ISSN 1728-6948
12021
9 771728 694000

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№21 (215) ноябрь 2012

азбука вкуса
карри

технология
суп-пюре

рецепт с именем
аранчини

12+

Блюда из баранины

Röndell
Professionals Recommend
реклама

Ежедневное *разнообразие*

Ваша порция витаминов на каждый день

Больше энергии, больше жизни, лучше настроение! Ешьте яблоки! Свежие, печеные, целиком и в составе вкуснейших блюд - как вам больше нравится! Позвольте им раскрыть весь свой потенциал, чтобы отдать Вам нужные витамины и полезные минералы. Какие же яблоки выбрать?

Яблоки из Европы: в их натуральном вкусе и естественном аромате воплощен многолетний опыт садоводов Евросоюза. Примите этот опыт в дар – и наслаждайтесь полной жизнью!

FROM EUROPEAN UNION

Узнайте больше на http://www.yabloki.eu

ПРОЕКТ ФИНАНСИРУЕТСЯ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ЕВРОСОЮЗА И РЕСПУБЛИКИ ПОЛЬША

ARR Agencja Rynku Rolnego

ПРОЕКТ СОФИНАНСИРУЕТСЯ ФОНДОМ ПРОДВИЖЕНИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№21 (215) ноябрь 2012

Издатель: ООО «Бонниер Пабликейшенз»

125993, Москва, Волоколамское шоссе, 2, тел./факс: 725-1070, e-mail: mail@phbp.ru www.gastronom.ru www.gastromag.ru

Президент Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

Редакция
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
ответственный секретарь Алексей Клак
редактор Анна Туревская
дизайнеры Алексей Клак, Екатерина Травникова
повар-консультант Сергей Кузнецов
фотограф Юлия Астановицкая
корректоры Любовь Никифорова, Татьяна Певнева

Исполнительный директор Ольга Ткалич
Финансовый директор Светлана Серегина
Заместитель генерального директора по правовым вопросам Илья Иванов

Директор по рекламе Марина Мамина
Отдел рекламы Анастасия Епишкина, Мария Ключинская, тел.: (495) 725-1070

Руководитель отдела спецпроектов Лариса Машталер
Руководитель отдела продаж в Интернете Ирина Федотова
Отдел маркетинга Зоя Галишникова
Отдел дистрибуции Сергей Татаркин (директор), Татьяна Катрач, Елена Куликова, Наталья Писклина, Юлия Ремезова, Андрей Телингатер, тел.: (495) 725-1070
Подписка (495) 792-5562
Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев
Техническая поддержка Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс», тел.: 795-0295

Сканирование и обработка иллюстраций Олег Шифрин, Вячеслав Шевцов

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 203 250 экз.

Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-32210 от 09.06.2008

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения редакции.

© ООО «Бонниер Пабликейшенз», дизайн, фото, текст, 2012 г.

BONNIER Publications

Содержание

Тема номера Блюда из баранины

суп пити в горшочке **2**
бешбармак **4**
баранина по-алжирски **6**
острые бараньи ребрышки **8**
баранина с пряными травами и винным соусом **10**
баранина в индийском стиле **12**
мусака **14**

Технология Супы-пюре

морковный суп-пюре с укропным песто **16**

Рецепт с именем Рисовые «апельсинчики»

аранчини **18**

Азбука вкуса Карри

цыпленок карри **20**
сельдь в соусе карри **22**
рыба в тайском стиле **24**
блинчики карри с крабовым мясом **26**
пирог с цветной капустой, брокколи и тыквой **28**
свинина со сладким луком карри **30**
паста карри **31**

Условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

рецепты средней сложности

легкие рецепты

Блюда из баранины

В отличие от свинины, которую не едят мусульмане и евреи, и говядины, на употребление которой наложен запрет у индуистов, сочная, чуть сладковатая баранина угодила всем. Даже те, кто не ел это мясо из-за сильного запаха, сейчас просто забыли об этом. Не знаем, как это получилось у австралийцев и новозеландцев, чьей бараниной мы сейчас, собственно, и питаемся, но запах у нее приятный и тонкий. Возможно, секрет в том, что эти страны экспортируют мясо ягнят в возрасте до 9 месяцев.

Мясо баранины должно после забоя обязательно пройти так называемую «стадию дозревания». Туши подвешивают в помещениях с определенной температурой и влажностью на 10–20 дней и только после этого разделывают и продают. В магазины мясо поступает с хладокомбинатов уже после дозревания. А вот в домашних условиях оборудовать такое помещение весьма сложно. Поэтому, покупая на рынке баранину, поинтересуйтесь, где и сколько она выдерживалась. И на всякий случай поместите купленное мясо на небольшую решетку поверх тарелки, накройте миской и поставьте на среднюю полку холодильника на 2–3 дня.

Глубокая заморозка тоже не способствует дозреванию. В морозильной камере мясо может храниться до года, но при этом его вкус, текстура и цвет будут ухудшаться.

Для гриля вообще подходит только свежее мясо: стейки, отбивные, корейка с косточкой. Общее правило при обжаривании на гриле: чем толще кусок мяса, тем дальше он должен быть от источника тепла, чтобы не сгорел снаружи, прежде чем прожарится внутри.

