), а не порошок: натереть его лучше с помощью терки для специй прямо в кастрюлю с готовым пюре и перемешать.

3. К этому моменту у нас уже должен быть готов гарнир: обжаренные грибы с луком. Общее правило при чистке всех грибов — по возможности их не мочить. Очищаем вешенки от частиц земли с помощью щеточки. И нарезаем вдоль соломкой. А половинку луковицы — тонкими полукольцами.

4. Наливаем в сковороду растительное масло (2-3 столовые ложки). Можно сделать смесь из растительного и сливочного масел. В этом случае будет гораздо легче подрумянить грибы и лук. Сначала пассеруем на среднем огне лук (нам нужно, чтобы он отдал всю влагу), потом прибавляем огонь и забрасываем в сковороду вешенки. В течение пяти минут грибы с луком должны приобрести аппетитный золотистый цвет. После этого выключаем конфорку.

5. Интересный вариант сервировки: выложить пюре в виде муравейника в центр тарелки (легче всего сделать это с помощью картофельного пресса) и добавить к нему обжаренные грибы с луком.





Правило одной четверти

Весьма простой для понимания и несложный в реализации принцип, позволяющий в короткие сроки задать верное направление для изменений в вашем домашнем меню.

Поясню, как это работает. Любите бутерброды и холодные закуски? Замечательно, но только если они не превышают 25% в еженедельном рационе. То же самое относится к экзотическим кухням: китайская, тайская, мексиканская, грузинская и т.д. Если вы обожаете блюда одной из них, прекрасно. Только придерживайтесь золотой середины, в нашем случае — 25% от числа блюд (порций) еженедельного меню. В первую очередь, конечно же, стоит обратить внимание на острые и остропрямые блюда. Ваш организм скажет вам только «спасибо», если их будет меньше.

В свое время о необходимости ограничивать в ежедневном рационе закуски (так называемые «перекусы») я прочитал в одной из книг Вильяма Похлебкина. И сейчас уже могу с уверенностью говорить: этот принцип работает, его применение в домашнем питании гораздо шире и не ограничивается лишь закусками.

Я не призываю вас в корне изменить сложившийся рацион, тем более перевернуть за несколько дней с ног на голову привычный семейный уклад в питании. Однако постепенное, но при этом неуклонное стремление сократить (если в этом есть потребность!) бутерброды, различные домашние соленья и маринады, а также блюда экзотических кухонь неизбежно приведет вас к заветной цели — сбалансированному и при этом разнообразному меню.

Повторю еще раз — «Правило $\frac{1}{4}$ » просто для понимания, нужно лишь приложить некоторые усилия, чтобы первые 3-4 недели следовать ему неуклонно.

Что касается любимых вами блюд, в пользу которых вы сильно сомневаетесь, на помощь придет другой принцип — «Временный мораторий». Думаю, нет необходимости его повторно объяснять: нескольких недель достаточно для того, чтобы очистить вкусовые рецепторы, раз и навсегда изменив свое отношение к тому же кетчупу, майонезу, различным снекам, сладким газированным напиткам.





Яркие будни

Применение на практике «Правила одной четверти» способно дать максимальный эффект и результат, если использовать его в связке с делением блюд на будни и праздники (*подробней об этом на с. 122*). Не стоит удивляться, если окажется, что категория «Праздники» у вас представлена гораздо лучше, чем «Будни». Такова практика и устоявшиеся привычки: на первом плане и в центре внимания всегда были праздничные блюда. Кроме того, про них интересней и проще писать, а фотографам легче подать их в лучшем свете, так чтобы от одного вида появился аппетит и желание попробовать.

Но вот в чем загвоздка: в неделе только два выходных. Даже если добавим к ним праздники, все равно им не сравниться с числом будничных дней. Вряд ли кто-то из вас ставит перед собой задачу готовить дома только праздничные блюда. Для этого у вас вряд ли найдется необходимый запас времени и сил. Не говоря уже про финансовую составляющую вопроса.

Я убежден, что в будни можно питаться вкусно и недорого. Главное, это ваше желание, а также знание основ кулинарных технологий. Возможно, перестройка меню потребует от вас некоторых усилий, а также смену взглядов на продукты и отношения к ним. Сужу по собственному опыту: именно благодаря еженедельному планированию и поиску новых рецептов (разнообразию в меню!) я в свое время осознал, как важно уважительно относиться к продуктам вне зависимости от их доступности и стоимости (что дешево, то — как правило — не ценится). Кроме того, это позволило мне заново открыть вкус продуктов и блюд, которые в свое время были дискредитированы в моих глазах воспоминаниями из детства (во многом благодаря советскому общепиту).

На самом деле, блюда из простых и доступных продуктов — гречневая и перловая крупы, горох, морковь, свекла, лук — могут и должны быть яркими и вкусными. Я за то, чтобы получать положительные эмоции и заряд бодрости от еды не только в праздники и не только при посещении кафе, ресторанов!



Принцип #8

Гороховая каша на овощном бульоне

Домашнее меню  Александр Войтюк





все сезоны



будни



овощной бульон



25-30 минут



4

Гороховая каша на овощном бульоне

Один из способов вдохнуть новую жизнь в это простое и, на первый взгляд, незамысловатое блюдо — насытить горох во время отваривания ароматами овощей. При желании можно привнести пикантную нотку копченостей.

Базовый вариант:

- Горох колотый 350 г
- Морковь 1 шт.
- Луковица 2 шт.
- Подсолнечное масло 3-4 ст. л.
- Лавровый лист 1 шт.
- Петрушка веточки 2-3 шт.
- Соль

Мой фирменный состав:

- Горох колотый 350 г
- Луковица 1 шт.
- ★ Овощной бульон 1,2 л
- Лавровый лист 1 шт
- ★ Копчености 100 г
- Подсолнечное масло 3-4 ст. л.
- Морская соль

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Промываем горох водой.
2. Разогреваем бульон.
3. Отвариваем горох.
4. Готовим заправку для каши.
5. Заправляем кашу луком и подсолнечным маслом.
6. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Вы можете использовать два подхода в приготовлении каши на выбор. В первом случае после закипания воды добавляем ароматную смесь овощей (лук и морковь, которые предварительно произвольно нарезаем не на большие куски — базовый вариант) в кастрюлю к гороху. Во втором случае горох варится в овощном бульоне с добавлением копченостей (ребрышки, либо шкурка копченой рульки).





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Я предпочитаю использовать колотый горох, в этом случае не нужно его предварительно замачивать на ночь.

- При варке гороховой каши (Шаг 2) не нужно соблюдать точные пропорции как, например, в случае с гречкой или рисом. В кулинарии это называется отваривание в большом объеме воды. Речь идет о соотношении гороха и жидкости 1:3 — 1:4 (примерно).

- Чем тише будет вариться у нас горох, тем мягче он получится (Шаг 3).

- Я предпочитаю готовить кашу на овощном бульоне, — не нужно тратить время и силы на то, чтобы найти и достать после варки из гороха кусочки овощей.

2. **Вариант Базовый.** Ставим кастрюлю с горохом на плиту, наливаем воду и доводим до кипения. Снимаем пену, после этого можно добавить нарезанные овощи и варить на медленном огне, периодически снимая пену.

Вариант Фирменный. Заливаем горох заранее приготовленным овощным бульоном, доводим до кипения. Далее убавляем огонь до минимума и добавляем копчености с лавровым листом.

3. Пока горох отваривается, готовим заправку. Для этого луковицу нарезаем тонкими полукольцами и обжариваем на подсолнечном масле.

4. Через 20-25 минут после закипания можно пробовать горох. Если сварился, — в меру подсаливаем и через пару минут гасим огонь. Убираем копчености и лавровый лист.

В базовом варианте — ложкой или шумовкой достаем из кастрюли лук с морковью, веточки петрушки, лавровый лист.

5. Откидываем горох на дуршлаг. Потом перекладываем его на сковороду к луку — прогреваем. Пяти минут достаточно, чтобы из гороха испарилась лишняя влага, а каша насытилась ароматами обжаренного лука и подсолнечного масла.

6. Раскладываем горох по тарелкам. При желании можно организовать оригинальную сервировку — нарезать свежие помидор с огурцом.



зима-весна



будни, выходные дни



овощной бульон



45-50 минут



4

Суп-пюре из гороха

Очень простой в приготовлении суп. Весьма актуален для тех, кто соблюдает весной пост. Если заранее подготовить бульон, — то сам суп можно сварить менее чем за час. Главное — это вкусно.

Базовый вариант:

- Бульон овощной 1,25 л
- Горох желтый 300 г
- Морковь 1 шт.
- Растительное масло 2 ст. л.
- Чеснок 1-2 зубчика
- Петрушка 2 веточки
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Бульон овощной 1,25 л
- Горох колотый 30 г
- Морковь 1 шт.
- ★ Оливковое масло 2 ст. л.
- Чеснок 2 зубчика
- Петрушка 2 веточки
- Соль морская, перец
- ★ Бекон с/к 4 ломтика
- ★ Багет 4 ломтика (для тостов)

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Разогреваем овощной бульон.
2. Отвариваем в бульоне горох.
3. Обрабатываем суп блендером, приправляем маслом.
4. Готовим тосты, а также чипсы из бекона.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. За 2-3 часа до начала приготовления супа замачиваем колотый горох в холодной воде, предварительно слив несколько раз воду.
2. Разогреваем овощной бульон (рецепт — с. 19). Отвариваем в нем горох вместе с морковью, нарезанной кружками (2-3 мм) на малом огне до размягчения. Это займет примерно 30-40 минут.
3. Пробиваем (измельчаем) с помощью блендера горох с бульоном до состояния





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Если вы предпочитаете острые супы, либо явно ощутимую кислинку, можно добавить перец чили и дольки лимона.
- После приготовления советуем кастрюлю с супом прикрыть крышкой и дать ему постоять еще 10 минут. За это время ароматы и вкусы равномерно смешаются.
- Если вам нравится гладкая консистенция пюре, — после обработки супа блендером пропустите его через мелкое сито.
- Бекон можно при желании обжарить целиком (Шаг 8) — не нарезаая на полоски.

гладкого пюре вместе с зубчиками чеснока и морковью.

4. Заправляем по вкусу суп оливковым маслом. При необходимости досаливаем и перчим.

5. К супам-пюре традиционно подают гренки, которые принято обжаривать на сливочном масле. Поэтому для постящихся я советую воспользоваться тостером (или сковородой-гриль) и приготовить себе хрустящие тосты без масла.

6. Прекрасным дополнением к супу (для тех, кто не постится) станут так называемые чипсы из бекона. Делаются они просто: нарезаем бекон на полоски шириной 1 см и обжариваем их на умеренном огне на сковороде, — можно с небольшим количеством растительного масла. Через несколько минут жир из бекона вытопится и он превратится в хрустящие чипсы. Остается переложить их на тарелку с бумажным полотенцем и просушить.

7. При подаче посыпаем чипсами из бекона и украшаем листиками петрушки (при желании).

ЗИМНИЙ ВАРИАНТ ГОРОХОВОГО СУПА

В холодную либо сыкотную погоду предлагаю в суп на финальном этапе добавить 150 мл сливок 33% жирности, — тщательно перемешать и прогреть в кастрюле. До кипения доводить суп со сливками не требуется!





все сезоны



будни



не требуется



менее 30 минут



4



Гречневая каша с грибами

Готовят гречневую кашу во многих семьях регулярно, но зачастую подают в качестве гарнира к котлетам, сосискам, либо курице, что, на мой взгляд, не вполне справедливо. Гречка как традиционный продукт русской кухни заслуживает самостоятельности и независимости.

Мой фирменный состав:

- Гречка ядрица 250 мл
- Лук желтый 1 шт.
- Шампиньоны 6 шт.
- Растительное масло 2 ст. л.
- Сливочное масло 2 ст. л.
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Варим гречневую кашу.
2. Подготавливаем лук и грибы.
3. Обжариваем лук и шампиньоны.
4. Заправляем кашу грибами и луком.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Перебираем крупу, пересыпаем ее в кастрюлю и промываем в холодной воде несколько раз. Ставим кастрюлю на огонь. Как только гречневая крупа прогреется, добавляем половину сливочного масла и тщательно перемешиваем.
2. Заливаем гречку кипятком (как грамотно определить объем воды, — см. *Секретные приемы*), закрываем крышку и увеличиваем огонь.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Обжаренные на растительном масле (с добавлением сливочного) лук и шампиньоны в этом рецепте служат заправкой, преображая привычный вкус гречки и, — что немаловажно, — помогая организму лучше ее усваивать.
- Лучше всего каши получаются, если варить их в кастрюле с толстым дном. Идеальный вариант — чугунный казанок с крышкой.
- Обратите внимание, что в Составе указан именно объем (мл), а не вес (граммы) гречки. Здесь важно соблюсти соотношение объемов воды и крупы 2:1.
- Как я ранее уже отмечал, я обычно делаю так называемую сухую чистку шампиньонов (Шаг 5). Сначала убираем при помощи щеточки частички земли. После того, как шампиньон разрезан пополам и из него удалена ножка, снимаем верхний слой с половинок шляпки гриба.

