

ISSN 1728-6948  
12020  
9 771728 694000

# ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№20 (214) октябрь 2012



**азбука вкуса**  
**кускус**

**технология**  
**яйцо-пашот**

**рецепт с именем**  
**прованский доб**

12+

## *Блюда из тыквы*



# FISKARS®

Функциональность вашей кухни



[www.fiskars.com](http://www.fiskars.com)

Финское качество, инновационный дизайн.

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  
фотографы 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 202 150 экз.

Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

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

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

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

**BONNIER**  
Publications



## Содержание

### Тема номера **Блюда из тыквы**

все в дело 2

теплый салат из тыквы с полентой 4

креветочный биск с тыквой 6

свекольный суп в тыкве 8

клецки из тыквенных семечек 9

свиное рагу с тыквой 10

гуляш с тыквой и индейкой 12

тыква по-женевски 14

тыква в мандариновой глазури 15

тыквенный пирог с ореховой крошкой 16

### Рецепт с именем **Прованский доб**

доб с говядиной и копченой свиной 18

### Азбука вкуса **Кускус**

кускус с запеченной морковью 20

кускус с козьим сыром и свеклой 22

суп с бараниной и кускусом 24

овощи карри с кускусом 26

пирог с кускусом 28

### Технология **Блюда из яиц**

яйцо-пашот 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

# Блюда из тыквы

На свете есть не много овощей, у которых в дело идет абсолютно все. Один из них тыква! Из питательной и сочной мякоти можно приготовить любое блюдо – от закусок до десертов, причем нет такого ингредиента, с которым бы тыква не сочеталась. Из семечек отжимают вкуснейшее и очень полезное масло и готовят разные блюда. А кожура идет на изготовление посуды, бутылок, музыкальных инструментов и даже ванночек для купания младенцев.

Тыква – настоящая кладовая витаминов и полезных минеральных веществ. Например, каротина в тыкве в пять раз больше, чем в моркови. Офтальмологи всего мира рекомендуют своим пациентам есть тыкву и пить тыквенный сок. Благодаря высокому содержанию железа очень полезен этот овощ и при анемии, а также при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Помимо кулинарии тыква нашла применение и в косметологии. Питательные маски из ее мякоти подходят как для сухой, так и для жирной кожи. Для того чтобы избавиться от жирного блеска и сузить поры на лице, достаточно по утрам протирать проблемные места кусочком тыквы.

Тыквенный сок заслуживает отдельного упоминания. Это прекрасный антиоксидант, богатый витаминами и минералами. Он помогает при простудных заболеваниях, различных инфекциях, запорах, почечной недостаточности и нервных расстройствах. Конечно, вы понимаете, что речь идет о свежесвыжатом соке.

Мы подвели итоги конкурса на самый интересный бутерброд. Его победителем был единогласно признан Семен Рыжков, наш 16-летний читатель из Калуги. Вот ему и будет вручен чудесный тостер от фирмы Vitek. Поздравляем!

А в следующем номере мы объявим новый конкурс. Не пропустите!



Время приготовления: 1 час 30 мин.  
Порций (пюре): 10

## все в дело



### Что нужно:

1 тыква весом 4 кг  
1,5 ст. л. сливочного масла  
2 ст. л. растительного масла  
соль

### Что делать:

1

Тыкву вымыть, срезать верхушку (толщиной примерно 4–5 см). Если вы хотите придать вашей тыкве более праздничный вид, то срежьте верхушку «зубчиками». Не важно, если они получатся разной ширины и высоты. Для Хэллоуина чем «страшнее» тыква, тем лучше. Вынуть семена и поместить их в миску. Сполоснуть тыкву изнутри и очень аккуратно, стараясь не повредить стенки, срезать как можно больше мякоти.

2

Выложить мякоть на противень, полить растительным маслом, накрыть фольгой и поставить в разогретую до 190 °С духовку на 40–50 мин. Выключить духовку и дать тыкве остыть внутри плиты. Порциями измельчить мякоть с помощью блендера или в кухонном комбайне. Для получения более нежного пюре протереть его через сито. Добавить сливочное масло и соль по вкусу.

Тыквенное пюре прекрасно хранится в холодильнике в стерилизованных банках в течение недели. Если вы хотите заготовить его впрок, то вместо сливочного масла используйте растительное, а банки с пюре обязательно простерилизуйте в кипящей воде (10–15 мин.) и плотно закройте.

3

Семечки промыть от волокон, хорошо обсушить и обжарить на сухой разогретой сковороде, постоянно помешивая, 8–10 мин.



4

Сделать в пустой тыквенной кожуре прорезы в виде «глаз», «носа» и «рта». В ночь Хэллоуина поставить внутрь зажженную свечку.





# ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ПОЛЕНТОЙ



## Что нужно:

1 тыква весом 1 кг  
0,5 стакана сырых очищенных тыквенных семечек  
1,5 стакана кукурузной муки грубого помола (поленты)  
1 небольшая луковица  
250 г руколы  
150 г пармезана  
1 ст. л. сахара  
0,5 ч. л. молотого кумина  
щепотка молотой гвоздики  
щепотка молотой сладкой паприки  
щепотка молотого кайенского перца  
1 ст. л. лимонного сока  
2 ч. л. белого винного уксуса  
2,5 ст. л. сливочного масла  
6 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль

**Время подготовки: 3 часа**

**Время приготовления: 35 мин.**

**Порций: 6**

## Что делать:

**1**

Всыпать поленту в кастрюлю, влить 7,5 стакана воды, добавить 2 ч. л. соли и, постоянно помешивая, довести до кипения. Уменьшить огонь и готовить, часто перемешивая, примерно 50 мин. Снять с огня, добавить 1,5 ст. л. сливочного масла. Вылить поленту в центр большого листа пергамента, ложкой разровнять поверхность так, чтобы получился слой толщиной примерно 1 см. Накрывать пищевой пленкой, сделать в ней ножом несколько проколов. Оставить на 2 ч.

**2**

Тыкву очистить от кожуры, разрезать пополам и удалить сердцевину. Нарезать мякоть вертикальными ломтиками толщиной 1 см. Выложить их в один слой на противень, сбрызнуть 1 ст. л. оливкового масла, посолить, поперчить и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 мин. Готовую тыкву накрыть фольгой и отставить.

**3**

Семечки промыть. Отмерить 0,5 стакана и очистить их. Растопить оставшееся сливочное масло в небольшом сотейнике, добавить сахар, кумин, гвоздику, паприку, кайенский перец и щепотку соли. Готовить, пока сахар не начнет карамелизоваться. Всыпать тыквенные семечки и готовить, помешивая, 5 мин. Выложить на блюдо и дать остыть. Затем поломать руками на небольшие кусочки.



**4**

Приготовить заправку. Лук очистить и очень мелко нарезать. Взбить лимонный сок, уксус и лук. Дать настояться 5 мин. Добавить 3 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу.

**5**

Застывшую поленту нарезать треугольниками со стороной 7 см. Обжарить их порциями в оставшемся разогретом масле до золотистого цвета.

**6**

Пармезан нарезать с помощью овощечистки тонкими лентами. Руколу вымыть, обсушить и смешать с приготовленной заправкой. Разложить по порционным тарелкам поленту и тыкву, сверху положить руколу. Посыпать семечками и украсить пармезаном.





# креветочный биск с тыквой



## Что нужно:

500 г больших креветок  
0,5 стакана белого сухого вина  
2 стакана тыквенного пюре  
0,5 стакана жирных сливок  
4 стакана рыбного бульона  
2 черешка сельдерея  
1 средняя луковица  
горсть листиков шалфея  
2 лавровых листика  
щепотка шафрана  
3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
1 ст. л. лимонного сока  
соль, перец

Время приготовления: 1 час 10 мин.

Порций: 8

## Что делать:

1

Креветки очистить от панцирей и голов. Сделать вдоль спинки неглубокий надрез и удалить кишечную вену. Поместить креветки в миску, накрыть и поставить в холодильник.

2

Панцири и головы промыть, обсушить и обжарить в глубоком сотейнике в 2 ст. л. сильно разогретого масла, 4 мин. Панцири должны стать ярко-оранжевого цвета. Уменьшить огонь, влить вино и готовить, пока вся жидкость не выпарится.

3

Сельдерей вымыть и мелко нарезать. Лук очистить и измельчить. Влить в сотейник с панцирями бульон, добавить шафран, сельдерей, лук, лавровые листики и половину листиков шалфея. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить под неплотно закрытой крышкой 30 мин.

4

Процедить отвар через сито в чистую кастрюлю.

5

Добавить тыквенное пюре, сливки, соль и перец. Довести до кипения и готовить на небольшом огне 10 мин.

6

Разогреть в сковороде оставшееся масло и обжарить креветки и оставшиеся листики шалфея, часто переворачивая, 4 мин. Сбрызнуть лимонным соком. Разлить суп по тарелкам, сверху положить креветки.



Где точно родился этот рецепт, во Франции или Испании, доподлинно неизвестно. Считается, что впервые такой супчик появился в районе Бискайского залива, который, как известно, омывает берега обеих стран. В общем, кем бы по национальности ни был автор этого рецепта – он безусловно кулинарный гений. Один из самых вкусных супов в мире варится буквально из того, что обычно выбрасывают в помойку, то есть из панцирей креветок, раков, langoustes, омаров... Современные рачительные хозяйки не выбрасывают оставшиеся после пивных вечеринок панцири, а копят их в морозильнике и потом готовят этот шедевр.



