

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№2 (220) январь 2013



азбука вкуса
хурма

технология
глазурь

рецепт с именем
кайзершмаррн

12+

Наваристые супы



* По результатам испытаний биоразлагаемости на соответствие ГОСТ Р 50595-93 и «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)», утвержденным решением Комиссии Таможенного союза от 28 мая 2010 г. № 299.



Попробуйте сами!

AMWAY HOME™. Чистота в доме с заботой о природе

- Более 50 лет экспертизы в создании высокоэффективных чистящих средств.
- Экологичные биоразлагаемые* средства по уходу за домом.
- Содержат инновационный комплекс BIOQUEST Formula™ – гарант того, что продукция является высокоэффективной, концентрированной и биоразлагаемой.

Узнайте больше на www.amway.ru



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 Игорь Летнев
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 208 400 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 **Наваристые супы**

- капустняк запорожский 2
- бобгуляш 4
- рассольник с копченой грудинкой 6
- итальянский суп 8
- хаш 9
- суп из утки с мочеными яблоками 10
- густой суп из фасоли с пармезаном 12
- рыбный суп с картофелем и кукурузой 13
- гамбо из сибаса 14

Рецепт с именем **Царское лакомство**

кайзершмаррн 16

Азбука вкуса **Хурма**

- салат с заправкой из хурмы 18
- свинина, тушенная с хурмой 20
- пилав с курицей и хурмой 22
- чатни из хурмы 24
- кекс с хурмой 25
- пирог с хурмой и сырной глазурью 26
- желе из хурмы 28
- смузи с хурмой и бананом 29

Технология **Глазурь**

берлинское печенье с лимонной
и шоколадной глазурью 30



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

В этом году природа решила всерьез напомнить нам, что такое настоящая русская зима! Аномальные морозы по всей России заставили нас достать с верхних полок шкафов почти забытые меховые шапки, толстые шерстяные шарфы, рукавицы и супертеплые свитера. Однако в холодное время года важно утеплиться не только снаружи, но и изнутри. Не надейтесь, что мы имеем в виду различные горячительные напитки. Речь пойдет о супах.

Ничто так не согреет в мороз, как тарелка густого горячего супа. Ведь не зря же в России с ее непростым климатом суп всегда был главным блюдом на столе. Прежде всего потому, что он не просто насыщает, но и дает организму дополнительную энергию. К тому же супы прекрасно усваиваются и вообще улучшают обмен веществ в организме. А еще они помогают нам противостоять простудным заболеваниям, столь частым в зимнюю стужу. Наши прабабушки хорошо знали о пользе горячего куриного бульона и во время болезней отпаивали им своих детей.

Некоторые диетологи считают, что при отваривании мяса в бульон переходят все вредные вещества, поэтому суп не полезен, а вреден. Это очень спорное мнение, но если оно вас беспокоит, варите супы на втором бульоне. После первого закипания проварите мясо еще минут 5, затем слейте бульон вместе с пеной, мясо промойте, залейте свежей холодной водой и варите до готовности.

И не забывайте, что помимо мясных в мировой кулинарии существуют рецепты очень сытных рыбных и овощных супов. Некоторые из них вы найдете в этом номере нашего журнала.

Кстати, супы хорошо подавать не с хлебом, а с пирожками. О том, как их приготовить, вы сможете узнать из следующего номера журнала «Коллекция рецептов».



капустняк запорожский



Что нужно:

400 г свиной корейки
600 г квашеной капусты
400 г картофеля
3 ст. л. пшена
2 луковицы
2 морковки
2 корня петрушки
50 г корня сельдерея
50 г свиного сала
1 пучок петрушки
2 ст. л. сливочного масла
2 лавровых листа
4–5 горошин черного перца
соль по вкусу

Время подготовки: 1 час 10 мин.

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 8–10

В отличие от щей, которые бывают свежие или кислые, капустняк варят только из квашеной капусты. Для некоторых видов этого супа капусту тушат, для других обжаривают. Различаются супы и по добавкам. Это могут быть пшено, сало, грибы, рис.



Что делать:

1

Одну луковицу, одну морковку, корни петрушки и сельдерея очистить, крупно нарезать и припечь на сухой разогретой сковороде до коричневой корочки, 6–8 мин. Свиному салу вымыть, положить в большую кастрюлю с водой и довести до кипения. Шумовкой снять пену, добавить припеченные овощи и соль и варить на среднем огне под неплотно закрытой крышкой 1 ч. Мясо и овощи переложить на блюдо. Отваренные овощи выбросить или использовать для приготовления соуса. Мясо нарезать порционными кусками, сложить в миску, накрыть пищевой пленкой и отставить. Бульон процедить в чистую кастрюлю и еще раз довести до кипения.