2. Как только вода начнет закипать (это слышно по характерному звуку), убавляем огонь до минимума. Крышку не поднимаем.
3. Через 15-16 минут огонь выключаем. Крышку не открываем! Отставляем кастрюлю с кашей в сторону. Укрываем сверху полотенцами (важно сохранить тепло внутри). Ждем еще 10 минут.
5. Пока каша доходит до готовности, делаем заправку: разрезаем шампиньоны вдоль пополам. Каждую из половинок шляпки шампиньона — еще на три части.
6. Лук разрезаем вдоль на половинки и далее — тонкими полукольцами.
7. Нагреваем в сковороде с толстым дном растительное масло. Закладываем лук. Даем выпариться влаге из лука (пассеруем на медленном огне), регулярно помешивая деревянной лопаткой. Через 3-5 минут добавляем сливочное масло.
8. Увеличиваем огонь до максимума и добавляем в сковороду к луку грибы. Не забываем перемешивать их лопаткой. Через 3-5 минут шампиньоны подрумянятся, а лук приобретет яркий цвет.
9. Перекладываем на сковороду к луку и грибам гречку. Аккуратно перемешиваем. При необходимости досаливаем.





все сезоны

выходные дни,
праздники

овощной бульон



20 минут



4

Салат с булгуром и овощами

Яркость красок и вкуса делает этот салат незаменимым в домашнем меню как зимой, так и весной. Особенно в пасмурные или дождливые дни. Также этот салат отлично впишется в домашний рацион летом и осенью.

Базовый вариант:

- Булгур 1 стакан
- Помидоры 2-3 шт.
- Лук желтый 1 шт.
- Лимон ½ шт
- Рафинированное масло 2 ст. л.
- Петрушка 2-3 веточки
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Булгур 1 полный стакан
- ★ Овощной бульон 2 стакана
- ★ Помидоры черри 12 шт.
- ★ Болгарский перец 1 шт.
- ★ Лук красный ½ шт.
- ★ Оливковое масло extra virgin 3 ст л.
- ★ Уксус из сидра 1 ст. л.
- Петрушка несколько веточек
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Готовим булгур в овощном бульоне.
2. Подготавливаем овощи. Смешиваем с булгуром.
3. Готовим заправку Винегрет.
4. Сервируем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Я предпочитаю готовить (заваривать) булгур и кускус в овощном бульоне, а не в воде (Шаг 1). При желании можно использовать куриный бульон, он сделает салат более сытным, зато овощной — придает ему легкость.
- В этом салате черри легко можно заменить на обычные помидоры, нарезав их средним кубиком (5 мм).
- В фирменном варианте я предпочитаю использовать уксус из сидра — мне нравится его легкость и яблочные нотки в аромате. При желании его легко можно заменить на традиционный винный уксус.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Способ приготовления булгура прост — он аналогичен отвариванию риса в сковороде (*пошаговый рецепт — с. 47*). Для придания крупе аромата и вкуса я предпочитаю готовить булгур в овощном бульоне.

В базовом варианте заливаем булгур кипятком.

2. Чистим луковицу и нарезаем мелким кубиком (3 мм), либо тонкими полукольцами. Черри разрезаю на половинки или четвертинки в зависимости от размера.

3. Болгарский перец моем, обсушиваем и нарезаем средним кубиком (3-5 мм). Вместе с помидорами и луком добавляем к булгуру.

4. Готовим заправку Винегрет: смешиваем венчиком растительное масло с винным уксусом (соком лимона — в базовом варианте).

5. Добавляем заправку в миску с салатом и перемешиваем аккуратно лопаточкой все ингредиенты. Пробуем на вкус — при необходимости солим и перчим.

6. У петрушки отрываем листочки. Стебли не выбрасываем — это заготовка для бульона (*см. с. 163*).

7. Остается лишь переложить салат в подходящее блюдо и украсить мелкорубленной петрушкой.

ЭКСПРЕСС-ВАРИАНТ С КУСКУСОМ

Попробуйте приготовить вариант салата, заменив булгур на кускус. Последний не варят, а заваривают в подходящей посуде (толстостенной миске) кипятком или горячим бульоном на пять минут. Этот вариант более воздушный по сравнению с булгуром, но зато булгур лучше держит форму и его можно оставить в холодильнике на несколько часов.





все сезоны



выходные дни



полента



менее 20 минут



4

Пицца на поленте

Один из способов разнообразить домашнее меню — использовать новые ингредиенты в хорошо известных вам блюдах. Обычно полента употребляется как гарнир, мне показалось интересным попробовать ее в качестве основы для пиццы.

Базовый вариант:

- Полента 250 г
- Сыр Моцарелла 180 г
- Помидоры 4 шт.
- Оливки 8 шт.
- Оливковое масло 1 ст. л.
- Смесь сухих трав 1 ч. л.
- Соль морская

Для приготовления поленты:

- Кукурузная мука 250 г
- Сливочное масло 60 г
- Сыр твердых сортов 75 г
- Оливковое масло 1 ст. л.
- Соль

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем начинку для пиццы.
2. Вырезаем основу для пиццы из пласта поленты.
3. Выкладываем начинку, запекаем в духовке.
4. Сервируем блюдо.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Предварительная подготовка: полента

- На 1 литр воды даем 250 г крупы (муки). Засыпаем тонкой струйкой в кипящую воду и варим 20 минут на медленном огне.
- Добавляем в кастрюлю тертый сыр и сливочное масло. Хорошенько вмешиваем их в поленту.
- Готовую поленту аккуратно перекладываем в противень подходящего размера, чтобы толщина пласта была 1-1,5 см.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Обычно рецепт приготовления поленты указан на упаковке с кукурузной крупой (мукой). Время зависит от степени помола кукурузы.

- Лучше всего готовить поленту в толстостенной кастрюле для тушения и непрерывно помешивать ее деревянной лопаткой (Предварительная подготовка).

- Я использую противень с антипригарным покрытием, — полента легко отстает от его стенок. Слишком тонким пласт делать не советую, — чтобы при перекалывании пиццы на тарелки основа не развалилась.

- Вы можете использовать другие виды начинки — по своему вкусу. Вместо моцареллы можно добавить шампиньоны, либо салями (чориззо).

Разравниваем, даем остыть. Затем ставим в холодильник.

Приготовление пиццы

1. Достаем поленту из холодильника за полчаса. Вырезаем основу для пиццы — ножом квадраты или прямоугольники, либо круги с помощью кулинарного кольца. Разогреваем духовку до 200 градусов.

2. Подготавливаем начинку: помидоры нарезаем тонко кольцами. Моцареллу делим руками на четыре равные части, далее каждую рвем на небольшие кусочки. Из оливок удаляем косточки и разрезаем вдоль пополам или на четвертинки.

3. Выкладываем на основу пиццы по кругу дольки помидоров, сверху кусочки моцареллы в произвольном порядке. Далее — оливки, посыпаем при желании сухой смесью итальянских трав (летом можно добавить вместо них свежий базилик) и сбрызгиваем оливковым маслом.

4. Ставим порционные пиццы на решетку, либо противень и запекаем в духовке 15 минут.

5. Достаем, даем немного остыть и раскладываем по тарелкам.

Принцип #8

Курица карри с рисом

Домашнее меню



Александр Войтюк





осень-зима

будни, выходные
дни

овощной бульон



30 минут



4

Курица карри с рисом

Этот рецепт — отличный способ приготовить яркое аппетитное горячее блюдо из куриного филе, а заодно привнести в домашнее меню экзотическую нотку.

Базовый вариант:

- Куриное филе 2 шт.
- Лук репчатый 2 шт.
- Чеснок 2-3 зубчика
- Кумин (индийский) 1 ст. л.
- Куркума (молотая) 1 ч. л.
- Рафинированное масло 3-4 ст. л.
- Сметана 20% 150-200 мл
- Рис 1 стакан
- Сахар 2 ч. л.
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Куриное филе 2 шт.
- Лук желтый 2 шт.
- Чеснок 2-3 зубчика
- Имбирь свежий 1 ст. л.
- Куркума (молотая) 1 ч. л.
- ★ Смесь Гарам Масала 1-2 ст. л.
- ★ Томатная паста 1 ст. л.
- ★ Овощной бульон 250 мл
- ★ Сахар тростниковый 2 ч. л.
- Сметана 20% 150-200 мл
- Рис 1 стакан
- Рафинированное масло 3-4 ст. л.
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем овощи и филе.
2. Отмеряем и раскладываем специи.
3. Делаем пряно-острую основу для карри.
4. Тушим на умеренном огне с овощным бульоном.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Для тех, кто не привык к индийским блюдам, мой совет, — вдвое сократить объем специй (Шаги 2 и 3).
- Индийские специи отличные друзья горячего масла: чтобы они полностью себя проявили, необходимо закладывать их в хорошо разогретое масло (но не в воду). Достаточно двух минут, чтобы специи полностью раскрыли свой аромат.
- Я использую в этом рецепте жирную сметану по двум причинам: ее гораздо проще найти в продаже, чем натуральный йогурт. А во-вторых, чаще всего в продаже встречается йогурт с низким содержанием жира (менее 3,5%). От высокой температуры он может свернуться.
- Проверяем готовность курицы (Шаг 7) следующим образом: деревянной лопаткой прижимаем кусочек к стенке кастрюли. Если он без труда разделяется на части, — карри готово.

5. Добавляем сметану, доводим до вкуса.
6. Отвариваем рис.
7. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Филе нарезаем на кусочки 2,5 см. Лук — средним кубиком (3-5 мм).
2. Разогреваем растительное масло в толстостенной кастрюле (кокоте), либо в глубокой сковороде с толстым дном. Добавляем в нее мелко порубленный лук, чеснок и имбирь. Готовим 3-4 минуты на среднем огне.
3. Далее очередь специй: кумин, куркума, смесь Гарам Масала. На этом этапе нагрев можно увеличить. Пары минут достаточно, чтобы специи дали о себе знать.
4. Закладываем кусочки курицы, тщательно перемешиваем их с луком, чесноком и имбирем. Готовим на умеренном огне 5-7 минут.
5. Добавляем к курице томатную пасту и сахар. Снова тщательно перемешиваем и наливаем 1-1,5 стакана разогретого овощного бульона (в базовом варианте — кипятка). Он должен едва покрывать собой курицу.
6. Тушим на малом огне 20 минут. Одновременно ставим вариться рис (*пошаговый рецепт* — с. 47).
7. Пробуем карри на вкус, при необходимости досаливаем и добавляем сметану. У нас должен получиться в меру густой обволакивающий соус.



весна

выходные дни,
праздники

не требуется



10 минут



4

Весенний салат из морепродуктов

Быстро, легко и освежающе. Именно то, чего так хочется весной. Этот салат в Европе вряд ли бы отнесли к числу весенних блюд, но для нашего климата он весной как нельзя кстати.

Базовый вариант:

- «Коктейль морепродуктов в масле» 1 банка
- Помидоры 2-3 шт.
- Огурец 1 шт.
- Лук 1 шт.
- Рафинированное масло 2-3 ст. л.
- Сок лимона 2 ч. л.
- Петрушка 2 веточки
- Соль по вкусу

Мой фирменный состав:

- ★ Мини-осьминоги в с/с 150 г
- ★ Креветки в с/с 100 г
- ★ Кальмары 50 г
- ★ Мидии в с/с 50 г
- ★ Помидоры черри 8 шт.
 - Огурец 1 шт
- ★ Лук красный ½ шт
- ★ Оливковое масло extra virgin 2-3 ст. л.
- ★ Винный уксус 1 ст. л.
 - Чеснок 1 зубчик
 - Петрушка 2 веточки
 - Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем морепродукты.
2. Нарезаем помидоры, лук, чеснок.
3. Готовим заправку Винегрет.
4. Сервируем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- При желании можно купить замороженную смесь из морепродуктов, отварить в воде 5 минут и охладить. В этом случае я советую увеличить вдвое объем сока лимона.
- Если вы используете готовую смесь «Коктейль морепродуктов в масле», обязательно попробуйте ее на вкус. Некоторые производители не скупятся на лимонную кислоту и соль. В этом случае сок лимона в качестве заправки и соль использовать не нужно. Просто сбрызните салат оливковым маслом extra virgin.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. В базовом варианте открываем банку «Коктейля» (300-400 мл) и сливаем масло. Перекладываем морепродукты в салатную миску. Как правило, в эти коктейли уже добавлен уксус, поэтому сок лимона в качестве заправки лучше использовать в минимальном количестве. В фирменном составе достаем необходимое количество ингредиентов. Мини-осьминоги предпочтительно разрезать пополам.
2. Нарезаем ломтиками помидоры. Отправляем их в салатную миску. В случае с черри — разрезаем их вдоль пополам и удаляем плодоножку.
3. Очищаем луковицу, разрезаем вдоль пополам, далее нарезаем тонкими полукольцами. Чем тоньше — тем лучше! Чеснок нарезаем мелко (2-3 мм, брьюуз).
4. Делаем заправку Винегрет: вмешиваем венчиком в уксус масло в отдельной миске. Пробуем на вкус.
5. Смешиваем все ингредиенты в салатной миске. При необходимости солим. Не забываем про петрушку — ее нужно предварительно вымыть и высушить, оторвать листики и мелко нарезать. Добавить петрушку можно как непосредственно в салатную миску, так и украсить ею салат уже на столе.





лето-осень

будни, выходные
дни

не требуется



20-25 минут



4

Лисички с жареной картошкой

Обычно это блюдо мы в семье готовим в самом конце июля — в августе, когда в магазинах и на рынках появляются лисички. На самом деле, рецепт простой — главное, знать несколько приемов, которые делают блюдо умопомрачительно вкусным.