### Что нужно:

1 тыква весом 4–5 кг  
1 кг свеклы  
1 большая красная луковица  
1 большое красное яблоко  
2 зубчика чеснока  
4 стакана куриного бульона  
2 ст. л. яблочного уксуса  
5 ст. л. растительного масла  
1 ст. л. сахара  
соль, перец

Время приготовления: 1 час 15 мин.

Порций: 6–8



### Что делать:

**1**  
Тыкву вымыть, верхушку срезать и сохранить. Удалить семена и волокна. Смазать тыкву снаружи 2 ст. л. масла. Внутри слегка присыпать солью. Поместить на противень и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 1 ч.

**2**  
Тем временем свеклу, яблоко, лук и чеснок очистить. Свеклу и яблоко нарезать кубиками со стороной примерно 1 см, лук и чеснок измельчить. Разогреть в кастрюле 2 ст. л. масла и обжарить лук, 5 мин. Добавить свеклу и яблоко, готовить еще 5 мин. Положить чеснок, готовить 30 сек.

**3**  
Влить бульон и 4 стакана воды, довести до кипения, снять пену и готовить 30 мин. Добавить уксус, сахар, соль и перец. Измельчить суп в пюре, довести до кипения и снять с огня. Аккуратно перелить суп в тыкву. Накрыть крышкой и вернуть в выключенную духовку до подачи на стол.  
Разлить суп по тарелкам, в каждую положить по несколько кусочков печеной тыквенной мякоти.

## КЛЕЦКИ ИЗ ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК



### Что нужно:

0,5 стакана сырых очищенных тыквенных семечек  
2 стакана муки  
2 больших яйца  
1 большой желток  
50 г сливочного масла  
1 ст. л. тыквенного масла  
1 ч. л. соли

**Время приготовления:** 25 мин.

**Порций:** 8

### Что делать:

**1**

Измельчить тыквенные семечки с 0,5 стакана муки в кухонном комбайне до однородной массы. Добавить оставшуюся муку, соль и снова взбить. В большую миску влить 0,75 стакана воды, яйца, желток и тыквенное масло. Перемешать. Добавить мучную смесь и хорошо вымесить тесто.

**2**

Скатать тесто в тонкую колбаску диаметром примерно 2 см. Нарезать ее кусочками толщиной 1 см. В большой кастрюле вскипятить подсоленную воду. Порциями отваривать клецки, по 3 мин. каждую порцию. Перекладывать шумовкой в сито, чтобы стекала лишняя вода.

**3**

Растопить масло в большой сковороде, обжарить клецки до золотистого цвета, 2–3 мин. Приправить солью и перцем. Подавать со сметаной, обжаренным беконом или растопленным маслом.

## свиное рагу с тыквой



### Что нужно:

1,5 кг свинины  
750 г тыквы  
3 большие картофелины  
1 большая луковица  
3 зубчика чеснока  
400 г томатов в собственном соку  
150 г бекона  
0,5 ч. л. молотого кайенского перца  
щепотка молотого мускатного ореха  
щепотка молотого имбиря  
2 ст. л. растительного масла  
соль, перец

### Что делать:

**1**  
Свинину нарезать небольшими кусками, сложить в миску. Добавить кайенский перец, мускатный орех, имбирь, соль и черный перец. Перемешать и отставить на 30 мин. Тем временем тыкву, картофель и бекон нарезать небольшими кубиками, лук и чеснок измельчить.

**2**  
В сотейнике готовить бекон в разогретом масле 3 мин. Переложить его в миску. В этот же сотейник добавить половину нарезанной свинины, готовить 8 мин. Переложить в миску к бекону. Обжарить оставшееся мясо, выложить в миску.

**3**  
В сотейник положить лук и чеснок, готовить 5 мин. Добавить размятые томаты вместе с соком, влить 1 стакан кипятка. Вернуть в сотейник мясо и бекон, довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить 10 мин.  
Добавить в рагу тыкву и картофель, перемешать, при необходимости подсолить и готовить без крышки еще 30–40 мин.

Время приготовления: 1 час 25 мин.  
Порций: 6



# Жизнь со вкусом!

## Полезное предложение от Miele\*

Пароварки Miele – это инвестиции не только в надежность и качество, но и в здоровье.



Жители современных мегаполисов испытывают постоянный стресс. И только вдали от суеты могут обрести долгожданную гармонию и по-новому открыть для себя жизнь: ее цвет, запах, вкус... Блюда, приготовленные в пароварках Miele, помогают ощутить легкость, поддержать душевное равновесие и физическое здоровье. Ведь при обработке паром в продуктах сохраняются столь необходимые витамины и микроэлементы.

\* С 25 июля по 30 ноября 2012 года компания Miele проводит специальную акцию для покупателей встраиваемых и соло-пароварок. Подробности у продавцов-консультантов.

