

А. Онегин

моя кухня лучшие рецепты

Здравствуйте!

Вы держите в руках (точнее, рассматриваете на экране) мою первую кулинарную книгу. В нее вошли пять десятков рецептов, которые наверняка не оставят равнодушным любого, кто увлечен кулинарией так же, как одержим ей я. И поскольку я глубоко убежден, что время, проведенное на кухне, в первую очередь должно приносить радость, все блюда из этой книги готовятся быстро и без труда, так что моими рецептами сможет воспользоваться даже начинающая хозяйка.

Еще одна заповедь, которой я стараюсь быть верен при любых обстоятельствах - вкусная еда должна приносить пользу организму (или, по крайней мере, не быть слишком вредной, ведь иногда стоит себя побаловать). Посему - никаких варварских методов готовки вроде запекания под майонезом или злонамеренного убийства продуктов чрезмерной термообработкой.

Все рецепты в этой книге были тщательно отобраны мной из того многообразия, которое регулярно публикуется на моем блоге по адресу www.arborio.ru. Если вам пришлись по душе мои рецепты, я рекомендую вам подписаться на RSS-трансляцию, чтобы оставаться в курсе всех обновлений.



Ну а если у вас есть какие-либо вопросы или предложения, не стесняйтесь написать мне по адресу

onegin@arborio.ru

или выбрать другой удобный вам способ связи [здесь](#).

Ну вот и все. Желаю вам кулинарных успехов и надеюсь, что вы оцените эту книгу по достоинству.

Искренне ваш,

Алексей Онегин.

Оглавление:

Салаты

Классический рецепт салата "Капрезе".
Холодный салат из стручковой фасоли.
Мексиканский салат.
Салат из помидоров на ложе из моцареллы.
Салат из запеченной свеклы.
Гриль-салат из овощей.

Закуски и овощные блюда

Спаржа с беконом на гриле.
Гуacamоле.
Драники.
Брускетта
Отварная спаржа с голландским соусом.
Чипсы из кабачков-цукини.
Тушеные баклажаны.
Куриный паштет по-тоскански.
Паштет из куриной печени.

Блюда из яиц

Французский омлет.
Яйца-пашот по-баконьски
Яйца по-бенедиктински.

Паста, ризotto, ньюкки

Лазанья.
Спагетти с оливковым маслом.
Букатини с мясным соусом.
Ракушки, запеченные с шампиньонами.
Тальятелле с лисичками.
Ньюкки с шалфеем.
Ризotto с авокадо и морепродуктами.
Ризotto с фенхелем и овечьим сыром.
Ризotto с грибами и шпинатом.

Мясо и птица

Котлетки из баранины с овощами, тушенными в сидре.
Телячья печень по-лионски.
Лапша, обжаренная с говядиной и овощами.
Стейк из говядины с соусом из красного вина.
Карпаччо из говядины.
Свинина, обжаренная в воке с ананасами.
Свиные ребрышки на гриле.
Куриное филе провансаль.
Запеченные куриные голени.
Фахитас с курицей.
Конфит из утиных ножек.
Печеная курица.

Рыба и морепродукты

Скумбрия на гриле.
Форель, припущенная в белом вине.
Жареная корюшка.
Семга слабой соли.
Форель, запеченная другим манером.
Судак с польским соусом.
Жареное филе семги
Мидии в белом вине.
Жареный морской гребешок со спаржей и беконом.
Кальмары, обжаренные с брокколи.
Запеченные мидии с сырной корочкой.



Салаты

В основе концепции салата как отдельного блюда лежит очевидная, как и все гениальное, истина: порой минимум трудозатрат дает максимальный результат. Главное - знать, как его достичь. Здесь вы не найдете рецептов тяжелых салатов, от души заправленных (или, того хуже, „промазанных“) майонезом. Я глубоко убежден, что салат обязан быть легким и свежим - что никак не отменяет возможности отужинать одним лишь салатом, если на что-то большее вас не тянет.

Иногда я делаю такой салат совершенно иначе, чем принято готовить классический Insalata Caprese, но этот рецепт упрекнуть будет не в чем.

Разумеется, я не смог изменить себе и во всем четко следовать канонам, заменив сочные и мясистые помидоры с Капри (которых у нас все равно не достать) на темные томаты "Кумато". Не делайте так, и ни один итальянец не сможет к вам придаться. Да, и еще: поскольку рецепт простой, как я не знаю что, все продукты - от моцареллы и до оливкового масла - должны быть самые качественные.

2 порции:

2 спелых помидора
1 шарик моцареллы
небольшой пучок базилика
оливковое масло Extra Virgen

Классический салат "Капрезе"

Острым ножом нарежьте помидоры и моцареллу кружками. Чередуя один за другим, выложите на тарелку помидоры, моцареллу и листики базилика.

Приправьте салат солью и свежемолотым черным перцем, полейте оливковым маслом. Салат готов - чеснок, бальзамический уксус и другие дополнения остаются на вашей совести, так как в канонический вариант не входят.



А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Салаты.
www.arborio.ru

Салат из зеленой фасоли с заправкой "винегрет"

2 порции

200 г. стручковой зеленой фасоли

1 небольшая красная луковица

1/2 луковицы фенхеля

6 помидоров черри

3 черных оливки

3 перепелиных яйца

2 тушки анчоусов

для заправки:

3 ст.л. оливкового масла

1/2 ч.л. горчицы

1 ч.л. лимонного сока

1 ч.л. белого винного уксуса

несколько веточек петрушки

зелень фенхеля



Холодный салат из стручковой фасоли

Стручковую фасоль в замороженном виде продается практически везде, реже можно купить свежую. При этом избытком потребительского внимания этот замечательный овощ у нас явно не страдает - и на мой взгляд, совершенно напрасно. Он отлично впишется во множество блюд, послужит легким гарниром или, как в этом рецепте, станет основой для салата. Нет, недаром французская кухня немыслима без haricots verts, богатых, кстати, витамином С. Последуем же примеру французов, благо это не только полезно, но и очень вкусно.

Промойте зеленую фасоль, удалите остатки стеблей, и отварите в кипящей подсоленной воде в течение 6 минут. Слейте воду и переложите фасоль в миску с холодной водой для охлаждения. Лук и фенхель тонко нарежьте полукольцами, при этом зелень фенхеля сохраните - она нам еще понадобится. Слейте воду, добавьте фенхель и лук к фасоли и уберите в холодильник - хотя бы на полчаса.



А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Салаты.
www.arborio.ru

Все началось с того, что мне захотелось приготовить какой-нибудь легкий салат в мексиканском стиле, но поиск рецептов в интернете не дал приличных результатов. Тогда, немного поразмыслив, я воплотил свои представления о том, каким же он должен быть. В итоге получился салат вполне себе в мексиканском стиле, причем не один, а целых два.

2 порции

100 г. салатных листьев

1 авокадо

1 крупный помидор

1/2 желтого сладкого перца

50 г. консервированной сладкой кукурузы

50 г. консервированной красной фасоли

75 г. креветок

заправка для овощного салата:

3 ст.л. оливкового масла

1 ст.л. сока лайма

1 ст.л. рубленой кинзы

1 ч.л. измельченного чеснока

соль, перец

заправка для салата с креветками:

2,5 ст.л. сметаны

1 ч.л. оливкового масла

1 ч.л. сока лайма

1 ч.л. горчицы

1/4 ч.л. молотого чили

соль, перец

Мексиканский салат

Салатные листья промойте холодной водой, обсушите и нарежьте или порвите руками. Авокадо очистите, удалите косточку и нарежьте кубиками. Точно так же нарежьте помидор и перец, и соедините все в миске. Добавьте кукурузу и красную фасоль, как следует перемешайте, и разделите салат на две равные части. К одной из них добавьте креветки.

Приготовьте обе заправки - для этого следует просто соединить все ингредиенты, размешать до однородности и приправить солью и черным перцем по своему вкусу. Заправьте сметанной заправкой салат с креветками, а заправкой из масла и сока лайма - овощной салат, и подавайте сразу же, пока салатные листья не успели пропитаться заправкой и обмякнуть. Неоспоримый плюс этих салатов - их можно приготовить из продуктов, доступных в любом магазине.



А. Онегин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Салаты.

www.arborio.ru

В прошлый раз я решил, что для того, чтобы опубликовать еще один рецепт салата, это должно быть что-то действительно выдающееся. И вот теперь это случилось. В основе данного рецепта лежит старое доброе сочетание продуктов, но эффект превосходит все ожидания. С того момента, как я "изобрел" этот салат, я ужасно горд собой, поэтому мне не стыдно предложить его вам.

2 порции

упаковка (125 г.) сыра моцарелла

200 г. помидоров, желательно разноцветных

несколько веточек базилика

горсть ростков редиса

1 зубчик чеснока

1 ст. л. тертого пармезана

для сметанной заправки:

2 ст. л. сметаны

1/2 ст. л. оливкового масла

1/2 ст. л. лимонного сока

молотый чили

цедра лимона

для салатной заправки:

3 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. лимонного сока



Салат из помидоров на ложе из моцареллы

Шарик моцареллы тонким и острым ножом разрежьте на 6 кружочков, и выложите на тарелки. Помидоры - очень желательно, чтобы это были плоды разных сортов (на фото - желтые и красные черри), и чем больше разновидностей, тем лучше - крупно нарежьте. Соедините в миске помидоры с измельченным чесноком и мелко нарезанными или порванными листьями базилика. Добавьте ростки редиса - их часто можно купить в магазине, или заменить ростками горчицы или чем-то похожим.