Мой фирменный состав:

- Картофель средний 8 шт.
- Лисички 300-400 г
- Лук 1-2 шт.
- Чеснок 2-3 зубчика
- Сливочное масло 30-40 г
- Рафинированное масло 3-4 ст. л.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем овощи и лисички.
2. Отвариваем картофель.
3. Обжариваем грибы и лук.
4. Жарим картофель, смешиваем с грибами и луком.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Чистим картофель и нарезаем кубиком (1-1,5 см). Отвариваем в большом количестве воды до полуготовности. Это займет примерно 10-15 минут. Не забываем откинуть картофель на дуршлаг и хорошо обсушить: для этого возвращаем картофель в кастрюлю и ставим на конфорку, на которой он варился.
2. Пока картофель варится, — займемся грибами. Очищаем лисички от земли и травинок с помощью щеточки. Далее





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Такой способ приготовления — сначала отваривание, а затем жарение в масле на сковороде — дает в итоге превосходный результат. Картофель снаружи хрустящий, а внутри нежный. Форма кубика позволяет картофелю даже при длительном обжаривании хорошо держать форму.
- Я стараюсь не мочить грибы (Шаг 2). Такой прием позволяет без труда обжарить (именно обжарить, а не потушить!) лисички без потери формы и вкуса.
- Если добавить чеснок к грибам в самом начале (Шаг 6), он может попросту сгореть на чугунной сковороде.
- Вместо смеси из растительного и сливочного масел вы можете попробовать обжарить грибы с картошкой на топленом масле.

разрезаем их вдоль пополам. Большие грибы можно разрезать вдоль на 4 части.

3. Лук нарезаем тонкими полукольцами либо кубиком.
4. Смешиваем на чугунной сковороде сливочное масло и половину растительного. Нагреваем сковороду и на среднем огне пассеруем лук (даем испариться влаге). Следом забрасываем грибы.
5. На другой сковороде нагреваем растительное масло и обжариваем на сильном огне до образования румяной корочки картофеля.
6. За 5-8 минут до готовности блюда (или за 2-3 минут до смешивания ингредиентов) добавляем к грибам мелко нарезанный чеснок. Солим.
7. Перекладываем грибы в сковороду с картофелем. Перемешиваем. Даем картофелю насытиться ароматами лисичек. На это потребуется несколько минут.
8. Снимаем сковороду с огня. Раскладываем картофель с грибами по тарелкам.





Луковый суп по-парижски

Прекрасный вариант согревающего и поднимающего настроение блюда, — особенно в слякотную осеннюю погоду. Готовится быстро (если вы заранее припасли овощной бульон), а самый дорогой ингредиент в этом рецепте — сыр.

Базовый вариант:

- Овощной бульон 1,2 л
- Лук желтый 400 г
- Сыр твердый 80-100 г
- Чеснок 2-3 зубчика
- Сливочное масло 40-60 г
- Растительное масло 2-3 ст л.
- Тимьян 1 веточка
- Лавровый лист 1 шт
- Багет 6-8 ломтиков
- Соль, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Разогреваем овощной бульон.
2. Обжариваем лук с чесноком.
3. Варим суп.
4. Доводим до готовности в духовке.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Разогреваем овощной бульон (*рецепт приготовления — с. 19*) в отдельной кастрюльке.
2. Тем временем подготавливаем лук и чеснок. Лук нарезаем полукольцами, а чеснок крупными кусочками.
3. Разогреваем в кокоте (*см. Секретные приемы*), либо толстостенной кастрюле для тушения растительное и сливочное масла, после чего убавляем огонь до минимума и закладываем лук. Чеснок можно добавить через 10 минут. Лук должен отдать всю влагу и постепенно приобрести насыщенный карамельный цвет.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Я использую чугунную эмалированную кокоту (Шаг 3), которая специально предназначена для медленного и длительного тушения. Толстостенная чугунная посуда прекрасно подходит для карамелизации лука и томления.
- Отмечу, что в классическом варианте во Франции используется исключительно сливочное масло (Шаг 3). Я предпочитаю готовить на смеси растительного и сливочного масел.
- За полчаса объем жидкости сократится (выпадет) и суп приобретет большую плотность и насыщенность — чего мы и добиваемся (Шаг 4).
- Грюйер дает тягучую, — фирменную тянущуюся сырную корочку. Зато Эмменталь, либо итальянский Грана Падано придаст супу невероятный аромат.

Торопиться здесь не стоит, — на сильном огне результат будет совершенно иным.

4. Наливаем бульон в кокоту, добавляем веточку тимьян и лавровый лист. Готовим при открытой крышке на медленном огне полчаса. За это время лук и чеснок насытят овощной бульон своими цветом и вкусом.
5. Готовим из багета гренки. Для этого разрезаем хлеб по диагонали на ломтики и поджариваем их в тостере, либо на сковороде в небольшом количестве сливочного масла. Как вариант, — можете выложить ломтики багета на противень и подрумянить в духовке под верхним грилем.
6. Удаляем из кастрюли лавровый лист и веточку тимьяна. Солим и перчим по вкусу. Разливаем суп по порционным супницам. Осторожно выкладываем сверху по 2-3 гренки и посыпаем их тертым сыром.
7. Ставим в духовку под верхний гриль (либо в разогретую до 220 градусов духовку без гриля). Сыр должен расплавиться и слегка подрумяниться.
8. Достаем из духовки суп и сразу же подаем на стол.

ГРАТИНЕ — ПАРИЖСКИЙ ВАРИАНТ СУПА

Оказывается, во Франции существует два варианта этого супа: лионский, претендующий на статус первоисточника, и парижский (так называемый «грatine»), хорошо известен среди туристов, посетивших столицу Франции). В этом рецепте представлен второй вариант — суп по-парижски с аппетитной румяной сырной корочкой.



Принцип #8

Ризотто с креветками

Домашнее меню



Александр Войтюк





все сезоны

выходные дни,
праздники

бульон овощной



менее 30 минут



4

Ризотто с креветками

Чем хороша итальянская кухня, так это подкупающей простотой. Если придерживаться главного направления — технологии приготовления блюда, — в этом случае не столь уж важно, какие именно продукты у вас в наличии на кухне.

Базовый вариант:

- Рис для ризотто 320 г
- Бульон овощной 1 л
- Креветки в/м 300-400 г
- Луковица 1 шт.
- Рафинированное масло 3-5 ст. л.
- Сливочное масло 30-40 г
- Петрушка 1-2 веточки
- Соль, черный перец

Мой фирменный состав:

- ★ Рис арборио 320 гр
- Бульон овощной 1 л
- ★ Креветки с/м 400 г
- ★ Вино белое сухое ½ бокала
- Луковица 1 шт.
- ★ Сыр пармезан 40 г
- ★ Оливковое масло для жарки 3-5 ст. л.
- Сливочное масло 30-40 г
- ★ Чеснок 1 зубчик
- Петрушка 1 веточка
- Соль, черный перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Разогреваем овощной бульон.
2. Готовим софрито (основу).
3. Выпариваем бульон.
4. Доводим ризотто до вкуса.
5. Сервируем.

СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

• Поскольку в нашей стране чаще всего приходится иметь дело с замороженными морепродуктами (особенно зимой и весной) — я указал в Пошаговом рецепте именно их. Конечно же, они сильно проигрывают охлажденным по вкусу и аромату.

• В ризотто не рекомендуется рис промывать в холодной воде (Шаг 3), чтобы не вымыть крахмал. Он нужен для придания верной текстуры блюду.

• Если креветки свежемороженые, — предварительно готовить их в бульоне не нужно. Добавляем их очищенными непосредственно в ризотто за пять минут до готовности (Шаг 6).

• Итальянские повара также традиционно в ризотто с креветками и морепродуктами используют только оливковое масло. Но поскольку замороженные креветки по вкусовым качествам уступают свежим, — я решил добавить сливочное масло для придания бархатистой текстуры ризотто и усилению вкуса самих креветок, а также тертый сыр.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Разогреваем овощной бульон. Закладываем в него креветки в панцире (если вы используете варено-мороженые). Они прогреются до нужной температуры, а панцири отдадут бульону аромат. Затем достаем креветки и очищаем.

2. Для начала приготовим основу ризотто, — так называемое *soffritto*. Разогреваем оливковое масло, очищаем лук с чесноком и нарезаем их мелким кубиком (2-3 мм). Далее пассеруем лук и чеснок. Не нужно их обжаривать и доводить до коричневого цвета. Главное, чтобы лук размягчился и вместе с чесноком раскрыл свой аромат.

3. Засыпаем рис, прогреваем его в кокоте, помешивая лопаткой, пару минут.

4. Теперь добавляем вино, после чего активно перемешиваем рис лопаткой. Как только большая часть вина испарится, поддвигаем поближе к кокоте кастрюльку с бульоном и половником.

В базовом варианте сухое вино можно не добавлять.

5. Приступаем к основному этапу. Постоянно перемешиваем рис деревянной лопаткой и не забываем добавлять бульон по мере испарения жидкости. Это займет у нас 15-18 минут.

6. За пять минут до готовности добавляем в ризотто креветки. Аккуратно перемешиваем их с рисом. Финальный аккорд — кусок сливочного масла и натертый сыр.

7. Как только ризотто подоспело, пробуем на вкус (достаточно ли соли) и сразу подаем к столу.



Еще три варианта ризотто



Ризотто с морепродуктами

1

Вместо креветок можно добавить морепродукты. Я использовал замороженную смесь из мидий, кальмара, креветок и осьминогов (400 г). На сковороде с толстым дном готовим их на малом огне на оливковом масле с добавлением 100 мл томатного соуса (*рецепт соуса — с. 151*). Готовим недолго — 2-3 минуты. Далее действуем аналогично рецепту «Ризотто с креветками». Морепродукты добавляем за три минуты до готовности блюда.



Ризотто с шампиньонами

2

Очень простой рецепт с минимальным количеством ингредиентов, но в результате через полчаса вы получаете аппетитное горячее блюдо. Разрезаем 6-8 шампиньонов пополам, удаляем ножки, а у шляпок снимаем руками верхний слой. Далее каждую половинку шляпки делим еще на 2-3 части. Пассеруем вместе с луком и чесноком. После чего готовим аналогично «Ризотто с креветками».



Ризотто из перловки с шампиньонами

3

Очень интересная альтернатива классическому рецепту с рисом. С одной стороны, весьма экономно, а с другой, — это действительно вкусно! Замачиваем на ночь 300 г перловой крупы в холодной воде. Перед приготовлением разогреваем бульон, но не кипятим. Закладываем в него перловку. Даем постоять 15-20 минут. Достаем перловку шумовкой. Далее готовим аналогично «Ризотто с шампиньонами».



Промежуточные итоги

Итак, восемь Принципов планирования уже пройдены. Осталось всего два. У вас может возникнуть резонный вопрос: сколько времени отводить на каждый Принцип, чтобы в итоге можно было уложиться в шесть месяцев, — срок, о котором я заявил в самом начале книги?

Я специально не стал предлагать вам жесткого тайминга (временного графика), привязывая конкретный Принцип к тому или иному месяцу. С одной стороны, многое будет зависеть от масштаба предстоящих изменений в вашем меню. С другой стороны, — от того, как быстро и с каким настроением ваши близкие включатся в процесс.

Оптимальный маршрут, который я подробно описываю в этой книге — полгода. В принципе, реализовать у себя на кухне все 10 Принципов и перейти на регулярное составление еженедельных меню можно за два-три месяца. Но стоит принимать в расчет силу привычек в питании. Не исключено, что «Временный мораторий» и «Правило одной четверти» потребуют по несколько месяцев каждый. Здесь вы можете столкнуться с очень серьезным сопротивлением как собственного организма, так и с нежеланием что-то менять со стороны родных и близких. Это как круизный лайнер или большой пассажирский самолет, — им требуется время для смены курса.

Поэтому самое разумное — если мы нацелены на то, чтобы изменения в питании и системность в планировании остались с нами надолго, — это обойтись без ненужной спешки и не рисковать.

Также немало времени уйдет на рецепты, которые я предлагаю вам в качестве основы, — фундамента домашнего меню на год. Чтобы приготовить хотя бы раз половину из них, — трех месяцев явно недостаточно.





Считаем порции вместо калорий

Можете сходу, не задумываясь, ответить на вопрос: сколько порций любимого супа вы обычно съедаете? А ваши близкие? Или, например, сколько порций жареной картошки, либо плова нужно положить на тарелку вашему мужу, чтобы он наелся? Думаю, вам гораздо проще сказать, сколько калорий содержится в 100 граммах куриной грудки, в цветной капусте, либо сколько жира в 100 граммах плова.

Я не фанат подсчета калорий. Скажу больше: на первоначальном этапе выстраивания домашнего меню такой подсчет не имеет практической пользы. Если сравнить это со школьной программой, то корректировка питания семьи на основе подсчета калорий и соотношения в блюдах белков-жиров-углеводов сродни вычислению десятичных логарифмов. Если вы еще не освоили алфавит и таблицу умножения, то вычисление логарифмов может представлять для вас исключительно теоретический интерес. Любой опытный преподаватель скажет вам, что предмет стоит изучать по принципу «от простого к сложному». Домашнее питание не исключение.

Другое дело — порция. В любой заслуживающей доверия кулинарной книге обязательно указывается, сколько порций можно приготовить из указанного количества ингредиентов. Чаще всего расчет ведется на 4 порции. Именно на порции, а не на количество человек, которых можно будет накормить приготовленным блюдом. Более того, именно порции лежат в основе известной многим «Пирамиде питания».