**АКЦИЯ\***



☎ 8-800-200-2900 (звонок со всей территории России бесплатный), ☎ (495) 745-8990 (для Москвы и Московской области), 🌐 [www.miele.ru](http://www.miele.ru)



**Miele**

IMMER BESSER™

\*\*Miele® Immer Besser® – всё лучше и лучше.



### Что нужно:

2 бедра индейки  
500 г тыквы  
2 большие картофелины  
2 большие луковицы  
4 зубчика чеснока  
2 стакана куриного бульона  
1 лавровый лист  
1 веточка свежего тимьяна  
1 ст. л. молотой сладкой паприки  
1 ст. л. молотой острой паприки  
3 ст. л. растительного масла  
соль

Время приготовления: 1 час 20 мин.

Порций: 8

### Что делать:

1

Индейку вымыть, срезать мясо с кости и нарезать его небольшими кусочками. Тыкву, картофель, лук и чеснок очистить. Тыкву и картофель нарезать кубиками со стороной 1,5 см, лук и чеснок измельчить. Тимьян вымыть, обсушить и снять листики с веточки.

2

Поместить индейку в пластиковый пакет, добавить всю паприку и 2 ч. л. соли. Завязать пакет и хорошо потрясти.

3

Разогреть в кастрюле масло, выложить индейку (специи сохранить) и готовить 5 мин. В пакет со специями положить кусочки тыквы, картофеля и лук. Потрясти пакет и выложить все содержимое в кастрюлю к индейке. Готовить, помешивая, 5 мин. Влить бульон, добавить чеснок, лавровый лист и тимьян. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и готовить под крышкой 1 ч.



# 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

Больше рецептов на  
[www.CULINARY.ru](http://www.CULINARY.ru)



*Ммм... Maggi!*



### Что нужно:

1 тыква весом 3,5 кг  
1 багет длиной 40 см  
1,5 стакана жирных сливок  
1 стакан молока  
2,5 стакана тертого сыра грюйер  
2,5 стакана тертого сыра эмменталь  
0,5 ч. л. тертого мускатного ореха  
1 ст. л. оливкового масла  
соль

**Время приготовления:** 1 час 35 мин.  
**Порций:** 8

### Что делать:

**1**  
Тыкву вымыть, срезать верхушку и аккуратно вынуть ложкой семена и волокна. Слегка посолить тыкву изнутри. Багет нарезать кусочками толщиной 1 см. Выложить в один ряд на противень и поставить в разогретую до 220 °С духовку на 7 мин. Остудить на решетке.

**2**  
Взбить в миске сливки с молоком и мускатным орехом. В другой миске смешать оба сыра.

**3**  
Положить в тыкву слой из кусочков багета, вторым слоем положить часть сырной смеси и полить частью сливок с молоком. Продолжать выкладывать слоями, пока не закончатся все ингредиенты. Накрыть тыкву крышечкой, смазать поверхность маслом и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 1 ч 15 мин.



# ТЫКВА В МАНДАРИНОВОЙ ГЛАЗУРИ



## Что нужно:

1 тыква весом 4 кг  
1 стакан мандаринового сока  
2 ст. л. мандариновой цедры  
0,5 стакана сливок жирностью 10%  
50 г сливочного масла  
свежие листья шалфея  
растительное масло  
сахар

## Что делать:

1

Тыкву вымыть и разрезать на 4 продольные части. Удалить семена и волокна, аккуратно срезать кожуру. Нарезать мякоть тонкими ломтиками. Поместить ломтики внахлест на слегка смазанный растительным маслом и накрытый листом пергамента противень, посыпать сахаром.

2

Смешать в небольшой миске сливки, 6 ст. л. мандаринового сока и сливочное масло. Полить получившейся смесью тыкву и поставить в разогретую до 190 °С духовку на 30 мин.

3

Вынуть противень из духовки. Смешать цедру с оставшимся соком, полить тыкву, посыпать листиками шалфея и вернуть в духовку еще на 30 мин.

Время приготовления: 1 час 10 мин.  
Порций: 8-10





Бюффа  
из тыквы



# ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ С ОРЕХОВОЙ КРОШКОЙ



## Что нужно:

1,25 стакана муки  
0,5 ст. л. сахара  
0,5 ч. л. соли  
100 г сливочного масла  
3 ст. л. ледяной воды

## Для начинки:

500 г мякоти тыквы  
1 стакан сахара  
3 яйца  
100 г сливочного масла

## Для крошки:

0,3 стакана муки  
0,25 стакана сахара  
1 ч. л. молотой корицы  
щепотка мускатного ореха  
2 ст. л. сливочного масла  
0,3 стакана очищенных грецких орехов

**Время подготовки: 2 часа 10 мин.**

**Время приготовления: 1 час 10 мин.**

**Порций: 10**

## Что делать:

**1**  
Приготовить тесто. Муку просеять вместе с солью. Добавить сахар и нарезанное небольшими кусочками масло. Втирать масло в муку до получения крошек. Влить воду и вымесить гладкое тесто. При необходимости добавить еще немного воды. Скатать тесто в шар, затем завернуть в пленку и поместить в холодильник минимум на 1 ч.