2

Квашеную капусту хорошо отжать, если нужно, нарезать удобными для еды кусочками и тушить, добавляя при необходимости по 1 ст. л. бульона, 5 мин. Если капуста очень кислая, ее нужно хорошо промыть холодной водой и затем обсушить.

Оставшиеся лук и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой и обжарить в чистой сковороде на сливочном масле, 6 мин. Пшено промыть. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Сало нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом. Перемешать сало с зеленью и пшеном.

3

Картофель очистить, нарезать соломкой, добавить в бульон, варить 10 мин. Положить обжаренную капусту, лук с морковью, сало с пшеном, лавровый лист и горошины перца. Довести до кипения, снять пену и варить под неплотно прилегающей крышкой 20 мин. В тарелки разложить отложенное мясо, налить суп. Подавать со сметаной.





бобгуляш



Что нужно:

1 свиная голяшка весом 1,5 кг
500 г говядины
500 г копченых свиных ребрышек
50 г топленого свиного сала (смальца)
1 стакан белой фасоли
2 картофелины
2 морковки
1 луковица
1 красный сладкий перец
4 зубчика чеснока
2 ст. л. томатной мякоти
2 ст. л. сладкой молотой паприки
1 лавровый лист
соль, перец



Что делать:

1 Фасоль залить большим количеством воды и оставить на 8 ч. Затем тщательно промыть. Свиную голяшку вымыть, положить в кастрюлю с 5 л воды, довести до кипения. Снять пену, приправить солью и варить 1 ч. Переложить голяшку на блюдо и дать остыть. Бульон процедить.

2 С остывшей голяшки снять мясо и нарезать его небольшими кусочками. Говядину вымыть и нарезать такими же кусочками. Положить все мясо в процеженный бульон, добавить промытую фасоль. Варить на среднем огне, снимая периодически пену, 1 ч.

3 Тем временем подготовить овощи. Картофель, морковь и лук очистить и нарезать кубиками. Сладкий перец вымыть и нарезать небольшими кусочками, удалив сердцевину.

4 Разогреть в сотейнике смалец и обжарить лук, 5 мин. Добавить молотую паприку, быстро перемешать. Влить 1 половник бульона. Добавить морковь и сладкий перец, готовить 6 мин. Положить в сотейник томатную мякоть, перемешать и готовить 5 мин. Переложить получившуюся зажарку в кастрюлю с бульоном, довести до кипения.

5 Копченые ребрышки нарезать кусочками по 1–2 ребра (в зависимости от их размера). Добавить в суп. Проварить 10 мин.

6 Добавить картофель и лавровый лист, варить 20 мин. Чеснок очистить и измельчить. Суп снять с огня, положить чеснок, перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 15–20 мин.

Подавать с пышным белым хлебом и хорошим красным вином.

Время подготовки: 8 часов

Время приготовления: 1 час 30 мин.

Порций: 8



рассольник с копченой грудинкой



1



2

Что нужно:

150 г перловой крупы
600 г копченой грудинки
2 л куриного или овощного бульона
3 соленых огурца
0,5 стакана огуречного рассола
3 картофелины
1 морковь
1 луковица
1 корень петрушки
2 лавровых листа
4 горошины черного перца
растительное масло для обжаривания
соль

Что делать:

1

Перловку перебрать, промыть в нескольких водах, выложить в дуршлаг и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Уровень воды должен быть ниже дна дуршлага примерно на 5–6 см. Распаривать крупу 35 мин.

2

Грудинку нарезать небольшими кусочками. Разогреть в кастрюле немного растительного масла, обжарить грудинку, постоянно помешивая, 5 мин.

3

Морковь, корень петрушки и лук очистить, нарезать тонкой соломкой. Добавить овощи в кастрюлю с грудинкой и готовить, продолжая помешивать, 4 мин.

4

Бульон разогреть и влить в кастрюлю. Добавить перловку, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 20 мин.

5

Картофель очистить, нарезать толстой соломкой и добавить в суп. Варить 5 мин.

6

С огурцов снять кожуру, мякоть нарезать соломкой. Положить мякоть в ситечко, влить рассол. Довести до кипения и снять с огня.

Добавить в рассольник огурцы вместе с отваром, лавровые листья и горошины перца. Если необходимо, посолить по вкусу. Варить 10 мин. Снять с огня и разлить по тарелкам.

Подавать со сметаной.