суп пити в горшочке

Что нужно:
500 г баранины
2 луковицы
1 помидор
4 алычи
2 картофелины
3 ст. л. сухого гороха нута
6 горошин черного перца
2 ст. л. мяты
соль

Для подачи:
1 тонкий лаваш

Время подготовки: 3–4 часа
Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 4

Что делать:

1
Нут замочить на 3–4 ч. Слить воду, горох промыть. Мясо вымыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить и нарезать кольцами. Алычу вымыть.

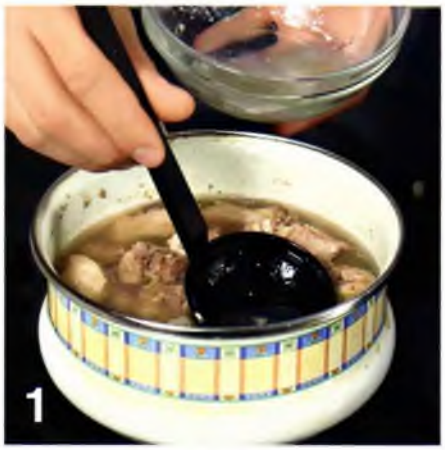
2
Разогреть духовку до 190 °С. Положить в 2 горшка лук, мясо, алычу и горох. Влить в каждый горшок по 0,5 л кипятка, накрыть крышками и поставить в духовку на 30 мин.

3
Картофель очистить и крупно нарезать. Помидор вымыть и нарезать кубиками. Добавить в горшки картофель, помидор, перец, соль. Готовить еще 40 мин.

4
Мяту вымыть, обсушить и мелко нарезать. Вынуть горшочки с супом из духовки, добавить мяту и черный перец. Оставить под крышкой на 3 мин. Перед самой подачей нарвать руками лаваш на небольшие кусочки, положить по несколько кусочков в каждый горшок. Затем разлить суп по тарелкам.

Блюда из баранины

бешбармак



Что нужно:
2,5 кг бараньей грудинки
2,5 л воды
4 большие луковицы
1 пучок петрушки
1 пучок свежих листьев черемши
1 ч. л. горошин черного перца
соль по вкусу
500 г муки
2 яйца
0,5 стакана крепкого черного чая
1 ч. л. соли

Время подготовки: 2,5 часа
Время приготовления: 40 мин.
Порций: 10

Что делать:

1
Мясо вымыть, нарезать крупными кусками, положить в большую кастрюлю с кипящей водой и снова на большом огне довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь и варить под крышкой 2,5 ч. Время от времени снимать с поверхности бульона жир и сливать его в отдельную посуду.

2
Лук очистить и нарезать очень тонкими полукольцами. Петрушку и черемшу вымыть, обсушить. С петрушки снять листики, у черемши удалить жесткие черешки. Листья петрушки и черемши мелко нарезать. Из просеянной с солью муки, яиц и чая замесить крутое тесто. На слегка присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в тонкий пласт и нарезать большими треугольниками со стороной примерно 5 см. Дать немного подсохнуть.

3
Переложить мясо из бульона на блюдо, дать слегка остыть, затем нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить.

4
Сложить нарезанное мясо в чистую кастрюлю, влить 2 стакана процеженного бульона, добавить горошины перца, измельченную зелень и соль по вкусу. Довести до кипения и готовить на небольшом огне 10 мин.

5
Разогреть в сотейнике несколько ложек снятого с бульона жира, положить нарезанный лук и, время от времени перемешивая, тушить его 10 мин., следя за тем, чтобы лук не горел. В этом случае нужно подлить в сотейник чуть-чуть бульона.

6
Оставшийся процеженный бульон довести до кипения, положить подготовленную треугольную лапшу и варить, пока она не всплывет. Держать на огне еще примерно 2–3 мин. Шумовкой разложить лапшу по глубоким тарелкам, на нее положить мясо, а сверху тушенный в жире лук. Влить бульон или подать его отдельно в пиалах.

баранина по-алжирски

Что нужно:

1,5 кг баранины (плечо)
350 г чернослива
4 ч. л. зеленого чая
50 г миндаля
200 г сахара
1 палочка корицы
2 ст. л. растительного масла
соль, перец

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 6

Что делать:

1

Баранину вымыть, обсушить. Снять мясо с кости, срезать весь наружный жир. Нарезать мясо средними кусками, приправить солью и перцем и обжарить в разогретом масле, по 5 мин. с каждой стороны. Переложить на блюдо.

2

Миндаль порубить ножом в крупную крошку. Палочку корицы разломать на кусочки. В сковороду, где жарилась баранина, добавить 1 стакан воды, корицу, миндаль и сахар. На большом огне быстро довести до кипения. Уменьшить огонь, вернуть в сковороду мясо и готовить под крышкой 45 мин.

3

Тем временем листики зеленого чая высыпать в миску, влить 2 стакана чуть остывшего кипятка, накрыть и дать настояться 10 мин. Процедить и замочить в настое чернослив. Когда баранина будет готова, добавить размоченный чернослив и готовить еще 10 мин.

100% МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ
Россиянка
НЕ ДЫМИТ
НЕ ПЕНИТСЯ

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ОВОЩАМИ

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 8

Что нужно:
1,5 кг куриных грудок, 1 веточка тимьяна, 3 сладких перца разного цвета, 1 красная луковица, 0,3 стручка острого перчика, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла «Россиянка», соль, перец

Что делать:
1. Грудки вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Натереть каждый солью и перцем. Разогреть растительное масло вместе с веточкой тимьяна.
2. Не удаляя тимьян, обжарить грудки до золотистого цвета, по 4 мин. с каждой стороны. Переложить в миску, накрыть крышкой и отставить.
3. Сладкие перцы вымыть и нарезать крупными квадратами, удалив сердцевину. Острый перчик нарезать тонкими полукольцами, удалив семена. Лук и чеснок очистить и измельчить. В той же сковороде обжарить сначала чеснок, лук и острый перец, 3 мин. Добавить сладкий перец и готовить еще 2 мин. Вернуть в сковороду грудки, уменьшить огонь до среднего и готовить под крышкой 7 мин.

Масло «Россиянка» производится из особого сорта подсолнечника с высоким содержанием олеиновой кислоты*, которая значительно повышает уровень термостабильности при жарке. За счет этого образуется в три раза меньше вредных веществ по сравнению с обычным «подсолнечным маслом для жарки».

*Олеиновая кислота – натуральный компонент, входящий в различные природные жиры, в числе других ненасыщенных жирных кислот рекомендована Всемирной организацией здравоохранения для сбалансированного питания.

реклама

На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Блюда из баранины

Время подготовки: 2–3 часа
Время приготовления: 1 час 35 мин.
Порций: 4

TABASCO®
BRAND PRODUCTS

Спонсор рецепта

острые бараньи ребрышки

Что нужно:
1,5 кг бараньих ребрышек
1,5 ч. л. молотого тимьяна
1,5 ч. л. молотого орегано
3 ч. л. молотой паприки
1,5 ч. л. белого молотого перца
1 ч. л. измельченного чеснока
1 большой лимон
5 ст. л. Красного Перечного Соуса ТАБАСКО®
100 г сливочного масла
0,5 стакана белого сухого вина
0,5 стакана меда
0,5 стакана дижонской горчицы
0,5 стакана сахара
соль

Что делать:

1
Смешать в миске молотый тимьян, орегано, паприку, белый перец и чеснок. Ребрышки вымыть, хорошо обсушить, нарезать кусками по 1 ребру и обвалять в получившейся смеси. Накрыть и поставить в холодильник на 2–3 ч.

2
Разогреть духовку до 190 °С. Влить на противень 2 стакана воды, сверху поместить решетку и разложить на ней ребрышки. Поставить в духовку на средний уровень. Готовить ребра 30 мин., перевернуть и готовить еще 30 мин.

3
Тем временем лимон вымыть и разрезать пополам. В большой ковшик выдавить из половинок сок, туда же положить и сами половинки.

4
Добавить «Красный перечный соус ТАБАСКО®», вино, мед, горчицу, сахар и соль. Поставить на средний огонь и довести до кипения.

5
Уменьшить огонь, удалить половинки лимона. Добавить сливочное масло, хорошо перемешать и готовить, время от времени помешивая, 30 мин.

6
Достать противень из духовки, слить оставшуюся в поддоне воду. Увеличить температуру духовки до 200 °С. Хорошо смазать ребра приготовленным соусом и вернуть в духовку на 35 мин.

КСТАТИ
Красный Перечный Соус ТАБАСКО® (MADE IN U.S.A.) состоит всего из трех ингредиентов, и все они натуральные: перец, соль и уксус. Уже почти 145 лет его создатели строго следуют первоначальному рецепту. Так, соус 3 года выдерживается в дубовых бочках. С ним ваши салаты, супы, пиццы, макароны, рис, блюда из яиц, мяса, птицы, морепродуктов и овощей, а также коктейли и десерты станут еще ярче, вкуснее и ароматнее.

На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Блюда из баранины

Röndell
Professionals Recommend

Спонсор рецепта

баранина с пряными травами и винным соусом

Время подготовки: 1 час 30 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Порций: 8

КСТАТИ

Стальной вок Stern от Röndell с надежным антипригарным покрытием прекрасно подойдет для приготовления оригинальных экзотических блюд в домашних условиях. В отличие от других моделей woков, объем которых рассчитан на 4 литра, вок Stern от Röndell объемом 2,8 литра и диаметром 28 см позволяет экономить место на кухне и готовить необходимое количество пищи.

Что нужно:

1,5 кг мякоти баранины (окорок)
1 большой пучок петрушки
3 веточки тимьяна
2 веточки розмарина
5 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. молотого черного перца
соль

Для соуса:

1 кг бараньих косточек
2 большие луковицы
1 большая морковка
4 зубчика чеснока
1 ст. л. смеси прованских трав
750 мл красного сухого вина
1 ст. л. сливочного масла
2 ч. л. муки
1 ст. л. растительного масла
соль, перец

Что делать:

1
Приготовить соус. Лук, морковь и чеснок очистить и измельчить. Разогреть в воке растительное масло, обжарить бараньи косточки, время от времени помешивая, до темно-коричневого цвета, примерно 15 мин. Переложить на блюдо.