Сначала приготовьте сметанную заправку для моцареллы: возьмите не слишком густую сметану и до однородности размешайте ее с оливковым маслом и лимонным соком. Попробуйте - у вас должна получиться приятная на вкус, чуть кисловатая заправка - и приправьте солью и перцем. Намажьте моцареллу тонким слоем сметанной заправки, приправьте молотым чили и лимонной цедрой.

Собственно же для салата из помидоров мы приготовим простейшую заправку из оливкового масла и лимонного сока, ему большего и не нужно. Приправьте заправленный салат солью и перцем и выложите на моцареллу. Сверху слегка присыпьте его тертым пармезаном и сразу же подавайте. Будьте осторожны, угощая этим салатом незваных гостей - они обязательно к вам вернутся, и не раз!



А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Салаты. www.arborio.ru

Салат из запеченной свеклы с красным луком

Если вы любите свеклу, вам обязательно понравится этот салат с французскими корнями. Очень удобно то, что усилий для его приготовления требуется не так уж много, практически все происходит без вашего участия. Ну а если свекла вам не по нраву, возможно, следует приучать себя к этому полезному овощу, начав именно с такого салата.

2 порции

2-3 свеклы среднего размера
1/2 красной луковицы
несколько веточек эстрагона
несколько веточек лука-резанца
оливковое масло

для заправки:

1 ст.л. красного винного уксуса
2 ст.л. апельсинового сока
1 ст.л. оливкового масла



Разогрейте духовку до 190 градусов. Клубни свеклы помойте и выложите на лист фольги. Сбрызните их водой, небольшим количеством оливкового масла, приправьте солью и черным перцем и запечатайте лист фольги, чтобы получилось подобие пакета. Уберите пакет в духовку и запекайте часа полтора, пока свекла не станет мягкой. Достаньте пакет, раскройте (не обожгитесь паром!) и отложите в сторону - остывать. Когда свеклу можно будет взять в руки, очистите ее от кожуры и нарежьте небольшими кубиками, не слишком заботясь о правильности их формы. Переложите в миску, смешайте ингредиенты заправки и залейте ей свеклу. Перемешайте, как следует приправьте и поставьте мариноваться - по меньшей мере на полчаса.

Несмотря на то, что это очень простое блюдо и активных действий от вас требуется всего ничего, начать лучше заранее. Мариновать свеклу можно до суток, так что уберите ее в холодильник и спокойно планируйте свое время.

За полчаса до подачи добавьте в миску нарезанный кольцами лук (половины луковицы, даже небольшой, будет более чем достаточно) и мелко рубленую зелень и снова перемешайте. Подавайте в качестве гарнира или как отдельное блюдо, со свежим хлебом с хрустящей корочкой.



А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Салаты.
www.arborio.ru

Этот летний салат одинаково легко приготовить и на кухне, и на природе у костра.

Если вы окажетесь достаточно проворны, в момент подачи овощи будут еще теплыми.

2 порции

1 баклажан

1 цуккини

1 сладкий перец,
красный или желтый

8 помидоров черри

2 зубчика чеснока

1 небольшой пучок петрушки

1 ст.л. кунжута

для заправки:

3 ст.л. оливкового масла

1 ст.л. лимонного сока

1 ч.л. соевого соуса

1/2 ч.л. меда

Триль-салат из овощей

Наколите черри и уложите их в форму для запекания вместе с мелко рубленым чесноком. Сбрызните помидоры оливковым маслом и встряхните форму, чтобы каждый помидор покрылся маслом. Поместите форму на гриль. Баклажан и цуккини нарежьте под углом, перец очистите от семян и разрежьте на четвертинки. Сбрызните овощи и выложите на гриль.

Пока овощи обжариваются на гриле, соедините ингредиенты заправки и вымешайте до однородности. По готовности овощей нарежьте их (кроме помидор) и выложите в миску, заправьте и перемешайте с грубо рубленой зеленью петрушки. Подавайте, посыпав слегка обжаренными кунжутными семечками.



А. Онегин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Салаты.

www.arborio.ru



Закуски и овощные блюда

Каждый правильный прием пищи должен начинаться с закуски (или салата, но об этом мы уже говорили) и включать в себя максимум овощей. Чем дольше готовлю, тем больше убеждаюсь в том, что это правило работает всегда и при любых обстоятельствах. Эти блюда одинаково хороши и как вступление к основательной трапезе, и как перекусон „на бегу”, которыми все мы периодически пробляемся, что бы там ни говорили диетологи.

Вначале подготовьте спаржу так же, как и обычно: нижние 2-3 сантиметра стебля отломите и выбросите, а затем аккуратно счистите кожицу с поверхности стебля, кроме верхушки. Теперь оберните бекон вокруг каждого побега спаржи, и начните разогревать гриль.

Вэтот раз я подавал спаржу с голландским соусом. Вполне допустимо заменить соус другим или подавать вовсе без него.

Плем временем можно отварить яйцо - на ваш выбор либо без скорлупы, либо просто всмятку. В первом случае яйцо следует с небольшой высоты разбить в едва кипящую воду, приправленную солью и уксусом, а через 2 минуты вытащить шумовкой и немного обсушить - ну а если вы решили сварить яйцо всмятку, то не мне вас учить. Теперь вернемся к спарже. Приправьте ее солью и перцем, сбрызните оливковым маслом и выложите на решетку гриля. Минуты через 3-4 можно аккуратно перевернуть спаржу, а спустя еще столько же - достать спаржу из гриля. Подавайте вместе с яйцом, украсив твердым сыром.



Некоторые продукты так и просятся, чтобы их приготовили вместе, и спаржа с беконом не исключение. Так что если вы решили разнообразить свое меню, а просто отварить спаржу вам кажется слишком скучным, то вот вам еще один рецепт, который вполне можно воплотить не только на домашней кухне, но и на пикнике. А ну-ка, с чем еще у нас сочетаются и спаржа, и бекон? Конечно, с яйцом - так что без него тут тоже не обойтись.

2 порции:

12-16 побегов спаржи
6-8 полосок бекона или копченой грудинки
2 свежих куриных яйца
20 г. твердого сыра



Спаржа с беконом на гриле

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Закуски и овощные блюда
www.arborio.ru

Ацтеки готовили гуакамоле в каменных ступках, но у нас с вами есть возможность воспользоваться блендером, и пренебрегать ею не стоит. При помощи блендера гуакамоле готовится не просто, а очень просто, но вот добиться сбалансированного вкуса - несколько менее тривиальная задача, которая может потребовать определенной практики. Итак, очистите авокадо от кожицы, извлеките косточку и уложите его в чашу блендера. Туда же добавьте мякоть острого перца, очищенную от мембранны и семян, вместе с зеленью кинзы и остальными ингредиентами.

Поскольку пропорции в этом рецепте определяются на глаз, лучше изначально взять чуть меньше лука и острого перца, и затем добавить в случае необходимости. Остальные ингредиенты не нарушают баланс вкусов, так что добавляйте их смело. Кстати, некоторые рецепты гуакамоле включают мякоть томатов, но в этом случае соус не должен быть однородным.

Измельчите содержимое блендера до полной однородности и как следует приправьте солью и черным перцем. Можете добавить несколько капель молока или влить немного холодной воды, чтобы довести гуакамоле до желаемой консистенции, но мне нравится именно такая, в меру густая и насыщенная. Подавайте гуакамоле к фахитас и другим мексиканским блюдам, или с чипсами-начос и мексиканским пивом (не забудьте засунуть в горльшко бутылки дольку лайма!).



Гуакамоле - соус из авокадо

Продолжая начатую мексиканскими салатами тему кухни Центральной Америки, предлагаю вам приготовить гуакамоле. Этот соус хорошо сочетается со жгучими блюдами, как мясными, так и рыбными, смягча остроту, но если увеличить объем перца, сам гуакамоле тоже будет острым хоть куда! Но чаще всего я готовлю гуакамоле, чтобы подать его к пиву с кукурузными чипсами-начос. Обязательно попробуйте.

2 порции

1 крупный авокадо
1/2 небольшой луковицы
1/2 маринованного зеленого острого перца
1 зубчик чеснока
пучок кинзы
сок 1 лайма



А. Онегин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Закуски и овощные блюда

www.arborio.ru

Очистите картофель и поместите в холодную воду, чтобы он не начал темнеть. Яйцо хорошенько взбейте и приправьте солью и перцем. На мелкой терке натрите луковицу и переложите в миску. Теперь натрите картофелину, переложите в ту же миску, залейте взбитым яйцом и перемешайте. Натрите оставшийся картофель, каждый раз перемешивая его с содержимым миски, чтобы картофельная масса не потемнела. А что же мука? А не надо муки, прекрасно обойдемся и без нее!

Обжаривайте драники на достаточно сильном огне в большом количестве подсолнечного масла следующим образом: выкладывайте по одной ложке смеси на сковороду и разглаживайте сверху ложкой, чтобы придать картофельной массе форму блинчика. Когда нижняя часть схватится и зазолотится, можно аккуратно перевернуть драник и обжарить с другой стороны. Обжаренные до золотистости драники можно подавать со сметаной, а можно с жареным беконом, шкварками и луком, селедкой, икрой (не обязательно дорогой), соленой или копченой рыбкой, зеленью и всем остальным, что подскажет ваша фантазия.



Драники картофельные

Рецепт драников достаточно прост, и все же я решился опубликовать его, поскольку под настроение ничего лучше этих картофельных блинчиков нет. Изначально это блюдо пришло в нашу кухню из белорусской, но сейчас многие уверенно отнесут его именно к русской кухне. Нижайше просим патриотов Белоруссии нас за это простить.