3



4



5



6

Есть еще один способ закладывать в рассольник соленые огурцы. В самом начале приготовления срезанную с огурцов кожуру заливают небольшим количеством воды, доводят до кипения и дают остыть. Затем смешивают процеженный отвар с рассолом и нарезанной соломкой мякотью огурцов, еще раз доводят до кипения и после этого добавляют в суп.

Время подготовки: 35 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Порций: 8



Что нужно:

2 куриные грудки
1 яйцо
0,5 луковицы
2 ст. л. свежих хлебных крошек
0,5 пучка петрушки
щепотка мускатного ореха
1 морковь
1 картофелина
2 ст. л. сливочного масла
соль, перец

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Морковь и картофель очистить, нарезать соломкой. Лук и петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Куриные грудки вымыть, обсушить и провернуть через мясорубку. Добавить в куриный фарш яйцо, лук и петрушку, хлебные крошки, соль, перец и мускатный орех. Как следует вымесить.

2

Скатать из фарша 16 небольших шариков размером с грецкий орех. В кастрюле вскипятить 1 л воды, положить в нее фрикадельки. Варить на среднем огне 7 мин. Вынуть шумовкой и отложить.

3

В сковороде разогреть сливочное масло, влить 0,5 стакана бульона из-под фрикаделек. Положить овощи и готовить 5 мин. Добавить овощи вместе с жидкостью в оставшийся бульон, проварить 10 мин. Положить в суп фрикадельки и быстро довести до кипения. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 10 мин.



**Что нужно:**

2 кг свиных ножек
 соль по вкусу
 2 небольшие головки чеснока
 1 пучок петрушки
 1 пучок базилика
 1 пучок зеленого лука
 1 большая редька
 тонкий лаваш



1



2



3

**Что делать:**

1

Ножки опалить и тщательно вымыть с помощью жесткой щетки. Разрубить на части, сложить в большую миску, залить холодной водой и оставить на сутки, меняя воду каждые 3 ч. Ножки еще раз промыть, поместить в большую кастрюлю. Влить большое количество воды, довести до кипения, снять пену. Уменьшить огонь до слабого и варить хаш без соли, время от времени снимая пену, пока мясо не будет легко отделяться от костей. Обычно это занимает 6–7 ч.

Вынуть из бульона мясо с костями. Сложить в миску и дать немного остыть. Затем отделить мясо от костей. Большие куски разрезать на 2 или 3 части. Бульон процедить, добавить мясо. Посолить по вкусу и вернуть суп на слабый огонь.

2

Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Чеснок очистить и истолочь. Сложить чеснок в небольшую миску и залить 2–3 ст. л. бульона.

3

Редьку очистить и натереть на крупной терке. Лаваш нарезать квадратами и дать подсохнуть. Хаш разлить по тарелкам. Отдельно подать давленый чеснок в бульоне, зелень, редьку и лаваш.

Чеснок, зелень и лаваш добавляют в суп по вкусу, а редькой закусывают.





суп из утки с мочеными яблоками



1



2



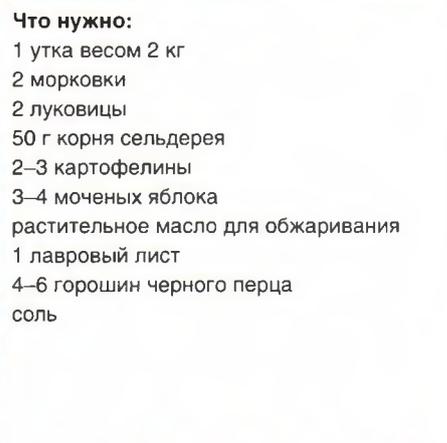
3



4



5



6

Что делать:

1 Утку вымыть, обсушить, при необходимости опалить. Разрезать тушку на 6–8 кусков. Грудку завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник. Ее стоит использовать для приготовления другого блюда.

Оставшиеся куски проколоть в нескольких местах со стороны кожи вилкой, положить на сухую раскаленную сковороду кожей вниз и обжарить до золотистого цвета, по 4–5 мин. Перевернуть на другую сторону и готовить еще 4 мин. Переложить куски утки в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь до среднего.

2 Одну морковь, одну луковицу и корень сельдерея вымыть, обсушить и подпечь на сухой сковороде, 4 мин. Добавить в суп овощи и варить 1 ч.

3 Вынуть из кастрюли куски утки и овощи. Овощи выбросить, утке дать остыть. Бульон процедить, вернуть на огонь.

4 Оставшиеся морковь и лук очистить, нарезать соломкой. Картофель очистить, нарезать брусочками. Яблоки нарезать дольками. Разогреть в сотейнике растительное масло, обжарить лук и морковь, 3 мин. Добавить в суп вместе с картофелем. Варить до готовности картофеля, 8–10 мин.