**2**  
На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в круг диаметром 32 см. Выложить в форму с невысокими бортиками диаметром 23 см так, чтобы были закрыты дно и бортики. Срезать сверху лишнее тесто. Вернуть в холодильник еще на 1 ч.

**3**  
Вынуть тесто из холодильника, накрыть листом пергамента, всыпать сухую фасоль и поставить в разогретую до 180 °С на 15 мин. Удалить фасоль и пергамент, вернуть форму в духовку еще на 5 мин. Дать немного остыть. Духовку не выключать.

**4**  
Тем временем приготовить начинку. Тыкву нарезать небольшими кусочками и отварить в кипящей воде до мягкости, 15 мин. Взбить блендером тыкву, сахар и масло. Продолжая взбивать, добавить по одному яйца.

**5**  
Приготовить крошку. Орехи мелко порубить. Смешать муку, сахар, корицу, мускатный орех и масло. Добавить орехи, быстро перемешать.

**6**  
Выложить начинку в форму с тестом. Сверху распределить ровным слоем крошку. Поставить в духовку на 45 мин. Дать остыть на решетке.

Большинству людей Прованс представляется страной вечного лета – жаркое солнце, теплое море, цветущая лаванда... И когда слышишь рассказы местных жителей о том, какие там суровые зимы, принимаешь это за кокетство. Конечно, живя в раю, надо же на что-то пожаловаться, чтобы не очень завидовали! Однако, попробовав доб, одно из классических провансальских блюд, становится ясно, что никакого кокетства нет – такое можно приготовить и съесть, только когда за окном свирепствует могучий ледяной ветер мистраль и выйти из дома нет возможности. Вот в такие дни в каждом доме Прованса готовят его величество ДОБ.

Это название произошло либо от староспанского *daɓaɓ*, что означает «тушить», либо от окситанского *adobaɓ* – «укладывать». И то, и другое в равной мере подходит к блюду – ингредиенты и укладываются, и тушат. Причем не абы как, а в специальных кастрюлях добьерах и не меньше чем три дня!

Добьер – это круглая керамическая посуда с узким горлом диаметром примерно 10–12 см. Укладывать продукты в такую кастрюлю довольно сложно, зато при тушении из нее почти не испаряются соки. Технология приготовления незамысловата – мясо и овощи режут средними кусками и сутки маринуют в белом или красном вине. Затем раскладывают слоями в кастрюлю, добавляют специи и тушат на медленном огне (в старину тушили на остывающих углях) почти всю ночь. С поверхности остывшего доба снимают жир и снова разогревают на очень маленьком огне часа 2–3. Только после этого блюдо подают на стол.

Объясняется такая неспешность, на наш взгляд, тем, что мистраль бушует в Провансе неделями, так что торопиться некуда. Сейчас, когда доб стал весьма модным блюдом и его подают даже в парижских ресторанах, вряд ли его готовят так долго. Рецепт, который мы вам предлагаем, также написан исходя из современных реалий.



Время подготовки: 2 часа 15 мин.  
Время приготовления: 3 часа 30 мин.  
Порций: 8

## Доб с говядиной и копченой свиной



### Что нужно:

1 кг говяжьей лопатки  
500 г копченой свинины  
100 г сала  
125 г свиных шкурок  
2 большие луковицы  
3 зубчика чеснока  
3 средние морковки  
1 лавровый лист  
1 ч. л. молотого тимьяна  
щепотка молотой корицы  
750 мл красного сухого вина  
0,5 стакана коньяка  
мука  
3 ст. л. сливочного масла  
соль, свежемолотый черный перец



### Что делать:

1

Мясо вымыть. Говядину и свинину нарезать кубиками со стороной 4 см, свиные шкурки – тонкой соломкой, сало – небольшими кубиками. Лук, чеснок и морковь очистить. Лук и морковь нарезать крупными кусками, чеснок оставить как есть.

2

Поместить в большую миску куски мяса и овощи, добавить тимьян, корицу и лавровый лист, соль и перец. Влить вино, перемешать и оставить на 2 ч.

3

Вынуть мясо из маринада, обсушить и обвалить в муке. Маринад с овощами сохранить. В сотейнике обжарить кусочки сала, 5 мин. Переложить шкварки в миску, добавить в сотейник сливочное масло и порциями обжарить говядину и свинину, по 5 мин. каждую. Влить коньяк и готовить, пока жидкость полностью не выпарится.



4

Переложить мясо и замаринованные овощи в толстостенную кастрюлю или горшок, добавить свиные шкурки. Влить маринад, плотно закрыть и поставить в разогретую до 160 °С духовку на 3 ч. Подавать с картофельным пюре или с широкой пастой.