2
Добавить в вок лук, морковь, чеснок и смесь трав, готовить, помешивая, 8 мин. Влить вино, вернуть косточки, довести до кипения. Варить без крышки 1,5 ч. Процедить бульон через мелкое сито в чистый вок и дать остыть.

3
Ложкой снять с остывшего бульона весь жир. Вновь довести до кипения и готовить, пока объем жидкости не уменьшится до 1,5 стакана, примерно 15 мин.

4
В миске смешать муку со сливочным маслом в однородную пасту. Добавить в соус и готовить, интенсивно размешивая, 1 мин. Приправить солью и перцем.

5
Баранину нарезать на порционные куски, натереть солью. Зелень вымыть, обсушить и измельчить вместе с черным перцем в однородную массу, добавить 2 ст. л. оливкового масла. Поместить в миску с зеленью куски мяса и хорошо перемешать.

6
В воке разогреть оставшееся масло и обжарить баранину, по 4 мин. с каждой стороны. Уменьшить огонь до небольшого, накрыть крышкой и готовить еще 10 мин. Подавать с соусом.

На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Всё будет тип

Toppits

Спонсор рецепта

баранина в индийском стиле

Что нужно:
2 кг баранины (лопатка)
2 большие луковицы
4 зубчика чеснока
2 небольших острых перчика
5 см свежего корня имбиря
10 бутонов гвоздики
1 ст. л. молотой корицы
2 ч. л. молотого кардамона
1 ч. л. горошин черного перца
1 л натурального йогурта
4 ст. л. лимонного сока
соль

Для верха:
1 стакан миндаля
0,5 стакана кешью
0,25 стакана коричневого сахара
соль

Время подготовки: 9 часов
Время приготовления: 2 часа 35 мин.
Порций: 8–10

Что делать:

1
Лук, чеснок и имбирь очистить и измельчить. Перцы нарезать кружками, удалив семена. Разогреть в сотейнике масло и обжарить лук, 10 мин. Добавить чеснок, перчики, имбирь, гвоздику, корицу, кардамон и черный перец. Готовить 2 мин.

2
Переложить получившуюся смесь в миску, добавить 2 стакана йогурта и взбить в пюре. Влить оставшийся йогурт, лимонный сок, посолить, перемешать. Отложить 1 стакан смеси в чистую миску, накрыть пленкой и поставить в холодильник.

3
Мясо слегка посолить и хорошо промазать со всех сторон приготовленной смесью. Завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на ночь.

4
На следующий день измельчить блендером миндаль и кешью. Переложить в миску, добавить сохраненный стакан йогуртовой смеси, сахар и соль. Взбить.

5
Удалить с мяса пленку и счистить сверху как можно больше маринада. Положить в форму, накрыть фольгой и поставить в разогретую до 190 °С духовку на 1,5 ч.

6
Снять фольгу, смазать мясо ореховой смесью и, не накрывая, вернуть в духовку еще на 35 мин. Вынуть из духовки, накрыть фольгой и оставить на 10 мин. Затем нарезать на порционные куски.

Специальная сотовая структура фольги Toppits обеспечивает ей особую прочность и эластичность, благодаря чему она расходуется очень экономно. Эта фольга может принимать любую форму без нарушения целостности, что позволяет сохранять продукты сочными и ароматными.

мусака

Что нужно:
1 кг баранины без костей
3 баклажана
3 больших помидора
3 ст. л. оливкового масла
2 репчатые луковицы
2 зубчика чеснока
4–5 листиков свежей мяты
1 лавровый лист
0,5 ч. л. молотой гвоздики
1 ч. л. молотого кориандра
молотый мускатный орех на кончике ножа
0,5 ст. л. муки
соль, перец

Для верхнего слоя:
0,5 стакана пармезана
0,5 стакана муки
1,5 стакана молока
1 яйцо
2 ст. л. сливочного масла
2–3 веточки петрушки

Время приготовления: 1 час 25 мин.
Порций: 6–8

Что делать:

1
Баранину нарезать небольшими кусками и пропустить через мясорубку. Лук и чеснок очистить и измельчить. Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Обжарить лук в разогретом оливковом масле, 7 мин. Добавить фарш и обжаривать 10 мин., разминая комки вилкой.

2
Положить помидоры, чеснок, мяту, лавровый лист, гвоздику, кориандр, мускатный орех, соль и перец. Готовить 15 мин. Влить 0,5 стакана воды, довести до кипения. Сразу же снять с огня, слить лишнюю жидкость и оставить под крышкой.

3
Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружками толщиной 1 см. Присыпать солью и оставить на 10 мин. Когда баклажаны дадут сок, промыть их и тщательно обсушить. Обвалять кружки с обеих сторон в муке, положить на поднос и дать постоять 3 мин. Затем обжарить в разогретом оливковом масле, по 1 мин. с каждой стороны. Выложить кружки на салфетки, чтобы удалить излишки масла.

4
Сыр натереть на мелкой терке. Зелень петрушки измельчить. В сотейнике разогреть сливочное масло. Всыпать муку и готовить на небольшом огне, постоянно размешивая, 3 мин.

