ISSN 1728-6948
12022
9 771728 694000

ШКОЛА ГАСТРОНОМА



№22 (216) ноябрь 2012



азбука вкуса
чечевица

технология
паштет из печенки

рецепт с именем
пицца «маргарита»

12+

Все о пельменях





Röndell
Professionals Recommend
реклама

Солнечная фазенда

Солнечногорские натуральные продукты

ЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ!

Используйте современный подход к кулинарии и убедитесь, что готовить с продукцией «Солнечная фазенда» – настоящее удовольствие! Ведь это линия продуктов, среди которых готовые салаты из листовой и кочанной зелени, салатные миксы, фруктовые салаты, нарезанные овощные смеси и очищенные овощи в специальной «дышащей» упаковке с лазерной микроперфорацией. Благодаря этой уникальной упаковке сохраняются все полезные вещества и витамины.
А вам нужно просто вскрыть пакет с продукцией «Солнечной фазенды» и импровизировать с рецептами!



Готовьте с удовольствием: быстро и просто!

Листья шпината со сладким яблоком и сыром пармеджано реджано

НА 4 ПОРЦИИ

- 1 упаковка шпината
- 1 яблоко сорта гольден
- 80 г сыра пармеджано реджано (пармезана)
- 60 мл оливкового масла
- 30 мл свежевыжатого сока лимона
- соль морская
- перец черный



- Яблоко разрезать пополам и удалить сердцевину. Затем нарезать тонкими ломтиками и аккуратно смешать со шпинатом.
- В миске при помощи венчика смешать оливковое масло, лимонный сок и специи по вкусу.
- Пармезан нарезать на тонкие лепестки.
- В тарелку выложить смесь из листьев шпината и яблока, полить полученной заправкой и посыпать лепестками пармезана.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

● **ООО «Валенсия»**, 141554, Московская обл., Солнечногорский р-н, дер. Кривцово, д. 3а
Тел.: (495) 989-2082, (495) 660-5347

www.valencia-express.ru

● **Спрашивайте в магазинах:** «Утконос», «Магнолия», «Билла», «ГастроноМир», «О'кей», «Перекресток», «Азбука вкуса», «Атак», «Седьмой континент», «Метро», «Гиперглобус», ТЦ «Лейпциг», «МегаЦентр Италия»

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
№22 (216) 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 204 750 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 Все о пельменях
русские пельмени **2**
грузинские хинкали **4**
пельмени с лососем **6**
кундюмы **8**
дюшбара, азербайджанские пельмени **10**
вареники с творогом **12**
вонтоны, китайские пельмени **14**

Технология Паштеты
паштет из говяжьей печенки **16**

Рецепт с именем Подарок королеве
пицца «маргарита» **18**

Азбука вкуса Чечевица
чечевица с копченой колбасой **20**
салат из чечевицы и печеных овощей **22**
суп из бараньих ребрышек с чечевицей **24**
запеканка из чечевицы с помидорами и беконом **26**
чечевица по-индийски **28**
чечевица с красным луком и беконом **29**

Здоровое питание
бретонский салат с кальмарами и сыром **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

Все о пельменях

Время подготовки: 45 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Количество: 60–70 штук



Это блюдо многие народы считают своим национальным гастрономическим достоянием. И в каждой стране оно известно под оригинальным названием – хинкали, манты, хушаны, колдуны, вареники, чучвара, равиоли и так далее. Мы, вслед за коми-пермяками, называем это кушанье пельменями (пельнянь на языке коми значит «хлебное ухо») и при этом обязательно добавляем: «русские». Историки кулинарии в конце концов сошлись во мнении, что родина пельменей – Китай. Как известно, Чингисхан сначала завоевал пол-Китая, а затем двинулся на Запад, неся с собой не только ужас и разорение, но и новые кулинарные традиции. А вот в Италию это блюдо скорее всего завезли купцы.

Как бы то ни было, но пельмени давным-давно стали одним из самых известных блюд русской кухни. Их едят на завтрак, обед и ужин. Гиляровский описывает в книге «Москва и москвичи» даже десертные пельмени с фруктовой начинкой, сваренные в розовом шампанском!

В России давно уже сложились свои традиции по приготовлению пельменей. В Сибири и на Урале в конце осени для их лепки собирается вся семья. Готовые пельмени раскладывают на подносы и замораживают. Затем пересыпают в мешки и хранят на холоде. Лепят столько, чтобы хватило до весны. В каждой порции обязательно должен быть пельмень с сюрпризом, чаще всего с монеткой. Того, кому он достался, ждет удача!

Мы надеемся, что удача улыбнется и участникам нашего нового конкурса на самый оригинальный рецепт соуса. Ждем ваших писем до 31 января следующего года. Приз победителю – миксер фирмы Vitek!