5 Пока варятся овощи, остывшее мясо утки снять с косточек и нарезать небольшими кусочками. Добавить в суп.

6 Положить в суп яблоки, лавровый лист и горошины черного перца. Посолить по вкусу и готовить 10 мин. Вытопившийся при обжаривании утки жир можно слить в банку и использовать при приготовлении других блюд (кстати, французские повара так и поступают). Если, готовя домашний паштет, вы обжарите в утином жире куриную печенку, морковь и лук, то вкус получится просто превосходный.

Что нужно:

- 1 утка весом 2 кг
- 2 морковки
- 2 луковицы
- 50 г корня сельдерея
- 2–3 картофелины
- 3–4 моченых яблока
- растительное масло для обжаривания
- 1 лавровый лист
- 4–6 горошин черного перца
- соль

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6

А еще очень вкусно жарить в утином жире картофель. Только не делайте это слишком часто!



Что нужно:

400 г красной фасоли в собственном соку
400 г белой фасоли в собственном соку
2 черешка сельдерея
2 большие морковки
1 большая луковица
2 зубчика чеснока
300 мл красного сухого вина
400 г консервированных помидоров в собственном соку
1 веточка базилика
2 веточки тимьяна
1 пучок петрушки
100 г сыра пармезан
3 ст. л. оливкового масла
соль, черный перец

Время приготовления: 45 мин.

Порций: 6

Что делать:

1

Морковь, лук и чеснок очистить и нарезать кусочками размером с фасолину. Сельдерей вымыть и нарезать такими же кусочками. В большой кастрюле разогреть масло, положить нарезанные овощи и готовить, помешивая, 8 мин.

2

Добавить фасоль вместе с соком. Влить вино, тушить на среднем огне 10 мин. Добавить размятые вилкой помидоры, влить 400 мл воды. Довести до кипения, приправить солью и перцем и варить 20 мин.

3

Пармезан натереть на терке. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Добавить в суп пармезан и зелень, перемешать. Снять с огня и сразу же разлить по тарелкам.



рыбный суп с картофелем и кукурузой



Время приготовления: 45 мин.

Порций: 6



Что нужно:

500 г филе трески
2 больших пучка петрушки
1 пучок зеленого лука
6 ст. л. оливкового масла
2 зубчика чеснока
4 картофелины
200 г кукурузных зерен
100 мл сливок жирностью 33%
соль и перец

Что делать:

1

В кастрюле вскипятить 1,5 л воды. Положить рыбу, слегка посолить и довести до кипения. Снять пену и варить 7 мин. Переложить рыбу на тарелку, бульон процедить. Петрушку вымыть, обсушить и оборвать листики со стеблей. Лук вымыть, мелко нарезать вместе со стеблями петрушки. Чеснок очистить, измельчить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

2

Разогреть в кастрюле оливковое масло, добавить зеленый лук и стебли петрушки, обжарить на медленном огне, 5 мин., затем добавить чеснок и картофель. Тушить под крышкой 10 мин. Влить рыбный бульон, довести до кипения и варить 10 мин. Половину листьев петрушки измельчить и добавить в суп. Оставшуюся зелень залить кипятком, оставить на 1 мин., слить и промыть под холодной водой. Отставить.

3

Суп взбить блендером до состояния пюре. Рыбу разобрать на небольшие кусочки. Суп-пюре вернуть в кастрюлю, добавить сливки, кукурузу, оставшиеся листики петрушки и рыбу. Приправить солью и перцем, прогреть до нужной температуры.







гамбо из сибаса



Что нужно:

400 г филе сибаса
1 стакан риса басмати
1 сладкий зеленый перец
1 черешок сельдерея
1 луковица
400 г свежемороженой зеленой фасоли
400 г томатов в собственном соку
400 мл рыбного бульона
3 ст. л. муки
3 ст. л. растительного масла
соль, перец

Время подготовки: 35 мин.

