

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№13 (45) ИЮЛЬ 2008

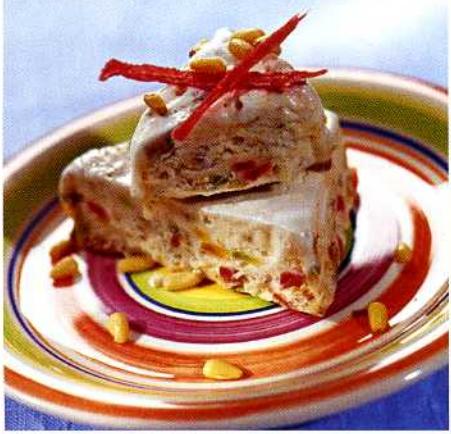
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

мороженое



ISSN 1819-9488 08013
9 771819 948005





Дорогие друзья!
Многие из вас, наверное, думают, что приготовить мороженое в домашних условиях, да еще не имея специальной мороженицы, абсолютно невозможно. Очень даже возможно! На нашей редакционной кухне мы готовили мороженое много раз и уверяем вас, что домашнее намного вкуснее покупного. И возни с ним немного – ну, несколько раз перемешать. Так ведь в жаркий летний день лишний раз заглянуть в морозильник даже приятно.
А мы продолжаем ждать ваши рецепты овощных и фруктовых блинчиков. Четыре победителя этого конкурса получат в подарок блинницы Tefal два в одном.

Присыпайте письма до 1 августа 2008 г.

Желаем здоровья и удачи.



Ваша редакция



содержание

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



вегетарианское питание



легкие рецепты



блюда, которые подходят для детей



блюда, которые можно готовить в микроволновой печи



* полезный совет



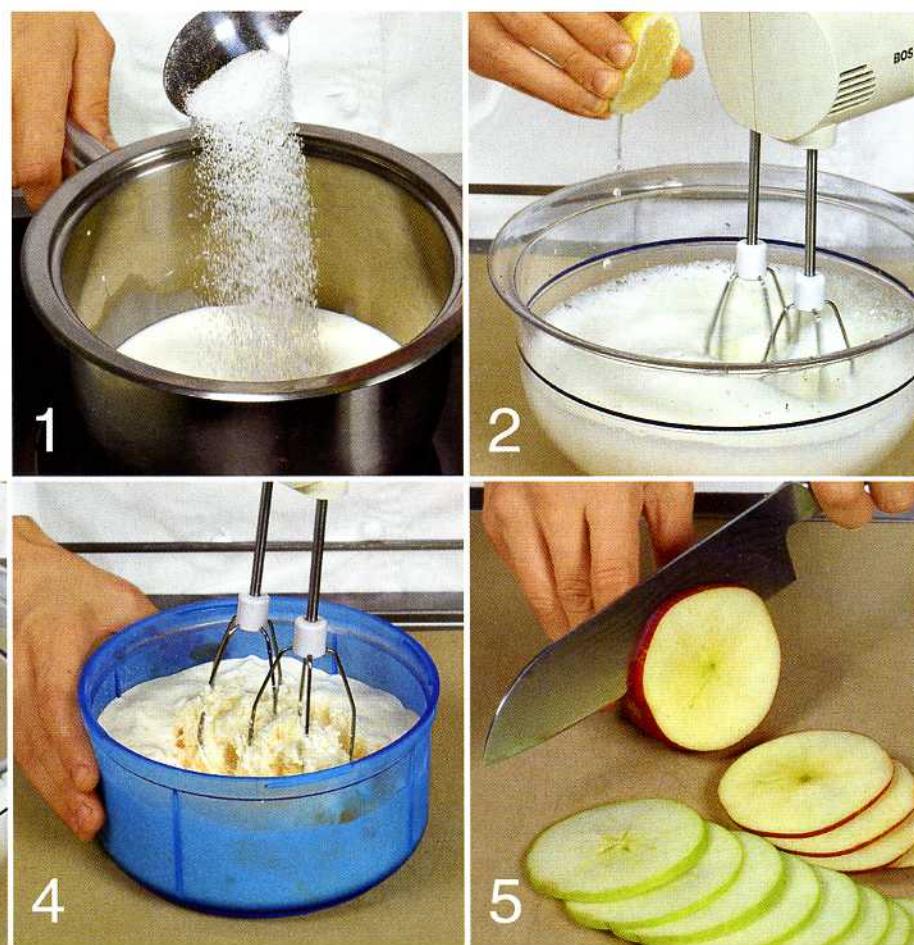
- | | |
|----|---------------------------|
| 2 | сливочный пломбир |
| 4 | абрикосовый пломбир |
| 6 | ягодный семифредо |
| 8 | шоколадное мороженое |
| 10 | мороженое-карамель |
| 12 | парфе из черники |
| 14 | персики с йогуртом |
| 16 | фисташковое парфе |
| 18 | замороженная нуга |
| 20 | сорбе из дыни и йогурта |
| 21 | сорбе из лайма с чили |
| 22 | мятное парфе |
| 24 | мороженое с маскарпоне |
| 26 | клубнично-ванильное парфе |
| 28 | торт-парфе с «амаретто» |



сливочный пломбир



Это один из основных способов приготовления домашнего мороженого. Добавляя в него различные фруктовые пюре, вы можете, ничего не меняя в технологии приготовления, каждый раз получать новый вкус. А какие должны быть соотношения, вы узнаете из рецепта.



ЧТО НУЖНО:

300 мл сливок жирностью 35%
3 яичных белка
0,5 лимона
80 г сахарной пудры
100 г сахара
0,3 ч. л. ванильного сахара

Для подачи:

1 зеленое яблоко
1 красное яблоко
2 ст. л. сахара
• сок 0,5 лимона

Время приготовления: 50 мин. + замораживание
Порций: 6
В 1 порции: 505 ккал,
белки – 4,0 г, жиры – 26,5 г, углеводы – 62,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сливки перелить в сотейник, добавить сахар и ванильный сахар, перемешать и проварить на медленном огне в течение 30 мин. Остудить и взбить с помощью миксера в пышную пену.

2 Взбить яичные белки с сахарной пудрой и соком лимона в плотную пену.

3 Аккуратно ввести взбитые белки во взбитые сливки и очень осторожно перемешать.

4 Накрыть миску с пломбирам пшевовой пленкой и поставить в морозильную камеру. Через 3 ч вынуть, взбить замороженную массу миксером, вернуть в морозильник еще на 3 ч.

5 Яблоки вымыть и нарезать очень тонкими кружками. Сбрзнуть соком лимона, присыпать сахаром и перемешать.

6 Сложить яблочные кружки парами – кружок зеленого и кружок красного яблока. Между каждой парой положить шарик мороженого.

Можно присыпать натертым на терке шоколадом.

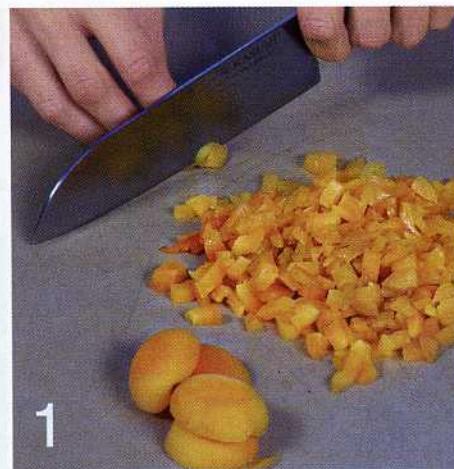
абрикосовый пломбир



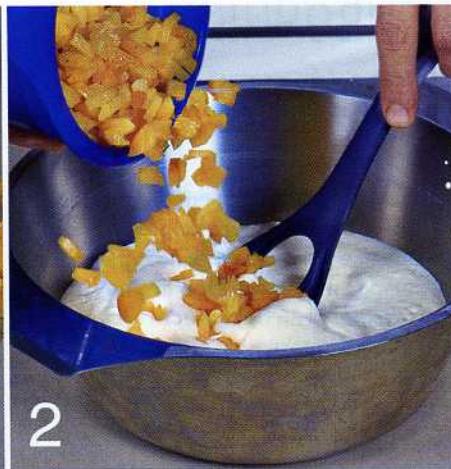
Время приготовления: 45 мин. + замораживание

Порций: 10

В 1 порции: 197 ккал,
белки – 1,9 г, жиры – 10,5 г, углеводы – 23,5 г



1



2



3



ЧТО НУЖНО:

300 мл сливок жирностью 35%

3 яичных белка

0,5 лимона

80 г сахарной пудры

100 г сахара

0,3 ч. л. ванильного сахара

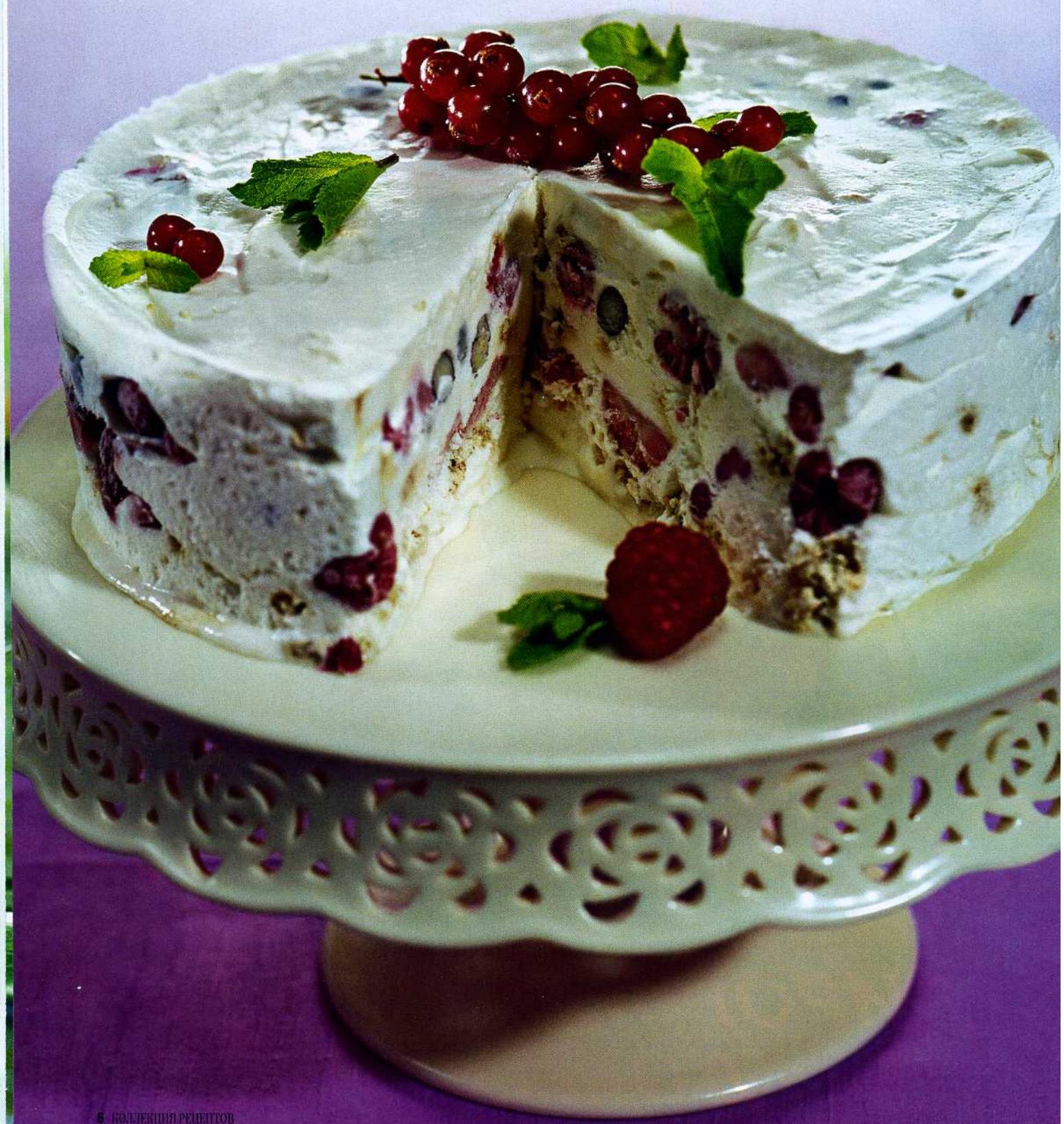
500 г абрикосов

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Абрикосы вымыть, разрезать пополам и удалить косточки. Половину абрикосов отложить, оставшиеся мелко нарезать.

2 Приготовить сливочную массу, как описано в предыдущем рецепте. Добавить нарезанные абрикосы, перемешать и поставить в морозильную камеру. Взбивать, как описано в предыдущем рецепте.

3 Выложить мороженое в подготовленные половинки абрикосов и подать к столу.



ягодный сенифредо



ЧТО НУЖНО:

- 3 белка
- 1 ст. л. растворимого кофе
- 175 г сахара
- 50 г фундука
- 600 мл сливок жирностью 35%
- 500 г разных ягод

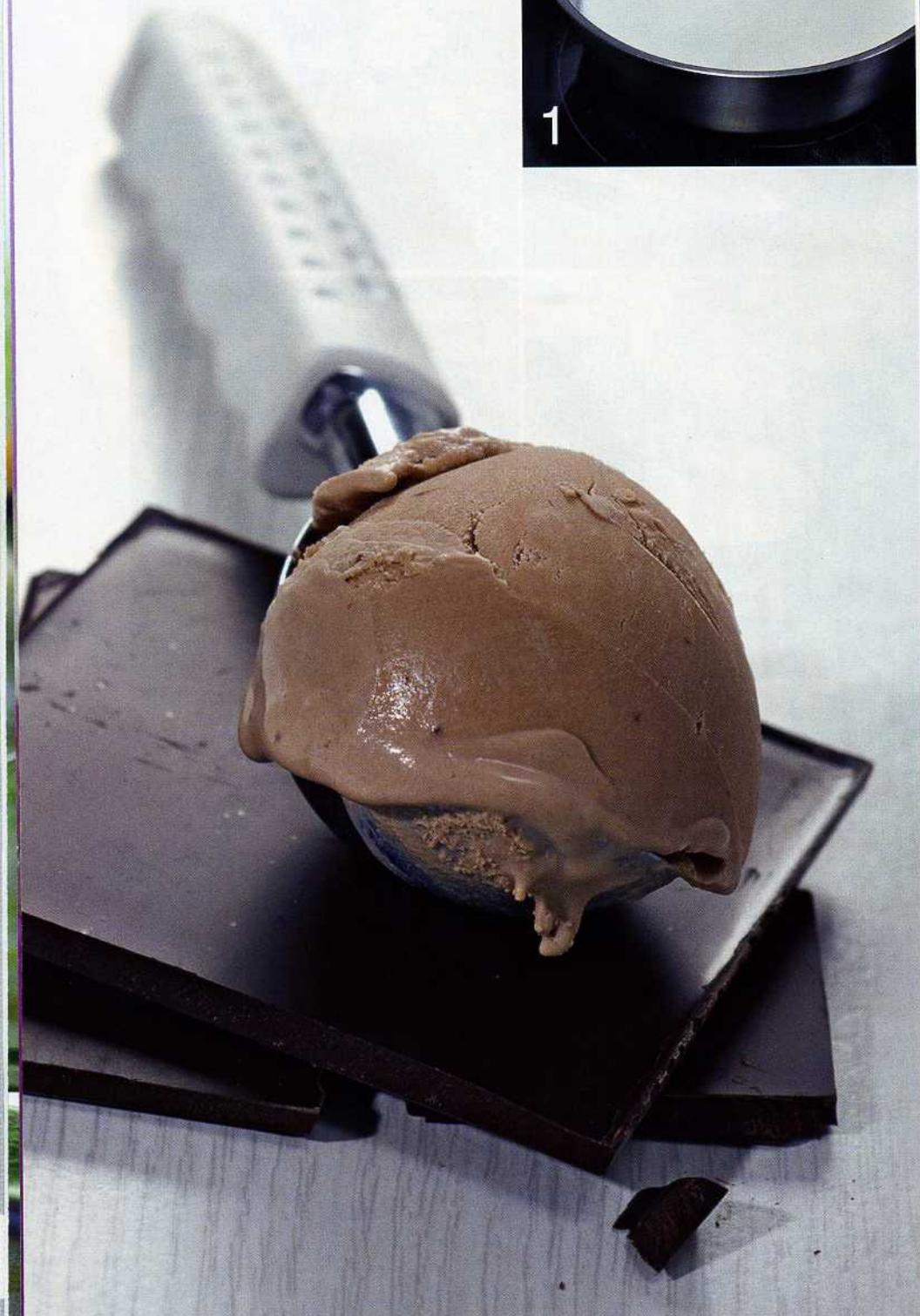
Время приготовления:
3,5 часа + замораживание
Порций: 10
В 1 порции: 324,2 ккал,
белки – 3,4 г, жиры – 24,2 г, углеводы – 23,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