русские пельмени











Что нужно:
1 яйцо
1 стакан воды
1 ч. л. соли
600 г пшеничной муки

Для начинки:
250 г говяжьего фарша
250 г свиного фарша
1 большая луковица
1 зубчик чеснока
соль, черный перец

Что делать:

1
Муку просеять горкой. Сделать сверху углубление, влить в него яйцо и 1 ст. л. воды, добавить щепотку соли.

2
Собирая муку с краев к середине, чтобы вода и яйцо не выливались из углубления, замешивать тесто, добавляя небольшими порциями оставшуюся воду. Месить тесто до тех пор, пока оно не станет эластичным и однородным, примерно 10 мин. Накрыть влажным полотенцем и оставить на 30 мин. Вода для пельменного теста должна быть ледяная. Для этого ее заранее ставят в холодильник или морозильник.

3
Пока расстаивается тесто, приготовить начинку. Лук и чеснок очистить и очень мелко порубить. Смешать говяжий и свиной фарш, добавить лук с чесноком, посолить, поперчить. Тщательно перемешать до однородности.

4
Готовое тесто разделить на 4 части. 3 части накрыть влажным полотенцем и отложить. Оставшееся тесто скатать в жгут толщиной 2 см. Нарезать его на кусочки шириной 1,5 см. На присыпанной мукой поверхности раскатать каждый кусочек теста в тонкую лепешку.

5
Выложить в центр каждой лепешки по 1,5 ч. л. начинки, сложить кружок с начинкой пополам так, чтобы получился полумесяц. Соединить концы полумесяца и скрепить их. Плотно прижать пальцами, чтобы концы склеились.

6
Выложить пельмени на поднос или плоское блюдо, присыпать мукой и поставить в холодильник. Так же приготовить пельмени из оставшегося теста.



Пельмени следует сразу же отварить или заморозить. Для замораживания пельмени раскладывают в один слой на присыпанном мукой подносе и убирают в морозильник. Замороженные пельмени можно переложить в пакеты. Отваривают их небольшими порциями в кипящей, чуть подсоленной воде. Как только пельмени всплывут, нужно достать их шумовкой, немного подержать над паром и подавать к столу со сметаной, маслом или уксусом.

Все о пельменях

грузинские хинкали







Что нужно:
Для теста:
1 стакан воды
2,5 стакана муки
щепотка соли

Для начинки:
700 г сыра сулугуни
3 ст. л. сливочного масла
2 желтка
соль

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6

Что делать:

1
В миску просеять муку с солью. Влить воду, перемешать и замесить тесто. Вымешивать примерно 10 мин. Накрыть пленкой и оставить на 15 мин. Приготовить начинку. Сыр натереть на крупной терке. Сливочное масло растопить. Добавить в сыр масло, желтки и соль, перемешать.

2
Тесто еще раз вымесить и разделить на 4 жгута диаметром 3 см. Нарезать каждый кусочками толщиной 1,5 см. Раскатать кусочки в кружки размером с блюдце и толщиной 1,5–2 мм.

3
Выложить в центр каждого кружка по 1,5 ч. л. начинки. Собрать края к центру, придав хинкали форму мешочка. Пальцами плотно сжать верх. В большой кастрюле довести до кипения 2 л воды с 1 ст. л. соли. Выложить хинкали и варить на маленьком огне 10 мин. Подавать с растопленным сливочным маслом.



Maggi®

МАРИНАД ВСЕГДА МЯГКОЕ ВКУСНОЕ МЯСО



Как сделать так, чтобы мясо всегда получалось мягким и вкусным, таким, что просто тает во рту? Любое мясо станет мягким на раз-два-три с новинкой

МАГГИ® МАРИНАД ДЛЯ МЯГКОГО МЯСА

- Возьмите любое мясо, нарежьте его и положите в специальный пакет для маринования из верхнего отделения упаковки.
- Добавьте воды и смесь для маринования, перемешайте.
- Оставьте в холодильнике всего на 30 минут и готовьте любым способом.

Maggi

ммм... Магги!

Больше рецептов на www.CULINARY.ru

Реклама.

Все о пельменях

Время подготовки: 40 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6



На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Röndell
Professionals Recommend

Спонсор рецепта

пельмени с лососем

Что нужно:
600 г пшеничной муки
1 яйцо
1 стакан воды
1 ч. л. соли
1 большой пучок петрушки

Для начинки:
500 г филе лосося
1 луковица
1 зубчик чеснока
1 лимон
соль, перец

Что делать:

1
Петрушку тщательно вымыть и обсушить. Поместить в чашу блендера, добавить 0,5 стакана воды и измельчить в пюре.

2
Муку просеять в миску, добавить соль, яйцо, оставшуюся воду и пюре из петрушки.

3
Вымесить тесто, скатать его в шар, накрыть влажным полотенцем и оставить на 30 мин.