А теперь - за дело.

2 порции:

800 г. картофеля
1 небольшая луковица
1 яйцо

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Закуски и овощные блюда
www.arborio.ru

2 ломтика чиабатты или хорошего белого хлеба
1 зубчик чеснока,
соль
свежемолотый черный перец
оливковое масло Extra Virgen



Жарьте хлеб ломтиками толщиной около 1 см. и обжарьте их на гриле (или в тостере, хотя это и будет отступлением от правил). Натрите каждый ломтик половинками зубчика чеснока, приправьте солью и перцем, сбрызните оливковым маслом и украсьте начинкой по своему вкусу.



Брускетта

Брускетта (bruschetta) - простая в исполнении итальянская закуска, которая представляет собой ломтик хлеба, обжаренный на гриле и приправленный солью, перцем, чесноком и оливковым маслом, с какой-нибудь начинкой-топпингом. Часто брускетта подается в сочетании с овощами и травами, но вполне возможны и другие варианты с традиционными итальянскими ингредиентами - моцареллой, пармской ветчиной и так далее. Попробуйте пару рецептов, предложенных ниже, а затем придумайте свой собственный.

2 порции

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Закуски и овощные блюда
www.arborio.ru

2 порции:

2 ломтика брускетты

1 зубчик чеснока

1 сладкий перец

1 ст.л. каперсов

несколько веточек петрушки

оливковое масло Extra Virgen



На открытом огне (например, в гриле или прямо на плите) обожгите перец до черных подпалин на боках, и уберите его в полиэтиленовый пакет. Пакет плотно закрутите и отложите. Тем временем измельчите чеснок и половину каперсов и соедините в миске с зеленью петрушки и оставшимися целыми каперсами. Откройте пакет и достаньте перец, после чего удалите кожицу, которая после проведенной экзекуции сойдет безо всякого труда. Удалите мембрану с семенами, нарежьте мякоть перца тонкими полосками и отправьте в миску к чесноку и каперсам. Добавьте немного оливкового масла, приправьте по вкусу и дайте всему этому немного помариноваться, после чего выкладывайте на брускетту и подавайте. При желании можно добавить немного пасты из анчоусов и молотого сушеного чили, и у вас получится остшая, пикантная закуска.

Брускетта с запеченым перцем и каперсами

Листья базилика побросайте в миску - мелкие целиком, а более крупные небрежно порвите. Добавьте к ним измельченный чеснок и не слишком мелко нарезанные помидоры. Приправьте смесь солью и перцем, добавьте несколько капель бальзамического уксуса, совсем немного оливкового масла и перемешайте. Отставьте в сторону хотя бы минут на 20, чтобы все ароматы смешались, а затем выложите на брускетту, натрите сверху немного пармезана и подавайте.

2 порции:

2 ломтика брускетты

1 зубчик чеснока

8 крупных помидоров черри

несколько веточек базилика

бальзамический уксус

оливковое масло Extra Virgen

пармезан

Брускетта с помидорами и базиликом

А. Онегин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Закуски и овощные блюда
www.arborio.ru

Спаржа великолепно сочетается с голландским соусом, поэтому начнем приготовление именно с него. В небольшую кастрюльку добавьте уксус и лимонный сок и доведите до кипения на малом огне. Яичные желтки приправьте солью и свежемолотым черным перцем, взбейте в блендере, а затем, не выключая блендер, тонкой струйкой влейте в него содержимое кастрюльки. Снимать с огня ее незачем, лучше добавьте в нее сливочное масло. Когда масло полностью растает, точно так же понемногу долейте его к желткам, не прекращая взбивать, и соус будет готов.



Побеги спаржи следует подготовить перед варкой: для этого надломите каждый стебель в двух-трех сантиметрах от нижнего края. Часть стебля ниже того места, где он сломался, нас больше не интересует (хотя ее и можно сохранить для иных нужд), а кожицу

с верхней части стебля осторожно счистите овощечисткой, верхушку не трогайте. После этого спаржу следует связать пучком и поставить в подсоленную воду, кипящую в специальной высокой кастрюле: стебли при этом должны вариться в воде, а более нежные головки сварятся на поднимающемся вверх пару. Впрочем, если такой кастрюли у вас нет, не отчайтесь, а просто отварите спаржу в течение 8-10 минут, и слейте воду. Подавайте спаржу горячей, предварительно полив ее голландским соусом.

Отварная спаржа с голландским соусом

Вообще-то сезон спаржи - весна, однако глобализация, помимо надвигающегося (по другим данным, уже наступившего) мирового финансового кризиса, имеет и свои плюсы: спаржу в наших магазинах можно найти круглый год. Ну а приготовить ее - проще простого, сложностей этот овощ не терпит, так что долго возиться с ним вам не придется.

2 порции:

16-20 побегов спаржи

Для голландского соуса:

2 яичных желтка

1 ч.л. белого винного уксуса

1 ст.л. лимонного сока

100 г. сливочного масла

соль

черный перец



А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Закуски и овощные блюда
www.arborio.ru



Чипсы из кабачков-цуккини

Вылейте молоко в неглубокую тарелку и каждый ломтик цуккини поочередно обмакивайте в молоко, а затем обваливайте в смеси хлебных крошек. Когда все будет готово, выложите ломтики цуккини на решетку и запекайте в духовке, разогретой до 220 градусов, в течение получаса.

Натрите сыр на мелкой терке, чеснок и зелень измельчите и смешайте в миске с хлебными крошками. Приправьте солью и свежемолотым черным перцем. Цуккини нарежьте дольками толщиной около 0,5 см.

Сейчас, когда кабачки цуккини можно найти в любом магазине и на каждом рынке, рецепт этого вегетарианского блюда может стать самым настоящим спасением для тех, кто ищет способы разнообразить свой рацион. Запеченные ломтики цуккини в хрустящей корочке - чего же проще? Подавайте к вину или на ужин в качестве горячей закуски.

2 порции

1 небольшой кабачок цуккини
1 стакан молока
1 горсть хлебных крошек
1 горсть тертого пармезана
1 зубчик чеснока
1 пучок петрушки

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Закуски и овощные блюда
www.arborio.ru

Предлагаю идею, как вкусно и необычно приготовить баклажаны. Тушеные баклажаны можно подавать в качестве как гарнира, так и вегетарианской закуски. Кроме того, их можно есть и в горячем, и в холодном виде, к тому же они неплохо идут на тостах. Словом, главное приготовить, а уж съесть всегда получится.



В большой сковороде разогрейте немного оливкового масла. Баклажан нарежьте кубиками и слегка обжарьте на сильном огне, постоянно помешивая. Через пять минут добавьте на сковороду измельченные лук, чеснок и стебли петрушки, сбрызните их оливковым маслом и продолжайте обжаривать, помешивая. Спустя

еще пять минут придет черед оливок и каперсов: из оливок вам нужно удалить косточки, мелко нарубить каперсы и оливки и добавить их на сковороду. Сбрызните овощи небольшим количеством качественного винного уксуса и перемешайте.

Когда уксус выпарится, добавьте помидоры, нарезанные кубиками, и уменьшите огонь. Позвольте овощам тушиться на медленном огне минут 20. Измельчите зелень петрушки и посыпьте ей овощи, перемешайте и снимите сковороду с огня. Приправьте солью и свежемолотым черным перцем.

Пушеные баклажаны

1 баклажан
3 средних помидора
1 небольшая луковица
2 зубчика чеснока
1 небольшой пучок петрушки
1 ст.л. каперсов
1 горсть оливок
уксус из белого вина

2 порции

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Закуски и овощные блюда
www.arborio.ru

Для приготовления паштета вам потребуются жаропрочные миски или горшочки, а также противень с высокими бортиками, в который можно будет их поставить. Убедитесь, что это у вас есть (а горшочки имеются, наверное, на каждой кухне), поставьте духовку разогреваться до 175 градусов и приступайте к приготовлению. Печень зачистите от пленок и кровяных сгустков, лук и чеснок мелко нарежьте, и разотрите черный перец, мускатный орех и гвоздику, если вы, конечно, не купили их уже в размолотом виде. Быстро обжарьте лук на небольшом количестве растительного масла, добавьте чеснок и обжаривайте еще минуту, а затем вылейте на сковороду коньяк и уменьшите огонь. Упарьте коньяк где-то втрое, и переместите все, что находится на сковороде, в блендер вместе с печенью и желтками. Измельчите содержимое блендера, затем добавьте муку, молоко и приправы и продолжайте измельчать до полной однородности.



В противень, наполненный водой, поставьте миски и перелейте в них печеночную массу. Аккуратно поставьте противень в духовку и запекайте около часа. Проверьте готовность - спица или тонкий нож должен выходить из паштета чистым и вынимайте из духовки. Дайте паштету немного остить, затем уложите в каждую миску по лавровому листу, залейте небольшим количеством растопленного

сливочного масла и уберите в холодильник. Вы можете подавать паштет спустя несколько часов или хранить в холодильнике до пяти дней.

Паштет из куриной печени

Паштеты, муссы и террины из печени - деликатесы, пришедшие к нам из французской кухни и давно уже ставшие кулинарной классикой. Первое место по популярности и изысканности в этом семействеочно удерживает гусиная (или утиная) печень foie gras, но и из обычной куриной печени, которая продается повсеместно и доступна каждому, можно сделать вкусный паштет, уместный и на обычном, и на праздничном столе. Приготовление на водяной бане обеспечивает равномерный прогрев и позволяет добиться гладкой текстуры.