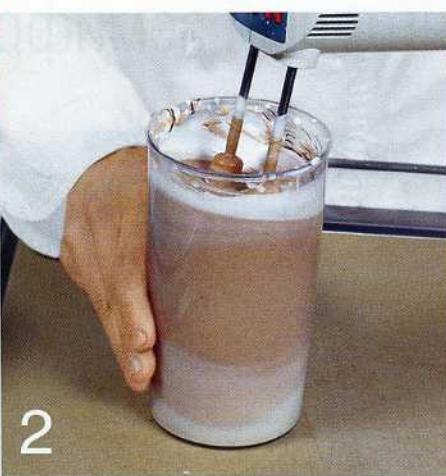
- 1 Фундук обжарить, постоянно помешивая, на сухой раскаленной сковороде, 6 мин. Дать остить, затем крупно порубить ножом. Белки взбить с растворимым кофе. Продолжая взбивать, постепенно всыпать сахар и фундук. Взбивать до плотной блестящей пены.
- 2 Выложить получившуюся меренговую массу слоем 2 см на противень, накрытый листом пергамента, и поставить в разогретую до 90 °С духовку на 3 ч. Вынуть из духовки и дать полностью остить.
- 3 Ягоды вымыть и тщательно обсушить. Остывшую меренгу разломать на небольшие кусочки.
- 4 Взбить сливки в плотную пышную пену. Добавить кусочки меренги и очень осторожно перемешать.
- 5 Разъемную форму диаметром 28 см застелить листом пергамента. Выложить в форму треть взбитых сливок с меренгами, сверху распределить ровным слоем половину ягод.
- 6 Выложить еще треть сливок и оставшиеся ягоды, затем оставшиеся сливки. Накрыть торт пищевой пленкой, сверху положить тарелку и слегка прижать. Поставить в морозильную камеру на сутки.

Торт может храниться в морозильнике до 1 месяца.

ШОКОЛАДНОЕ МОРОЖЕНОЕ



1



2

ЧТО НУЖНО:

- 300 мл сливок
- 3 яичных белка
- 0,5 лимона
- 80 г сахарной пудры
- 100 г сахара
- 0,3 ч. л. ванильного сахара
- 50 г шоколада

Время приготовления:

40 мин. + замораживание

Порций: 4

В 1 порции: 509,8 ккал,
белки – 4,4 г, жиры – 30,6 г, углеводы – 54,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Половину шоколада разломать на куски. Сливки проварить с сахаром и ванильным сахаром на медленном огне, 20 мин. Добавить шоколад, варить 10 мин.

2 Остудить и взбить. Оставшийся шоколад натереть на терке, всыпать в миску со сливками. Взбить яичные белки с сахарной пудрой и соком лимона и добавить к сливкам. Осторожно перемешать.

Перелить в контейнер и поставить в морозильную камеру. Через 3 ч вынуть, взбить миксером и вернуть в морозильник еще на 3 ч.



мороженое-карамель



ЧТО НУЖНО:

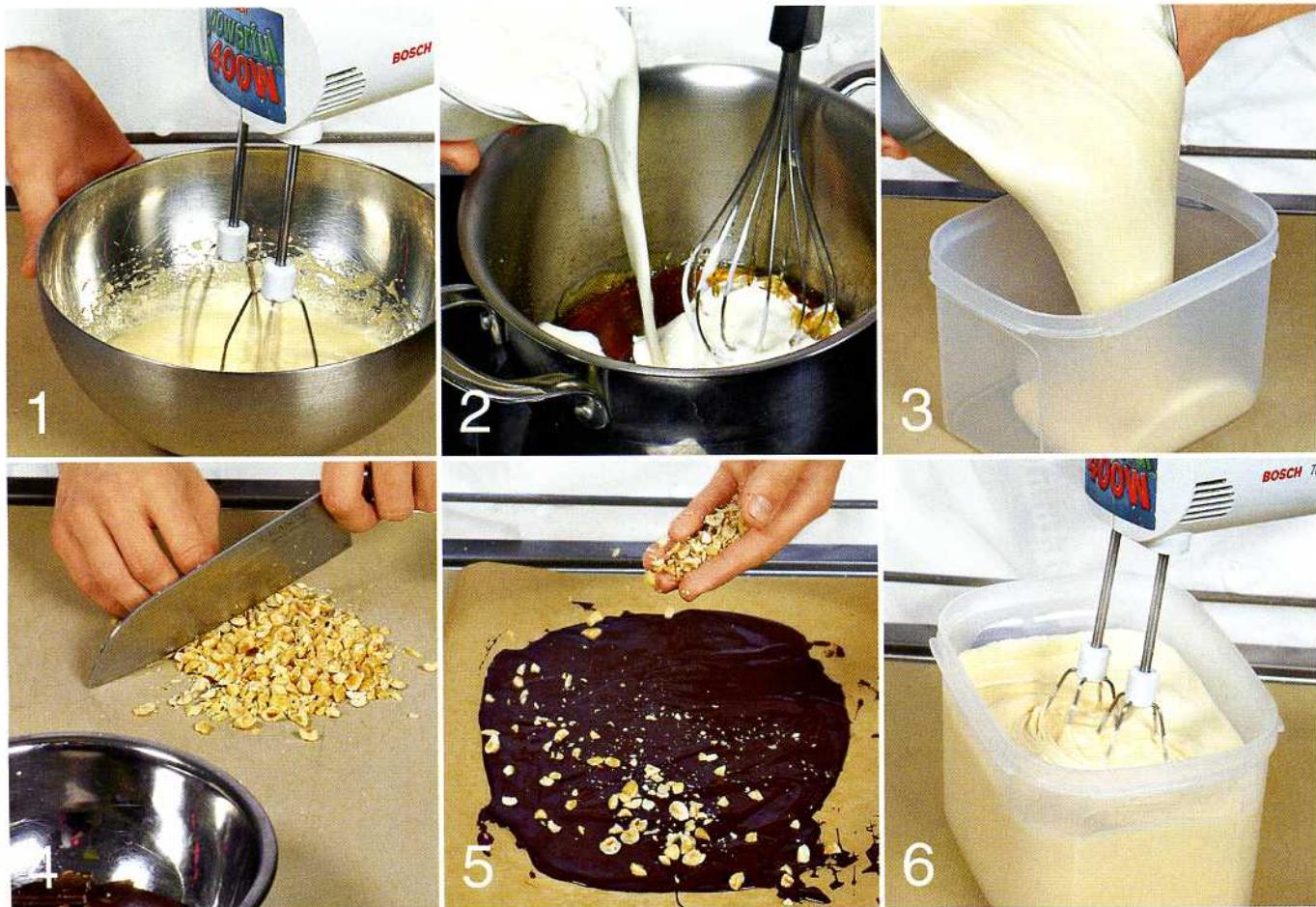
- 5 желтков
- 125 г сахара
- 300 мл сливок жирностью 35%
- 200 мл молока
- 150 г шоколада (70%)
- 50 г арахиса
- 0,5 ч. л. соли

Время приготовления: 30 мин. + замораживание
Порций: 6
В 1 порции: 493,7 ккал,
белки – 7,9 г, жиры – 34,4 г, углеводы – 38,1 г

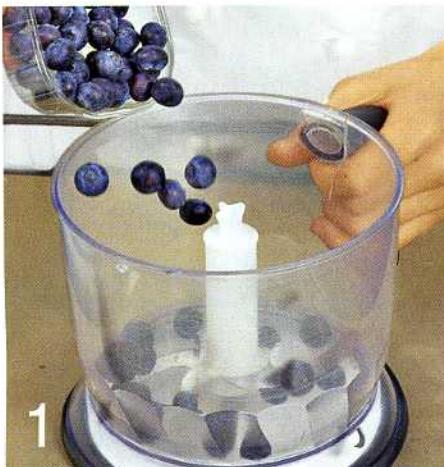
ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Желтки взбить венчиком. В сотейнике развести сахар в 3 ст. л. воды, готовить на среднем огне, не перемешивая, пока сахар не карамелизуется.
- 2 Снять с огня и осторожно (карамель может брызгаться!) добавить сливки. Влить молоко и готовить, помешивая, 1 мин. Влить в карамельную смесь взбитые желтки, вернуть на средний огонь и готовить, постоянно помешивая, 5 мин.
- 3 Дать остить до комнатной температуры, затем перелить в пластиковый контейнер, накрыть и поставить в морозильную камеру на 1 ч.
- 4 Арахис крупно порубить. Шоколад поломать на небольшие кусочки и растопить на водяной бане.
- 5 Разделочную доску застелить листом пергамента. Вылить шоколад, разровнять поверхность и присыпать арахисом, слегка вдавив его в шоколад. Посыпать солью и поставить в холодильник до полного застывания. Затем нарезать застывший шоколад длинными треугольниками.
- 6 Взбить застывшее мороженое миксером и поставить в морозильную камеру на 1 ч. Снова взбить миксером, накрыть и вернуть в морозильник до подачи на стол.