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 6

Что делать:

- 1** Рис промыть в нескольких водах, последняя вода должна быть абсолютно прозрачной. Положить рис в кастрюлю с холодной водой и оставить на 30 мин. Воду слить. В кастрюлю влить большое количество свежей воды, на сильном огне довести до кипения, варить 7 мин. Уменьшить огонь и варить еще 20 мин. Отбросить рис на дуршлаг и дать обсохнуть.
- 2** Пока варится рис, подготовить овощи. Перец и сельдерей вымыть. Перец нарезать небольшими кубиками, удалив сердцевину, сельдерей – тонкими ломтиками. Лук очистить и измельчить. Зеленую фасоль разморозить при комнатной температуре, обсушить бумажными полотенцами.
- 3** В большой кастрюле разогреть растительное масло, добавить муку и готовить, постоянно помешивая, 3 мин. Положить в мучную смесь нарезанные сладкий перец, сельдерей и лук. Готовить, продолжая помешивать, 6 мин.
- 4** Консервированные помидоры размять вилкой и добавить вместе с соком к овощам. Рыбный бульон разогреть почти до кипения, влить в кастрюлю, дать закипеть.
- 5** Сразу же добавить фасоль, приправить солью и перцем по вкусу. Варить суп на среднем огне под неплотно закрытой крышкой 10 мин.
- 6** Филе сибаса вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Добавить в суп, варить 5 мин. Разложить отваренный рис по тарелкам, влить суп. Этот суп можно сварить и с другой морской рыбой – судаком, треской, дорадой, камбалой. Главное, чтобы в рыбе не было мелких костей.



Как ясно из самого названия, история этого блюда напрямую связана с одним из императоров (кайзеров) Австро-Венгерской империи – с Францем-Иосифом I. Это был поистине легендарный император. Несмотря на все выпавшие на его долю испытания, он смог удержаться у власти целых 68 лет, с 1848 по 1916 год. К счастью, он не застал окончательного крушения империи.

Франц Иосиф был женат на одной из самых красивых женщин Европы, баварской принцессе Елизавете, более известной как Сисси. Многие знают эту скандальную историю, когда юный император отменил уже состоявшуюся помолвку со старшей дочерью баварского короля и женился на младшей.

Он вообще любил потакать своим слабостям, самой безобидной из которых были сладкие блинчики палачинки. Естественно, этому блюду на императорской кухне уделялось особое внимание – блинчики должны были быть идеальной формы и одинаковой толщины. Придворный повар безжалостно отбраковывал все, что не соответствовало высокому стандарту. Слишком толстые и рваные блинчики с удовольствием поглощала прислуга, посыпая их для вкуса сахарной пудрой или поливая вареньем. Однажды Франц-Иосиф увидел, с каким наслаждением челядь ест что-то очень аппетитное на вид, и захотел тоже попробовать. Новое блюдо так понравилось императору, что на долгие годы стало его любимым лакомством, за что и получило название кайзершмаррн, или императорский омлет.

Классический вариант подачи кайзершмаррна – с сахарной пудрой. В некоторых венских кафе его поливают ванильным соусом или сливовым повидлом. В тесто можно кроме изюма добавлять порубленные в крошку орехи или мелко нарезанные свежие яблоки.



кайзершмаррн



Что нужно:

1 стакан муки
щепотка соли
1 стакан молока
4 яйца
1 ст. л. сахара
2 ст. л. изюма
2 ст. л. коньяка
2 ст. л. жирной сметаны
1 ст. л. сахарной пудры
сливочное масло для обжаривания



1



2



3



4

Что делать:

1 Изюм промыть горячей водой и замочить в коньяке на 30 мин. Яйца разделить на желтки и белки. Желтки растереть с сахаром и солью, добавить молоко и сметану, хорошо взбить.

2 Просеять в желтковую смесь муку, перемешать. Белки взбить в крепкую пену и аккуратно ввести в тесто.

3 Разогреть в сковороде сливочное масло. Выложить тесто, разровнять поверхность. Сверху положить изюм. Готовить, пока не зарумянятся края, примерно 5–7 мин. Перевернуть омлет на другую сторону и готовить еще 4–5 мин.

4 Разделить омлет лопатками на небольшие кусочки и продолжать готовить, время от времени переворачивая, еще 1,5 мин. Выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой.

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Порций: 2





Словно в компенсацию за унылый серенький пейзаж прилавки фруктовых магазинов расцветают зимой маленькими оранжевыми солнышками – апельсинами, мандаринами и, конечно, хурмой. Неспроста латинское название этого фрукта – «пища богов». Кроме превосходных вкусовых качеств хурма обладает многими полезными свойствами. В ней содержится большое количество магния и калия, она богата бета-каротинами и витаминами А и С. Диетологи советуют есть хурму при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях, а также при воспалительных процессах в желудке.

На свете существует более двух тысяч сортов хурмы, которые отличаются друг от друга по цвету, форме и размеру. Но для простых потребителей самое главное различие – вяжущая она или нет. Сейчас продают в основном невяжущие сорта хурмы. Самые известные среди них «королек» и «шоколадный королек». Встречается в продаже и вяжущая хурма. Чтобы избавиться от этого малоприятного свойства, положите плоды на 3–4 часа в морозильную камеру, а затем разморозьте. Есть их придется ложкой, поместив на блюдце или тарелку. Зато из такой хурмы сразу получается пюре, которое можно использовать при выпечке, приготовлении соусов и десертов.