Признаюсь, я сам долгое время имел смутное представление о том, сколько порций спагетти у меня на тарелке, сколько порций супа обычно наливаю. Наивно полагал, что порция может быть «маленькой» или «большой», ведь тем количеством, что обычно указывается в кулинарных книгах (тем более иностранных), мало кто сможет насытиться.

Я не призываю к тому, чтобы съесть за обедом ровно одну порцию супа (это 200-250 мл). Речь не об ограничениях, а об информированности. Если вы будете знать, сколько именно порций на обед или ужин обычно съедаете, это существенно упростит вам задачу. В дальнейшем — уже на этапе «тонкой настройки» — будет проще корректировать меню с точки зрения баланса питательных веществ.



осень-зима

праздники,
выходные дни

зирвак



30-40 минут



8

Ферганский плов

Практически в каждой семье есть любимые блюда, которые по праву считаются любимыми семейными рецептами и появляются на столе по особому поводу. Вот и у нас есть такое блюдо в меню — ферганский плов.

Базовый вариант:

- Баранина 0,5 кг
- Рис круглый 0,5 кг
- Луковицы 3-4 шт.
- Морковь 0,8 кг
- Рафинированное масло 150 мл
- Смесь для плова 1 ст. л.
- Чеснок 2 головки
- Соль

Мой фирменный состав:

- Баранина 0,4 кг
- ★ Говядина для тушения 0,3 кг
- Рис круглый 0,5 кг
- Луковица 2-3 шт.
- Морковь 0,7 кг
- Рафинированное масло 120-150 мл
- Смесь для плова 1 ст. л.
- ★ Куркума 1 ч. л.
- Чеснок 2 головки
- ★ Соль крупная морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготовка мяса и овощей к обжариванию.
2. Приготовление зирвака.
3. Тушение мяса и овощей.
4. Закладка риса и готовка плова.
5. Сервировка.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

• Лучший способ — готовить плов в два этапа. Самый трудоемкий этап — приготовление зирвака — я стараюсь пройти заранее, накануне днем или вечером. Второй этап, который займет у вас 30-40 минут, можно оставить на день прихода гостей.

• Предварительное замачивание риса дает нам две важные вещи. Первое, — впитав в себя воду, рисинки в казане вберут в себя минимум масла, а значит, плов у нас получится легким (насколько это возможно применительно к этому блюду). Второе, — замачивание позволяет убрать излишки крахмала, а значит в итоге плов у нас будет в меру рассыпчатым.

• Какой именно величины у вас получатся куски мяса — 2 см или 3 см — не столь важно. Главное, чтобы они были одинакового размера, что позволит добиться одновременного их приготовления. Этот принцип одинаково подходит как для нарезки мяса, так и овощей.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

А. Подготовка зирвака

1. Очищаем мясо от пленок, при необходимости — срезаем излишки жира. Нарезаем мякоть на кубики 2-3 см и перекладываем в миску. Жир выкладываем на тарелочку отдельно — он нам понадобится для ароматизации масла.
2. Приступаем к овощам. Я обычно начинаю с моркови, так как на нарезку ее брусочками (5 мм, длина 4-5 см) у меня уходит больше всего времени. Лук нарезаем полукольцами (3-4 мм).
3. Нагреваем в казане рафинированное масло, добавляем кусочки бараньего жира. Как только масло хорошо прогреется, а кусочки жира отдадут маслу свой аромат, вытаскиваем их.
4. Обжариваем мясо со всех сторон до образования румяной корочки. Делаем это в несколько этапов, чтобы не перегреть казан. На этом этапе огонь можно не убавлять.
5. Выкладываем мясо из казана в тарелку. Приступаем к обжарке лука. Его можно закладывать сразу весь в казан. На первом этапе, — когда лук выделяет влагу, — можно убавить огонь, потом увеличить. Аналогично поступаем с морковью.
6. Добавляем в зирвак пряную смесь (барбарис, зира, красный перец), а также 1 ч. л. куркумы для придания плову насыщенного цвета.
7. После того как специи хорошо прогреются в горячем масле, можно убавить огонь и залить зирвак кипятком так, чтобы вода на 1-2 см покрыла собой зирвак. Тушим до момента, когда она наполовину испарится.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Некоторые авторы кулинарных книг по восточной кухне отмечают, что традиционно лук нарезается для плова кольцами. Я предпочитаю полукольца из чисто прагматических соображений — нарезать половину луковицы гораздо проще и толщину контролировать легче.
- Если обжаривать ингредиенты по отдельности, — удастся именно обжаривать лук и морковь, а не тушить их вместе с мясом. Хотя во многих рецептах плова встречал указание, что лук и морковь по очереди — друг за другом — добавляются к мясу и все вместе готовят в казане.
- Тушение применительно к зирваку дает потрясающий результат. Узнал я об этом хитроумном приеме из книги Сталика Ханкишиева. И когда в первый раз приготовил плов с предварительным тушением зирвака — удивился, настолько вкусным и мягким получилось мясо.

Б. Приготовление плова

9. Промываем рис холодной водой несколько раз. Замачиваем в теплой слегка подсоленной воде.
10. Солим зирвак, втыкаем в него неочищенные головки чеснока и заливаем кипятком — так, чтобы вода еле-еле покрыла его.
11. Затем разравниваем поверхность шумовкой и засыпаем рис, предварительно слив воду. Рис сверху также следует разровнять и слегка примять шумовкой.
12. На рис — сквозь шумовку — осторожно льем кипяток до тех пор, пока вода не покроет рис как минимум на 2 см сверху.
13. Нужно как можно быстрее добиться закипания воды по всей поверхности казана. Для этого накрываем его временно крышкой и увеличиваем огонь.
14. Как только вода закипела по всей поверхности, а рис «взрыхлился», убавляем огонь. И ждем, пока вся вода почти вся испарится. Проверяем готовность с помощью шумовки, — нужно постучать ею плашмя по рису. Должен раздастся глухой удар.
15. Протыкаем в нескольких местах рис деревянной шпажкой, разравниваем (но не перемешиваем) верхний слой риса, после чего плотно закрываем крышкой. Огонь — минимальный.
16. Через 20 минут снимаем крышку, равномерно перемешиваем и раскладываем плов по тарелкам.



осень-зима

будни, выходные
дни

томатный соус



15 минут



4



«Бабочки» с лососем в сливочном соусе

Как любая итальянская классика этот рецепт подкупает своей простотой. Пасту с таким ярким и бархатистым соусом можно готовить как осенью, так и зимой. Лучше всего к сливочному соусу с рыбой подходят фарфалле («бабочки»).

Базовый вариант:

- Паста 320 г
- Лосось с/с 120 г
- Сливки 20% 120 мл
- Лук желтый ½ шт.
- Чеснок 1 зубчик
- Томатный соус 4 ст. л.
- Рафинированное масло 2-3 ст. л.
- Петрушка 2 веточки
- Соль

Мой фирменный состав:

- ★ Фарфалле 320 г
- ★ Семга с/с 120 г
- Сливки 20% 120 мл
- ★ Лук шалот 1 шт.
- Чеснок 1 зубчик
- Томатный соус 4 ст. л.
- ★ Оливковое масло 2-3 ст. л.
- Петрушка 2 веточки
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Отвариваем пасту до состояния «аль денте».
2. Готовим сливочный соус.
3. Выкладываем пасту в сковороду с соусом.
4. Сервируем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Я предпочитаю отваривать пасту в стальной кастрюле с широким дном (Шаг 1).
- Определить время, необходимое для «аль денте» очень просто — отнимаем одну минуту от времени, указанного на упаковке.
- Этот способ ароматизации оливкового масла (Шаг 2) я подсмотрел у одного из итальянских шеф-поваров. Он позволяет без труда добиться деликатного чесночного аромата в соусе.
- Для соусов, которые идут к пасте, я беру сливки 20% жирности, а не 33%. В этом рецепте уваривать и загущать соус не имеет смысла. Фарфалле на остаточном тепле вберут в себя всю необходимую влагу и соус станет густым.
- Не забудьте подстраховаться (Шаг 5) и зачерпнуть несколько ложек жидкости из кастрюли в миску, — перед тем как откинете пасту на дуршлаг. Ею можно разбавить соус.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Отвариваем пасту в большом объеме слегка подсоленной воды.
2. Пока вода закипает в кастрюле, можно приступить к подготовке соуса: разогреваем оливковое масло (смесь для жарки), добавляем очищенный от шелухи один зубчик чеснока. Держим его несколько минут на среднем огне.
3. Достаем ложкой или вилкой чеснок (он больше не потребуется) и забрасываем в сковороду тонко нарезанный полукольцами лук. Через пару минут можно добавить к нему рыбу, которую предварительно нарезали на кусочки 2,5x2,5 см. Такое же время требуется рыбе: держим по одной-две минуты с каждой стороны и переворачиваем вилкой.
4. Пришел черед томатного соуса (*рецепт — с. 151*). При необходимости его можно заменить на такое же количество измельченных в блендере помидор. Вслед за ними аккуратно наливаем в сковороду сливки. Выключаем огонь. Лучше всего, если сливки вы будете добавлять в момент, когда у вас уже готова паста.
5. Откидываем пасту на дуршлаг и затем перекладываем в сковороду к соусу, перемешиваем и даем пару минут, чтобы соус впитался в фарфалле.
6. Можно раскладывать пасту по тарелкам. Украшаем «бабочки» сверху мелко нарезанной петрушкой.



Принцип #9

Куриное филе в панировке с Цацки

Домашнее меню  Александр Войтюк





Куриное филе в панировке с Цацики

Если не брать в расчет куриную грудку в конвертике с овощами, то обжаривание на сковороде в панировке из хлебных крошек — один из самых надежных способов получить аппетитное сочное куриное филе.

Мой фирменный состав:

- Филе цыпленка 4 шт.
- Яйца куриные 2 шт.
- Сливочное масло 40-60 г
- Растительное масло 2 ст. л.
- Хлеб (багет) 3-4 ломтя
- Мука пшеничная для панировки
- Соль, перец
- Соус Цацики

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем филе, яйца и панировку.
2. Готовим соус Цацики.
3. Обжариваем грудку на сковороде.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Филе при необходимости промываем под холодной водой и обсушиваем бумажным полотенцем. Если филе с кожей — удаляем ее.
2. Выравниваем каждое филе по толщине (см. *Секретные приемы*).
3. Готовим панировку: измельчаем в блендере свежий хлеб, предварительно срезав с него корку. Разбиваем в миску яйца и тщательно размешиваем вилкой до получения однородной смеси. Солим и перчим. Крошки и яичную смесь перекладываем на тарелки по отдельности.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Чтобы филе равномерно прожарилось, необходимо выровнять его по толщине. Это можно сделать двумя способами. Первый — слегка отбиваем толстый край грудки (сплющиваем его кулинаруным молотком или скалкой, предварительно накрыв сверху пищевой пленкой). Второй — срезаем ножом (с обратной стороны толстого края) часть грудки. В этом случае остатки мяса используем для других целей.
- Чтобы получить красивую румяную корочку следует тщательно — до обжаривания — примять с помощью деревянной лопатки или ножа хлебные крошки к филе.
- Если хотите сделать панировку быстро и не испачкать руки — используйте две вилки.

На третью тарелку выкладываем пшеничную муку (лучше ее предварительно просеять).

4. Разогреваем на сковороде сливочное и растительное масло. При желании можно использовать только сливочное масло. Обваливаем грудки в муке, — стряхиваем. Далее обмакиваем в яичной смеси и, наконец, в хлебных крошках.

5. Обжариваем филе на среднем огне по 3-4 минуты с каждой стороны до образования румяной корочки. После выкладываем на тарелку, покрытую салфеткой, либо бумажным полотенцем. Так мы легко избавимся от лишнего жира.

6. Готовим соус Цацики (*пошаговый рецепт — с. 232*).

7. При подаче выкладываем на тарелки филе в панировке и соус. Это блюдо интересно само по себе — только грудка и соус. При желании в качестве гарнира летом советуем подать салат из свежих овощей с заправкой Винегрет, а зимой — отварной картофель с петрушкой.

ИТАЛЬЯНСКАЯ ПАНИРОВКА

Попробуйте приготовить куриное филе в итальянской панировке. Для этого к свежим хлебным крошкам подмешайте тертый твердый сыр (1-2 ст. л.). Предпочтительно — Пармезан. В этом случае обжаривать филе лучше на смеси оливкового и сливочного масел.





лето-осень

выходные дни,
праздники

не требуется



менее 15 минут



4

Соус Цацки

Простой в приготовлении и универсальный в применении соус греческого происхождения. Хорош в качестве соуса-дипа для сырых овощей. Также прекрасно подходит к птице и мясу.

Базовый вариант:

- Йогурт натуральный 200 мл
- Огурцы свежие 2 шт.
- Петрушка 3-4 веточки
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Йогурт натуральный 100 мл
- ★ Сметана 20% 100 мл
- Огурцы свежие 2 шт.
- Петрушка 3-4 веточки
- ★ Сок лимона 1 ч. л.
- ★ Соус Табаско несколько капель
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем огурцы и петрушку.
2. Смешиваем огурцы с рубленой петрушкой, заправляем йогуртом.
3. Приправляем по вкусу.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Моем и обсушиваем огурцы и петрушку. Огурцы разрезаем вдоль пополам и чайной ложкой удаляем из них семена.
2. Огурцы натираем на крупной терке. С помощью мелкого металлического сита, либо чистой марли (складываем ее в несколько слоев), отжимаем из огурцов влагу по-максимуму.
3. Обрываем листики петрушки и мелко нарезаем.
4. Смешиваем в миске огурцы, йогурт, сметану и петрушку.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Соусы-дипы (dip — англ. яз.) — соусы, в которые макают овощи, закуски и кусочки мяса. Этим они отличаются от традиционных соусов, которыми обычно поливают блюда.