Подавать с шоколадными «пиками».



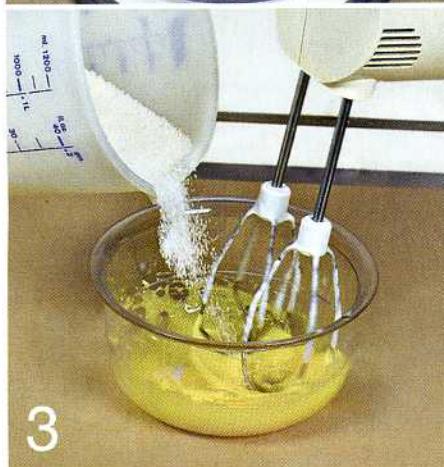




1



2



3



4

ЧТО НУЖНО:

- 2** яйца
- 70 г** сахара
- 200 г** ягод черники
- 300 мл** сливок 33%
- 70 г** сахарной пудры
- 1** лимон

Время приготовления: 40 мин. + замораживание
Порций: 6
В 1 порции: 445,8 ккал,
белки – 4,9 г, жиры – 28,8 г, углеводы – 41,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Чернику тщательно перебрать, вымыть, обсушить бумажными полотенцами и измельчить в блендере. Добавить в черничное пюре сок лимона. Перемешать.
- 2** Отделить яичные желтки от белков. Белки перелить в жаростойкую посуду и слегка взбить с сахарной пудрой. Переставить на кастрюлю с кипящей водой (кастрюля должна быть чуть большего диаметра) и, постоянно взбивая венчиком, уваривать 5 мин. Снять с огня, переставить в миску, наполненную льдом, и продолжать взбивать, пока белки не загустеют. Дать остить.
- 3** Желтки растереть с сахаром до появления пены. Сливки взбить миксером в густую пену. Добавить в желтки взбитые белки и сливки. Осторожно перемешать.
- 4** Ввести в смесь черничное пюре, аккуратно перемешать. Выложить парфе в пластиковый контейнер, накрыть крышкой или пленкой и поставить в морозильную камеру на 5 ч.

* Парфе – одна из разновидностей мороженого, в которую помимо сливок и белков добавляют еще и желтки, что делает массу более плотной и шелковистой. Поэтому, в отличие от мороженого, парфе не надо взбивать во время замораживания. Есть еще один способ приготовления этого десерта. О нем вы узнаете далее, из рецепта мятного парфе.

* Название происходит от французского слова *parfait*, что означает безукоризненный, великолепный. Парфе было любимым лакомством Австрийского императорского дома. Его и по сей день изумительно готовят в многочисленных кондитерских Вены. Прочитав рецепт, вы поймете, что запросто сможете сделать это сами.

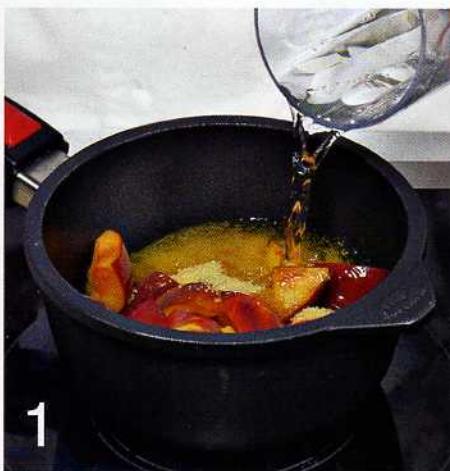
* В качестве вкусовой и цветовой добавки вы можете использовать любые другие ягоды и фрукты. Лично нам очень нравится черника за тот потрясающий цвет, который она придает мороженому.

персики с йогуртом

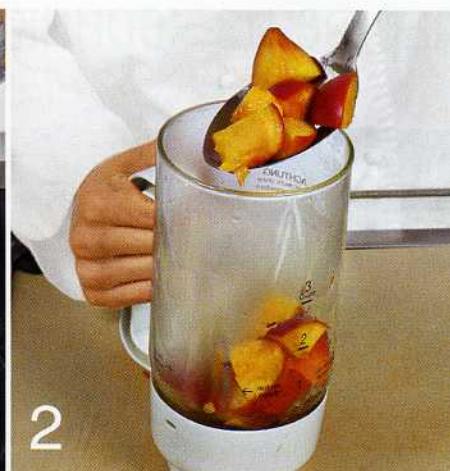


Время приготовления: 20 мин. + замораживание
Порций: 4

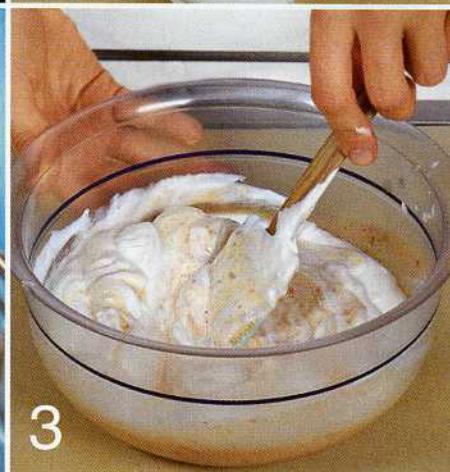
В 1 порции: 223,2 ккал,
белки – 3,5 г, жиры – 1,8 г, углеводы – 48,2 г



1



2



3



ЧТО НУЖНО:

- 6 персиков
- 6 ст. л. сахара
- 2 ст. л. воды
- 1 ч. л. молотого кардамона
- 200 мл натурального йогурта

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Персики вымыть, разрезать пополам и удалить косточки. Мякоть крупно порезать. Сложить в сотейник, добавить кардамон, сахар и воду. Накрыть крышкой и готовить 10 мин. Дать остыть.
- 2 Переложить персики в блендер и измельчить в пюре. Затем протереть через сито.
- 3 Добавить йогурт, перемешать. Выложить в миску, накрыть и поставить в морозильную камеру на 2 ч.

Ложкой для мороженого сделать шарики и выложить на блюдо.





ЧТО НУЖНО:

- 4** желтка
- 75 г** сахара
- 1 ст. л.** крахмала
- 300 мл** молока
- 120 г** фисташек
- 300 мл** сливок жирностью 33%
- 6** вафельных рожков

Время приготовления:
2 часа 20 мин. + замораживание
Порций: 6
В 1 порции: 439,1 ккал,
белки – 9,0 г, жиры – 32,1 г, углеводы – 28,5 г