В Китае, Корее и Японии с хурмой готовят и салаты, и мясо, и птицу. Очень любят ее во Франции. В России хурму, как правило, едят свежей. Но мы надеемся, что этот номер журнала изменит привычные стереотипы.

Спелую хурму нужно хранить в холодильнике и не дольше чем 2–3 дня.



салат с заправкой из хурмы



Что нужно:

1 большая очень спелая хурма
1 красная луковица
1 ч. л. бальзамического уксуса
2 ч. л. оливкового масла
200 г смеси салатных листьев
8 тонких полосок сыровяленой ветчины
0,5 стакана очищенных фисташек
0,5 стакана зерен граната
соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Приготовить заправку. Хурму вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Ложкой выскрести мякоть, поместить ее в миску и измельчить в пюре.

2

Лук очистить и измельчить. Добавить к хурме лук, бальзамический уксус и оливковое масло. Приправить солью и перемешать. Поставить в холодильник.

3

Салатные листья вымыть, обсушить и крупно нарвать руками. Сложить в миску. Ветчину нарезать кусочками длиной примерно 4 см.

4

Фисташки обжарить на сухой разогретой сковороде, постоянно помешивая, 4–5 мин. Дать остыть, затем порубить в крупную крошку.

Добавить к листьям салата ветчину, фисташки и зерна граната. Перемешать. Полить приготовленной заправкой, посыпать черным перцем.







Хурма

свинина, тушенная с хурмой



Что нужно:

1,5 кг мякоти свинины
750 г твердой хурмы
1 луковица
1 сладкий зеленый перец
1 черешок сельдерея
1 зубчик чеснока
400 г томатов в собственном соку
1 пучок зеленого лука
1 ст. л. молотого кумина
2 ч. л. молотого кориандра
щепотка молотого кайенского перца
2 ст. л. растительного масла
соль



Что делать:

1

Свинину вымыть, обсушить, натереть солью и нарезать кусками толщиной примерно 3 см. Разогреть в кастрюле с толстым дном 1 ст. л. растительного масла и порциями обжарить свинину до румяной корочки, примерно по 5 мин. Переключать шумовкой в миску.

Если положить в кастрюлю сразу всю свинину, то она будет не обжариваться, а тушиться. Поэтому большое количество мяса обжаривают порциями.

2

Пока обжаривается свинина, лук и чеснок очистить и измельчить. Сельдерей и перец вымыть и мелко нарезать, удалив из перца сердцевину. Хурму очистить и нарезать тонкими ломтиками, удалив косточки. Зеленый лук вымыть, обсушить и тонко нашинковать.

3

Из кастрюли, где жарилось мясо, слить жир, оставив приблизительно 1 ст. л. Положить лук, сельдерей и перец и готовить на среднем огне, помешивая, 5 мин. Добавить чеснок, кумин, кориандр и кайенский перец. Готовить, помешивая, 1 мин.

4

Вернуть в кастрюлю обжаренную свинину вместе со всеми выделившимися соками, влить 2 стакана воды, довести до кипения.

5

Добавить томаты и соль, перемешать и еще раз довести до кипения. Неплотно накрыть крышкой и готовить на среднем огне 1 ч 15 мин. Время от времени перемешивать.

6

Добавить к свинине хурму и готовить еще 10 мин. Перед подачей посыпать зеленым луком.



Время приготовления: 2 часа
Порций: 8



пилав с курицей и хурмой



Что нужно:

1 курица весом примерно 1,5 кг
1 большая твердая хурма
1 морковь
1 корень петрушки
1 стебель лука-порея (белая часть)
2 лавровых листа
8 горошин черного перца
50 г кедровых орешков
3 ст. л. оливкового масла Extra Virgin
1 большая луковица
2 палочки корицы
250 г риса басмати
2 веточки мяты
соль

Время подготовки: 1 час 15 мин.

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 8

Что делать:

1
Курицу вымыть, обсушить, снять кожу и аккуратно срезать мясо с костей. Нарезать его кубиками и поставить в холодильник. Кости с остатками мяса положить в кастрюлю с водой и поставить на сильный огонь.

2
Морковь и корень петрушки очистить, лук-порей тщательно промыть. Нарезать овощи крупными кусками.

3
Обжарить овощи на сухой раскаленной сковороде, 5 мин. Когда бульон закипит, снять пену, уменьшить огонь, добавить припеченные овощи и варить 1 ч. За 10 мин. до готовности добавить в бульон соль, 2 лавровых листа и горошины перца. Готовый бульон процедить.