5
Взбить венчиком теплое молоко с яйцом и добавить в сотейник с мукой, готовить, помешивая, 5 мин. Положить тертый пармезан и зелень. Размешать и снять с огня.

6
В глубокую огнеупорную форму положить рядами половину обжаренных баклажанов. Кружки должны немного заходить друг на друга. Сверху поместить половину подготовленного фарша. Разровнять поверхность и уложить второй слой баклажанов и фарша. Вновь разровнять поверхность.

Распределить соус ровным слоем по всей поверхности мусаки. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 25 мин.

Готовую мусаку можно подавать на стол, не вынимая из формы, в которой она готовилась, лишь нарезав на порционные куски. К блюду подать красное сухое вино.

морковный суп-пюре с укропным песто

Что нужно:
400 г моркови
1 большая картофелина
350 мл сливок жирностью 9%
100 мл молока
1 ст. л. кукурузной муки
1 ч. л. сахара
1 ч. л. молотой корицы

Для песто:
2 средних пучка укропа
2 ст. л. кедровых орехов
2 ст. л. оливкового масла

Что делать:

1
Измельчить в пюре укроп и кедровые орехи. Влить тонкой струйкой оливковое масло. Посолить по вкусу, перемешать.

2
Овощи очистить, нарезать и отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, 25 мин. Отбросить на дуршлаг и поставить без крышки в разогретую до 180 °С духовку на 7 мин. Протереть овощи через сито или измельчить в специальной машинке для пюре.

3
Кукурузную муку, сахар и корицу развести в кастрюле, в холодном молоке. Добавить овощное пюре. Поставить на небольшой огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Внимательно проследить за тем, чтобы не было комков.
Сливки прогреть почти до кипения, влить в суп и готовить 1 мин. Разлить суп по тарелкам, ложкой положить в центр каждой укропное песто. Сделать круговое движение, чтобы получилась «спираль».

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4

Кухня – это место, где царит кулинарное творчество. Неудивительно, что каждую минуту здесь что-то проливается, просыпается, падает, капает, оставляет следы, пачкается, моется и... вытирается, вытирается, вытирается... Трудно подсчитать, сколько раз в день хозяйке приходится вытирать руки, капли и брызги во время готовки! Удобные и простые в использовании бумажные полотенца Zewa легко впитают влагу, не оставляя следов.

Бумажные полотенца Zewa помогают не только убирать, но и готовить. Вам нужно промокнуть только что вымытую зелень, овощи, мясо, рыбу, удалить излишки масла и жира? Прочные и впитывающие бумажные полотенца Zewa всегда под рукой!

Zewa

Zewa. Теперь чистота – это просто.

Наггетсы

Что нужно:

400 г куриной грудки
2 яйца
200 г сыра твердых сортов
100 г муки
растительное масло
соль, перец

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4

Что делать:

1. Куриные грудки вымыть, промокнуть бумажными полотенцами и нарезать поперек волокон кусочками на один «укус».

2. В одной миске взбить яйца до однородности. Сыр натереть на мелкой терке и пересыпать в другую миску. В третьей миске смешать муку с небольшим количеством соли и перца.

3. Хорошо разогреть в сотейнике растительное масло. Кусочки курицы обмакивать поочередно в муку, яйца и сыр. Обжаривать на среднем огне до золотистой корочки, по 3 мин. с каждой стороны. Выкладывать на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло.
Тщательно вытереть руки.

реклама

Рисовые «апельсинчики»

В энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона аранчини значатся как маленькие, незрелые, высушенные и засахаренные плоды померанцевого дерева. Действительно, по-итальянски arancia – это апельсин, а arancini – соответственно, маленький апельсин. Однако весь мир знает под этим названием любимейшую еду сицилийцев, которая может быть закуской, самостоятельным горячим блюдом, гарниром к мясу или рыбе и даже десертом.

На Сицилию его завезли арабы, которые владели островом целых 200 лет. В первоначальном варианте это блюдо готовили так: отваренный рис просто подкрашивали шафраном и скатывали в шарики. Тогда они еще не были похожи на апельсины и назывались просто «рисовыми шариками». Спустя несколько веков их начали фаршировать, а чтобы начинка не вываливалась, панировали и обжаривали в масле. Именно тогда и появилось это чудесное название!

Сицилия – сравнительно небольшой остров, но разновидностей аранчини там ровно столько, сколько домов, где их готовят. Самая простая начинка – кусочек моцареллы и небольшой листик зеленого базилика. Не менее популярны овощное рагу, мясо в томатном соусе, рыба (особенно анчоусы) и морепродукты. Делают и сладкие аранчини: с шоколадом, с кремом, с джемом.

Обычно для шарика лепят только одну рисовую лепешку, в центр которой кладут начинку, и скатывают рис в шарик. Для сложного фарша технология приготовления несколько меняется. На одну лепешку выкладывают начинку, сверху накрывают второй лепешкой и только после этого скатывают шарики. Это блюдо открывает широчайший простор для кулинарных фантазий, ведь сколько чисто русских начинок можно придумать для этого итальянского шедевра, так похожего на маленькие апельсины!