8 маленьких порций

300 г. куриной печени
1 маленькая луковица,
1 зубчик чеснока
50 г. коньяка
6 яичных желтков
1 стакан молока
1/3 стакана муки
1/2 ч.л. соли
1/2 ч.л. черного перца
1/4 ч.л. молотой гвоздики
1/4 ч.л. молотого мускатного ореха
сливочное масло
лавровый лист

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Закуски и овощные блюда

www.arborio.ru

*П*оставьте сковороду на средний огонь и нагрейте в ней несколько ложек оливкового масла. 3 минуты обжаривайте в масле измельченные лук и чеснок и анчоусов, постоянно помешивая и слегка надавливая на тушки анчоусов, чтобы они быстрее растворились. Увеличьте огонь, добавьте на сковороду куриную печень и обжаривайте еще 4-5 минут, помешивая, пока печенка не покроется корочкой со всех сторон. Влейте на сковороду вино, и продолжайте помешивать еще минуты 3, пока большая часть жидкости не выпарится.

*Д*обавьте бульон (если нет куриного, возьмите овощной, а я использовал утиный) и уменьшите огонь так, чтобы жидкость едва кипела. Периодически помешивая, дождитесь, пока половина жидкости выпарится (на это должно уйти около десяти минут) - печенка к этому моменту должна легко разламываться вилкой. Снимите сковороду с огня и дайте немного остить.

В блендере соедините содержимое сковороды и зелень петрушки и на малой скорости грубо нарубите печень - в идеале перебарщивать, доводя паштет до однородной массы, не стоит. Попробуйте, приправьте солью и черным перцем. Паштет, который простоят в холодильнике несколько дней, следует подавать на тостах в качестве закуски.



*П*ри сравнении с предыдущим рецептом паштета, этот имеет одно неоспоримое преимущество: даже с учетом всех необходимых приготовлений, у вас уйдет на него не более получаса. Похожим паштетом на обжаренных тостах-кростини часто начинают трапезу в Тоскане, что в западной части Аппенинского полуострова - отсюда и название.

4 порции

300 г. куриной печени
1 небольшая луковица
1 зубчик чеснока

3 филе анчоусов
75 г. сухого белого вина
100 г. куриного бульона
несколько веточек петрушки
оливковое масло

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Закуски и овощные блюда
www.arborio.ru

Куриный паштет по-tosкански



Этих рецептов у меня не так уж много, и все же я вынес их в отдельный раздел. Почему? Все дело - в их универсальности. Тот же омлет вы вполне можете приготовить себе на завтрак, или подать на ужин вместе с белым вином. Ну а яйца, приготовленные без скорлупы - и вовсе верх кулинарного искусства, начать совершенствоваться в котором я советую вам прямо сейчас.

Для приготовления омлета вам потребуется тяжелая сковорода. Растопите в ней масло, а сами тем временем слегка взбейте яйца в небольшой миске. Добавьте к яйцам 2/3 масла, взбивайте еще немного, но помните, что однородность нам ни в коем случае не нужна. Делать омлет мы будем по одной порции за один прием: вылейте взбитые яйца на сковороду и готовьте на огне чуть ниже среднего. Снизу ваш омлет быстро схватится - не реже раза в минуту покачивайте сковороду из стороны в сторону, чтобы он нигде не пристал ко дну сковороды. Через несколько минут, когда верх омлета почти застынет (именно почти - поскольку он приготовится за счет остаточного тепла), снимайте сковороду с огня. Приправьте омлет солью и свежемолотым черным перцем и подавайте, свернув трубочкой.

Если вы хотите добавить сыр и зелень, перед сворачиванием нужно посыпать омлет половиной пармезана, а затем приправить оставшимся сыром и измельченной зеленью - петрушкой, укропом, луком-резанцем, чем-то одним из этого или всем сразу. С добрым утром!



PS: Цвет готового омлета зависит от яркости желтка использованных вами яиц.

Французский омлет



А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Блюда из яиц
www.arborio.ru

2 порции

базовый рецепт:
4 свежих крупных яйца
3 ст.л. сливочного масла
соль
перец

для начинки:
2 ст.л. тертого пармезана
небольшой пучок зелени

Как и все гениальное, этот омлет предельно прост, и никакие навороты ему совершенно не нужны. Впрочем, никто не мешает вам, освоив базовый рецепт, начать экспериментировать с различными начинками - благо поле для экспериментов открывается поистине безграничное.

Яйца-пашот по-баконьски

Вначале придется изрядно поработать ножом: лук мелко нарежьте, грибы нарежьте тонкими ломтиками, чеснок и зелень петрушки мелко порубите, помидор очистите от кожицы и вместе с перцем нарежьте небольшими кубиками. В сковороде или кастрюле растопите кусочек сливочного масла и в течение пары минут протушите в нем лук. Добавьте паприку, перемешайте ее с луком, затем добавьте грибы, чеснок и половину зелени петрушки.

Приправьте солью и тмином, слегка раздавленным в ступке. Перемешайте и обжаривайте в течение нескольких минут, пока сок, выделенный грибами, не испарится. Затем добавьте помидор и перец, долейте немного воды и тушите под крышкой в течение 20 минут.

Отварите рис. Смешайте сметану с мукой и добавьте ее в соус, хорошо перемешайте и тушите еще минут пять. Тем временем отварите яйца без скорлупы в течение 2,5 минут в кипящей, но не бурлящей воде, приправленной солью и уксусом, выньте их шумовкой и дайте стечь лишней влаге. Выложите яйца на отварной рис, полейте их соусом и подавайте, посыпав оставшейся зеленью петрушки. Грибной паприкаш, если он у вас останется, можно затем использовать в качестве соуса к мясным, рыбным блюдам или овощам.



2 порции

4 свежих яйца
1 небольшая луковица
75 г. грибов
1 небольшой помидор
1/2 зеленого перца
2 зубчика чеснока
1 пучок петрушки
1/4 ч.л. паприки
1/4 ч.л. тмина
1/2 ст. сметаны
1 ст.л. муки
2 порции риса

Это блюдо из арсенала короля венгерской кухни Кароя Гунделя. В отличие от предыдущего рецепта яиц, сваренных без скорлупы, этот более подходит в качестве закуски, нежели завтрака.



Удобнее всего начать приготовление этого блюда с соуса, а его легче всего сделать в блендере. Для этого в небольшой кастрюльке доведите до кипения уксус и лимонный сок, а пока смесь закипает, отделите желтки двух яиц от белков. Взбейте белки до белых пиков и отставьте в сторону (это необязательный шаг, и дальше я объясню, почему). Затем приправьте желтки солью и свежемолотым черным перцем и также хорошенько взбейте. Продолжая взбивать, тонкой струйкой аккуратно влейте уксус и лимонный сок, затем в той же кастрюльке растопите сливочное масло. Снова начните взбивать, и очень медленно, понемногу, влейте сливочное масло. Голландский соус готов (именно с таким подают, например, спаржу), однако если вы хотите добавить ему воздушности или продлить его жизнь, вмешайте в него ваши взбитые белки. Без добавления белков соус получится густой, плотный, насыщенного желтого цвета, а с белками - более воздушный, легкий и белый.

Соус - это уже половина дела, остальное приготовить будет совсем просто. Сделайте тосты из белого хлеба и обжарьте бекон. Доведите до кипения подсоленную воду в широкой кастрюле, добавьте в нее немного уксуса и разбейте яйца в воду. Для того, чтобы добиться наилучшего результата, яйца должны быть как можно более свежими, а вода не должна сильно бурлить. Варите яйца в течение двух минут, аккуратно достаньте при помощи шумовки, и избавьтесь от лишней воды. Уложите на тарелки тосты, на них - бекон, а сверху по два яйца. Полейте соусом и подавайте.

Если вы подаете яйца бенедикт в качестве закуски, сварите по одному яйцу на порцию вместо двух.

Яйца по-бенедиктински



А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Блюда из яиц
www.arborio.ru

2 порции

6 крупных куриных яиц
4 полоски бекона
2 ломтика белого хлеба
1 десертная ложка белого
виинного уксуса
1 десертная ложка
лимонного сока
100 гр. сливочного масла



Есть блюда, которые невозможно приготовить дома, однако, есть и другой тип блюд - несмотря на то, что они имеют имидж ресторанных, с их приготовлением вы справитесь своими силами. Яйца бенедикт как раз из этой серии. Кроме двух вариантов соусов, представленных в этом рецепте, вы можете экспериментировать, заменив хлеб на маффины или поместив блюдо под гриль на несколько секунд. В общем, в выходные вам будет чем удивить и порадовать своих близких.



Паста, ризotto, ньокки

Никогда не упускаю случая заметить, что итальянская кухня - одна из самых лучших кухонь мира. Пасту знает каждый - кстати, я рекомендую брать хорошую итальянскую, и постоянно проверять ее, чтобы не переварить, - а главное в ней то, что за 15-20 минут вы можете сделать вкуснейшее блюдо, не уступающее тому, что подают в хороших ресторанах. С ризotto и ньокки вам придется повозиться несколько дольше, но все ваши усилия будут сполна вознаграждены результатом.



Лазанья с мясным соусом

А. О^{MAID}негин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Паста, ризotto, ньюкки

www.arborio.ru

4 порции

250 г. листов для лазаньи
125 г. сыра моцарелла, тонко
нарезанного
8 ст.л. тертого пармезана

для мясного соуса:

500 г. говяжьего фарша
500 г. протертой мякоти
томатов или томатной пасты
2 помидора
1 луковица
2 зубчика чеснока

1 ч.л. сушеного орегано
несколько веточек базилика

1 веточка розмарина

1 лавровый лист

для соуса бешамель:

1 ст.л. сливочного масла
1 ст.л. муки
300 мл. молока
1/2 ч.л. мускатного ореха

В ожидании Нового Года логично публиковать рецепты блюд для праздничного стола, традиционных и не очень. Что ж, на одном из новогодних застолов мне довелось отведать именно лазанью, хотя, разумеется, это блюдо больше подходит для менее торжественных случаев.