4
Хурму очистить и нарезать ломтиками, удалив косточки. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Палочки корицы поломать на несколько частей. Орехи обжарить без масла на очень большой разогретой сковороде, постоянно помешивая, до золотистого цвета, 2 мин. Переложить орехи на блюдо.

5
В эту же сковороду влить масло, обжарить лук с корицей, 4 мин. Уменьшить огонь, положить мясо курицы и готовить, помешивая, 10 мин. Влить 150 мл воды и тушить 20 мин.

6
Рис промыть и добавить к курице. Готовить, постоянно перемешивая, 1 мин. Влить 500 мл процеженного бульона. Довести до кипения. Уменьшить огонь, положить хурму и готовить, пока рис не впитает весь бульон. При необходимости добавить соль. Снять пилав с огня, накрыть крышкой и оставить на 15 мин. Перед подачей посыпать обжаренными кедровыми орешками и листиками мяты.

**Что нужно:**

- 2 большие хурмы
- 1 сладкая луковица
- 1 см свежего корня имбиря
- 1 небольшой острый перчик
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль

Время приготовления: 10 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Хурму очистить и нарезать очень маленькими кусочками, удалив косточки. Лук очистить и измельчить. Перчик вымыть, выскрести семена. Мякоть мелко нарезать. Корень имбиря очистить и натереть на мелкой терке или очень мелко порубить ножом.

Для этого рецепта лучше всего подходит хурма средней спелости. Слишком мягкие плоды превратят чатни в кашу, а слишком твердые могут придать соусу вяжущий вкус.

2

Смешать в миске хурму, лук, имбирь и перчик.

3

Влить лимонный сок и оливковое масло. Приправить солью по вкусу.

Чатни из хурмы идеально подходит как к холодным, так и к горячим блюдам из мяса, птицы и рыбы, особенно к отварным или приготовленным на пару. Подайте его к холодной отварной говядине или куриному филе. А еще такой соус замечательно сочетается с омлетами и рисом.

кекс с хурмой



Что нужно:

1,5 тонкого стакана муки
1 большая хурма
2 ч. л. соды
1 ч. л. соли
1 стакан сахара
60 г сливочного масла
2 яйца
0,3 стакана кефира
0,5 стакана изюма
1 ч. л. молотой корицы
2 ст. л. измельченной апельсиновой цедры

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

Порций: 10

Что делать:

1

Изюм замочить в 2 ст. л. горячей воды на 20 мин. Муку просеять вместе с содой, солью и корицей. Отставить. Хурму разрезать пополам и выскрести мякоть, удалив косточки. Измельчить в пюре. Добавить кефир и апельсиновую цедру.

2

Взбить миксером масло с сахаром, продолжая взбивать, по одному влить яйца. Добавить пюре из хурмы, перемешать до однородности.

3

В три приема всыпать мучную смесь, каждый раз вымешивая. Добавить изюм, быстро перемешать и выложить тесто в смазанную маслом форму. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 1 ч. Дать постоять в форме 20 мин. Вынуть из формы и дать остыть на решетке.





пирог с хурмой и сырной глазурью



1



2



3



4

Что нужно:

280 г муки
щепотка соли
1 ч. л. соды
350 г сахара
170 г сливочного масла
3 яйца
2 большие очень спелые хурмы
1,5 стакана грецких орехов
1,5 ч. л. молотой корицы

Для глазури:

120 г сливочного сыра
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. лимонного сока
90 г сахарной пудры

Время приготовления: 1 час 15 мин.

Порций: 8–10

Что делать:

1

Хурму вымыть, разрезать каждую пополам и ложкой аккуратно вынуть мякоть, удаляя косточки. Поместить мякоть в миску и размять вилкой или измельчить блендером в пюре. Орехи обжарить на сухой разогретой сковороде, постоянно помешивая, 4 мин. Дать остыть, затем порубить ножом в среднюю крошку. В большую миску просеять муку с солью, содой и корицей. Добавить сахар и перемешать.

2

В другой миске растопить сливочное масло, добавить пюре из хурмы и яйца. Взбить венчиком.

3

Влить получившуюся смесь в просеянную муку, быстро перемешать до однородности. Добавить измельченные орехи и еще раз перемешать. Выложить тесто в смазанную маслом круглую форму и поставить в разогретую до 175 °С духовку на 1 ч. Достать из духовки и дать полностью остыть в форме. Затем перевернуть на блюдо.



5

4

Приготовить глазурь. Взбить блендером сливочный сыр с маслом в гладкую однородную массу. Добавить лимонный сок.