- Для того, чтобы соус сохранил свою консистенцию (густоту), следует предварительно (Шаг 2) — после натирания — очень хорошо отжать огурцы. С этой целью я также использую сметану 20% жирности (фирменный состав), которая придает соусу помимо густой консистенции еще и бархатистость.

В базовом варианте используем йогурт без добавления сметаны.

5. Приправляем соус несколькими каплями Табаско и соком лимона. Пробуем на вкус. При необходимости досаливаем. Ставим в холодильник.

В базовом варианте вместо Табаско можно использовать черный перец.

6. При наличии времени ставим соус на полчаса в холодильник. За это время все вкусы перемешаются. К тому же летом холодный соус-дип весьма кстати. Подавать его можно отдельно в миске или в соуснике.





осень-зима

выходные дни,
будни

овощной бульон

менее 30 минут

4

Крем-суп из шампиньонов

Шампиньоны дают супу-пюре основательность, заправка ру и овощной бульон — насыщенность, а белые грибы — яркий аромат. Не удивлюсь, если этот суп станет любимым осенним блюдом в вашем меню.

Базовый вариант:

- Сливочное масло 60 г
- Мука 60 г
- Овощной бульон 1,25 л
- Шампиньоны 300 г
- Лук желтый 1 шт.
- Сливки 20% 150-200 мл
- Рафинированное масло 3-5 ст. л.

Мой фирменный состав:

- Сливочное масло 60 г
- Мука 60 г
- Овощной бульон 1,25 л
- Шампиньоны 300 г
- ★ Горсть белых грибов
- ★ Лук порей (белая часть) 1 шт.
- ★ Сельдерей 1 черешок
- Сливки 20% 200 мл
- Тимьян 1 веточка
- Оливковое масло 3 ст. л.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Замачиваем сушеные грибы
2. Разогреваем овощной бульон.
3. Подготавливаем овощи.
4. Пассеруем в кастрюле лук, сельдерей и грибы.
5. Измельчаем грибы с овощами.
6. Готовим овощной Велюте.
7. Превращаем суп в пюре, добавляем сливки.
8. Доводим суп до готовности.
9. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. За полчаса замачиваем в части горячего овощного бульона (150-200 мл) сушеные грибы. Отжимаем с помощью металлического сита или дуршлага и мелко нарезаем.

В базовом варианте этот этап можно пропустить.



СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Чем хороши шампиньоны — их круглый год можно найти в магазинах (во всяком случае, в московских).
- Я использовал сушеные белые грибы в упаковке, нарезанные пластинами (Шаг 1). Замочил их на 25 минут. Потом отжал с помощью мелкой сита — насыщенный грибами овощной бульон смешал с основной частью. Сами пластины нарезал небольшими кусочками.
- Если решите заменить оливковое масло (смесь для жарки) на подсолнечное (Шаг 2), то лучше остановиться на рафинированном, чтобы запах подсолнечника не перебил в итоге аромат грибов.
- Чтобы сократить время приготовления супа, сварите овощной бульон заранее (Шаг 5). Таким образом, управитесь за полчаса.

2. Нагреваем в кастрюле с толстым дном растительное масло на среднем огне. Нарезаем лук порей кольцами толщиной 2-3 мм и отправляем его вместе с веточкой тимьяна в кастрюлю. Периодически помешиваем.

В базовом варианте нарезаем тонко полукольцами обычный желтый репчатый лук.

3. Разрезаем шляпки шампиньонов на четвертинки и добавляем вместе с белыми грибами к луку.

4. Чистим один черешок сельдерей и нарезаем мелким кубиком. Добавляем к грибам и луку. Периодически помешиваем лопаткой. Достаем тимьян — он нам больше не нужен.

5. Осторожно наливаем в кастрюлю бульон и варим на медленном огне 10-15 минут. Пробуем на вкус — при желании солим и перчим. Сливаем через сито — бульон нам пригодится для основы.

6. Готовим ру из сливочного масла и муки (*пошаговый рецепт* — с. 24). Разбавляем бульоном после варки. У нас получился овощной Велюте.

7. Измельчаем грибы, сельдерей и лук в блендере до однородной массы. Можно добавить часть бульона.

8. Возвращаем их в кастрюлю с велюте, добавляем сливки и перемешиваем лопаточкой.

9. Разогреваем, но до кипения не доводим. Разливаем по тарелкам.

ВАРИАНТ БЕЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

Если у вас нет в наличии сухих белых грибов — вы можете приготовить сливочный суп и без них (базовый вариант). Это вполне допустимо.



Принцип #9

Гратен из пасты с соусом Аврора

Домашнее меню



Александр Войтюк





осень-зима



выходные дни



томатный соус



менее 60 минут



4-6

Гратен из пасты с соусом Аврора

Один из наглядных примеров того как соус способен преобразить обычный, на первый взгляд, продукт. Такой гратен — одно из любимых в нашей семье блюд поздней осенью и зимой. Аромат у него пьянящий, а вкус — завораживающий.

Базовый вариант:

- Паста (ушки) 320 г
- Бешамель 350-400 мл
- Сыр твердых сортов 50-70 г
- Томатная паста 2-3 ст. л.
- Рафинированное масло 2 ст. л.
- Сливочное масло для смазывания формы

Мой фирменный состав:

- Паста (ушки) 320 г
- Аврора 400 мл
- Сыр Пармезан 60-80 г
- Оливковое масло (для жарки) 2 ст. л.
- Сливочное масло для смазывания формы

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Отвариваем пасту до полуготовности.
2. Готовим Соус Аврора.
3. Посыпаем пасту с соусом сыром.
4. Запекаем в духовке.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Отвариваем пасту в большом количестве воды до полуготовности ($\frac{2}{3}$ времени от того, что указано на пачке). Натираем на терке требуемое количество сыра. Заодно включаем духовку — разогреваем до 180 градусов.
2. Готовим соус Аврора (*пошаговый рецепт* — с. 239). Время приготовления соуса для гратена меньше чем обычно, всего 6-7 минут.

В базовом варианте делаем классический Бешамель и добавляем в него томатную пасту, — тщательно перемешиваем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Если у вашей духовке нет встроенного верхнего гриля, попробуйте такой прием — включаем режим верхнего нагрева, увеличиваем температуру до 220 градусов и переставляем форму с пастой на верхнюю полку.

- В отличие от цветной капусты паста не разжижается, а загущает соус. Это следует учитывать, когда будете выпаривать соус Аврора, — для graten его не нужно делать густым.

3. Откидываем на дуршлаг пасту — даем воде стечь. Возвращаем пасту в кастрюлю и добавляем к ней соус Аврора, — тщательно все перемешиваем деревянной лопаточкой.

4. Подготавливаем форму, в которой будем готовить graten. Смазываем у нее дно и стенки сливочным маслом. Перекладываем пасту в форму. Сверху посыпаем сыром и ставим в духовку на нижнюю полку на 20-25 минут.

5. Включаем верхний гриль в духовке (если такой имеется у вас) и держим graten еще 5-7 минут до образования румяной сырной корочки.

6. Достаем форму из духовки. Даем немного остыть. Лучше всего подать graten на стол в той форме, в которой он запекался. И разложить по тарелкам после того как ваши родные и близкие по достоинству оценят аромат и аппетитный вид сырной корочки.

ЗАПЕКАНКА ИЛИ ГРАТЕН?

Я назвал это блюдо gratenom не случайно. Ароматная румяная корочка — результат грилирования — классический признак gratena. Запеканка, в отличие от gratena, не предусматривают ни верхнего гриля, ни хрустящей сырной корочки.





осень-зима



выходные дни



томатный соус



менее 15 минут



6

Соус Аврора

Если вы освоили соус Бешамель, то предлагаемый вариант окажется для вас «старым знакомым». Два новых ингредиента в Авроре — сливки и томатный соус домашнего приготовления.

Базовый вариант:

- Молоко 3,2% 500 мл
- Мука 30 г
- Сливочное масло 60 г
- Сливки 33% 100 мл
- Томатная паста экстра 2-3 ст. л.
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Бешамель 450 мл
- ★ Томатный соус 80-100 мл
- Сливки 33% 100 мл
- Сливочное масло 30 г
- ★ Мускатный орех щепотка
- Соль морская, белый перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Готовим Бешамель.
2. Добавляем сливки и томатный соус.
3. Увариваем (выпариваем) соус.
4. Доводим до вкуса.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Готовим классический Бешамель (молоко — 500 мл, мука и сливочное масло по 30 г, см. пошаговый рецепт — с. 24). Либо разогреваем его на водяной бане (если соус приготовили заранее).
2. Убавляем огонь до минимума, вливаем в сотейник сливки. Выпариваем соус на малом огне 5 минут.
3. Добавляем томатный соус (рецепт — с. 151). Выпариваем еще 5 минут.

В базовом варианте используем томатную пасту. Ее предварительно можно развести в небольшом количестве слегка охлаж-





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Проверяют готовность Авроры также как и другие соусы, — при помощи деревянной лопатки или ложки. Если провести по тыльной (выпуклой) стороне пальцем, то должен остаться четкий след. Значит, соус имеет правильную консистенцию.
- Вариант этого соуса на основе Бешамель может стать отличным сопровождением к яйцам, цветной капусте и пасте.

денного соуса и затем уже добавлять в сотейник.

4. Финальный аккорд — небольшие кубики сливочного масла (хорошо охлажденного!), которые добавляем порциями и энергично размешиваем венчиком в соусе.

В базовом варианте сливочное масло делим на две равные части: первую используем для ру, вторую — в конце приготовления соуса.

5. Приправляем мускатным орехом, солью и перцем по вкусу.

КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ СОУСА АВРОРА К ПТИЦЕ

Если Бешамель заменить на куриный Велюте, у нас получится традиционный вариант соуса Аврора, который принято подавать к припущенным цыплятам, а не к овощам. Велюте отличается от Бешамель тем, что в нем вместо молока используется бульон (овощной, куриный) и добавляют остатки грибов (ножки шампиньонов — 5-6 штук). В конце грибы вынимают, а соус процеживают через мелкое сито.





все сезоны



завтраки



не требуется



15-20 минут



4



Гратен из яйца под соусом Аврора

Прекрасный способ использовать с умом вареные яйца в качестве горячего завтрака — запечь под грилем с соусом Аврора.

Базовый вариант:

- Яйца куриные 4 шт.
- Сливочное масло 10-20 г
- Соус Аврора 150-200 мл
- Соль

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Нарезаем яйца.
2. Готовим соус Аврора.
3. Выкладываем яйца в формы.
4. Запекаем в духовке.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Очищаем вареные яйца от скорлупы. И нарезаем каждый на тонкие дольки-кружки. Откладываем их в сторону.

При необходимости можете отварить свежие яйца. Для этого достаем яйца из холодильника за полчаса, — чтобы они успели согреться. Тщательно моем их губкой в мыльном растворе и высушиваем бумажным (вафельным) полотенцем. Доводим до кипения воду в сотейнике и аккуратно ложкой опускаем яйца. Варим 7 минут. Далее перекладываем в холодную воду и охлаждаем.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- В этом рецепте я использовал порционные формочки для выпечки (см. рецепты «Киш Лорен с беконом» и «Французский тарт с вишней»). При необходимости можете выложить яйца в небольшие фарфоровые тарелки и полить его сверху соусом Аврора.
- Если в вашей плите у духовки нет встроенного верхнего гриля, попробуйте такой прием: включите режим верхнего нагрева и прогрейте ее 200-220 градусов. После этого можно ставить формы с яйцом на верхнюю полку.

2. Готовим соус Аврора (*Пошаговый рецепт — с. 239*).
3. Раскладываем нарезанные яйца в формочки для запекания по числу порций. Сверху поливаем соусом. При желании можно посыпать небольшим количеством тертого сыра твердых сортов.
4. Ставим в духовку под верхний гриль на 5-10 минут.
5. Аккуратно достаем формы с gratin из духовки и даем несколько минут, чтобы они слегка остыли.
6. Подавать на стол это блюдо можно непосредственно в формочках, в которых мы приготовили.



все сезоны



будни



не требуется



15 минут



2

Фасоль с сыром по-мексикански

Эти овощные бургеры можно подавать самостоятельно — как горячую закуску, а также в качестве гарнира. Рецепт очень простой: консервированная фасоль и обычный российский сыр с луком и чесноком.