Существует огромное количество рецептов лазаньи (при этом "правильный" рецепт отсутствует, ученыe так до сих пор и не пришли к единому мнению о том, кто же ее все-таки придумал), но наиболее распространенной является лазанья с густым мясным соусом-рагу



Измельчите лук, а также чеснок, листья и стебли базилика, очистите помидоры и нарежьте их мякоть мелкими кубиками. В течение нескольких минут обжарьте лук на небольшом количестве оливкового масла, а затем добавьте фарш. Постоянно помешивая, обжарьте фарш на сильном огне со всех сторон, а затем залейте содержимое сковороды томатной пастой. Уменьшите огонь до умеренного, добавьте мякоть помидоров, чеснок, базилик, орегано, розмарин, лавровый лист, как следует перемешайте и оставьте тушиться на 25-30 минут. За это время высвободятся ароматы трав, которые мы добавили в соус, и его вкус получится очень богатым и насыщенным. Когда соус будет готов, приправьте его солью и черным перцем, удалите розмарин и лавровый лист, и дайте соусу остить.

В небольшой кастрюльке растопите сливочное масло и в течение двух минут обжаривайте в нем муку. Добавьте горячее молоко - небольшими порциями, каждый раз размешивая его с мучной заправкой до полной однородности, чтобы избежать образования комочеков (если это не получится, потом можно будет процедить соус). Приправьте мускатным орехом, солью и черным перцем, и дайте соусу прокипеть 10 минут или дольше, если вам нужна более густая консистенция.

Одновременно отварите листы лазаньи в подсоленной кипящей воде в течение 3-4 минут, слейте кипяток и залейте их холодной водой.

Теперь можно начинать "сборку". Для этого смажьте дно и борта прямоугольной формы для запекания сливочным маслом, уложите в нее несколько листов, и распределите на них немного мясного соуса. Нанесите сверху 3-4 столовых ложки соуса бешамель, уложите тонко нарезанную моцареллу, и накройте следующим слоем листов. Повторите эту операцию столько раз, сколько слоев вы задумали выстроить, а самый верхний "этаж" не накрывайте листами, а присыпьте тертым сыром пармезан. Запекайте лазанью в духовке в течение 40 минут при температуре 220 градусов, и сразу же подавайте к столу.

Спагетти с оливковым маслом

А. О.
негин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Паста, ризotto, ньюкки

www.arborio.ru

2 порции

200 г. спагетти
2 крупных зубчика
чеснока
4 ст.л. оливкового
масла
сушеный перец чили
пармезан
1 веточка базилика

Вопреки обыкновению, для этого рецепта не требуется измельчать чеснок, вместо этого давайте нарежем его тонкими ломтиками. Уложите их в сковороду, залейте оливковым маслом, добавьте немного молотого перца чили и отставьте в сторону. В достаточно большой кастрюле вскипятите 2 л. воды, посолите и добавьте спагетти. Как только начнете отваривать пасту, поставьте сковороду на небольшой огонь, и когда чеснок начнет темнеть, выньте его и выбросьте. Когда спагетти будут почти готовы, отбросьте их на дуршлаг, а затем выложите в масло и как следует перемешайте, чтобы пропитать спагетти всеми ароматами. Переложите спагетти на тарелки, натрите сверху пармезана по своему усмотрению и украсьте листиками базилика.



Этот рецепт выполнен минимализма, однако если вы отнесетесь к нему серьезно, вам будет чем удивить домочадцев - вроде бы, обычные макароны, даже без соуса, но какой глубокий вкус!

Поскольку готовится это блюдо очень быстро, озабочтесь всеми приготовлениями заранее, чтобы затем не терять времени понапрасну.

Букаттини с мясным соусом

А. О^{MAID}негин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»

Паста, ризotto, ньюкки

www.arborio.ru

2 порции

200 г. букаттини или
тальятелле

200 г. говядины для
фарша

1 банка (700-800 г.)

С томатов в собственном соку

1 небольшая луковица

2 зубчика чеснока

1 черешок сельдерея

1 веточка розмарина

лавровый лист

пармезан

петрушка

Несмотря на полнейшую фиктивность блюда под названием "Спагетти болоньезе", в Италии существует множество рецептов пасты с мясным соусом-рагу. Я приведу один из них, несложный, не требующий особых продуктов и вместе с тем очень вкусный. Вместо спагетти подавайте с соусом-рагу букаттини (длинные трубочки, похожие на спагетти) или тальятелле, как это делают в Болонье.



Разогрейте сковороду с небольшим количеством оливкового масла. Мелко нарежьте лук, чеснок и сельдерей и обжарьте овощи на медленном огне в течение 10 минут. Тем временем острый ножом сделайте мясной фарш и добавьте его на сковороду. Прибавьте огонь, перемешайте фарш с овощами и обжаривайте на среднем огне, чтобы образовалась корочка. Через пару минут добавьте на сковороду томаты в собственном соку. В последний раз хорошенько перемешайте, вложите веточку розмарина и пару лавровых листьев, и оставьте соус тушиться под крышкой на самом малом огне в течение двух часов.

Изредка поглядывайте на ваш соус-рагу - к концу приготовления он не должен оказаться ни слишком жидким, ни слишком густым. Для того, чтобы выправить консистенцию, либо добавьте в соус горячей воды, либо на некоторое время откройте крышку. Когда соус будет почти готов, отварите пасту согласно инструкции на упаковке, и отбросьте ее на дуршлаг. Снимите сковороду с огня, извлеките розмарин и лавровый лист, а затем выложите пасту в сковороду и перемешайте с соусом. Подавайте пасту, посыпав тертым розмарином и мелко рубленой зеленью петрушки.

Ракушки, запеченные с шампиньонами

А. О^{MAID}негин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»

Паста, ризotto, ньюкки

www.arborio.ru



Я должен признаться в одной страшной вещи: я никогда особо не верил в кулинарный потенциал шампиньонов. На мой взгляд, они хороши в строго определенных блюдах, а в остальных не могут тягаться с "нормальными" грибами. Так вот, я был неправ. В этом блюде шампиньоны раскрывают свой потенциал, и если вы, как и я, привыкли их недооценивать - вас ждет сюрприз. Может показаться, что эта паста отнимает чуть больше времени, чем предыдущие, но вы вполне можете уложиться в 20 минут.

2 порции

- 16-18 шт. пасты "ракушки" (conchiglioni rigati)
- 2 зубчика чеснока
- 250 г шампиньонов
- 75 г сливок 22%
- 1 пучок петрушки
- 1 пучок базилика
- пармезан
- оливковое масло



Отварите пасту по инструкции на упаковке, слейте воду. Убедитесь, что внутри ракушек не осталось воды, и отставьте их в сторону, пусть остывают. Начните разогревать духовку до 200 градусов и займитесь грибами.

Шампиньоны тонко порежьте, натрите 100 г пармезана, измельчите зелень и чеснок. В течение одной-двух минут обжарьте в прогретом оливковом масле чеснок так, чтобы он не успел потемнеть, и добавьте шампиньоны. Обжарьте грибы - они должны отдать всю жидкость и сильно уменьшиться в размере, - приправьте их солью и перцем и влейте сливки. Перемешайте и через пару минут добавьте к грибам зелень и половину пармезана. Снова перемешайте содержимое сковороды, и снимите ее с огня.

У вас получилась густая масса, которая отлично послужит начинкой для нашей пасты. В каждую ракушку добавьте по пол столовой ложки начинки и выложите пасту в форму для запекания. Присыпьте ракушки сверху оставшимся пармезаном и запекайте в духовке 5-7 минут, после чего немедленно подавайте к столу.

Тальятелле с лисичками

А. О^{MAID}
негин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Паста, ризotto, ньюкки

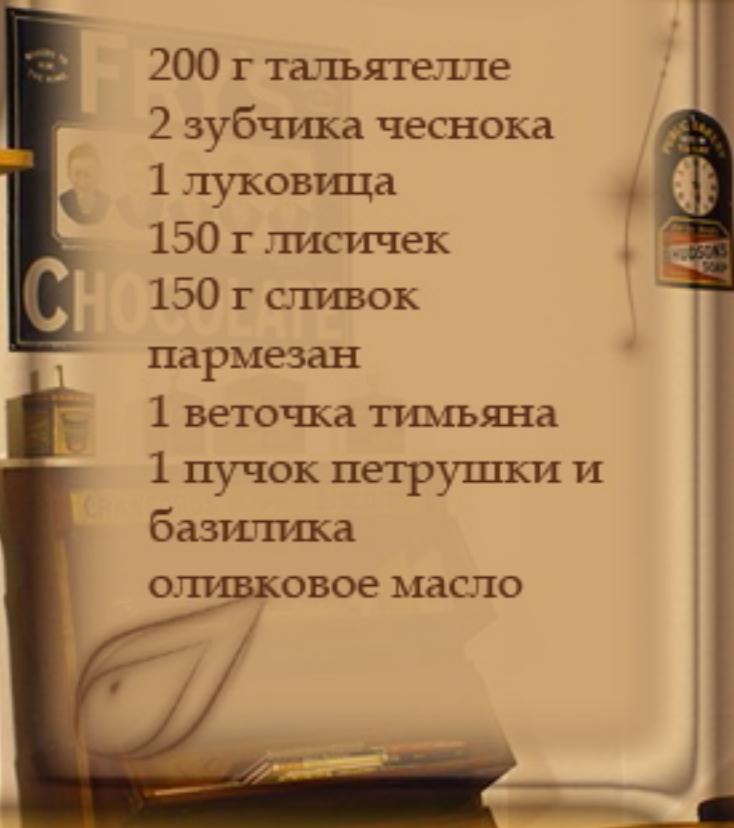
www.arborio.ru



Лисичка - очень вкусный и полезный для здоровья гриб, а паста сочетается с лисичками просто превосходно. В пользу этого блюда говорит то, что на его приготовление у вас уйдет всего минут 15, поэтому при любых неожиданностях, будь то цейтнот или незванные гости, вы не ударите в грязь лицом. Белое вино отлично подходит к этой пасте, подчеркивая благородный характер лисичек.