4
В ковшике вскипятить воду, посолить. Положить филе лосося и варить 10 мин. Лук и чеснок очистить и измельчить. Филе вынуть из кастрюли, дать немного остыть, затем раздавить вилкой в пюре. Добавить лук, чеснок и сок лимона. Посолить, поперчить, перемешать.

5
Тесто разделить на 2 части. Раскатать одну часть на присыпанной мукой поверхности в тонкий пласт. Зрительно разделить пласт пополам. Уложить на одну половину по 1 ч. л. начинки на расстоянии примерно 3–3,5 см друг от друга. Накрыть второй половиной. Прижать края.

6
Небольшим стаканчиком вырезать из теста кружки с начинкой. Положить пельмени на присыпанный мукой поднос и поставить в холодильник.
Раскатать оставшееся тесто и сделать пельмени по той же технологии.
Варить так, как описано в рецепте
на стр. 3.

КСТАТИ
Элегантная и долговечная посуда коллекции Rosso от Röndell выполнена из высококачественной нержавеющей стали с использованием технологии «тройного» дна. Стеклянные крышки имеют отверстия для выпуска пара. Приготовленные в ней блюда сохраняют натуральные вкус и полезные свойства.





Все о пельменях



кундюмы









Что нужно:
Для теста:
2,5 стакана муки
1 стакан воды
3 ст. л. растительного масла

Для начинки:
10 г сухих белых грибов
0,5 стакана гречневой крупы
2 средние луковицы
2 крутых яйца
2 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Для отвара:
2 лавровых листа
4 горошины черного перца
2 зубчика чеснока
4 веточки петрушки
соль по вкусу
1,5 стакана сметаны жирностью 20%

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 8

Кундюм, или постные пельмени, – старинное русское блюдо. Их особенность в том, что сразу после лепки кундюмы обжаривают или запекают, а потом томят в грибном отваре.

Что делать:

1
Приготовить отвар. Грибы промыть, залить горячей водой. Чеснок раздавить не очищая. Добавить в кастрюлю с грибами лавровый лист, горошины перца, петрушку, чеснок, довести до кипения и варить 10 мин. Снять с огня, оставить на 15 мин. Достать из отвара грибы. Отвар процедить, посолить по вкусу и отставить в сторону.

2
Приготовить начинку. Гречку залить 1 стаканом воды, посолить, довести до кипения. Уменьшить огонь до минимума и варить 15 мин. под крышкой. Снять с огня и оставить на 20 мин. Грибы мелко нарезать. Лук очистить, измельчить. Яйца мелко порубить.

3
На сковороде разогреть масло, выложить лук и грибы, обжаривать 3–5 мин., помешивая. Добавить гречневую кашу, яйца, посолить, поперчить, перемешать. Обжаривать 2–3 мин., снять с огня, остудить.





4
Для теста муку просеять на бумагу. Воду довести до кипения, снять с огня, добавить масло. Всыпать муку, замесить крутое тесто. Готовое тесто должно быть мягким, эластичным и не липнуть к рукам.

5
Раскатать тесто на смазанной растительным маслом поверхности до толщины 3 мм. Нарезать квадратами со стороной 5 см. Выложить на тесто по столовой ложке начинки. Сложить квадраты с начинкой по диагонали, чтобы получились треугольники. Разогреть духовку до 160 °С. Выложить кундюмы на смазанный маслом противень и выпекать 15 мин. Духовку не выключать.

6
Грибной отвар довести до кипения. Переложить кундюмы в высокую жаропрочную форму, залить кипящим отваром и вернуть в духовку на 20 мин.



Все о пельменях



дюшбара, азербайджанские пельмени

Что нужно:
2,5 стакана пшеничной муки
2 яйца
0,5 стакана кефира
0,5 ч. л. соли
2 ст. л. сливочного масла

Для начинки:
700 г телятины
50 г свежего сала
1 яйцо
1 луковица
4 зубчика чеснока
1 ст. л. сушеной мяты
1 ст. л. сушеного базилика
0,5 ч. л. молотого черного перца
соль

Для бульона:
1,5 л куриного бульона
1 стебель лука-порея
1 луковица
4 горошины перца
7 ниточек шафрана
4 веточки петрушки
2 веточки укропа
0,5 ч. л. сушеного эстрагона

Для соуса сирке-сарымсаг:
5 зубчиков чеснока
300 мл винного уксуса

Время подготовки: 45 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6













Что делать:

1
Для начинки лук и чеснок очистить, крупно нарезать. Мясо и сало нарезать кусками. Прокрутить через мясорубку мясо вместе с луком, чесноком и салом.

2
Добавить яйцо, пряности, соль, перемешать и поставить в холодильник на 20 мин.

3
Для теста в миске взбить кефир и яйцо до однородности. Просеять в миску муку, добавить соль. Замесить крутое тесто, завернуть во влажное полотенце и оставить на 25 мин.