Кускус – это и главное блюдо магрибской и берберской кухни, и крупа, из которой его готовят. До последнего времени эту крупу делали только вручную из манной крупы и пшеничной муки. Технология, которая не менялась на протяжении нескольких веков, довольно проста. Манку рассыпают тонким слоем, «припудривают» мукой и слегка сбрызгивают водой. Затем, делая руками быстрые круговые движения, скатывают манку в крошечные шарики. Шарики просеивают через специальное сито, сортируют их по размеру и подсушивают.

Сейчас появились промышленные методы изготовления кускуса, что позволяет его не только производить для внутреннего потребления, но и импортировать в другие страны, в том числе в Россию.

В наших магазинах продается кускус быстрого приготовления, что делает его еще привлекательнее для покупателей. Действительно, несколько минут – и на столе стоит сытное и вкусное блюдо. Тем более что кускус сочетается практически со всеми продуктами – овощами, мясом, птицей, рыбой.

Кускус на 70% состоит из углеводов, причем тех, от которых не полнеют. В нем не так много витаминов, зато много железа, кальция, натрия, а главное – меди. Именно ее высокое содержание предотвращает раннее поседение у любителей кускуса. Так что если вам не идет седина, ешьте кускус!

Кускус – это такой продукт, которого много не бывает. Если вы приготовили кускус на гарнир и после обеда что-то осталось, используйте остатки для приготовления других блюд. Например, кускус очень хорош в салатах, причем в самых разных.



## кускус с запеченной морковью 🍌🐻🍅



### Что нужно:

350 г кускуса  
500 г моркови  
1 луковица  
4 зубчика чеснока  
3 веточки кинзы  
2 ст. л. бальзамического уксуса  
2 ст. л. растительного масла  
соль, перец

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 4

### Что делать:

**1**

Морковь и лук очистить. Морковь нарезать кружками толщиной 1 см, лук – дольками. Кинзу вымыть, обсушить и разобрать на небольшие веточки.

**2**

Поместить морковь, лук, неочищенные зубчики чеснока и половину веточек кинзы на накрытый листом пергамента противень, сбрызнуть растительным маслом и уксусом, плотно накрыть фольгой и поставить в разогретую до 220 °С духовку на 15 мин. Снять фольгу и готовить еще 15 мин.

**3**

Оставшуюся кинзу измельчить. Кускус приготовить любым выбранным способом (см. примечание). Добавить измельченную кинзу, посолить, поперчить по вкусу и перемешать.

Выложить кускус на блюдо, сверху разложить запеченные овощи и полить выделившимся от запекания соком.

На родине кускуса, в Северной Африке, для его приготовления есть специальные кастрюли, состоящие из двух частей. В верхнюю часть, напоминающую дуршлаг, всыпают крупу, а в нижней варят овощи или курицу. Таким образом кускус готовится под крышкой на пару, впитывая в себя ароматы овощей или мяса. Любая наша хозяйка с помощью обычной кастрюли и дуршлага может отварить кускус по североафриканскому способу. Самый простой способ приготовления кускуса – это пересыпать его в подходящую емкость, залить кипятком, закрыть и дать настояться 10 мин.



# кускус с козьим сыром и свеклой



## Что нужно:

0,5 стакана кускуса  
1 маленькая свекла  
1 небольшая красная луковица  
0,5 небольшого цукини  
0,5 сладкого красного перца  
1 ст. л. зерен кукурузы  
125 г мягкого козьего сыра  
2 веточки укропа  
2 стебля зеленого лука  
1 ст. л. белого винного уксуса  
4 ст. л. растительного масла  
соль, черный молотый перец



## Что делать:

**1**  
Укроп и зеленый лук вымыть, обсушить, измельчить и поместить в миску. Добавить черный молотый перец, перемешать. Сыр нарезать кубиками со стороной 1,5 см, положить в миску и хорошо перемешать, чтобы кубики были со всех сторон покрыты зеленью. Поставить в холодильник.

**2**  
Вскипятить 2/3 стакана подсоленной воды. Добавить 1 ст. л. растительного масла и кускус. Перемешать, снять с огня и оставить под крышкой на 5 мин.

**3**  
Свеклу и лук очистить. Цукини и перец вымыть, из перца удалить сердцевину. Лук, цукини и перец нарезать маленькими кубиками и обжарить в 2 ст. л. разогретого масла, 6 мин.

**4**  
Переложить овощи в миску, добавить готовый кускус, приправить солью и перцем, хорошо перемешать.

**5**  
Свеклу нарезать с помощью кухонного комбайна или специальной терки очень тонкими полосками. Добавить уксус, оставшееся масло, соль и перец. Перемешать.

**6**  
Кускус с овощами разделить на 4 части. Наполнить порционную формочку подходящего размера одной частью кускуса, плотно прижать и перевернуть на порционную тарелку. Сделать то же самое с оставшимся кускусом. Разложить на кускус сверху свеклу и кубики сыра.