Базовый вариант:

- Фасоль в с/с 1 банка
- Лук желтый 1 шт.
- Сыр «Российский» 40 г
- Рафинированное масло 2-3 ст. л.
- Чеснок 1-2 зубчика
- Петрушка для украшения
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Фасоль в с/с 1 банка
- Лук желтый 1 шт.
- ★ Перец чили 1 шт.
- Сыр полутвердый 40 г
- Рафинированное масло 2-3 ст. л.
- Чеснок 1 зубчик
- Петрушка для украшения
- Соль морская, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем фасоль, сыр и овощи.
2. Пассеруем лук и чеснок.
3. Формируем бургеры из фасоли и обжариваем на сковороде.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Открываем банку с фасолью — откидываем на дуршлаг. Даем стечь жидкости. Промываем фасоль под холодной водой. Ставим дуршлаг в тарелку.
2. Подготавливаем остальные ингредиенты: сыр натираем на средней терке, лук тонко нарезаем полукольцами. Чеснок и перец чили — мелко рубим.
3. Перекладываем фасоль в миску и разминаем слегка вилкой. Превращать ее в пюре не нужно.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- В этом рецепте можно использовать любую марку российского полутвердого сыра: «Польшехонский», «Ламбер», «Российский» и т.д.
- Для того, чтобы сыр можно было легко натереть на терке, его следует предварительно на 5-10 минут переложить в морозильную камеру (Шаг 2).
- Перец чили я нарезаю следующим образом (Шаг 2): сначала отрезаю ножом хвостик, потом с двух сторон кончиком ножа делаю надрезы вдоль всей длины перчика. Далее аккуратно удаляю семена с внутренними перегородками. Потом промываю обе половинки под струей холодной воды и протираю с внутренней стороны бумажным полотенцем. Такой вариант позволяет получать минимальную степень остроты. Любители острой пищи могут нарезать перчик, не удаляя семена и перегородки вовсе.

4. Разогреваем в сковороде с толстым дном масло. Пассеруем лук (мягко обжариваем без изменения цвета), в конце добавляем чеснок и мелко нарезанный перец чили.
5. Перекладываем их из сковороды в тарелку с фасолью и тщательно перемешиваем ингредиенты.
6. Делим получившуюся смесь на части — по числу порций. Формируем круглые бургеры (лепешки). Обжариваем их с двух сторон на сковороде.
7. После, того как перевернули бургеры, можно сверху посыпать их тертым сыром. Жара от сковороды должно хватить, чтобы сыр расплавился. Если этого не произошло — накрываем на пару минут сковороду крышкой.
8. При подаче на стол можно украсить фасоль мелко рубленной петрушкой.



лето-осень

праздники,
выходные дни

тесто Бризе



один час



4

Французский тарт с вишней

Еще один вариант тарта, — открытого пирога с основой из теста Бризе. На этот раз в виде горячего десерта.

Базовый вариант:

- Тесто бризе 400 г
- Вишня 450-500 г
- Мука 40 г
- Яйцо 1 шт.
- Сливочное масло 50-60 г
- Сахар 30-40 г
- Молоко 3,2% 5-6 ст. л.

Мой фирменный состав:

- Тесто бризе 400 г
- Вишня 450-500 г
- Мука 40 г
- Яйцо 1 шт.
- Сливочное масло 50-60 г
- Сахар 30 г
- Молоко 3,2% 5-6 ст. л.
- ★ Ванильная эссенция 1 ч. л.
- ★ Сахарная пудра для посыпки

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Выпекаем основу тарта «вслепую».
2. Подготавливаем вишню.
3. Делаем тесто-крем для наполнения.
4. Выпекаем тарт в духовке.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Делим тесто на 4 равные части — по числу формочек (*рецепт приготовления Бризе — с. 34*).
2. Раскатываем тесто до толщины 2 мм. Если не получается ровный круг, — используем тарелку подходящего размера (на 3-4 см больше диаметром, чем формочки) и срезаем неровные края.
3. Аккуратно выкладываем круги теста в формочки, которые предварительно смазали сливочным маслом. Осторожно приминаем пальцами по кругу внутренний угол формочек, чтобы тесто плотно прилегало к ним.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Это рецепт — разновидность известного французского клафути из черной черешни, который готовится без теста Бризе: черешня с косточками выкладывается в большую форму, заливается сладким тестом и ставится в духовку.

- Я использовал порционные формы для запекания (Шаг 3) — такие же, как и в «Киш Лорене». При необходимости можно испечь один большой тарт. В этом случае тесто следует раскатывать толще — до 3-х мм.

- Если вы боитесь, что не удастся без происшествий донести раскатанный круг теста до формы (Шаг 3), предлагаю использовать такой прием: накручиваем круг теста на скалку, а потом разворачиваем его прямо над формочкой.

4. Накрываем формы с тестом сверху пищевой пленкой и ставим в холодильник на 20 минут охлаждаться.

5. Разогреваем духовку до 190 градусов.

6. Достаем формы из холодильника, снимаем пленку и накальваем дно основы теста вилкой. И выпекаем основы из Бризе вслепую в порционных формочках (*пошаговый рецепт* — с. 35).

7. Пока основы для тарта выпекаются, подготавливаем вишню: моем и обсушиваем ее, удаляем косточки. Лучше всего это сделать с помощью специального приспособления для удаления косточек.

8. Готовим сладкое тесто-крем для заполнения: разбиваем в миску куриное яйцо, добавляем муку и перемешиваем тщательно вилкой или венчиком. Растапливаем 40 г сливочного масла в сотейнике и вливаем в миску, тщательно перемешиваем. Наконец, добавляем ванильную эссенцию, сахар и молоко.

В базовом варианте оставляем часть сахара для посыпки готового тарта.

9. Выкладываем в основы тарта сначала вишню, а затем аккуратно заливаем до краев тестом-кремом. Выпекаем 15-20 минут в разогретой до 200 градусов духовке до образования румяной корочки.

10. Достаем тарт из духовки и посыпаем сверху сахарной пудрой.

В базовом варианте — сахаром.





Почему вы до сих пор не встречали в книге десертов

На самом деле, «Французский тарт с вишней» это первый и единственный рецепт десерта в моей книге. И это не случайно. Десерты — в первую очередь, речь о конфетах, тортах, пирожных и прочих сладостях — не только в нашей стране, но и во всем мире тема весьма острая и болезненная. А вопрос, как избавиться от пагубной привычки и есть меньше сладкого, — для многих до сих пор остается без ответа.

Поделюсь своим опытом, а заодно поясню, по какой причине я решил обойтись в своей книге всего лишь одним рецептом десерта. Конечно же, сладкая выпечка, пирожные и конфеты появляются у нас в доме, но только по выходным и в праздники. Исключения допускаются в «День непослушания».

Как я уже упоминал в Предисловии, у нас растет дочь, и вопрос умеренного потребления сахара и сладкого — как не трудно догадаться, — в моей семье весьма актуален. Поэтому заблаговременно — еще до рождения дочери, — мы с женой обсудили эту тему и пришли к такому решению: с понедельника по пятницу включительно у нас в меню может быть только один вид десерта — свежие фрукты. Зимой — допускаются консервированные фрукты, морсы. Сладкая выпечка, конфеты и домашние десерты у нас относятся к праздничному меню. Это значит, что готовить или покупать в магазине их следует на выходных или в праздники.

И я, и моя жена вполне довольны таким подходом к сладкому. Иногда, признаюсь, поддаемся уговорам дочери и покупаем немного сладкого в будние дни. Радует, что эти отступления для нашего меню все же остаются исключением, а не стали правилом.





Мое меню — мои правила

Формируем добрые семейные традиции

Очень важный вопрос, на который приходится давать ответ практически всем, кто пытается разнообразить меню за счет новых рецептов: можно ли вносить в них изменения? Или важно строго придерживаться состава и количества ингредиентов из кулинарных книг, ТВ-передач, сайтов? А если вносить изменения, то как далеко можно отступать от первоначального варианта?

Если у вас в семье любят пасту с соусом Болоньезе, при этом муж, к примеру, на дух не переносит сельдерей, который входит в традиционный состав соуса, что делать? Готовить, как указано в рецепте или все же не добавлять сельдерей?

Или другой пример — курица карри. Если для вас даже адаптированный под европейские вкусы рецепт этого блюда слишком острый и чрезмерно пряный, что делать? Закладывать меньше специй, менять их состав или вообще отказаться от курицы карри?

На мой взгляд, это очень важный, я бы даже сказал, принципиальный момент. И чем раньше вы дадите на него ответ, тем проще вам будет включать в меню новые интересные блюда.

Лично я выступаю за разумную адаптацию. На мой взгляд, различные варианты одного и того же блюда, во-первых, позволяют сделать рецепт «своим», а значит — регулярно готовить это блюдо. Во-вторых, сводят к минимуму риск, что это блюдо со временем приестся. В-третьих, позволяют с умом использовать имеющиеся в наличии продукты, в том числе остатки приготовленных ранее блюд.

Адаптация рецептов, если проводить ее в соответствии с кулинарными технологиями, не нарушая их грубо и необоснованно, — дело нужное и необходимое. Такой подход позволит вам со временем — путем экспериментов и проб — прийти к фирменному составу рецепта, который будет по душе всем без исключения членам семьи. А это уже интересная семейная традиция.

Вот почему на собственной кухне я придерживаюсь принципа: «Мое меню — мои правила!». Это значит, что только мы сами определяем, что и в каком виде стоит готовить и подавать на стол в доме. Главное не впадать в крайность, кардинально меняя рецепты в угоду своим нынешним вкусовым пристрастиям. Хотя бы до тех пор, пока





вы и члены вашей семьи не избавились от вредных привычек в питании и не очистили свои вкусовые рецепторы.

Предположим, у вас в доме все обожают майонез и с ума сходят от советского варианта «мяса по-французски». Однажды вам попадает на глаза рецепт «Гратена из макарон под соусом Бешамель». Первая мысль, которая придет в голову: гораздо проще и быстрее заменить Бешамель на майонез. Вкусно? Может быть, сейчас это вам и кажется вкусным. Но стоит избавляться от привычки добавлять майонез везде и всюду. Тем более в горячие блюда!

Итак, решив изменить рецепт, адаптировать его под вкусовые предпочтения семьи, на начальном этапе перехода к системе сбалансированного питания делайте это с осторожностью. И, конечно же, не стоит забывать о существовании кулинарных технологий и приемов, которые прошли проверку временем. Это будет самым существенным вкладом в здоровье вашей семьи.





зима

праздники,
выходные дни

запекание овощей



менее 15 минут



4-6

Винегрет по-домашнему

Во многих семьях этот салат частый гость на домашнем столе. В моей версии привычный вкус винегрета преобразуют запеченные в духовке овощи, а заправка придает особую пикантную нотку.

Мой фирменный состав:

- Картофель 4 шт.
- Морковь 2 шт.
- Свекла 3 шт.
- Огурцы маринованные 5-6 шт.
- Подсолнечное масло 3 ст. л.
- Уксус винный белый 1,5 ст. л.
- Соль, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем овощи.
2. Запекаем овощи в духовке.
3. Нарезаем овощи кубиком.
4. Готовим салатную заправку.
5. Смешиваем ингредиенты, сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Запечь овощи лучше накануне. Сам салат приготовить быстро и легко.

1. Разогреваем духовку до 200 градусов.
2. Пока духовка нагревается, нарезаем овощи. Картофель — вдоль пополам. Морковь и свеклу — если они небольшие — запекаем целиком.
3. Картофель и свеклу держим 45 минут при 200 градусах. Для моркови будет достаточно полчаса.
4. Достаем овощи из духовки, — даем им остыть.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Если у вас есть квашеная капуста, либо соленые (маринованные) грибы, предлагаю поэкспериментировать с составом и добавить их вместо маринованных огурцов, — либо в дополнение к ним.

- Я предварительно чищу морковь и свеклу от кожуры (Шаг 2), далее смазываю овощи растительным маслом, заворачиваю в фольгу и отправляю в духовку. Картофель при желании можно запечь в кожуре. Быстро и практично.

- Лук после нарезки (Шаг 5) я опускаю на 5-10 минут в миску с холодной водой. Потом достаю и откидываю на металлическое сито (дуршлаг). Этот прием позволяет придать обычному репчатому луку более изысканный вкус и убрать излишнюю едкость.

5. Нарезаем картофель, морковь и свеклу средним кубиком (5-8 мм). Лук — тонкими полукольцами. Маринованные огурчики можно нарезать произвольно.

6. Готовим салатную заправку. В нашем случае это разновидность заправки Винегрет: вместо оливкового масла используем нерафинированное подсолнечное.

7. Смешиваем все ингредиенты с заправкой. Раскладываем салат по тарелкам и подаем. Для праздничной сервировки предлагаю такой вариант (см. фото на с. 250): раскладываем на плоской тарелке в шахматном порядке кубики картофеля, моркови и свеклы в форме квадрата в несколько рядов. Огурцы и лук используем в качестве украшения. Получается красиво и аппетитно. Для этого варианта сервировки лучше всего подходят не обычные огурцы, а маленькие корнишоны.



Принцип #10

Треска в орехово-сырной панировке

Домашнее меню  Александр Войтюк





лето-осень

праздники,
выходные дни

не требуется



15 минут



2

Треска в орехово-сырной панировке

Незначительное, на первый взгляд, новшество — орехи в качестве панировки — способно преобразить хорошо знакомую треску, превратив ее в яркое блюдо для летнего меню. Вкусно и освежающе!

Базовый вариант:

- Филе трески 300 г
- Орехи грецкие 60 г
- Яйцо куриное 1 шт
- Мука пшеничная 6 ст. л.
- Масло сливочное 3 ст. л.

Мой фирменный состав:

- Филе трески 300 г
- ★ Орехи грецкие, миндаль 60 г
- ★ Сыр Пармезан 20 г
- Яйцо куриное 1 шт.
- Мука пшеничная 6 ст. л.
- ★ Масло топленое 3 ст. л.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем филе трески.
2. Обжариваем рыбу в сковороде.
3. Делаем гарнир — салат.
4. Сервируем блюдо.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Подготавливаем филе трески. При необходимости удаляем кожу, разрезаем на порционные куски по 150 грамм. Далее обсушиваем тщательно салфеткой или бумажным полотенцем со всех сторон.
2. Готовим панировку: измельчаем в блендере не обжаренные ядра грецкого ореха и миндаль, натираем на терке необходимое количество Пармезана.