4
Тесто раскатать в пласт толщиной 2 мм и нарезать квадратами со стороной 2–2,5 см. На каждый квадрат выложить по 0,5 ч. л. начинки. Сложить квадраты по диагонали так, чтобы получились треугольники, защипнуть края. Соединить два конца каждого треугольника, сформировав «ушко». На сковороде разогреть сливочное масло, выложить пельмени и обжаривать 4 мин.

5
Куриный бульон довести до кипения, добавить крупно нарезанные лук и лук-порей, черный перец и шафран. Еще раз довести до кипения.

6
Добавить дюшбара. Варить 4 мин. Снять с огня и дать настояться 10 мин. Приготовить соус. Чеснок очистить, растолочь, залить уксусом и оставить на 30 мин. Дюшбара разложить по тарелкам вместе с бульоном. Отдельно подать соус – добавлять в бульон по вкусу.

вареники с творогом







Что нужно:
Для теста:
2 ст. л. сметаны
1 ст. л. сливочного масла
1 стакан горячей воды
0,5 ч. л. соли
2,5 стакана муки

Для начинки:
500 г творога
1 яйцо
сахар по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4–6

Что делать:
1
Творог растереть с сахаром и яйцом в однородную массу.
2
Муку просеять с солью. Добавить воду, сливочное масло и сметану. Хорошо вымесить тесто. Накрыть пленкой и оставить на 10 мин. в теплом месте. Тесто разделить на 3 части. 2 части накрыть пленкой. Оставшуюся раскатать в длинную ленту шириной 9 см. Разложить по центру по 2 ст. л. начинки на расстоянии 3 см друг от друга. Края смазать водой. Сложить пласт вдвое.
3
С помощью тонкого стакана вырезать из пласта полукружия. Защипнуть края. Положить вареники на присыпанный мукой поднос и поставить в холодильник. Сделать вареники из оставшегося теста. Порциями опускать вареники в кипящую воду и варить, пока не всплывут. Шумовкой перекладывать на блюдо, смазывать сливочным маслом. Подавать со сметаной.



На кухне все должно быть вкусно и... ЧИСТО

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 впитывают 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!

В эти осенние дни порадуйте себя и своих близких походом за грибами и отметьте это мероприятие царским ужином!

Свинина, запеченная с грибами



- 500 г свинины
- 200 г белых грибов или лисичек
- 1–2 луковицы
- 200 г сметаны
- Соль и перец

Промойте свинину и просушите ее на полотенцах Zewa. Нарежьте мясо ломтиками поперек волокон и отбейте с обеих сторон.

СЕКРЕТ **Для того, чтобы разделочная доска не скользила по столу, подстелите под нее бумажные полотенца Zewa.**

Обжаривайте мясо на сковороде в течение 3 минут с каждой стороны, добавьте соль и перец. Предварительно сваренные в подсоленной воде грибы обжаривайте на сковороде вместе с луком в течение 7 минут на слабом огне. Выложите свинину в форму для запекания, сверху уложите грибы с луком и залейте сметаной. Запекайте блюдо в духовке 20 минут при температуре 180 °С, а затем еще 10 минут при 200 °С. Перед подачей украсьте блюдо зеленью.

СЕКРЕТ **Остывшую форму для запекания протрите бумажными полотенцами Zewa — они прекрасно впитают жир. Это позволит вам без труда вымыть форму после готовки.**



Zewa. Теперь чистота — это просто.

Zewa

Реклама

Все о пельменях



вонтоны, китайские пельмени









Что нужно:
Для теста:
3 стакана муки
0,75 стакана воды
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. растительного масла

Для начинки:
300 г креветок
200 г свиного фарша
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. рисового вина (или белого сухого вина)
0,5 ст. л. темного кунжутного масла (или обычного растительного)
0,5 ст. л. сахара
1 белок
2 ст. л. рисовой муки (или крахмала)
120 г консервированных ростков бамбука (или маринованных шампиньонов)
черный молотый перец

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 6

Что делать:

1
Приготовить начинку. Креветки очистить от голов и панцирей, удалить кишечную вену. Размять креветки вилкой. Ростки бамбука или маринованные шампиньоны измельчить.

2
Добавить к креветкам свиной фарш и ростки бамбука, перемешать. Приправить начинку соевым соусом, рисовым вином, маслом, сахаром и перцем, добавить белок, рисовую муку и тщательно перемешать.

3
Приготовить тесто. Муку просеять в миску горкой, сделать сверху углубление. Довести до кипения 0,5 стакана воды, влить в муку, добавить остальную воду, соль, масло.

4
Замесить тесто. Оставить на 10 мин. Тесто разделить на три части. Две части накрыть и отставить. Одну часть раскатать в пласт толщиной 1,5–2 мм. Вырезать кружки диаметром 5 см.