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4



### Что нужно:

1 кг бараньей шеи  
0,5 стакана кускуса  
1 большая морковь  
1 большая луковица  
2 зубчика чеснока  
500 г шпината  
2 веточки петрушки  
0,5 ч. л. молотой сухой мяты  
0,5 ч. л. молотого сухого розмарина  
2 ст. л. растительного масла  
соль, перец

**Время приготовления: 2 часа**

**Порций: 6–8**

### Что делать:

**1**

Морковь, лук и чеснок очистить и измельчить. Петрушку вымыть, мелко нарезать. Баранину вымыть, обсушить, крупно нарезать и обжарить в кастрюле в разогретом масле до коричневого цвета. Добавить лук и чеснок, готовить на среднем огне 10 мин.

Влить 3 л воды, довести до кипения, снять пену. Добавить морковь и петрушку и варить 1,5 ч.

**2**

Шумовкой переложить баранину на разделочную доску, дать немного остыть, затем снять мясо с костей. Мясо мелко нарезать и вернуть в кастрюлю. Добавить промытый шпинат, мяту, розмарин, соль и перец. Довести до кипения.

**3**

Всыпать кускус, хорошо перемешать и варить 5 мин.



# «Народная книга рецептов» – оригинальная идея редакции журнала «Гастрономъ»



Сотни авторских блюд со всего света – рецепты и полезные советы  
от самых талантливых русскоязычных кулинаров

## РАЗДЕЛЫ КНИГИ

- Завтраки • Закуски • Салаты • Супы
- Овощи • Бобовые • Рис и крупы • Паста
- Птица • Мясо • Рыба • Морепродукты
- Несладкая выпечка • Десерты
- Праздники • Напитки

520\*

Эту уникальную книгу можно заказать на [supermarket.phbp.ru](http://supermarket.phbp.ru),  
она станет отличным подарком для вас и ваших близких

\*цена в рублях, без учета  
стоимости доставки





### Что нужно:

2 стакана кускуса  
1 ст. л. порошка карри  
1 средняя луковица  
0,5 стакана кешью  
2 ст. л. растительного масла

### Для овощей:

2 баклажана  
1 цукини  
3 больших сладких красных перца  
6 ст. л. растительного масла

### Для соуса:

0,5 стакана натурального йогурта  
0,5 стакана жирных сливок  
1 большой пучок зеленого лука  
1 ст. л. лимонного сока  
соль

Время приготовления: 1 час  
Порций: 8

### Что делать:

**1**  
Приготовить соус. Лук вымыть, обсушить и измельчить с лимонным соком и солью в однородную массу. Добавить йогурт и сливки. Перемешать и отставить.

**2**  
Овощи вымыть. Баклажаны и цукини очистить и нарезать кубиками. Таки-ми же кубиками нарезать перцы, удалив сердцевину. Выложить цукини и перцы на противень, сбрызнуть 2 ст. л. масла, посолить. Запекать 20 мин. при 190 °С.

**3**  
На другой противень поместить баклажаны, сбрызнуть оставшимся маслом, посолить, перемешать. Разровнять поверхность и поставить в духовку на 30 мин.

**4**

На сухой сковороде обжарить, постоянно помешивая, кешью, 6 мин., затем порубить в среднюю крошку. Добавить в эту же сковороду 1 ст. л. масла, положить нарезанный репчатый лук и готовить 6 мин. Высыпать порошок карри, влить 3 стакана воды, довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть и готовить 10 мин.

**5**

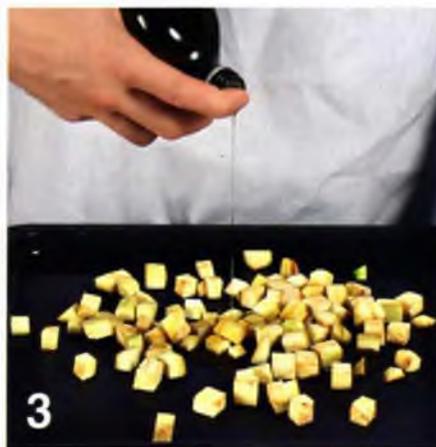
В кастрюле разогреть оставшееся масло, всыпать кускус и готовить, помешивая, 3 мин. Влить раствор карри. Снять с огня и оставить под крышкой на 10 мин.

**6**

Размешать кускус вилкой, добавить орехи и овощи, еще раз перемешать. Выложить на блюдо и подать с йогуртовым соусом.

### КСТАТИ

Плохая экология, постоянные стрессы и неправильное питание создают дополнительные нагрузки не только на печень, но и на весь организм. Препарат Эсливер Форте содержит необходимые для нормальной работы печени эссенциальные фосфолипиды и комплекс витаминов.