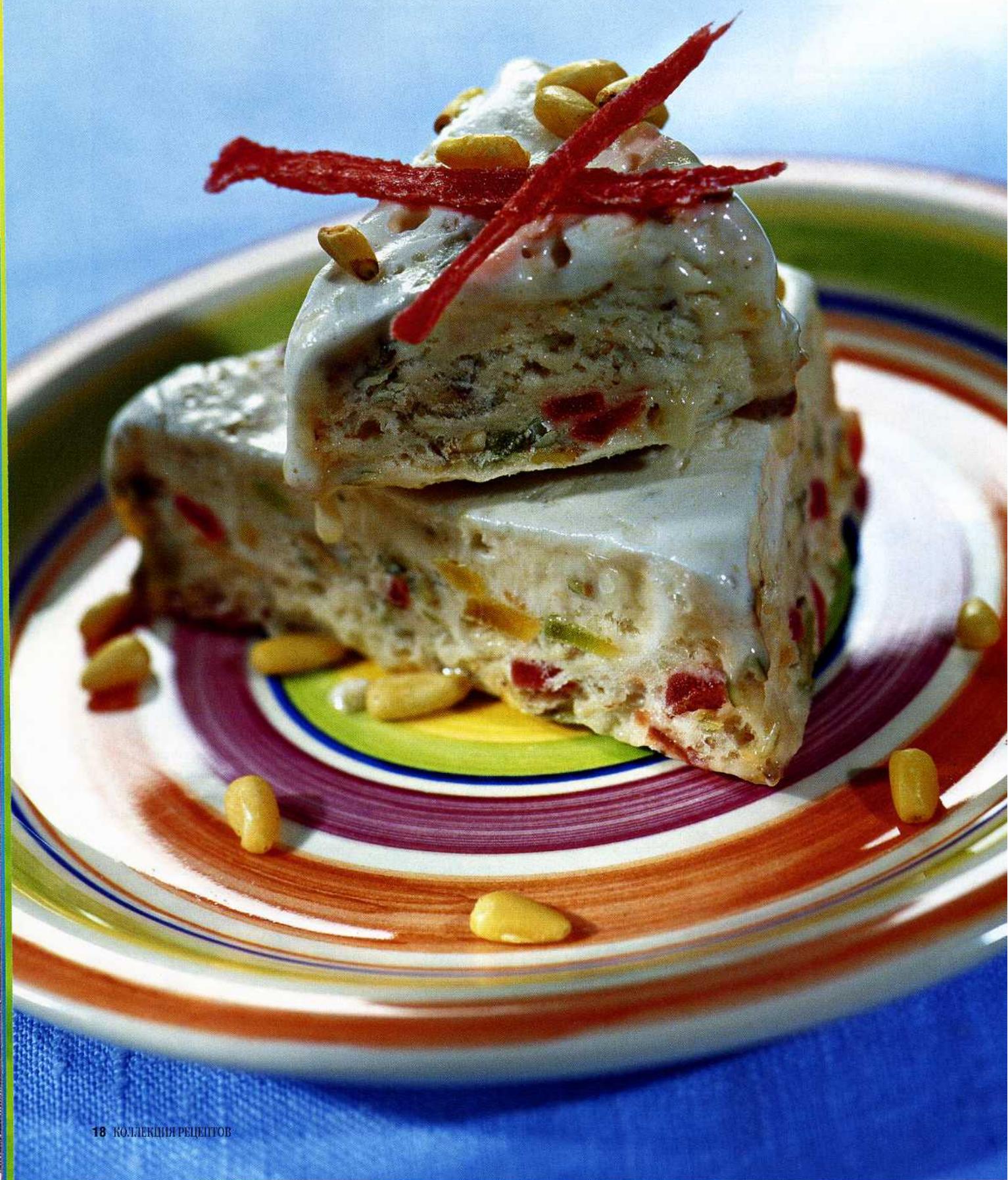
ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Желтки взбить миксером с сахаром и крахмалом в однородную массу.
- 2** Молоко подогреть, не доводя до кипения, и, продолжая взбивать, тонкой струйкой, очень аккуратно, влить в смесь.
- 3** Поставить миску на кастрюлю со слабо кипящей водой (температура нагрева плиты должна быть минимальной) и готовить, постоянно размешивая венчиком, пока смесь не загустеет. Снять с огня, дать остить до комнатной температуры, затем переставить в холодильник на 2 ч.

КСТАТИ

Интенсивность цвета этого парфе зависит от количества фисташек. Если хотите, чтобы цвет был ярче, увеличьте количество орехов до 150 г. По этому рецепту можно приготовить мороженое и из других орехов. Парфе из грецких орехов получается приятного темно-кремового цвета.

- 4** Фисташки очистить от скорлупы и измельчить в блендере. Не выключая блендер, добавить 2 ст. л. сливок. Взбивать 30 сек. Оставшиеся сливки поставить на водяную баню и, постоянно взбивая венчиком, довести до кипения. Сразу же снять с огня. Добавить фисташки, перемешать и дать остить.
- 5** Ввести сливки с фисташками в замороженную молочно-желтковую смесь, перемешать и вернуть в холодильник на 3 ч.





замороженная нуга



ЧТО НУЖНО:

- 50 г** очищенного фундука
- 50 г** очищенных фисташек
- 50 г** цукатов
- 3** желтка
- 2 ст. л.** белого сухого вина
- 6 ст. л.** сахара
- 1 ст. л.** крахмала
- 200 мл** молока
- 300 мл** сливок жирностью 9%
- 300 мл** сливок жирностью 33%

Время приготовления: 40 мин. + замораживание
Порций: 8

В 1 порции: 467,2 ккал,
белки – 7,6 г, жиры – 34,3 г, углеводы – 32,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Фундук обжарить на сухой разогретой сковороде, 7 мин. Ножом порубить фундук, фисташки и цукаты в крупную крошку.
- 2** Взбить желтки с вином, сахаром и крахмалом. Молоко довести до кипения, но не кипятить. Влить молоко в желтковую смесь, тщательно перемешать. Поставить на слабый огонь и готовить, постоянно взбивая, 3 мин. Снять с огня и дать полностью остывть.
- 3** Смешать оба вида сливок и взбить их в пышную пену.
- 4** Аккуратно ввести в молочную смесь.
- 5** Очень осторожно добавить орехи и цукаты.
- 6** Прямоугольную форму застелить пищевой пленкой так, чтобы ее края свешивались. Положить на дно лист пергамента. Выложить мороженое, накрыть вторым листом пергамента и краями пленки. Поставить в холодильник минимум на 4 ч.

Перед подачей вынуть мороженое за края пленки из формы, нарезать порционными кусками.

сорбе из дыни и йогурта

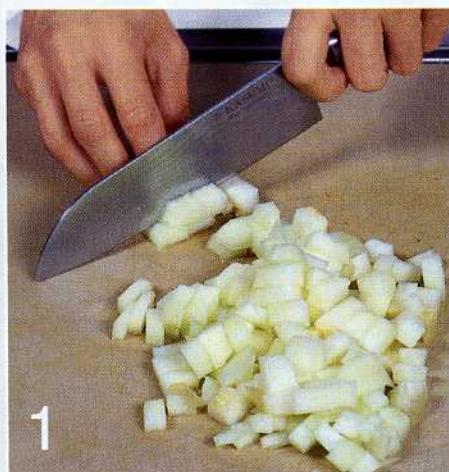


ЧТО НУЖНО:

- 400 г мякоти дыни
- 500 мл натурального йогурта
- 150 мл меда

Время приготовления: 15 мин. + замораживание
Порций: 8

В 1 порции: 114,4 ккал,
белки – 2,0 г, жиры – 2,0 г, углеводы – 22,1 г



1



2

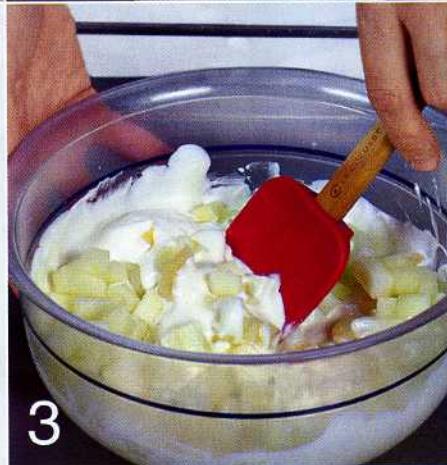
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Дыню нарезать кубиками размером 1,5–2 см.

2 Йогурт тщательно перемешать с медом.

3 Добавить кусочки дыни, еще раз перемешать. Переложить в пластиковый контейнер и поставить в морозильную камеру на 2 ч. Вынуть из заморозки, перемешать и вернуть обратно еще на 2 ч.

Разложить по порционным вазочкам и подать к столу.