5
Выложить на каждый кружок по 1 ч. л. начинки. Собрать края теста так, чтобы получился мешочек с открытым горлышком. Поставить пельмени в холодильник. Так же приготовить пельмени из оставшегося теста.

6
Выкладывать пельмени порциями в смазанную маслом пароварку и готовить под крышкой на сильном огне 5–7 мин.

Паштеты

Время подготовки: 2–3 часа
Время приготовления: 3 часа + 6 часов
Порций: 8–10



На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Toppits®
Спонсор рецепта

паштет из говяжьей печенки

Что нужно:
500 г говяжьей печенки
250 мл молока
150 г сала
250 г бекона
2 луковицы
1 морковка
2 зубчика чеснока
2 яйца
1 лавровый лист
8 горошин черного перца
0,25 ч. л. молотого мускатного ореха
0,5 ч. л. сухого розмарина
2 ст. л. бренди
соль
растительное масло

Что делать:

1
Печенку вымыть, снять с нее тонкую пленку и разрезать на куски средней величины, тщательно удаляя все протоки. Сложить печенку в миску, влить молоко, плотно накрыть пищевой пленкой и оставить на 2–3 ч.

2
Лук, морковь и чеснок очистить, мелко нашинковать и обжарить в 1,5 ст. л. растительного масла до мягкости, 6 мин. Сало нарезать небольшими кусками. Одно яйцо сварить вкрутую. Печенку вынуть из молока и вместе с вареным яйцом, салом и обжаренными овощами пропустить через мясорубку. Добавить в получившийся фарш бренди, сырое яйцо, соль, мускатный орех, розмарин и размолотый черный перец. Все тщательно перемешать.

3
Форму для паштета застелить двумя слоями фольги, затем выложить полосками бекона. Аккуратно поместить внутрь печеночный фарш.

4
Закрыть верх паштета беконом, положить лавровый лист. Накрыть листом фольги, поставить в форму большего размера, наполненную водой, и запекать в заранее разогретой до 190 °С духовке 1,5 ч.

5
Вынуть форму из духовки. Не снимая фольгу, аккуратно слить выделившийся от запекания сок. Поставить паштет под гнет на 1 ч. Вновь слить сок.

6
Достать паштет из формы, завернуть в пищевую пленку и поставить в холодильник минимум на 6 ч.













КСТАТИ
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.



Подарок королеве

В силу разных причин юг Италии всегда был беднее севера. Особой нищетой отличались города, в том числе Неаполь, куда в надежде найти хоть какую-нибудь работу стекались оставшиеся без гроша крестьяне и ремесленники. Именно в Неаполе в середине XIX века появилась «пища бедняков» – пицца, которую готовили из того, что было под рукой. Чаще всего кроме горстки муки, оливкового масла и кусочка сыра ничего больше и не было! Однако хорошо приготовленное тесто в правильном сочетании с другими продуктами сделали пиццу всеобщей любимицей. В Неаполе стали появляться пиццерии – пекарни, которые специализировались только на приготовлении этого блюда. В одной из таких пекарен в 1889 году родился настоящий кулинарный шедевр – пицца «Маргарита»!

А дело было так. Итальянской королевской семье принадлежал находящийся недалеко от Неаполя роскошный дворец Каподимонте. В нем часто бывала тогдашняя королева Маргарита Савойская, жена Умберто I и мать будущего короля Виктора Эммануила III. Маргарита обожала окрестности Неаполя, а народ обожал свою королеву! Поэтому каждый ее приезд в Каподимонте превращался в праздник.

Однажды, наслушавшись рассказов про пиццу, Маргарита захотела попробовать, чем же питаются ее подданные. За дело взялся владелец одной из пиццерий мастер Раффаеле Эспозито Бранди. Свои патриотические чувства он выразил в подборе ингредиентов, повторяющих цвета итальянского флага: красный – помидоры, белый – моцарелла и зеленый – базилик. Маргарита была в восторге и вручила мастеру королевскую грамоту, в которой благодарила Бранди за доставленное удовольствие.

Кстати, пиццерия Бранди существует в Неаполе по сей день.



Время подготовки: 45 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4

пицца «маргарита»



Что нужно:
1 стакан муки
0,25 ч. л. соли
1 ч. л. сухих дрожжей
0,3 стакана теплой воды
0,25 стакана молока
1 ст. л. оливкового масла

Для соуса:
4–5 помидоров сливка
2 ст. л. томатной пасты
1 зубчик чеснока
1 ст. л. сухого базилика
1 ст. л. оливкового масла

Для начинки:
1 пучок зеленого базилика
120 г моцареллы
соль, свежемолотый черный перец
тертый пармезан

Что делать:

1
Для теста смешать молоко, теплую воду, соль и дрожжи. Всыпать просеянную муку и перемешать. Добавить оливковое масло. Тщательно вымесить, накрыть и поставить в теплое место на 40 мин. Если тесто получилось недостаточно эластичным, добавить еще немного оливкового масла.