В базовом варианте используем только грецкий орех для панировки.

3. Смешиваем сыр с измельченным орехом. Перекладываем смесь на тарелку. На другой тарелке слегка взбиваем





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Для этого блюда лучше выбирать толстую часть филе — 2,5-3 см. В этом случае треска сохранит внутри соки.
- Если хотите сделать панировку быстро и не испачкать руки (Шаг 5), — используйте две вилки. Очень удобно и практично.
- Хорошее сопровождение в праздники для этого блюда — белое вино. Легкая кислинка гарнира и белого вина прекрасно подчеркивают вкус трески, а также отлично сочетается с грецким орехом.

Для гарнира:

- Помидоры 2 шт.
- Огурцы 2 шт.
- Петрушка 2 веточки
- Сок лимона 1 ст. л.
- Оливковое масло 3 ст.л.

вилкой яйцо (количество зависит от размера яиц), солим и перчим их. На третью тарелку выкладываем пшеничную муку (лучше ее предварительно просеять).

4. Разогреваем на сковороде топленое масло. При желании можно использовать смесь из сливочного и рафинированного растительного масел (соотношение 2:1).

В базовом варианте используем сливочное масло. При необходимости можно заменить его рафинированным подсолнечным маслом.

5. Обваливаем филе в муке, далее обмакиваем в яйце и, наконец, в панировке. Обжариваем филе на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны до образования румяной корочки. После приготовления удаляем с трески лишний жир, выкладывая куски на тарелку, покрытую салфеткой (бумажным полотенцем).

6. Попробуйте в качестве гарнира к треске салат из помидоров с огурцом и Итальянской заправкой. Готовится такая заправка аналогично Винегрету (*рецепт* — с. 13).

7. Сервируем блюдо: выкладываем на тарелки рыбу и гарнир. При желании треску можно слегка сбрызнуть соком лимона.

ВАРИАНТ С СУДАКОМ

Вместо трески попробуйте приготовить судака. Панировку можно делать без добавления сыра, но в таком случае вкус получится чуть упрощенным. Приятного аппетита!



все сезоны

выходные дни,
будни

не требуется



менее 10 минут



2

Яичница Брюле (Болтунья)

Даже самое простое, на первый взгляд, блюдо можно приготовить так, что ваши близкие будут осыпать вас комплиментами.

У этой яичницы есть очень красивое название, принятое во французской кухне, — *брюле*. Другое так сказать, народное — *болтунья*.

Базовый вариант:

- Яйца куриные 4 шт.
- Сливочное масло 30 г
- Соль

Мой фирменный состав:

- Яйца куриные 4 шт.
- Сливочное масло 20 г
- ★ Оливковое масло для жарки 1-2 ст. л.
- ★ Соус «Табаско» несколько капель
- ★ Листики петрушки для украшения
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Делаем яичную смесь. Солим.
2. Готовим омлет на сковороде.
3. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Моем яйца, обсушиваем. Разбиваем аккуратно по два в миску.
2. Размешиваем яйца в миске вилкой, но не пытаемся их взбить. Солим, добавляем соус Табаско.
3. Разогреваем сковороду на малом огне, добавляем оливковое масло, затем кладем кусочек сливочного.

В базовом варианте используем только сливочное масло. При необходимости — заменяем его на рафинированное растительное.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Мытье яиц с помощью мыльного раствора (Шаг 1) позволяет резко снизить вероятность инфекционного заражения. Как утверждают специалисты-медики, болезнетворные микробы в большинстве случаев сосредоточены на внешней поверхности скорлупы яйца.
- Умеренный разогрев (Шаг 3) требуется для получения нежной и легкой текстуры омлета.
- Использование смеси сливочного и оливкового масел с одной стороны, позволяет повысить точку дымления, с другой — привнести необычную нотку во вкус омлета.
- Деревянная или силиконовая лопатка (Шаг 5) позволит вам легко сформировать омлет и переложить его со сковороды на тарелку.

4. Аккуратно выливаем в сковороду яичную смесь и тщательно — быстрыми круговыми движениями — размешиваем ее вилкой. Этот прием даст важный эффект: яичная смесь насытится воздухом и станет нежной, а сливочное масло придаст ей бархатистость. Периодически можно наклонять под небольшим углом сковороду в одну и другую сторону, — не схватившаяся (сырая) часть смеси будет стекать на свободную часть сковороды.

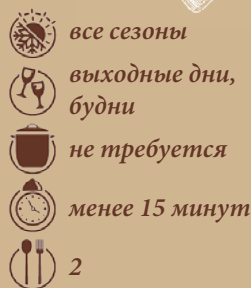
5. Как только почувствовали, что болтуня начала густеть, — формируем в центре сковороды омлет произвольной формы. Можно использовать для этого деревянную или силиконовую лопаточку.

6. Перекладываем омлет на тарелку. При подаче можно посыпать сверху мелко рубленной петрушкой.

ДВА ИЛИ ТРИ ЯЙЦА?

Я предпочитаю готовить омлеты из двух яиц. Мне и моей жене этого количества достаточно. Вы можете использовать три яйца для приготовления одной порции. Традиционная раскладка, принятая в профессиональной кухне такая: три яйца дают на порцию, если омлет будет подан как самостоятельное блюдо на завтрак. Два, — если к нему предполагается что-то еще: бекон, ветчина, грибы, фасоль и т.д.





все сезоны

выходные дни,
будни

не требуется

менее 15 минут

2

Омлет с беконом

Пожалуй, именно этот вариант, — если не считать так называемого омлета по-английски с беконом, фасолью и гренками, — можно назвать мужским. Вкусно и главное — сытно!

Базовый вариант:

- Яйца куриные 4 шт.
- Сливочное масло 30 г
- Бекон ломтики 4 шт.

Мой фирменный состав:

- Яйца куриные 4 шт.
- Сливочное масло 20 г
- ★ Оливковое масло для жарки 2 ст. л.
- Бекон ломтики 4 шт.
- ★ Соус «Табаско» несколько капель

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Готовим яичную смесь.
2. Обжариваем бекон до хрустящей корочки.
3. Готовим омлет.
4. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Первый этап аналогичен рецепту яичницы-брюле (с. 255): размешиваем в миске вилкой яйца, добавляем соус Табаско.
2. Разогреваем духовку до 160-170 градусов. Выкладываем бекон на противень и помещаем в духовку. Пяти-семи минут достаточно, чтобы жир вытопился из бекона, а сами ломтики стали хрустящим.
3. Разогреваем сковороду для омлета, — добавляем в нее сливочное и оливковое масла.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Если вы планируете подавать омлет с беконом, советуем не солить его вообще (Шаг 1).
- При желании (Шаг 2) вы можете обжарить бекон на сковороде с толстым дном. Только делайте это на малом огне. По моему опыту, — в духовке с первого раза удается добиться превосходного результата. Со сковородой вам потребуется опыт и сноровка.
- После духовки (Шаг 7) желателен на пару минут бекон выложить на бумажное полотенце (обсушить), чтобы убрать излишки жира.

4. Выливаем в сковороду яичную смесь. Пока она не схватилась, быстрыми круговыми движениями размешиваем смесь вилкой по всей поверхности дна. Далее можно наклонять под углом сковороду в одну и другую сторону, чтобы смесь равномерно распределилась по сковороде.
5. Как только омлет легко начинает скользить по дну сковороды — формируем конвертик. Для этого наклоняем сковороду на одну сторону и держим так до того момента, когда омлет одним краем начинает свисать. Подхватываем этот край деревянной лопаткой или вилкой и набрасываем сверху. Желательно чтобы край накрыл омлет сверху на $\frac{1}{3}$ или половину, не более того.
6. Теперь сдвигаем омлет в противоположную сторону — накрываем противоположным краем его полностью. Это классический вариант конвертика. Можно сложить омлет полукругом. Для этого в первый раз нужно сдвинуть край чуть больше и полностью накрыть сверху всю поверхность.
7. Достаем бекон из духовки. За это время большая часть жира под воздействием жара должна была вытопиться, а сам бекон подрумяниться и стать хрустящим
8. Перекладываем омлет на тарелку, добавляем к нему бекон. Можно подавать.

Принцип #10

Яйца кокоот с сюрпризом

Домашнее меню  Александр Войтюк





все сезоны



завтраки



не требуется



менее 15 минут



2

Яйца кокот с сюрпризом

Еще один вариант блюда для завтрака. В нашей семье оно пользуется неизменным успехом. В качестве сюрприза можно давать не только кусочки слабосоленой рыбы, но и сыровяленную колбасу, болгарский перец, жареные шампиньоны, зеленый горошек.

Базовый вариант:

- Яйца куриные 4 шт.
- Сливочное масло 20 г
- Лосось с/с 20-40 г
- Сливки 33% 2-4 ч. л.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем яйца и «сюрприз».
2. Готовим на водяной бане в духовке.
3. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Моем и обсушиваем бумажным полотенцем яйца.
2. Разогреваем духовку до 200 градусов.
3. Готовим формочки для запекания (рамекины, кокотницы), — при необходимости споласкиваем водой, высушиваем и смазываем сливочным маслом изнутри.
4. Нарезаем небольшими кусочками слабосоленую рыбу (форель, семга, нерка), либо овощи, — то, что будет у нас в качестве «сюрприза». Равномерно распределяем «сюрприз» по дну формочек.
5. Разбиваем в отдельную миску по одному яйцу. Из миски далее аккуратно пе-





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Я использую для этого блюда, на самом деле, не классические кокотницы (они с одной или двумя ручками — для удобства), а рамекины, которые предназначены для приготовления суфле. В домашних условиях подобная замена, на мой взгляд, вполне уместна.
- Сливки (Шаг 5) позволяют избежать ненужного высыхания белка и желтка на поверхности. Традиционно, яйца-кокоот поливают горячими сливками уже готовые — перед подачей на стол. Можете попробовать оба варианта.
- Возможно, в кулинарных книгах вам встречался вариант приготовления яиц-кокоот на плите в кастрюльке с закрытой крышкой. По собственному опыту могу сказать, что такой способ приготовления более агрессивный, — белок получается в итоге плотным как при обычном отваривании яиц в скорлупе. И по вкусу такое блюдо мало чем отличается от обычного вареного яйца.

реливаем их в кокотницы. Сверху можно добавить пару чайных ложек сливок 33% (см. *Секретные приемы*).

6. Наливаем в небольшой противень кипяток, — предварительно поставив в него кокотницы. Вода должна покрывать их по высоте не более, чем на половину.

7. Теперь ставим противень с яйцами в духовку на 10 минут. Этого времени достаточно, чтобы они приготовились что называется «в мешочек».

8. Аккуратно достаем (не обожгитесь!) противень из духовки, вытаскиваем кокотницы на отдельную доску, укрытую предварительно полотенцем.

9. Через пару минут можно выставлять кокотницы на сервировочные тарелочки. Очень хорошо к этому блюду подходят тосты или обжаренные на сковороде гренки.



все сезоны



выходные дни



не требуется



менее 10 минут



3

Три вида кофе для воскресного завтрака

Если вы любите кофе — мой вам совет, обязательно приобретите гейзерную кофеварку. Если повезет, она вам обойдется даже дешевле, чем медная турка. А приготовить на основе сваренного в ней крепкого кофе можно капучино, макиато, а также латте.

Базовый вариант:

- Кофе натуральный молотый 4 ч. л.
- Молоко 3,2% 100 мл
- Сахар 1 ч. л.

Мой фирменный состав:

- ★ Кофе свежемолотый (Арабика) 4 ч. л.
- Молоко жирностью 3,4-3,6% 100 мл
- ★ Сахар тростниковый 1 ч. л.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Варим крепкий кофе.
2. Делаем молочную пенку.
3. Готовим один из вариантов кофе.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Самое лучшее — молоть кофе дома самому. В продаже можно встретить различные виды и типы электрических кофемолок. Я советую присмотреться к так называемым «жерновым». Они позволяют регулировать степень помола.

Процесс варки кофе в гейзерной кофеварке прост.

1. Сначала заливаем необходимое количество воды в нижний отсек, далее засыпаем кофе. Собираем кофеварку и ставим на огонь.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Чем выше жирность молока, тем легче и плотнее получится пена.
- Если хотите получить плотную пену из молока (для макиато), оставьте после взбивания ее в стакане на 1-2 минуты.
- Я использую один несложный прием — после того как засыпал в специальный отсек половину необходимого объема молотого кофе — добавляю сахар. Применяю его слегка чайной ложкой. Потом засыпаю оставшуюся часть кофе. Получается своеобразный «сэндвич». Одной ложки достаточно, чтобы кофе получился в меру сладким.
- Еще одно очень полезное приобретение для дома — ручной электрический капучинатор. Стоит недорого, позволяет за пару минут взбить в пену молоко и приготовить восхитительные макиато, капучино или латте.

2. Дожидаемся момента, когда кофе приготовится – услышите характерный звук бурления в кофеварке. Выключаем огонь — ставим на подставку.

3. Разливаем кофе по стаканчикам и готовим молочную пенку (см. *Секретные приемы*). Предварительно можно, открыв крышку кофеварки, перемешать кофе чайной ложечкой.

КАПУЧИНО ИЛИ ЛАТТЕ?

Разница между тремя вариантами кофе — макиато, капучино или латте — в количестве вспененного молока, которое добавляется.