аранчини

Что нужно:
250 г риса арборио
3 яйца
75 г панировочных сухарей
75 г муки
100 г тертого пармезана
50 г сливочного масла
200 г слабосоленых анчоусов
4 пера зеленого лука
соль
растительное масло для фритюра

Что делать:

1
В кастрюле вскипятить 2 стакана слегка подсоленной воды. Всыпать рис, довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего и варить 10 мин.
Переложить рис в миску. Добавить сливочное масло, натертый пармезан, перемешать и дать остыть. Вбить 2 яйца, еще раз перемешать.

2
Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить. Анчоусы промыть теплой водой и обсушить на бумажных полотенцах, затем свернуть каждую рыбку рулетиком.

3
Взять порцию риса объемом с небольшое яйцо. Размять на ладони в лепешку, присыпать зеленым луком, в центр положить анчоус. Слепить из лепешки шарик так, чтобы начинка оказалась внутри.

4
В три миски поместить муку, панировочные сухари и слегка взбитое оставшееся яйцо. Получившиеся рисовые шарики обвалять сначала в муке, затем окунуть в яйцо и в панировочные сухари.
Обжарить аранчини порциями в разогретом масле до золотистой корочки, 4 мин. Выкладывать на бумажные полотенца, чтобы стекло масло. Подавать теплыми.

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4

Карри

Как много новых блюд появилось в нашей жизни! В последнее десятилетие стало особым шиком пригласить друзей на какое-нибудь карри. «Какое-нибудь», потому что вариантов этой приправы великое множество и отличаются они вкусом, ароматом и остротой.

Давайте по порядку. Во-первых, есть карри индийское и тайское. Начнем с индийского. Это смесь пряностей на основе куркумы, к которой в разных пропорциях добавляют другие специи: кориандр, семена горчицы и тмина, сушеный имбирь, фенхель, разные виды перца. В Индии хозяйки с детства учатся готовить карри, поэтому добавляют все специи на глаз, предварительно обжарив их на сухой жаровне и растерев пестиком в порошок. В наших магазинах сейчас продают разные виды уже готового порошка карри, так что вряд ли стоит заниматься его изготовлением. Просто при покупке учитывайте, что самым острым считается мадрас-карри.

Американский ученый Милан Фиал открыл, что индийское карри помимо прочих полезных свойств может предотвращать болезнь Альцгеймера. Кстати, в Индии ею страдают всего 5% людей старше 60 лет. Но у карри есть и противопоказания. Например, аллергия на его компоненты.

Тайское карри, в отличие от индийского, – это густая пряная и острая паста. Ее делают из перетертых свежих пряностей, овощей и трав, добавляя масло или кокосовое молоко. В зависимости от цвета острых перцев тайское карри бывает зеленым или красным. Некоторые ингредиенты тайского карри почти невозможно купить у нас. Поэтому мы советуем и эту пасту покупать уже в готовом виде.

цыпленок карри

Что нужно:

1 цыпленок весом 2 кг
300 г свежемороженого зеленого горошка
0,5 стакана сливок жирностью 10%
0,5 стакана кокосового молока
2 большие луковицы
3 зубчика чеснока
5 см свежего корня имбиря
3 ст. л. порошка карри
1 ч. л. молотого кумина
2 ст. л. муки
1 стакан натурального йогурта
3 ст. л. томатной пасты
3 стакана куриного бульона
1 стакан яблочного сока
3 ст. л. растительного масла
соль

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 6–8

Что делать:

1
Цыпленка вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусками. Лук, чеснок и корень имбиря очистить и измельчить. Горошек заранее разморозить при комнатной температуре.

2
Разогреть в сотейнике растительное масло, добавить лук и готовить на среднем огне 8 мин. Добавить чеснок, имбирь, порошок карри и кумин. Перемешать и готовить 1 мин.

3
Всыпать муку, хорошо перемешать. Добавить йогурт, томатную пасту, бульон и сок. Довести до кипения, уменьшить огонь и готовить, время от времени помешивая, 20 мин.

4
Добавить в соус куски цыпленка и зеленый горошек. Готовить 10 мин.
Влить сливки и кокосовое молоко. Готовить на небольшом огне, не давая кипеть, 3 мин. Снять с огня и подавать с рисом.

Карри

сельдь в соусе карри

Что нужно:
2 слабосоленые сельди
0,3 стакана низкокалорийного майонеза
0,3 стакана сливок жирностью 10%
1,5 ст. л. крупнозернистой горчицы
2 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. порошка карри
1 ч. л. сахара

Время приготовления: 20 мин. + 2 часа
Порций: 8

Что делать:

1
У сельди удалить головы и хвосты. Небольшим ножом сделать продольный разрез по брюшку и выпотрошить рыбу. Промыть под холодной водой. Сделать надрез вдоль хребта. От головы подцепить тонкую кожицу и снять ее сначала с одной стороны, потом с другой. Проведя большим пальцем руки вдоль надрезанного хребта, разделить каждую тушку на две половины, удалить хребет и все реберные косточки. Нарезать филе кусочками шириной 1,5 см.

2
Взбить майонез со сливками до однородности. Добавить горчицу, лимонный сок, порошок карри и сахар. Перемешать до однородности.