3



сорбе из лайма с чили



ЧТО НУЖНО:

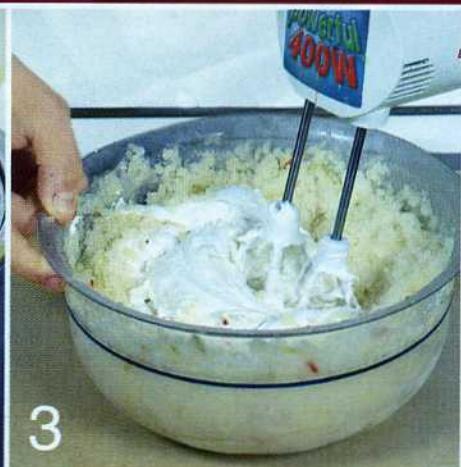
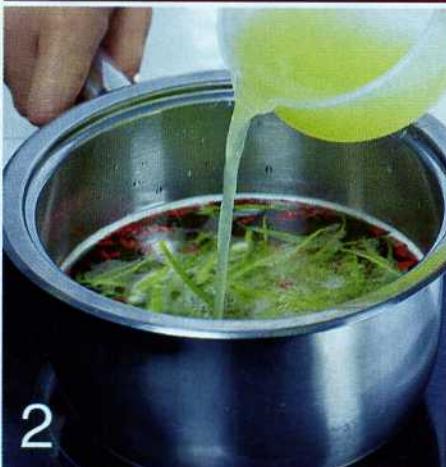
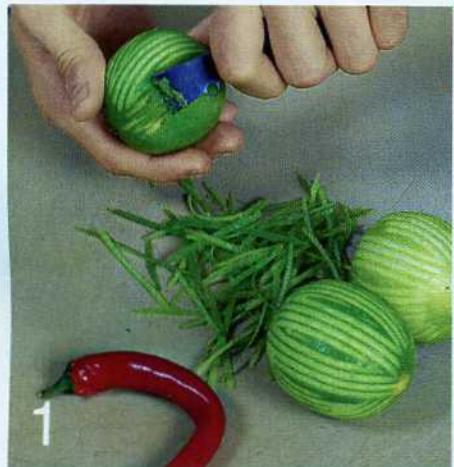
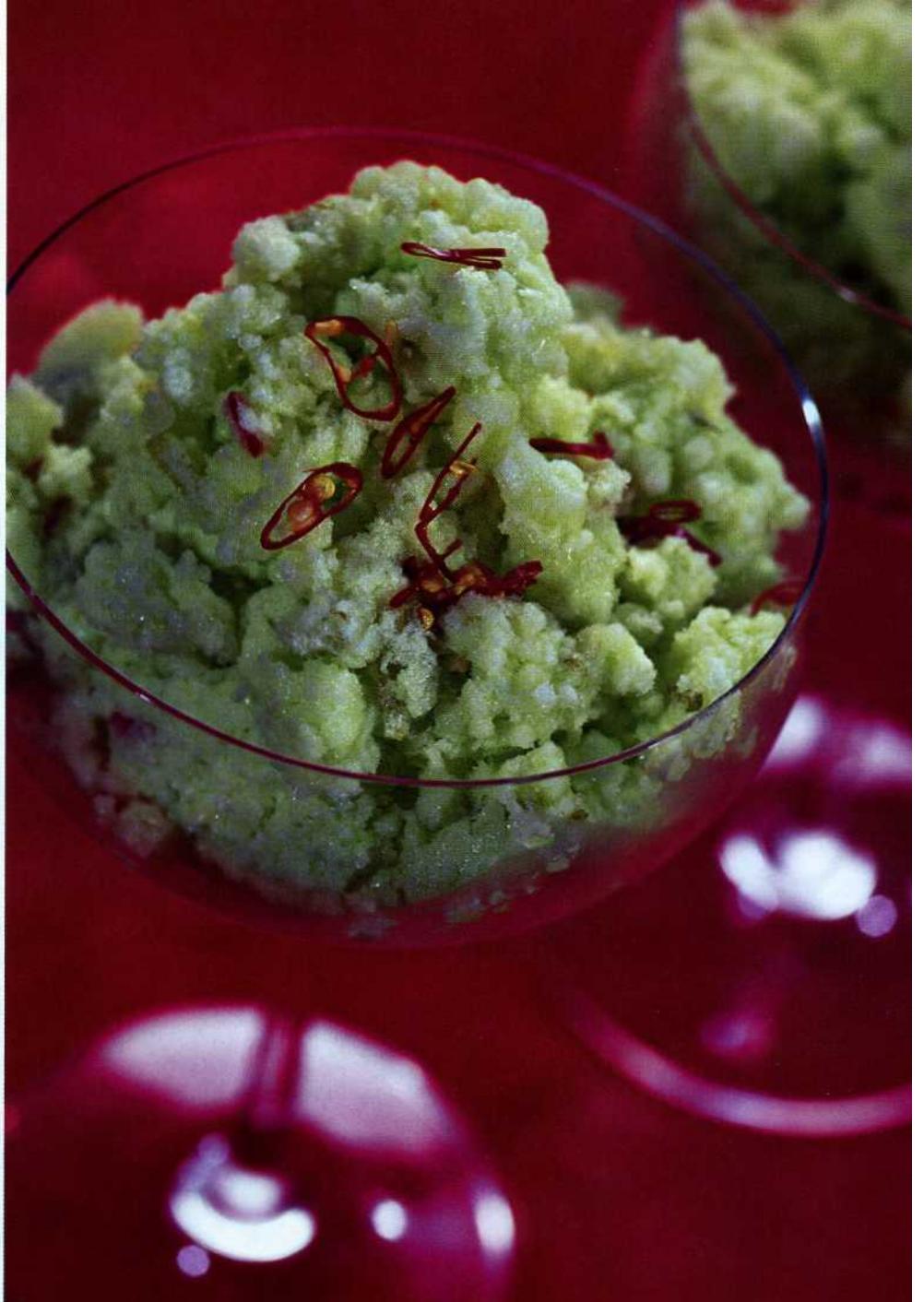
- 200 г светло-коричневого сахара
- 1 небольшой красный перчик чили
- 6 лаймов
- 1 большой белок

Время приготовления: 15 мин. + замораживание
Порций: 6

В 1 порции: 206,1 ккал,
белки – 0,9 г, жиры – 0, углеводы – 50,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Перчик вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Мякоть измельчить. С двух лаймов снять цедру.
- 2 Сахар растворить в 300 мл воды, добавить измельченный перец и довести до кипения. Снять с огня, добавить цедру лаймов, перемешать. Из всех лаймов выжать сок и добавить в подготовленный сироп. Переложить в пластиковый контейнер, накрыть и поставить в морозильную камеру на 4 ч.
- 3 Белок взбить в мягкую пену. Сорбе вынуть из морозильника, интенсивно перемешать, добавить взбитый белок, еще раз перемешать и вернуть в заморозку на 4–6 ч.

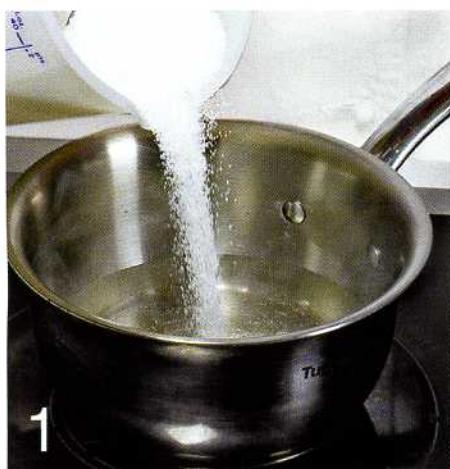




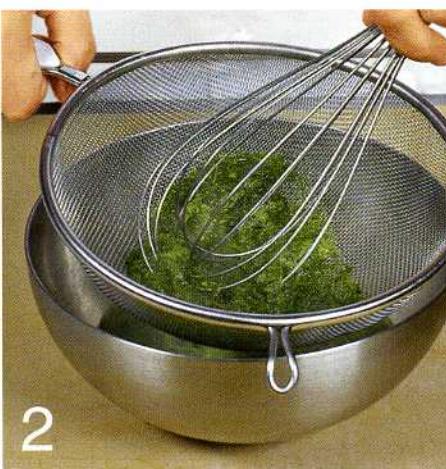
мятное парфе



Это еще один способ приготовления парфе. Для большей плотности в сливочную смесь добавляют желатин.