2
Приготовить соус. Помидоры слегка надрезать сверху и поместить на 1 мин. в кипящую воду. Обдать холодной водой и снять кожицу. Мякоть измельчить и обжарить в разогретом масле, 3 мин. Добавить томатную пасту, измельченный чеснок и сухой базилик. Тщательно размешать и снять с огня.

3
Тесто обмять, еще раз вымесить и раскатать в лепешку, диаметр которой должен быть несколько больше диаметра формы для выпечки. Быстро переложить лепешку в форму. Когда через несколько секунд тесто начнет сжиматься, закрепить его края, просто прижав их руками. Сделать на тесте несколько проколов вилкой.

4
Нанести на лепешку ровным слоем приготовленный соус, отступая от края примерно 1,5–2 см. Поставить в разогретую до 250 °С духовку на 5 мин. Базилик разобрать на листики. Моцареллу нарезать кружками. Вынуть пиццу, разложить моцареллу и вернуть в духовку на 2 мин., пока сыр не начнет плавиться. Посыпать листиками базилика, пармезаном и перцем.









Чечевица



Чечевица – одно из самых древних растений в мире, которое упоминается даже в Библии. Помните притчу о проданном за тарелку чечевичной похлебки первородстве?

За несколько десятков веков популярность чечевицы только увеличилась. Во-первых, потому, что она очень полезна. Это один из главных источников растительного белка. Кроме того, в ней содержатся необходимые для хорошей работы сердца магний, калий и соли фолиевой кислоты, а также железо и витамины группы В, при недостатке которых люди впадают в депрессию! Во-вторых, чечевица очень вкусна и подходит для многих категорий блюд. Из нее готовят салаты, супы, каши, гарниры и вполне самостоятельные вторые блюда. И наконец, ее приготовление не требует много времени. В отличие от других бобовых чечевицу не надо замачивать на несколько часов. Да и варится она в разы быстрее, чем ее ближайшие родственники.

Многие народы верят, что чечевица приносит в дом счастье и достаток. Итальянцам, например, зернышки чечевицы напоминают монетки, а ее способность во время приготовления значительно увеличиваться в объеме внушает надежду, что и с их банковскими счетами произойдет то же самое.

В магазинах продают, как правило, 4 сорта чечевицы – мелкую французскую, которая считается самой вкусной; красную или розовую, самую быструю в приготовлении; крупную зеленую, очень популярную в европейских странах, и коричневую. Все сорта имеют легкий ореховый вкус.



чечевица с копченой колбасой



Что нужно:
250 г зеленой чечевицы
100 г острой копченой колбасы
горсть маслин без косточек
2 стебля лука-порея (белая часть)
1 морковка
1 луковица
1 зубчик чеснока
1 лавровый лист
4 ст. л. растительного масла
соль, перец



Что делать:

1
Морковь, репчатый лук и чеснок очистить. Лук и чеснок измельчить, морковь нарезать кружками толщиной 0,5 см. Лук-порей тщательно промыть и нарезать кольцами толщиной 1 см, колбасу нарезать тонкими кружками. Маслины разрезать пополам.

2
Разогреть в кастрюле 2 ст. л. масла, обжарить чеснок, 1 мин. Добавить морковь и готовить, периодически помешивая, 4 мин. Чечевицу промыть и добавить в кастрюлю. Влить воду так, чтобы она закрывала овощи на 2 см. Довести до кипения, уменьшить огонь до среднего и варить 20 мин. За 5 мин. до готовности добавить соль и лавровый лист. Слить отвар.

3
Разогреть в сковороде оставшееся масло, обжарить колбасу, 4 мин. Добавить репчатый лук и лук-порей, готовить, помешивая, 7 мин.

4
Положить чечевицу с морковью, перемешать и готовить на небольшом огне 5 мин. Добавить маслины, перемешать. При необходимости посолить. Сразу же снять с огня, приправить свежемолотым черным перцем и подать к столу.

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 6









На правах рекламы. Товар сертифицирован.



Всё будет тип

Toppits

Спонсор рецепта

салат из чечевицы и печеных овощей

Что нужно:

1 стакан красной чечевицы
2 сладких перца разного цвета
1 небольшая белая луковица
2 красные луковицы
6 зубчиков чеснока
1 лавровый лист
5 бутонов гвоздики
цедра и сок 0,5 лимона
1 ст. л. листиков тимьяна
1 ст. л. сметаны жирностью 30%
1 ст. л. сливок жирностью 30%
3 ст. л. растительного масла
соль, перец

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4–6













Что делать:

1
Лук и зубчик чеснока очистить. В белую луковицу воткнуть гвоздику. Чечевицу промыть, положить в кастрюлю с 1,5 л холодной воды, добавить очищенный зубчик чеснока, лавровый лист и луковицу с гвоздикой. Варить на среднем огне 15 мин. Отбросить на сито, удалить лук, чеснок и лавровый лист.