3
Поместить кусочки сельди на блюдо, залить приготовленным соусом, накрыть и поместить в холодильник на 1–2 ч.

СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД НА СЕМЕЙНЫЙ УЖИН
Откройте легкие и разнообразные рецепты для семейного ужина с норвежской семгой на www.iznorvegii.ru
ИЗ НОРВЕГИИ С ЛЮБОВЬЮ
NORGE
РЫБА ИЗ НОРВЕГИИ
Реклама

На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Всё будет тип

Toppits

Спонсор рецепта

рыба в тайском стиле

Что нужно:

4 филе белой морской рыбы,
по 150 г каждое
сок 1 лимона
4 крошечных зеленых перчика чили
1 пучок кинзы
1 небольшая луковица
1 небольшой стебель лемонграсса
0,5 лайма
0,5 ст. л. семян кориандра
0, 25 ч. л. зиры
0,5 ч. л. горошин черного перца
2 ч. л. тайского рыбного соуса
соль
растительное масло

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4

Что делать:

1
Рыбное филе вымыть, обсушить, сбрызнуть соком лимона, накрыть пищевой пленкой и отставить на время.

2
Приготовить пасту карри. Перчики вымыть, обсушить и нарезать произвольными кусочками, удалив семена. Лук очистить и измельчить. Кинзу и лемонграсс вымыть, обсушить и произвольно нарезать. С лайма снять цедру.

3
Разогреть сухую сковороду и обжарить, постоянно помешивая, кориандр, зиру и горошины перца, 30 сек. Переложить в ступку, добавить соль и растереть пестиком.

4
Измельчить в блендере чили, кинзу, лук, лемонграсс и цедру лайма. Выложить в миску, добавить растертые пряности, рыбный соус и 1 ст. л. растительного масла. Перемешать.

5
Небольшой противень накрыть листом пергамента, слегка смазать его 1 ст. л. растительного масла.

6
Уложить на пергамент куски рыбы, смазать их приготовленной пастой и поставить в заранее разогретую до 180 °С духовку на 10 мин.
Подавать с отварным рисом сорта жасмин и свежими овощами.

Уникальная 3D-структура бумаги и двустороннее силиконовое покрытие обеспечивают ее главное качество – продукт к ней не прилипает. При этом сохраняется герметичность, и посуда остается чистой. Эта бумага подходит для выпечки, запекания, приготовления на пару.

На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Карри

Время подготовки: 1 час 10 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6–8

Спонсор рецепта

блинчики карри с крабовым мясом

Что нужно:

Для блинчиков:

1 стакан муки
1 ст. л. порошка карри
1 стакан молока
2 яйца
1 ст. л. сливочного масла
соль

Для начинки:

200 г крабовых палочек
2 сваренных вкрутую яйца
150 г зеленого горошка
2 стебля зеленого лука
1 стакан молока
2 ст. л. муки
2 ст. л. сливочного масла
соль

Что делать:

1
Просеять муку с порошком карри и солью. Добавить молоко, растопленное сливочное масло и яйца и взбить блендером до однородности. Перелить тесто в миску, накрыть и оставить в теплом месте на 1 ч.

2
Для соуса растопить в сотейнике сливочное масло, всыпать муку и готовить на среднем огне, постоянно помешивая, 2 мин. Размешивая, влить молоко комнатной температуры. Готовить, помешивая, до загустения, примерно 5 мин. Добавить соль по вкусу. Снять с огня.

3
Крабовые палочки тонко нарезать. Яйца порубить. Лук вымыть, обсушить и нарезать колечками. Перемешать в миске крабовые палочки, яйца, лук и горошек.

4
Влить в смесь приготовленный соус, хорошо перемешать и отставить.

5
Разогреть сковороду с толстым дном, смазать ее небольшим количеством масла. Влить небольшой половник теста. Круговым движением распределить его по всей поверхности. Жарить 1 мин. Перевернуть блин и готовить еще 30 сек. Так же испечь все блины. Должно получиться 12–15 штук.

6
Распределить приготовленную начинку по блинам и свернуть их конвертами.

КСТАТИ

Все знают, как полезна рыба, но не многие любят ее чистить и готовить. Крабовые палочки VICI – уже приготовленный рыбный продукт без консервантов и вредных пищевых добавок.

Карри

Время подготовки: 40 мин.
Время приготовления: 55 мин.
Порций: 6

На правах рекламы. Товар сертифицирован.

ХОРС

Спонсор рецепта

пирог с цветной капустой, брокколи и тыквой

Что нужно:

Для теста:

1,5 стакана муки
щепотка соли
1 яйцо
2 ст. л. сметаны
100 г сливочного масла

Для начинки:

1 небольшой кочан цветной капусты (примерно 700 г)
1 небольшой кочан брокколи
400 г мякоти тыквы
1 средняя луковица
1 ст. л. порошка карри
1 ч. л. молотого кумина
1 ч. л. молотого кориандра
4 ст. л. растительного масла

Что делать:

1

Муку с солью просеять в миску. Добавить нарезанное небольшими кусочками масло, перетереть с мукой до состояния крошек. Добавить яйца и сметану. Вымесить гладкое эластичное тесто. Скатать его в шар, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник минимум на 30 мин.