1



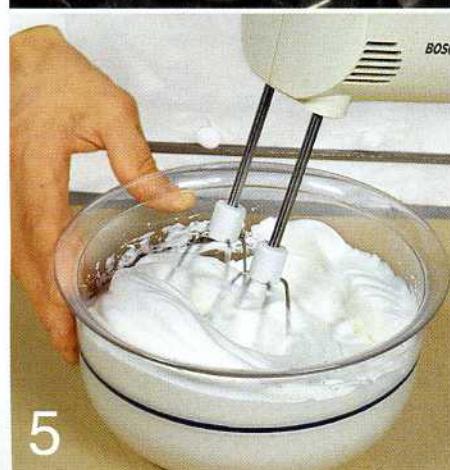
2



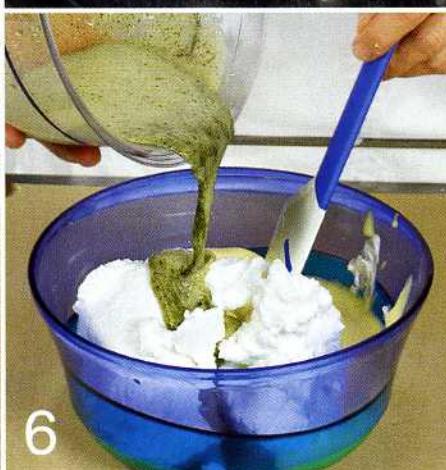
3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

- 100 г мяты
- 100 г сахара
- 100 мл воды
- 10 г желатина
- 300 мл сливок жирностью 35%
- 3 яичных желтка
- 2 ст. л. белого сухого вина

Время приготовления: 40 мин. + замораживание
Порций: 8–10
В 1 порции: 422,1 ккал,
белки – 10,4 г, жиры – 30,0 г, углеводы – 27,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мяту вымыть и обсушить. Несколько красивых веточек отложить для украшения десерта. Развести сахар в воде и довести до кипения. Добавить оставшуюся мяту и варить 2 мин. Снять с огня и взбить в блендере до состояния жидкого пюре.

2 Протереть мятое пюре через сито.

3 Желатин замочить в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Когда он набухнет, смешать его с мятым пюре, поставить на водяную баню и варить, постоянно помешивая, до полного растворения желатина. Снять с огня.

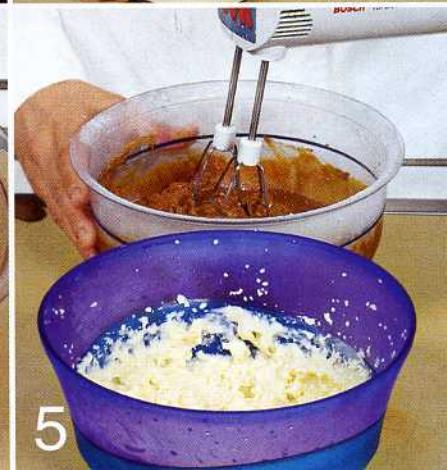
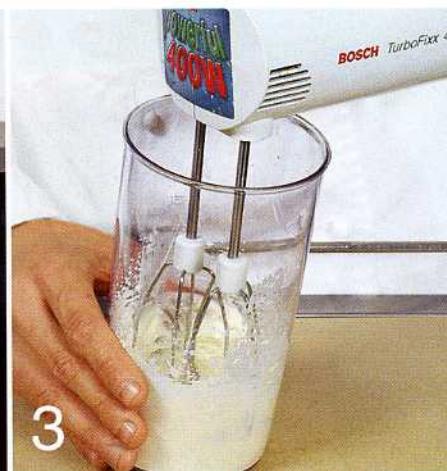
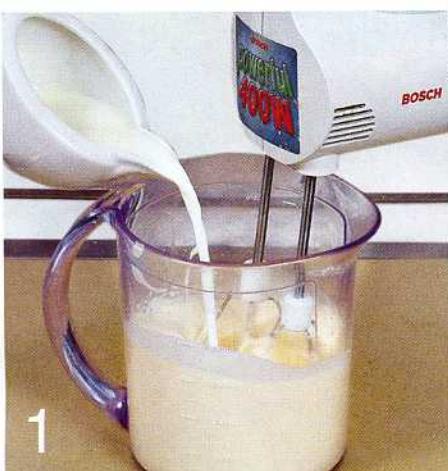
4 Растирать желтки с сахаром. Поставить на водяную баню и взбивать венчиком, пока желтки не загустеют. Снять с огня и поставить в миску со льдом. Влить вино и продолжать взбивать, пока не появится пена.

5 Взбить сливки в плотную пену.

6 Соединить мятое пюре со взбитыми желтками и сливками, перемешать, разложить по формочкам и поставить замораживаться на 5 ч.

Перед подачей украсить свежими веточками мяты.





мороженое с маскарпоне



Время приготовления:
3 часа 30 мин. + замораживание
Порций: 4
В 1 порции: 605,4 ккал,
белки – 11,1 г, жиры – 46,5 г, углеводы – 35,6 г

ЧТО НУЖНО:

- 3 желтка
- 75 г сахара
- 1 ст. л. крахмала
- 300 мл молока
- 120 г шоколада
- 130 г сыра маскарпоне
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 450 мл сливок жирностью 35%

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Желтки взбить миксером с сахаром и крахмалом. Молоко разогреть, не доводя до кипения. Очень осторожно влить молоко в смесь, перемешать.
- 2 Поставить смесь на слабый огонь и готовить, постоянно помешивая венчиком, до загустения.
- 3 Разделить смесь на 2 части. В одну добавить сыр маскарпоне и ванильный сахар и взбить до однородности.

4 Во вторую часть добавить растопленный на водяной бане шоколад. Разложить получившиеся смеси в разные контейнеры, накрыть и поставить в морозильную камеру на 1 ч.

5 Сливки взбить в пену. Половину сливок добавить в шоколадное мороженое, взбить миксером. Оставшиеся сливки добавить в мороженое с маскарпоне и также взбить. Вернуть в морозильную камеру. Через 2–3 ч перемешать еще раз. Разложить мороженое по бокалам слоями. Поставить в холодильник на несколько часов.

* Сыр маскарпоне можно заменить нежным рыночным творогом.

КСТАТИ

Подайте это мороженое с финиковым сиропом, в состав которого входят свежие финики, сахар, глюкоза, вода и лимонная кислота. Этот ароматный сироп прекрасно подходит к другим десертам и даже в качестве приправы к мясу и птице.





клубнично-ванильное парфе



Время приготовления: 45 мин. + замораживание
Порций: 8
В 1 порции: 568,2 ккал,
белки – 7,1 г, жиры – 39,4 г, углеводы – 46,3 г

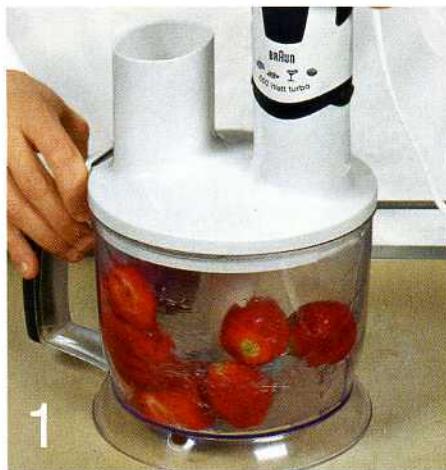
ЧТО НУЖНО:

Для клубничного мороженого:

- 350 г клубники
100 г сахара
2 желтка
300 мл сливок жирностью 35%
1 ст. л. лимонного сока
- Для ванильного мороженого:
- 250 мл молока
250 мл сливок жирностью 35%
1 стручок ванили
5 желтков
125 г сахара

ЧТО ДЕЛАТЬ:

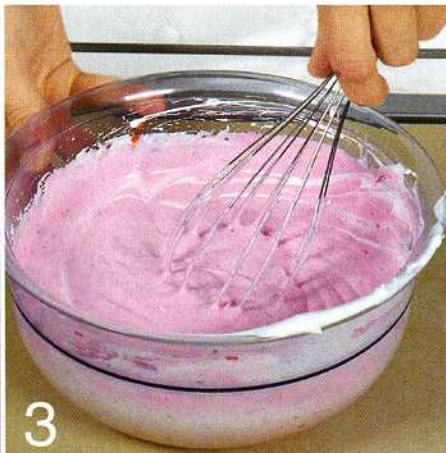
- 1 Клубнику вымыть и измельчить в блендере в пюре, затем протереть через сито.
- 2 Сливки довести до кипения и тонкой струйкой влить в желтковую массу. Поставить на небольшой огонь и готовить, постоянно помешивая, 4 мин. Переложить в миску, дать остить.
- 3 Добавить клубничное пюре и лимонный сок. Перемешать, накрыть и поставить в морозильную камеру на 4 мин., периодически перемешивая.
- 4 В сотейнике смешать молоко со сливками, положить ваниль и довести до кипения. Снять с огня, накрыть и оставить на 15 мин. Ваниль удалить.
- 5 Взбить желтки с сахаром, влить молочно-сливочную смесь. Готовить на небольшом огне помешивая, 4 мин. Переложить в миску, дать остить, после чего поставить в морозильную камеру на 4 мин., периодически перемешивая.
- 6 Столовой ложкой выкладывать в пластиковый контейнер по очереди клубничное и ванильное мороженое. Сделать по поверхности 2–3 круговых движения, затем разровнять поверхность, контейнер накрыть и вернуть в морозильник.