В макиато сверху добавляют несколько чайных ложек густой пенки, чтобы только закрыть поверхность. В капучино можно дать от 1/3 до половины вспененного молока по отношению к кофе. В латте пропорция обратная. При желании можно добавить в несколько раз больше молока и молочной пены.





лето-осень

выходные дни;
праздники

не требуется



30-40 минут



4

Закуска из баклажанов

Этот рецепт, который стал в летнем меню нашей семьи любимым, можно считать разновидностью хорошо известного восточного блюда — «Бабагануш». Очень хорош он в качестве холодной закуски с хлебом (лавашом).

Базовый вариант:

- Баклажаны 2 шт. по 450 г
- Сметана 2-3 ст. л.
- Сок ½ лимона
- Чеснок 2 зубчика
- Рафинированное масло 2 ст. л.
- Петрушка 2 веточки
- Соль

Мой фирменный состав:

- Баклажаны 2 шт по 450 г
- ★ Йогурт натуральный 2-3 ст. л.
- Сок ½ лимона
- Чеснок 2 зубчика
- ★ Оливковое масло extra virgin 2 ст. л.
- Рафинированное масло для смазывания
- ★ Мята свежая 2 ст. л.
- ★ Соус «Табаско» несколько капель
- Петрушка 2 веточки
- Соль морская

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем баклажаны.
2. Запекаем баклажаны в духовке.
3. Смешиваем ингредиенты.
4. Охлаждаем.
5. Сервируем.



СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Я взял за правило выстирать предварительно противень по всей площади фольгой (Шаг 2). После приготовления не возникает проблем с чистой противня, а фольга дает хороший жар.
- Протираение через мелкое сито (Шаг 7) позволяет добиться очень нежной консистенции и гладкой текстуры.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Баклажаны моем, обсуживаем бумажными полотенцами и разрезаем каждый вдоль пополам. Разогреваем духовку до 220 градусов.
2. Выкладываем баклажаны срезом вниз на предварительно смазанный рафинированным маслом противень и запекаем 25-30 минут. Последние пять-десять минут можно повысить температуру до 230 градусов.
3. Достаем баклажаны и даем им остыть.
4. Вынимаем мякоть столовой ложкой, либо просто руками снимаем с баклажанов кожицу. Она должна легко отделяться.
5. Перекладываем мякоть и все остальные ингредиенты в блендер и измельчаем до состояния пюре. При желании предварительно мелко нарезаем листья петрушки, мяты (фирменный состав) и зубчики чеснока, а потом перекладываем их в блендер.
6. Пробуем на вкус, — при необходимости досаливаем, добавляем сок лимона.
7. Протираем пюре через мелкое сито. Закуска готова, — но желательнее минимум на полчаса поставить ее в холодильник.



все сезоны

праздники,
выходные дни

не требуется

менее 30 минут

12

Рулетики с сыром и слабосоленой рыбой

Простой и безотказный способ на скорую руку приготовить аппетитную освежающую закуску для праздничного стола.

Базовый вариант:

- Горбуша (форель) с/с 120-150 г
- Творожный сыр 50-60 г
- Лепешки пшеничные 2 шт.
- Укроп 4 веточки

Мой фирменный состав:

- Семга (нерка) с/с 120-150 г
- Творожный сыр 50-60 г
- ★ Тортилья пшеничная 2 шт.
- ★ Лимон ¼ шт
- Укроп 4 веточки
- ★ Соус Табаско несколько капель

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем рыбу и лепешки.
2. Готовим смесь на основе сыра.
3. Заворачиваем рулетики.
4. Охлаждаем в холодильнике.
5. Сервируем.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Нарезаем кусочки рыбы полосками шириной 0,3-0,5 см. Тортильи для лучшего результата лучше выровнять ножом, — срезать края.

В базовом варианте можно купить обычные пшеничные тонкие лепешки.

2. Делаем смесь-заправку: тщательно перемешиваем в миске сыр, мелко рубленный укроп, Табаско и сок лимона.

3. Берем силиконовую лопатку, — с ее помощью без особого труда можно равномерно тонким слоем распределить сырную смесь по всей площади тортильи.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Для этого блюда лучше всего брать рыбу, нарезанную тонкими ломтиками (Шаг 1).
- Я обычно подкладываю под тортилью пищевую пленку (Шаг 3), которая по ширине и длине больше самой лепешки. С ее помощью удается плотно свернуть рулет и уберечь края от высыхания (обветривания).
- Проведя несколько часов в холодильнике (Шаг 5) рулеты становятся твердыми и их легко можно нарезать на порционные куски.

4. Полоски рыбы выкладывать на тортилью лучше рядами, оставляя промежутки (0,5 см). Иначе не удастся плотно свернуть рулет.
5. Перекладываем лепешки на листы пищевой пленки (см. *Секретные приемы*) и аккуратно сворачиваем их в рулет. Выкладываем на тарелку, либо противень подходящего размера и на несколько часов помещаем в холодильник.
6. Достаем рулеты из холодильника, снимаем пленку и нарезаем на порционные кусочки.

Принцип #10

Холодный суп из огурцов с мятой

Домашнее меню  Александр Войтюк





лето



выходные дни



не требуется



менее 15 минут



5

Холодный суп из огурцов с мятой

Простой в приготовлении рецепт оригинального холодного супа, который в нашей семье составил серьезную конкуренцию традиционной окрошке. Главное, иметь у себя на кухне блендер.

Базовый вариант:

- Огурцы 1 кг
- Йогурт 700 мл
- Сок ½ лимона
- Мята свежая 30-40 г
- Чеснок 2 зубчика
- Соль, перец

Мой фирменный состав:

- Огурцы 1 кг
- Натуральный йогурт 500 мл
- ★ Сливки 22-33% 200 мл
- Сок ½ лимона
- Свежая мята 40 г
- Чеснок 3 зубчика
- ★ Соус Табаско ½ ч. л.
- Соль морская, перец

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

1. Подготавливаем огурцы, мяту, чеснок.
2. Измельчаем ингредиенты в блендере.
3. Смешиваем измельченные овощи с остальными ингредиентами.
4. Сервируем суп.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

1. Огурцы нарезаем крупными кусками. У мяты отрываем листики, сворачиваем их и нарезаем небольшими полосками (нарезка — шифонад). Следом очищаем зубчики чеснока.
2. Измельчаем в блендере огурцы, мяту и чеснок.
3. В кастрюлю подходящего размера выкладываем йогурт, сок лимона, следом — измельченную смесь из огурцов, мяты и чеснока. Для получения более гладкой текстуры можно дополнительно обработать суп погружным блендером. Он





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Если вы хотите добиться совершенно гладкой текстуры супа — удалите у огурцов семена, перед тем как измельчать их в блендере (Шаг 1). Для этого разрезаем каждый из них вдоль на 4 части и срезаем семена ножом.
- Для того чтобы без труда измельчить мяту с чесноком в блендере (Шаг 2), я поступаю следующим образом: измельчаю огурцы в несколько заходов. При этом сначала закладываю в чашу блендера чеснок и порцию нарезанной мяты, а сверху огурцы.
- Мне встречались рецепты, которых предлагалось перемешивать сливки венчиком, а не блендером. Я не вижу принципиальной разницы.

не только сделает его более однородным, но и насытит воздухом.

5. Пришла очередь сливок. Их можно предварительно хорошо охладить в холодильнике. Добавляем их в суп и перемешиваем. Пробуем на вкус, приправляем соус Табаско, а также при необходимости солим.

В базовом варианте сливки не используем, а вместо Табаско добавляем молотый перец по вкусу.

6. Подавать этот суп можно как в обычных тарелках, так и в порционных стеклянных стаканчиках. Я предпочитаю второй вариант — на мой взгляд, он яркий и праздничный. К супу-пюре из огурцов очень хорошо подходят тосты или гренки.



Финики с сыром и грецким орехом

Пожалуй, это одна из самых любимых моих закусок. Необычность блюда в том, что его можно подавать как в самом начале праздничного стола, — в качестве блюда-аперитива, — так и в самом конце в роли оригинального десерта.

Базовый вариант:

- Финики крупные 10 шт.
- Сливочный творожный сыр $\frac{1}{2}$ баночки
- Ядра грецкого ореха 5 шт.

Мой фирменный состав:

- Финики королевские 10 шт.
- ★ Рикотта $\frac{1}{2}$ баночки
- ★ Сыр с плесенью 2 ст. л.
- Ядра грецкого ореха 5 шт.
- Сок лимона 1-2 ч. л.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Поскольку процесс приготовления простой, я не привожу для этого блюда основные этапы.

Точного веса ингредиентов не указываю, зависит от размера фиников. Примерный расход сырной массы — 1 ч. ложка на финик.

1. Смешиваем в пропорции 3:1 Рикотту и сыр с плесенью. При желании добавляем немного сока лимона.

В базовом варианте берем обычный сливочный творожный сыр.

2. Разрезаем финики ножом вдоль пополам (прорезаем не до конца!), вынимаем косточки.

3. Фаршируем их сырной смесью с помощью чайной ложки. Сверху выкладываем половинку — либо четвертинку — грецкого ореха.





СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ:

- Чем крупнее удастся купить вам финики, тем проще их будет фаршировать.
- Для подготовки фиников к фаршировке удобнее всего использовать маленький нож для овощей.

4. Накрываем тарелку с финиками пищевой пленкой и ставим в холодильник. За полчаса до подачи финики можно достать из холодильника, чтобы они слегка согрелись.



В добрый путь

Предполагаю, что вам захотелось сначала познакомиться с 10-тью Принципами планирования и что называется пролистать рецепты, чтобы составить общее впечатление. И только после этого решить: стоит ли вам что-то менять в своем питании, тем более, — применять ли на практике предложенную в этой книге систему питания. Вполне разумный шаг с вашей стороны.

Важный момент, на который в заключении я хочу обратить внимание, — во главе домашнего питания должен быть Вкус. Это фундамент, без которого дом своей мечты не построить. Если блюда, которые вы готовите и подаете на стол, невкусные, то уже по большому счету не столь важно, разнообразное у вас меню или нет, удалось ли вам реализовать предложенные мной Принципы планирования или нет. Именно поэтому я стремился в каждом рецепте подробно прописывать те моменты и нюансы, которые самым серьезным образом способны повлиять на конечный результат — вкус готового блюда. А заключительным этапом я не случайно на протяжении всей книги указываю Сервировку, даже если речь идет о простых блюдах, которые принято готовить в будни.

Теперь у вас есть все необходимое, чтобы выстроить у себя дома аппетитное яркое — и что немаловажно для здоровья — разнообразное меню. И в итоге изменить свою жизнь и жизнь своих близких к лучшему. Единственный ингредиент, который потребуется добавить в этот «рецепт», — это ваш настрой. Именно от вашего желания и настойчивости будет зависеть успех.

Желаю вам счастливого пути!



Книги, которые меня вдохновляют

- Большая книга кулинарного искусства (Кулинария для профессионалов) / Г. Кракнел, Р. Кауфман. — М.: АСТ: Астрель, 2008
- Вкус Франции: на каждый день / Анн-Софи Пик; пер. с франц. — М.: Колибри, Азбука-Аттикус, 2014
- Вкус Франции: особые случаи / Анн-Софи Пик; пер. с франц. — М.: Колибри, Азбука-Аттикус, 2014
- Выпечка: сладкая и несладкая / Мишель Ру. — Кукбукс, 2013
- Гастрономическая энциклопедия Ларусс (Larousse Gastronomique): в 15-ти томах / Пер. с франц. — М.: ЧерновиК, 2007-2016
- Итальянская кухня / Валентино Бонтемпи. — М.: Эксмо, 2010
- Искусство кулинарии от Le Cordon Blue. — М.: Эксмо, 2012
- Казан, баран и дастархан / Сталик Ханкишиев. — М.: АСТ, 2012
- Кулинарный путеводитель. Рецепты от короля французской кухни / Эскофье Огюст, пер. с франц. — М.: Центрполиграф, 2005
- Кухня: Секреты мастерства (Красная ложка). — ИД Аркаим, 2007
- Лучшие рецепты Поля Бокюзю. Уроки кулинарии / Кристофер Мюллер / Пер. с франц. — М.: ЧерновиК, 2009
- Мировая кухня / Гордон Разми. — Кукбукс, 2012
- Моя Италия / Джейми Оливер. — Кукбукс, 2007
- Мясо: Итальянская кухня / Валентино Бонтемпи. — М.: Эксмо, 2011
- Непридуманная история русской кухни / Ольга Сюткина, Павел Сюткин. — М.: Астрель: CORPUS, 2011
- Непридуманная история русских продуктов. От Киевской Руси до СССР / Ольга Сюткина, Павел Сюткин. — М.: АСТ, 2014
- Паста. Ризотто. Аперитивы / Валентино Бонтемпи. — М.: Эксмо, 2012
- Практические основы кулинарного искусства / Пелагея Александрова-Игнатьева. — М.: АСТ: CORPUS, 2013
- Семейный ужин. Готовим дома с Фераном Адриа. Пер. с англ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012
- Соусы: сладкие и несладкие / Мишель Ру. — Кукбукс, 2012
- Экономим с Джейми / Джейми Оливер. — Кукбукс, 2014



Хотите больше рецептов и советов?

Заходите в мой кулинарный блог на сайте «*Домашнее меню*» –
<https://domashneemenu.com/>

Либо на мою кулинарную страничку «*Домашнее меню*» в **Facebook** –
<https://www.facebook.com/voytyuk.home.menu/>

Или в мою группу «*Домашнее меню*» в сети «**ВКонтакте**» –
<https://vk.com/club109988925>