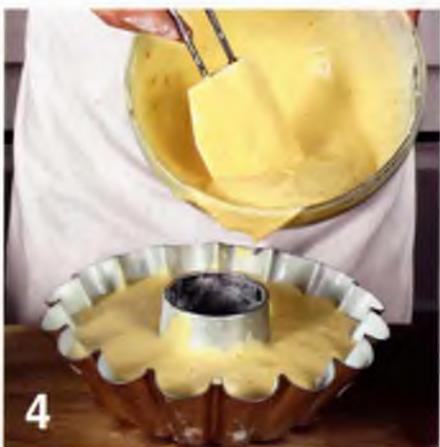


ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.





# пирог с кускусом



## Что нужно:

- 1 стакан муки
- щепотка соли
- 0,5 стакана кускуса
- 2,5 ч. л. разрыхлителя
- 0,75 стакана оливкового масла + 2 ст. л.
- 0,25 стакана десертного вина
- 6 желтков
- 3 яйца
- 1 стакан сахара
- 1 ст. л. измельченной апельсиновой цедры
- 1 стакан жирных сливок
- 0,25 стакана сметаны

## Что делать:

- 1** В небольшой миске взбить 1 стакан оливкового масла с вином до однородной массы. В другой миске миксером взбить желтки, яйца и сахар в густую светло-желтую массу. Взбивать на высокой скорости примерно 7 мин. Добавить апельсиновую цедру, перемешать венчиком.
- 2** Муку просеять с солью и разрыхлителем в большую миску. Всыпать кускус.
- 3** Добавить в муку с кускусом 1 половник яичной смеси, перемешать. Затем добавить 1 половник оливковой смеси, перемешать. Продолжать добавлять по очереди по одному половнику той и другой смеси, каждый раз аккуратно перемешивая.
- 4** Высокую форму для выпечки диаметром примерно 20 см смазать маслом, проложить дно пергаментом, смазать его оставшимся маслом. Выложить в форму приготовленное тесто, слегка потрясти, чтобы легло плотнее, и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 45 мин. Готовность пирога можно проверить с помощью деревянной палочки. Для этого прекрасно подходят деревянные шпажки, которые продаются в любом супермаркете. Надо просто проткнуть этой шпажкой пирог. Если шпажка выйдет наружу сухой, значит, пирог готов.
- 5** Переложить форму с пирогом на решетку и дать остыть, 30 мин. Затем аккуратно перевернуть на блюдо.
- 6** Взбить миксером сливки со сметаной до мягких пиков. Украсить ими пирог.



Время приготовления: 1 час + 30 мин.  
Порций: 8–10



### Что нужно:

4 яйца  
1,5 л воды  
90 мл уксуса  
2 ч. л. соли

Время приготовления: 10 мин.

Порций: 4

### Что делать:

- 1 Воду довести до кипения, уменьшить огонь и дождаться, когда вода начнет кипеть очень слабо. Добавить уксус и соль. Рядом поставить миску с холодной водой.
- 2 Одно яйцо аккуратно разбить в небольшую миску. Деревянной ложкой сделать в кипящей воде несколько круговых движений, чтобы получилась воронка. Перелить яйцо из миски в эту воронку, слегка помешать воду, чтобы яйцо не прилипло ко дну. Варить 4 мин.
- 3 Шумовкой аккуратно переложить яйцо в миску с холодной водой, чтобы остановить термическую обработку. Так же отварить оставшиеся яйца. Выложить яйца на бумажные полотенца, слегка промокнуть.





### ЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ!

Используйте современный подход к кулинарии и убедитесь, что готовить с продукцией «Солнечная ферма» - 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 фермы» и импровизировать с рецептами!



*Готовьте с удовольствием:  
быстро и просто!*

## Листья шпината со сладким яблоком и сыром пармезано реджано

### НА 4 ПОРЦИИ

- ◆ 1 упаковка шпината
- ◆ 1 яблоко сорта голден
- ◆ 80 г сыра пармезано 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.

# 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:

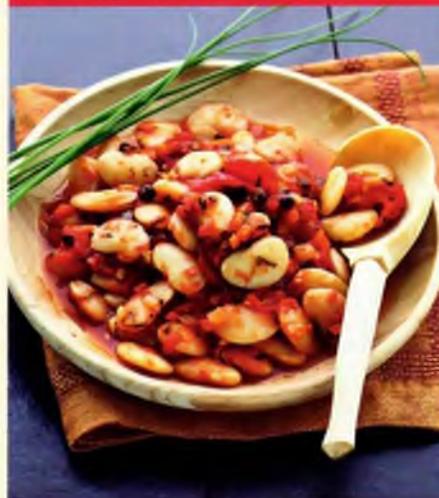
## ШКОЛА ГАСТРОНОМА



*Блюда  
из баранины*

**Новый номер  
выйдет 22 октября**

## «КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



*Блюда из бобовых*

**Новый номер  
выйдет 15 октября**