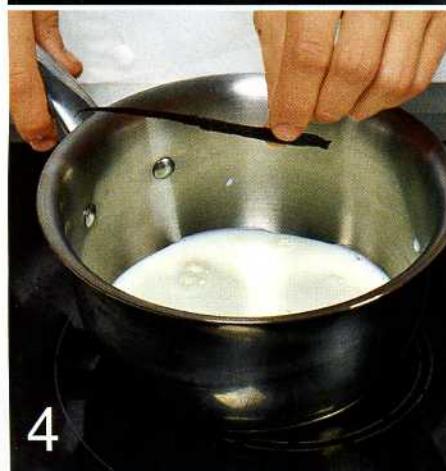
1



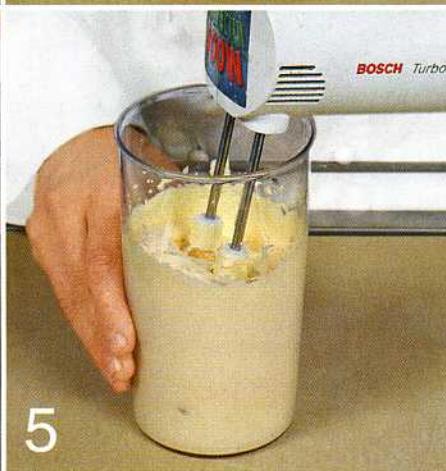
2



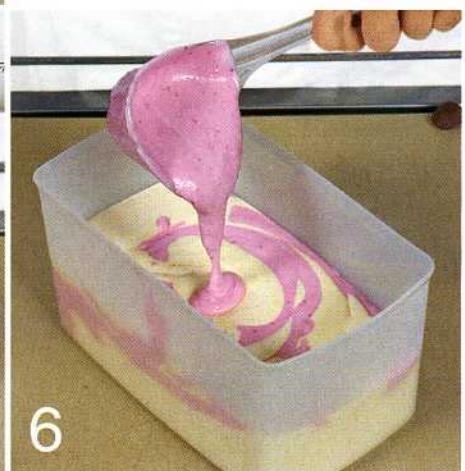
3



4



5



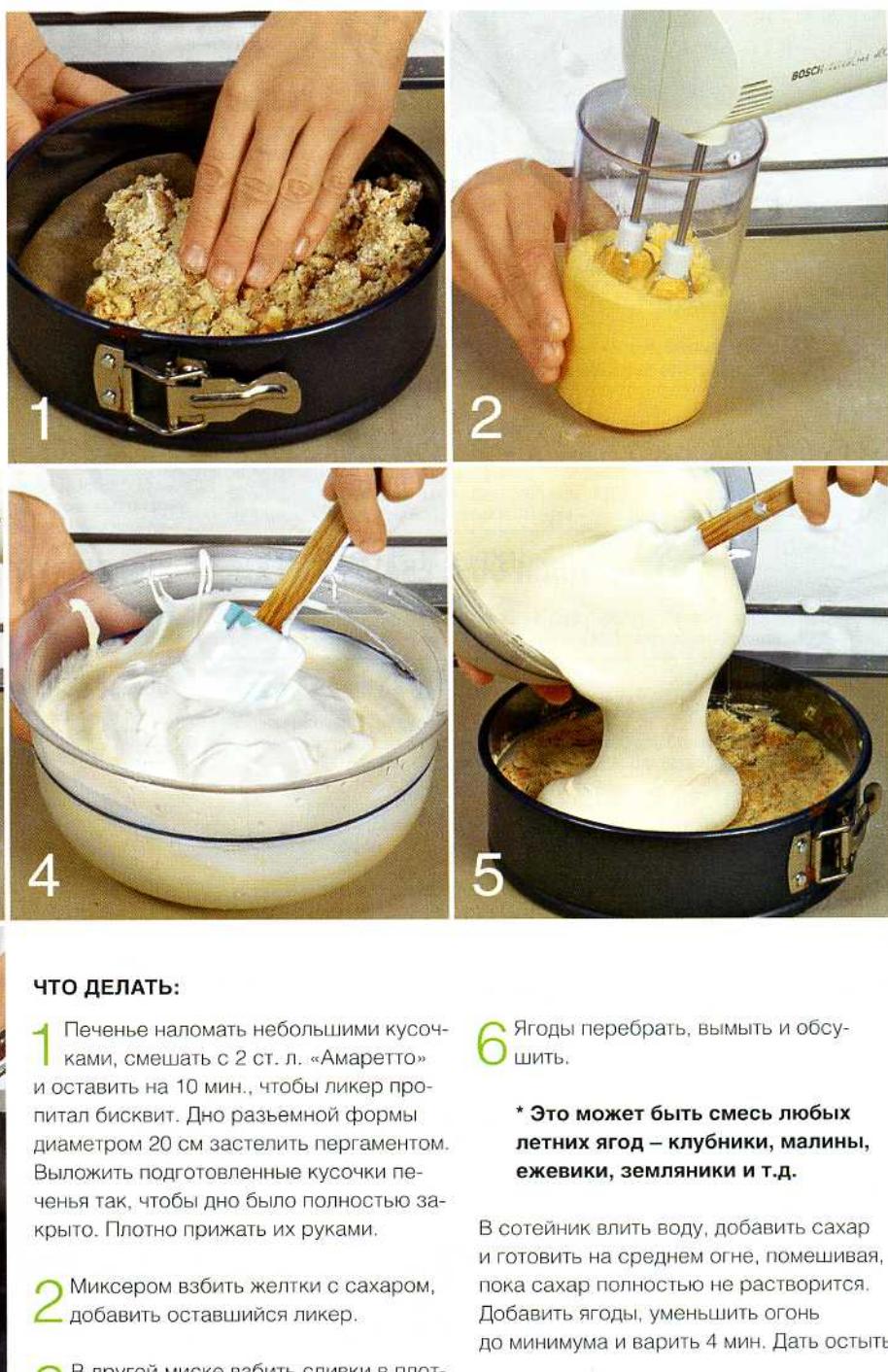
6



торт-парфе с «амаретто»



Время приготовления: 30 мин. + замораживание
Порций: 8
В 1 порции: 398,1 ккал,
белки – 4,7 г, жиры – 17,4 г, углеводы – 55,6 г



ЧТО НУЖНО:

- 225 г бисквитного печенья
- 75 мл ликера «Амаретто»
- 5 желтков
- 125 г сахара
- 300 мл сливок жирностью 35%
- 200 г летних ягод
- 100 г сахара
- 100 мл воды

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Печенье наломать небольшими кусочками, смешать с 2 ст. л. «Амаретто» и оставить на 10 мин., чтобы ликер пропитал бисквит. Дно разъемной формы диаметром 20 см застелить пергаментом. Выложить подготовленные кусочки печенья так, чтобы дно было полностью закрыто. Плотно прижать их руками.
- 2 Миксером взбить желтки с сахаром, добавить оставшийся ликер.
- 3 В другой миске взбить сливки в плотную пену.
- 4 Аккуратно смешать взбитые желтки со взбитыми сливками.
- 5 Выложить получившуюся смесь в форму, накрыть пищевой пленкой и поставить в морозильную камеру на ночь.

6 Ягоды перебрать, вымыть и обсушить.

* Это может быть смесь любых летних ягод – клубники, малины, ежевики, земляники и т.д.

В сотейник влить воду, добавить сахар и готовить на среднем огне, помешивая, пока сахар полностью не растворится. Добавить ягоды, уменьшить огонь до минимума и варить 4 мин. Дать остить.

Парфе вынуть из формы, положить на блюдо и нарезать порционными кусками. Полить каждый кусок ягодами в сиропе.