2 порции

200 г тальятелле
2 зубчика чеснока
1 луковица
150 г лисичек
150 г сливок
пармезан
1 веточка тимьяна
1 пучок петрушки и базилика
оливковое масло



На сковороде разогрейте оливковое масло, обжарьте в нем измельченный чеснок в течение минуты и добавьте мелко порезанный лук. Обжаривайте на небольшом огне, и спустя несколько минут добавьте лисички. Обжарьте грибы, затем влейте сливки и убавьте огонь. Перемешайте сливки, грибы и лук, вложите веточку тимьяна и оставьте на медленном огне, время от времени помешивая соус.



Отварите тальятелле согласно инструкциям на упаковке и откиньте на дуршлаг. Извлеките из сковороды тимьян, он свою задачу уже выполнил. Соус еще раз перемешайте и выложите в него пасту. Хорошенько перемешайте пасту с соусом, если последний покажется вам слишком густым – добавьте немного воды, в которой варились паста. Подавайте, посыпав тертым пармезаном и измельченной зеленью петрушки и базилика.

Ньюокки с шалфеем

А. О^{MAID}негин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»

Паста, ризotto, ньюокки

www.arborio.ru



Правильно приготовленные ньюокки, несмотря на кажущуюся простоту, оценит каждый - создатели одной из величайших кухонь мира и тут не ударили в грязь лицом. Мягкий, почти бархатистый картофель отлично гармонирует с великим множеством соусов, а значит, каждый раз можно изобретать новый аккомпанемент и удивляться тому, насколько вкусной бывает обыкновенная еда, сделанная с любовью. Можно сразу приготовить побольше ньюокки, чтобы заморозить их и использовать тогда, когда на приготовление ужина будет не больше десяти минут.

2 порции

Для ньюокки:

4 средних клубня картофеля

1,5 стакана муки

1 куриный желток

1/2 ч.л. молотого мускатного ореха

соль

перец

для соуса:

150 г. сливочного масла

несколько веточек шалфея

2 ст.л. лимонного сока

6 ст.л. тертого пармезана



Картофель вымойте, наколите вилкой, сбрызните со всех сторон растительным маслом, уложите в жаропрочную форму и поставьте в духовку, разогретую до 220 градусов. Через час снова наведайтесь в кухню, достаньте форму из духовки и, как только картофелины слегка остынут - возьмите их кухонной варежкой, разрежьте надвое, и ложкой извлеките мякоть. Как следует разомните мякоть в пюре, добавьте желток, стакан муки и специи. Вымешивайте картофельную массу до однородности, при необходимости добавляя еще муки - у вас должно получиться гладкое и не очень липкое тесто. Разделите его на четыре части, каждую из них раскатайте в тонкую колбаску и разрежьте на кусочки размером около 2-х см. каждый. Сверху на каждой клецке сделайте небольшие углубления обратной стороной вилки. Переложите клецки на противень, присыпанный мукой, накройте пищевой пленкой, и уберите в холодильник еще на час.

Поставьте большую кастрюлю с подсоленной водой на огонь. Натрите пармезан, а листики шалфея тонко нарежьте, и, если вода уже кипит, начните варить ньюокки. Всплывшие ньюокки вылавливайте и откладывайте на дуршлаг, а одновременно сделайте соус. Для этого в небольшой кастрюльке на малом огне растопите масло, добавьте в нее шалфей, лимонный сок и половину тертого сыра, приправьте солью и перцем и готовьте, постоянно помешивая. Через несколько минут, когда сыр уже расплавился, а масло еще не потемнело, снимите его с огня. Как следует перемешайте ньюокки с маслом, разложите их по тарелкам и подавайте, присыпав оставшимся пармезаном и мелкими листиками свежего шалфея..

Ризотто с авокадо и морепродуктами

А. О^{MAID}негин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Пasta, ризотто, ньюкки

www.arborio.ru



Идея приготовить ризотто с авокадо пришла мне в голову внезапно и поначалу показалась весьма смелой, но, порыскав в интернете, я понял, что первопроходцем в этом плане мне не быть. Ну и ладно, лавры первооткрывателя мне ни к чему, а вот рецепт получился очень интересный и вам, надеюсь,

понравится. Его главный плюс в том, что мы убиваем несколько зайцев одновременно и сокращаем время активных действий на кухне, поскольку ароматный бульон, в котором готовятся морепродукты, затем идет в ход при приготовлении ризотто. В общем, попробуйте сами.



2 порции

160 г. риса для ризотто

800 мл. воды

1 черешок сельдерей

2 зубчика чеснока

1 большая луковица

1 щепотка шафрана

12 креветок

2 тушки кальмара

4 осьминожки

1 авокадо

1 бокал белого вина

сок и цедра 1 лайма

оливковое масло

сливочное масло

Очистите креветки (панцири и головы не выбрасывайте, а промойте водой), кальмаров нарежьте кольцами. Измельчите чеснок, лук и сельдерей, и разделите на две равные части. Одну отложите в сторону, а другую обжарьте в кастрюле на оливковом масле. Через пару минут добавьте панцири креветок и обжаривайте, помешивая, пока они не начнут менять цвет. После этого залейте водой и доведите ее до кипения, влейте в кастрюлю полбокала вина и оставьте ваш будущий бульон кипеть на малом огне. Через 20 минут добавьте кальмаров, а еще через полчаса быстро обжарьте осьминожек на оливковом масле и тоже добавьте в бульон. Полчаса спустя снимите бульон с огня, процедите и верните на самый малый огонь. От овощей и панцирей можно избавиться, они свою задачу выполнили, а вот кальмары и осьминожки нам еще пригодятся.

Впринципе, минут за десять до того, как бульон будет готов, можно приступить непосредственно к приготовлению ризотто. На большой сковороде разогрейте оливковое масло и добавьте овощи, которые вы измельчили в самом начале. Приправьте шафраном, размешайте и обжаривайте на малом огне в течение десяти минут, не допуская изменения цвета. Добавьте на сковороду рис, увеличьте огонь, с минуту интенсивно все перемешивая, а затем влейте оставшееся вино. Когда вино выпарится, добавляйте бульон по одному половнику, продолжая перемешивать рис до тех пор, пока бульон полностью не выпарится. Через 12 минут попробуйте, и если рис почти готов (он должен быть al dente, а не разваренный), добавьте на сковороду креветки. Пара минут обжарки вместе с рисом им как раз хватит, а после этого снимайте сковороду с огня. Замешайте в рис пару кусочков сливочного масла, сок лайма и мякоть авокадо, порезанную мелкими кубиками, добавьте кальмаров и осьминожек, накройте сковороду крышкой и отставьте минуты на три. Еще раз перемешайте ризотто, а переложив его на тарелки, украсьте цедрой лайма. Подавайте немедленно - и пусть после этого кто-нибудь попробует убедить вас, что из морепродуктов, которые продаются в отделе заморозки обычного магазина, нельзя создать ничего выдающегося...

Ризотто с фенхелем и овечьим сыром

А. О^{МАЙД}негин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»

Паста, ризotto, ньюкки

www.arborio.ru



Хочу поделиться с вами рецептом чрезвычайно вкусного ризотто. Фенхель - чуть сладковатый и пряный овощ, а после запекания он станет мягким и ароматнее. В аккомпанемент к нему я решил использовать мягкий овечий сыр, но вы можете заменить его любым другим мягким сыром из козьего или коровьего молока. Ну а поскольку мы будем использовать только вегетарианские продукты, это блюдо вряд ли сможет испортить вашу фигуру.

2 порции

160 г риса для ризотто
450 мл овощного бульона
2 зубчика чеснока
1 небольшая луковица
1 клубень фенхеля
1 бокал вермута или сухого белого вина
125 г мягкого овечьего сыра
1/2 ч.л. семян фенхеля
1 пучок петрушки
сок и цедра 1/2 лимона
молотый чили
4 ст.л. тертого пармезан
оливковое масло
сливочное масло



Вначале, как водится при приготовлении ризотто, займемся soffritto, вот только вместо сельдерея возьмем пару наиболее молодых и мягких стеблей фенхеля, которые достались вам вместе с клубнем, а также добавим к овощам семена фенхеля, растертые в ступке. Итак, измельчите лук, чеснок и стебли фенхеля, добавьте к ним семена фенхеля и обжаривайте овощи на небольшом количестве оливкового масла на малом огне около 15 минут. Клубень фенхеля разрежьте на четвертинки, сбрызните оливковым маслом и поставьте в духовку, разогревную до 200 градусов, на 20 минут. Затем поставьте кастрюлю с бульоном на огонь, и после того, как овощи обжарятся и станут мягкими, добавьте на сковороду рис и увеличьте огонь под ней до максимума.