5

Продолжая взбивать, аккуратно добавить сахарную пудру. Влить 4 ст. л. холодной кипяченой воды.



6

6

Обмазать верх пирога получившейся глазурью. Обернуть бока пирога кухонным полотенцем, чтобы глазурь не стекала вниз. Дать глазури полностью застыть.

Как приготовить другие виды глазури, вы узнаете в нашей рубрике «Технология» (стр. 30–31)



Что нужно:

2 хурмы
2 ст. л. меда
20 г желатина
100 мл кипяченой воды

Время приготовления: 10 мин. +
2 часа

Порций: 4

Что делать:

1

Желатин замочить в теплой кипяченой воде. Размешать до полного растворения. Хурму очистить от кожицы, удалить косточки.

2

В жаропрочной миске смешать мякоть хурмы с желатином и медом, поставить на водяную баню и прогреть, 1 мин., постоянно размешивая.

3

Небольшие стаканчики выстелить изнутри пищевой пленкой так, чтобы свешивались края. Влить в них подготовленную смесь, приподнять края пленки и закрутить их. Поставить в холодильник на 2 ч.

Перед подачей на стол снять с желе пищевую пленку.



смузи с хурмой и бананом



Что нужно:

2 средние хурмы
2 небольших банана
сок 1 апельсина
8 ст. л. натурального йогурта

Время приготовления: 7 мин.

Порций: 2



Что делать:

1
Хурму и банан очистить. Из хурмы удалить косточки. Нарезать фрукты кусочками и взбить в пюре.

2
Продолжая взбивать, влить апельсиновый сок и йогурт.

3
Перелить получившуюся смесь в стаканы.

Когда наши бабушки готовили для нас протертые с молоком или сливками клубнику, малину, чернику, они не знали, что это называется смузи. Кажется, это тогда вообще никак не называлось – просто было вкусно и полезно. Теперь название, хоть и мало-понятное, найдено, и мы знаем, что надо есть на завтрак. Смузи, сэр!

Его можно приготовить практически из всех фруктов и ягод. Пожалуй, свежие яблоки не очень подходят для этого блюда, зато из печеных все получается просто замечательно.

Овощные смузи – тоже отличная вещь. Особенно хороши в них будут листовые овощи и авокадо.







Спонсор рецепта

берлинское печенье с лимонной и шоколадной глазурью



Что нужно:

300 г муки МАКФА
3 ч. л. разрыхлителя
250 г творога
200 г сахара
250 г сливочного масла

Для лимонной глазури:

2 лимона
1,5 стакана сахарной пудры

Для шоколадной глазури:

2 ст. л. какао
2 ст. л. сахара
3 ст. л. молока
50 г сливочного масла

Время подготовки: 4 часа

Время приготовления: 45 мин.

Порций: 10–12

Что делать:

1 Муку с разрыхлителем просеять горкой. Добавить творог и вымесить тесто. Размять в диск, положить в центр размягченное сливочное масло, свернуть тесто в шар и тщательно вымесить.

2 На присыпанной сахаром поверхности раскатать тесто в прямоугольный пласт, сложить в 2 раза и вновь раскатать. Повторить операцию еще дважды. Накрыть тесто пленкой и свернуть рулетом так, чтобы пленка была внутри. Рулет накрыть и положить в холодильник на 3–4 ч.

3 Охлажденный рулет развернуть, пленку снять. Зрительно наметить середину пласта. Свернуть короткие края теста «встречными» рулетами так, чтобы они

соединились посередине. Нарезать рулет кусочками по 2 см шириной. Разложить их на противне, застеленном пергаментом. Слегка прижать, придав им форму сердечек, и оставить на 15 мин. Выпекать в разогретой до 220 °С духовке 10 мин.

4 Приготовить лимонную глазурь. Лимоны вымыть, отжать сок и смешать его с сахарной пудрой.

5 Приготовить шоколадную глазурь. В сотейнике довести до кипения молоко, сахар и какао. Добавить сливочное масло, готовить, помешивая, на небольшом огне, пока масса не станет абсолютно однородной.

6 Часть готового печенья покрыть лимонной глазурью, оставшуюся часть – шоколадной. Дать глазури застыть.

КСТАТИ

Легкая, воздушная и белоснежная мука МАКФА идеальна для приготовления выпечки: ароматных пирогов, изысканных тортов, хлеба с хрустящей корочкой.



Хозяйке на заметку

В следующих выпусках:

ШКОЛА ГАСТРОНОМА



Запеканки

Новый номер
выйдет 21 января

«КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



Пироги и пирожки

Новый номер
выйдет 14 января

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