2

Тем временем подготовить овощи. Цветную капусту и брокколи вымыть, обсушить и разделить на небольшие соцветия. Тыкву нарезать кубиками с ребром примерно 1 см. Отварить овощи в кипящей подсоленной воде, 5 мин. Отбросить на дуршлаг и обдать холодной водой.

3

Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Разогреть в сковороде 1 ст. л. масла и обжарить лук, 5 мин. Всыпать порошок карри, кумин и кориандр. Готовить, помешивая, 30 сек. Снять с огня.

4

В другой сковороде разогреть оставшееся масло и обжарить отваренные овощи, время от времени помешивая, 5 мин. Добавить луковую заправку с карри и соль.

5

Разогреть духовку до 180 °С. Форму для выпечки ХОРС можно не смазывать маслом – достаточно сбрызнуть водой. Перед тем как выложить тесто, поставьте форму на противень. Тесто раскатать в круг и выложить в форму для выпечки так, чтобы были закрыты дно и бортики. Излишки теста срезать.

6

Выложить в форму начинку и поставить в духовку на 15 мин. Уменьшить температуру до 160 °С и готовить еще 20 мин.

КСТАТИ

Формы из силикона очень удобны – пирог с любой начинкой легко вынуть, не повредив: достаточно чуть отогнуть края формы и выложить готовую выпечку на блюдо.

Карри

свинина со сладким луком карри

Что нужно:
800 г свиной вырезки
2 большие луковицы
2 ст. л. порошка карри
1 ст. л. абрикосового джема
2 ст. л. растительного масла
соль

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4

Что делать:

1
Свинину вымыть, обсушить и разрезать на 4 порционных куска. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и обжарить в 1 ст. л. разогретого масла, 2 мин. Уменьшить огонь до среднего, добавить порошок карри, перемешать и готовить 6 мин.

2
Абрикосовый джем слегка подогреть (это можно сделать в микроволновой печи) и размешать в 0,25 стакана воды. Перелить в миску, добавить обжаренный с карри лук, приправить солью и перемешать.

3
Натереть куски свинины солью и обжарить в оставшемся масле, по 7 мин. с каждой стороны. Добавить лук и готовить еще 1 мин.

паста карри

Что нужно:
400 г короткой пасты
300 г сыра чеддер
3 стакана молока
6 ст. л. сливочного масла
1,5 ч. л. порошка карри
1,5 ст. л. кукурузного крахмала
1 стакан свежих хлебных крошек
1 ст. л. оливкового масла
соль

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4

Что делать:

1
В большой кастрюле вскипятить воду, добавить 1 ст. л. крупной морской соли и пасту. Варить согласно инструкции на упаковке. Отбросить на дуршлаг, добавить оливковое масло, перемешать. Сыр натереть на крупной терке.
В сотейнике смешать 1 ч. л. карри с крахмалом. Постоянно размешивая, влить молоко. Добавить 2 ст. л. сливочного масла и готовить на среднем огне, пока смесь не запенится. Снять с огня.

2
Добавить тертый сыр и перемешать до однородности. Добавить отваренную пасту и еще раз перемешать. Выложить смесь в смазанную маслом форму для запекания.

3
Растопить в сковороде оставшееся масло, добавить оставшийся порошок карри и хлебные крошки. Готовить на среднем огне 8 мин. Посыпать крошками поверхность запеканки и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 30 мин.

Хозяйке на заметку

продукт 250 мл	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
мука пшеничная	160	130	30	10
крахмал	180	150	34	12
крупа гречневая	210	165	25	–
крупа манная	200	190	25	–
рис	240	180	30	–
овсяные хлопья	90	80	12	–
сахарный песок	230	180	25	10
сахарная пудра	180	140	20	7
соль	–	–	30	10
желатин в порошке	–	–	15	5
какао-порошок	–	–	25	9
кофе молотый	–	–	20	7
мак	150	135	18	5
молотые сухари	125	100	15	5
горох	20	200	–	–
фасоль средняя	220	190	–	
чечевица средняя	210	180	–	–
миндаль	160	130	25	–
фундук	170	135	30	–
арахис	175	140	35	–
грецкие орехи	140	120	15	–
кедровые орехи	180	160	18	3
вишня	190	150	30	–
клубника	150	120	25	–
малина	140	110	20	–
черная смородина	180	130	30	–

продукт	маленький	средний	большой
луковица	50–90	100–150	160–200
морковка	50–70	80–150	160–250
свекла	100–150	160–240	250–350
помидор	70–90	100–150	160–300
пучок петрушки/кинзы/укропа	12–20	25–30	80–100
пучок шпината	100	200	400
пучок базилика	15–20	35–50	70–100
пучок руколы	30–40	70–90	150–200
пучок тархуна	15–20	25–30	70–90

горсть ≈1/2 граненого стакана
щепотка ≈1/4–1/3 чайной ложки
1 столовая ложка = 3 чайные ложки
8 столовых ложек = 1 граненый стакан

в следующих выпусках:

Все о пельменях

Новый номер выйдет 5 ноября

Наваристые супы

Новый номер выйдет 29 октября