Обжаривайте рис минуту-другую, влейте вино и уменьшите огонь до среднего, продолжая постоянно помешивать рис. После того, как вино полностью выпарится, добавляйте на сковороду горячий бульон по одному половнику за раз, каждый раз интенсивно перемешивая рис до тех пор, пока бульон на сковороде полностью не испарится. Минут через 12-14 будьте наготове - рис уже почти додел до нужного нам состояния al dente, пробуйте его, и после того, как рис будет готов, уберите сковороду с плиты и приправьте рис солью, перцем и, при желании, молотым чили.

Добавьте в сковороду крупно нарезанную зелень петрушки (можно просто порвать листья руками), грубо нарезанный запеченный фенхель, пармезан и пару кусочков сливочного масла. Сбрызните ризотто лимонным соком, покроите в него половину овечьего сыра, хорошо перемешайте и накройте сковороду крышкой на 2-3 минуты. Подавайте ризотто, украсив его оставшимся овечьим сыром и приправив измельченной зеленью фенхеля, молотым чили (если вы где-то раздобыли сушеный пепперончино, используйте его), лимонной цедрой и небольшим количеством тертого пармезана.

Ризотто с грибами и шпинатом

А. О.
негин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»

Паста, ризotto, ньюкки

www.arborio.ru



Этот рецепт был первым на моем блоге - с таким названием лучшего варианта не сыскать.. Это удивительно вкусное и необычное блюдо стало для меня откровением. Если вы не знаете, что такое ризotto - стоит начать именно с него, а если знаете, то все равно попробуйте.

Возможно, мне все-таки удастся вас

удивить. Да, пожалуй, я пару раз отошел от канонов, но ведь главное это результат на тарелке, не так ли?

2 порции

150 г риса для ризotto
400 мл куриного бульона
Несколько зубчиков чеснока
Небольшая луковица
1 черешок сельдерея
1 бокал мартини
С 75 г лесных грибов
1 пучок петрушки
1 пучок шпината
1 пучок тимьяна
сок ? лимона
пармезан
оливковое масло
сливочное масло

Измельчите луковицу, 1 зубчик чеснока и сельдерей. Разогрейте в сковороде пару ложек оливкового масла, добавьте туда кусочек сливочного и дождитесь, пока оно растает. Положите в сковороду лук, чеснок и сельдерей, перемешайте и убавьте огонь до минимума, время от времени помешивая. На это уйдет 12-15 минут, за которые можно провести остальные приготовления

В небольшой кастрюле разогрейте бульон - вместо куриного можно взять овощной, а можно и грибной отвар, это немного не по правилам, но придаст блюду еще более интенсивный аромат леса и грибов. После того, как овощи обжарились, добавьте в сковороду рис, увеличьте огонь и продолжайте помешивать. Влейте в рис бокал мартини или просто белого вина, и помешивайте, пока вино полностью не испарится. Теперь посолите рис, убавьте огонь и добавьте половинку бульона. Постоянно помешивайте рис, и добавляйте новый половинку бульона после того, как предыдущий полностью испарится. Огонь не должен быть слишком сильным, иначе бульон будет испаряться, не успевая впитаться в рис, но и не должен быть слишком слабым, так как рис должен обжариваться, а не вариться в бульоне.

Через 12 минут попробуйте рис - вас интересует состояние *al dente*, когда он почти готов, но, раскусывая рисовое зерно, ваш зуб должен чувствовать небольшое сопротивление. Посолите и поперчите. Продолжайте добавлять бульон, а если он кончился - воду или белое вино. Бланшируйте в кипящей воде шпинат в течение нескольких минут, воду слейте, листья измельчите. Тем временем в форме для запекания разогрейте пару ложек оливкового масла, растопите в нем небольшой кусочек сливочного масла, слегка обжарьте грибы, приправьте их, перемешайте с измельченным чесноком и листиками тимьяна и уберите форму в духовку, разогревенную до 200 градусов, на 5-7 минут.

Рис уже полностью приготовился - попробуйте его и убедитесь в этом сами. Снимите сковороду с огня, добавьте шпинат, лимонный сок, кусочек сливочного масла и тертый пармезан - по вкусу, но не более 2 ст. ложек на порцию. Быстро, но тщательно перемешайте, и на две-три минуты накройте сковороду крышкой. При подаче выложите ризotto на тарелки, а сверху горкой уложите грибы. Посыпьте их измельченными листьями петрушки и натрите сверху еще немного пармезана. Приятного аппетита!



Мясо и птица

Ароматный кусочек мяса... Для многих из нас он является самым настоящим венцом творения, встречи с которым ждут с нетерпением. В этой главе вы найдете дюжину не вполне обыденных рецептов, которые могут перевернуть ваше представление о том, каким должно быть идеальное мясное блюдо. А могут и не перевернуть - но вкуснейший ужин и прекрасное настроение я вам гарантирую.

2 порции

500 г. бараньих котлеток
2 зубчика чеснока
1 веточка розмарина
4 ст.л. оливкового масла

для гарнира:

1 зубчик чеснока
1/2 луковицы
200 г. стручковой фасоли
1 небольшая морковь
1/2 фенхеля
2 см. белой части лука-порея
1 веточка тимьяна
1 стакан яблочного сидра

Сказать, что я обожаю баранину до беспамятства, было бы, пожалуй, преувеличением - но разве что небольшим. Мясо у барабашка нежное, вкусное, а котлетки на косточке к тому же не требуют никаких сложных рецептов и шаманских плясок с бубном - просто и быстро, вот и вся наука. Ну а раз уж у нас образовалось немного свободного времени, почему бы не употребить его на небольшой эксперимент?

Давайте в качестве гарнира к этому блюду протушим овощи в сидре - получится пикантно, оригинально, и в меру необычно.

Как уже говорилось выше, готовить котлетки из баранины - одно удовольствие, но за пару часов до того, как вы собираетесь садиться за стол, можно немного улучшить их вкус. Для этого приготовим несложный маринад - раздавите в ступке чеснок, листики розмарина, залейте оливковым маслом, поперчите и размешайте. Залейте мясо маринадом и уберите в холодильник, пусть маринуется два часа или дольше.

Когда будете покупать мясо, попросите мясника порубить баранину на котлетки, а дома срежьте весь лишний жир и "оголите" косточку, чтобы они выглядели аккуратно и привлекательно. Разумеется, выбрасывать обрезки ни в коем случае не следует - но мне ли вас учить?..

Мелко нарежьте лук, чеснок и порей, морковь и фенхель нарежьте небольшими кубиками, а с веточки тимьяна оборвите все листики. В небольшой кастрюле или сковороде разогрейте пару ложек оливкового масла и быстро обжарьте в нем лук и чеснок. Не дожидаясь, пока они начнут темнеть, добавьте порей, а еще через минуту - остальные овощи. Приправьте овощи солью, перцем и зеленью тимьяна, после чего, помешивая, дайте им слегка обжариться - и залейте сидром так, чтобы он едва покрывал овощи. Доведите сидр до кипения и убавьте огонь - пусть овощи тушатся полчаса или около того, а сидр выкипит почти полностью.

Когда будете готовы к финальному аккорду, разогрейте духовку до 200 градусов. В форме для запекания разогрейте две ложки оливкового масла и обжарьте котлетки по две минуты с каждой стороны. Приправьте их солью и черным перцем, и поставьте форму в духовку на 8 минут (для средней прожарки), после чего накройте форму фольгой и дайте ей постоять в теплом месте еще минут 5. Подавайте котлетки с тушенными овощами - а вот завершающий штрих, будь то винный соус на сковороде, jus или просто кусочек сливочного масла, с чесноком или травами, я доверяю вам выбрать самостоятельно.



Котлетки из баранины с овощами,
тушенными в сидре

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Мясо и птица

www.arborio.ru

2 порции

400 г. телячьей
печени

1/2 стакана муки

1 средняя луковица

сливочное масло



К этому рецепту
не будет
долгого
вступления. Все
так просто, не
хватало только,
чтобы вступление
было длиннее
рецепта. Печеньку
любите?
Тогда читайте.



Зачистите печень от всех пленок - и даже если вы уверены, что мясник сделал это до вас, не поленитесь проверить. Некоторые рецепты рекомендуют вымачивать печень теленка в молоке матери его от 1 до 24 часов - но этот шаг можно пропустить, решать вам. Перед тем, как готовить собственно печень, растопите кусочек сливочного масла и обжарьте в нем лук, нарезанный полукольцами - до прозрачности, а местами и карамелизации.

Теперь перейдем собственно к печени. Нарежьте ее кусками толщиной около 2-х см. и приправьте солью и перцем. На среднем огне растопите еще около 40 г. сливочного масла, запанируйте печень в муке, стряхнув излишки, и обжаривайте - 2-3 минуты с одной стороны, 2-3 с другой. Переложите печень на тарелку и укройте фольгой - еще пару минут она будет продолжать готовиться за счет остаточного тепла. При подаче выложите печень на тарелку, сверху горкой уложите лук и украсьте зеленью петрушки.

PS: Зеленый салат в качестве гарнира, как на снимке, совершенно нехарактерен для этого блюда. Как правило, к телячьей печени по-лионски подают гратен дофинуаз, но об этом в другой раз.