2
Пока варится чечевица, каждую красную луковицу разрезать на 8 частей. Перцы вымыть, разрезать вдоль на 4 части, удалив сердцевину. Застелить противень листом бумаги для выпечки, выложить красный лук, неочищенные зубчики чеснока и перцы. Посыпать листиками тимьяна и сбрызнуть 3 ст. л. масла. Поставить в разогретую до 190 °С духовку на 15 мин.

3
Вынуть из духовки чеснок, оставшиеся овощи готовить еще 5 мин. Чеснок выдавить из шелухи в миску, размять. Добавить цедру и сок лимона, сливки и сметану. Хорошо взбить венчиком. Накрыть пленкой и поставить в холодильник.

4
Вынуть овощи из духовки. Перцы переложить в миску и накрыть пленкой, дать остыть, затем снять кожицу.

5
Лук разобрать на лепестки. Перемешать чечевицу с луком и перцами.

6
Добавить приготовленную заправку, аккуратно перемешать и переложить в салатницу.
Чесночная заправка очень хорошо подходит к этому салату. Тем более что после запекания чеснок теряет свою остроту и резкий запах.

КСТАТИ

Пленка Toppits очень плотно прилипает к продукту и легко снимается. Благодаря ее особой трехслойной структуре продукты остаются свежими значительно дольше, сохраняя свой аромат и не теряя питательных веществ и витаминов. Пленка шире аналогов на 3 см.



На правах рекламы. Товар сертифицирован.



Чечевица



Эссливер® Форте

Спонсор рецепта

суп из бараньих ребрышек с чечевицей

Что нужно:
500 г бараньих ребрышек
100 г красной чечевицы
3 картофелины
2 черешка сельдерея
3 зубчика чеснока
2 помидора
1 небольшой острый перчик
1 пучок петрушки
1 лавровый лист
3 ст. л. растительного масла
соль

Время подготовки: 1 час
Время приготовления: 40 мин. + 20 мин.
Порций: 4–6

Что делать:

1
Чечевицу промыть. Залить холодной водой и оставить на 10–15 мин.

2
Ребрышки вымыть и нарезать кусочками по одному ребру. Картофель очистить и крупно нарезать. Сельдерей, перчик и помидоры вымыть. Сельдерей нарезать наискосок кусочками шириной 2 см, помидоры – небольшими дольками, перчик – пополам. Чеснок очистить и истолочь. Зелень вымыть, обсушить и измельчить.

3
В кастрюле разогреть растительное масло. Обжарить ребрышки, 4 мин. Шумовкой переложить их на блюдо, а в кастрюлю поместить картофель, сельдерей, перчик и чеснок. Готовить на среднем огне, время от времени помешивая, 5–6 мин. Вернуть в кастрюлю ребра.

4
Влить в кастрюлю 1 л воды, увеличить огонь и довести суп до кипения. Готовить до полуготовности картофеля, примерно 8 мин. Добавить нарезанные помидоры и варить 6 мин.

5
Чечевицу отбросить на сито и хорошо встряхнуть. Добавить в суп вместе с лавровым листом. Готовить на среднем огне 15 мин.

6
Добавить измельченную петрушку, накрыть крышкой. Снять с огня и дать супу настояться 20 мин.















КСТАТИ
Загрязнение окружающей среды, стрессы и неправильное питание создают дополнительные нагрузки на печень и на организм в целом. Препарат Эссливер Форте содержит необходимые для нормальной работы печени эссенциальные фосфолипиды и комплекс витаминов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Спонсор рецепта

запеканка из чечевицы с помидорами и беконом

Что нужно:
2 банки чечевицы «Бондюэль»
150 г тонких ломтиков бекона
1 банка (400 г) рубленых помидоров в собственном соку
1 большая луковица
2 маленькие морковки
4 черешка сельдерея
10 помидоров черри
3 зубчика чеснока
оливковое масло
3 ст. л. муки
соль, перец

Время подготовки: 40 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6

Что делать:

1
Бекон нарезать поперек полосками толщиной примерно 1 см. Лук очистить и нарезать как можно мельче. Чеснок раздавить, очистить и измельчить.

2
В холодную большую сковороду налить 1 ст. л. масла, положить бекон, поставить на средний огонь, обжаривать, часто помешивая, 5 мин. Всыпать лук и чеснок, готовить, не переставая помешивать, 10 мин. Всыпать муку, тщательно перемешать, жарить еще 2 мин., снять с огня.

3
Морковь и черешки сельдерея разрезать вдоль пополам и нарезать поперек тонкими ломтиками. В чистой сковороде разогреть немного оливкового масла и обжарить овощи до мягкости, 10 мин. Переложить овощи к смеси бекона с луком.

4
Чечевицу откинуть на дуршлаг, дать полностью стечь всей жидкости, иногда встряхивая дуршлаг. Положить чечевицу в сковороду с беконом и овощами, добавить консервированные помидоры вместе с соком, посолить, поперчить, перемешать, довести на сильном огне до кипения.

5
Щедро смазать оливковым маслом глубокую форму для запекания. Выложить в нее чечевичную массу и поставить в центр разогретой до 190 °С духовки на 15 мин.

6
Разрезать помидоры черри пополам. Вынуть форму из духовки и равномерно распределить половинки черри срезом вниз, слегка утапливая их в чечевичной массе. Запекать до румяной корочки, примерно 20 мин. Подавать горячей.



КСТАТИ

Чечевица «Бондюэль» обладает приятным нежным вкусом и сочетается практически со всеми продуктами. Из нее можно легко приготовить суп, второе блюдо, начинку для пирогов и, конечно, гарнир. Супы, каши и начинки из чечевицы были всегда популярны на Руси.













чечевица по-индийски







Что нужно:
500 г корня сельдерея
200 г крупной зеленой чечевицы
400 мл куриного бульона
250 мл нежирного йогурта
1 луковица
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. измельченного свежего имбиря
1 зубчик чеснока
1,5 ч. л. тмина
1 ч. л. рубленой мяты
щепотка красного молотого перца
соль
листья мяты или кинзы для украшения

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6

Что делать:

1
Овощи очистить. Сельдерей нарезать кубиками со стороной 2 см. Лук мелко порубить, чеснок раздавить. Чечевицу тщательно промыть.

2
В большой сковороде разогреть масло, положить лук и жарить, помешивая, 5 мин. Добавить имбирь, чеснок, тмин и перец и готовить на маленьком огне 30 сек. Положить сельдерей, чечевицу, влить бульон и 250 мл воды. Приправить солью и довести до кипения на большом огне. Уменьшить огонь. Закрыть сковороду крышкой и варить 20–30 мин., изредка помешивая, до готовности чечевицы.

3
В миске смешать йогурт и рубленую мяту. Готовое блюдо подать с йогуртом и украсить веточками свежей мяты.



чечевица с красным луком и беконом

Что нужно:
250 г зеленой чечевицы
2 большие красные луковицы
1 морковка
1 зубчик чеснока
100 г бекона
1 лавровый лист
3 ст. л. растительного масла
соль, перец

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4

Что делать:

1
Чечевицу замочить в чуть теплой воде на 4 ч, затем откинуть на сито. Морковь и чеснок очистить и мелко нарезать. Положить в кастрюлю чечевицу, морковь, чеснок и лавровый лист. Залить водой и довести до кипения. Варить 30 мин.

2
Красный лук очистить и нарезать полукольцами, бекон – полосками. Разогреть в сотейнике масло и обжарить бекон, 8 мин. Добавить лук и готовить на среднем огне 5 мин. Снять с огня, лавровый лист удалить.

3
Из кастрюли с чечевицей слить лишнюю воду, Добавить обжаренный с беконом лук, перемешать и прогреть, 1 мин. Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир.









Спонсор рецепта

бретонский салат с кальмарами и сыром

Время подготовки: 1 час 10 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4–6



Что нужно:
1 горшочек зеленого салата «Блюз» от «Московского»
200 г размороженных кальмаров
200 г кубиков твердого козьего сыра
2 разноцветных сладких перца
2 ст. л. бальзамического уксуса
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сахара, соль, черный перец

Для соуса:
150 г жирной сметаны
50 мл жирных сливок
1 зубчик чеснока
0,5 горшочка укропа от «Московского»
соль, щепотка молотой паприки

Что делать:

1
Кальмаров нарезать кольцами. Смешать уксус, масло, сахар, соль и перец. Положить в маринад кальмаров на 1 ч. Затем, не обсушивая, обжарить на сухой разогретой сковороде, часто переворачивая, 4 мин. Переложить на блюдо.

2
Перцы нарезать кольцами. Влить в сковороду 2 ст. л. маринада, положить перцы и готовить 3 мин., затем переложить их к кальмарам. Для соуса укроп и чеснок измельчить, смешать со сметаной, сливками, паприкой и солью.

3
Зеленый салат «Блюз» одним движением отделить от горшочка – так, чтобы зелень распалась на отдельные листочки. Листья сполоснуть, обсушить, выложить в салатницу. Добавить сыр, кольца кальмаров и перцев. Перемешать. Отдельно подать соус.

Уже через 2 часа после срезки зелень теряет 50% витаминов. Салаты и зелень в горшочках от «Московского» – по-настоящему живой продукт. Она продолжает расти и в магазине, и у вас дома, сохраняя весь набор витаминов и минеральных веществ.









На правах рекламы. Товар сертифицирован.

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:



Пироги

Новый номер выйдет 19 ноября



Баранина

Новый номер выйдет 12 ноября