**Телячья печень
по-лионски**
А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Мясо и птица
www.arborio.ru

2 порции

200 г. лапши, пшеничной или любой другой
200 г. говяжьего филе
100 г. брокколи
1 черешок сельдерея
1/2 сладкого перца
1/2 небольшой луковицы
несколько листьев китайской капусты
1 зубчик чеснока
1 острый перчик
2 ст.л. соевого соуса
2 ст.л. устричного соуса

Нарежьте мясо тонкими полосками и подготовьте овощи: измельчите чеснок, тонко нарежьте острый перчик и сельдерей, брокколи разделите на соцветия, лук нарежьте полукольцами, сладкий перец - тонкими полосками или ромбиками, и тонко нашинкуйте капусту. Отварите лапшу и промойте ее холодной водой. Разогрейте в воке пару ложек растительного масла - отлично подходит кунжутное, но можно управиться и с самым обычным. Быстро обжарьте перчик и чеснок, затем добавьте к ним остальные овощи, влейте соевый соус и обжаривайте пару минут на максимальном огне, постоянно помешивая или подбрасывая для пущей зрелищности. Уберите овощи из вока в отдельную миску и верните сковороду на огонь.

Добавьте на сковороду капусту, быстро обжарьте, и также уберите ее из вока. Теперь пришел черед мяса. При необходимости добавьте в вок немного масла и обжарьте мясо со всех сторон две минуты. Внимание - из него будет выделяться жидкость, не допускайте, чтобы мясо начало тушиться, нарушив тем самым ваши планы. Добавьте устричный соус, размешайте, и добавьте на сковороду лапшу и овощи. Недолго обжарьте, чтобы все прогрелось, и выкладывайте на тарелки. Сверху выложите китайскую капусту и при желании приправьте кунжутом.

Признаюсь, сначала у меня не было особого желания выкладывать этот рецепт. Не потому, что он мне не нравится, а чтобы избежать появления на блоге однотипных блюд, из-за изобилия которых может быть сложно сориентироваться в рецептах. Но затем я, последовав примеру Эллы, решил, что шоу должно продолжаться, лучше что-то, чем ничего, и так далее. Ну а для читателя или читательницы, только что обзаведшихся воком, это блюдо может стать отличным вариантом отпраздновать покупку.



Лапша, обжаренная с говядиной и овощами
А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Мясо и птица
www.arborio.ru

2 порции

1 кусок говяжьей
вырезки (филе)

для соуса:

1 бокал сухого красного
вина
1 небольшая красная
луковица
пара веточек тимьяна
40 г. сливочного масла
оливковое масло

Перед разделкой целого филе зачистите его от пленок и излишков жира, а затем из его средней части вырежьте стейки толщиной около 2,5-3 см. Оставшуюся часть вырезки можно пустить на бефстроганов - нас же интересуют именно эти стейки, почти что идеально круглые, весом чуть более 100 г. каждый (взмите два стейка на порцию, если вы голодны, и один для более легкого варианта). Мелко нарежьте луковицу, оборвите листики с веточек тимьяна и поставьте духовку разогреваться до 180 градусов.

Как следует разогрейте сухую сковороду и обжарьте каждый стейк по одной минуте с каждой стороны до образования румяной корочки, после чего уберите их в духовку и запекайте на решетке в течение 10 минут. Этого времени как раз хватит, чтобы приготовить соус - дайте сковороде немного остывать, затем добавьте на нее пару ложек оливкового масла и на среднем огне обжарьте лук в течение пары минут. Влейте вино и деглазируйте сковороду, соскребая лопаткой пригоревшие кусочки мяса с ее дна, затем добавьте листики тимьяна и упарьте вино вдвое. Снимите сковороду с огня, приправьте соус солью и перцем и замешайте в него сливочное масло, нарезанное кубиками. Выньте стейки из духовки на тарелку, накройте ее фольгой, и дайте мясу отдохнуть в течение трех минут. Перед подачей замешайте в соус соки, скопившиеся на дне тарелки.

Главное в стейке - мясо, с этим, надеюсь, никто спорить не будет. Все остальное - рецепт, технология, специи и так далее - имеет значение важное, но далеко не первостепенное. Мясо, которое используется для приготовления стейков в хороших ресторанах и стейк-хаусах, особым

образом вызревает, не говоря уж о том, что рацион и образ жизни наших буренок не сравнить с дольче витой животных, выросших на зерновом откорме. Тем не менее, с мясом, которое продается на наших рынках, тоже можно добиться пристойного результата, если следовать рецепту стейка, который я привожу ниже.



Стейк из говядины
с соусом из красного вина
А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Мясо и птица
www.arborio.ru

2 порции

200 г. говяжьего филе

20 г. пармезана

1 ч.л. каперсов

40 г. салата рукола,
мизуна или любого
другого

для заправки:

2 ст.л. оливкового масла

1 ч.л. лимонного сока

1 ч.л. бальзамического
уксуса

1/8 ч.л. горчицы

1/2 небольшой красной
луковицы

Убедитесь, что в вашем распоряжении имеется такой кусок говяжьего филе, который можно будет нарезать тонкими аккуратными ломтиками, и зачистите его от пленок. Обжарьте его на небольшом количестве оливкового масла по 1 минуте с каждой стороны, чтобы снаружи появилась румяная корочка, дайте остить, заверните в пленку и уберите в морозильник минут на 40. Пармезан нарежьте тонкими полосками или покрошите, а для заправки измельчите лук и смешайте с остальными ингредиентами до однородности.

Считаю необходимым прояснить ситуацию с обжаркой мяса. Несмотря на то, что сейчас карпаччо нередко готовят именно таким образом, в половине ресторанов это блюдо будет подано вам полностью сырым, без темного ободка, свидетельствующего о предварительной обжарке. Более того, в случае с карпаччо в исполнении Чиприани (и Beef carpaccio alla Cipriani, которое вам сегодня подадут в венецианском Harry's bar, отмеченном в 2001 Министерством культуры Италии), действительно, никакой термообработки не происходило. Значит ли это, что приготовление карпаччо мясо нельзя подвергать никакой термообработке, иначе это будет уже не карпаччо? Да - если считать настоящим только то карпаччо, которое подается с классическим рецептом соуса, из майонеза, лимонного сока, хрена и молока.

Достаньте мясо - чувствуете, оно стало немного тверже, и теперь не составит труда его правильно нарезать. Остро отточенным ножом нарежьте мясо тонкими ломтиками, а для того, чтобы они сделались еще тоньше, почти прозрачными, существует один простой фокус. Уложите каждый ломтик между двумя листами вошеной бумаги и пройдитесь по нему скалкой. Справились? Художественно-небрежно разложите мясо на тарелках, приправьте солью и свежемолотым черным перцем, сбрызните заправкой, разбросайте сверху пармезан и каперсы и увенчайте середину тарелки горкой салата. Если вы хотите подготовиться заранее - уберите тарелки с карпаччо в холодильник, а заправку и все остальное добавьте перед самой подачей. Почувствовать себя пещерным человеком иногда бывает очень вкусно!

Заморским словом "карпаччо" в наши дни никого не удивишь - с тех пор, как венецианский ресторатор Джузеппе Чиприани изобрел этот способ подачи сырого мяса, названный в честь художника Витторе Карпаччо, воды утекло немало. Многие из вас, попробовав карпаччо в ресторане, наверняка

спрашивали себя - а можно ли сделать то же самое в домашних условиях?

Отвечаем - можно. Вкус сырого мяса, приправленный пикантной заправкой, нравится не только мужественным мачо (что вполне логично), но и представительницам прекрасного пола, а вашей главной задачей будет подобрать свежее мясо. Остальное - дело техники. Чем не идеальный рецепт для Дня Святого Валентина?..



Карпаччо из говядины

А. Онегин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Мясо и птица

www.arborio.ru

2 порции

200 г. свиной вырезки

200 г. консервированных ананасов

1 ч.л. тертого имбиря

1 зубчик чеснока

2 см. белой части лука-порея

1/2 стебля сельдерея

1/2 небольшой морковки

1/2 сладкого перца

1 ч.л. семян кунжута

для маринада:

70 г. сладкого сиропа из-под ананасов

1 ст.л. устричного соуса
1 ст.л. соевого соуса

Свинину (вместо вырезки отлично сгодятся и котлеты на косточке) нарежьте тонкими ломтиками и залейте маринадом на время, которое уйдет у вас на остальные приготовления. Затем натрите имбирь, измельчите чеснок, нарежьте порей тонкими полукольцами, а овощи и ананас небольшими брусками, и поставьте вок на огонь. Как следует разогрейте в воке пару ложек кунжутного (или другого растительного) масла и быстро обжарьте в нем имбирь и чеснок. Добавьте порей, перемешайте, и через полминуты добавьте на сковороду свинину (маринад пока отставьте в сторону). Обжаривайте мясо 4 минуты, пока оно не будет полностью готово (если сомневаетесь - выудите кусочек и разрежьте его, чтобы убедиться, что мясо внутри изменило цвет), после чего переложите его в отдельную миску.

А что если вы считаете использовать консервированные ананасы ниже своего достоинства или попросту их не любите? Что ж, в этом случае можно заменить консервированный ананас свежим, вместо сиропа смешать для маринада мед с китайским вином, и мариновать не 15 минут, а несколько часов. Правда, это будет уже не "фаст-фуд"... Верните вок на огонь, при необходимости добавьте еще немного масла, и в течение одной-двух минут обжарьте на нем овощи. Уберите готовые овощи в теплое место и влейте в вок маринад. Он быстро закипит - мы ведь всегда работаем с воком на максимальном огне, помните? - и пусть кипит еще пару минут, пока не выпарится до трех столовых ложек.

Теперь добавьте в вок свинину и ананасы, перемешайте и совсем недолго подержите на огне. При подаче выложите овощи на лапшу или рис, сверху выложите свинину с ананасами и украсьте кунжутом.

Если эксперименты с воком вам еще не надоели - то ловите еще немного. Блюдо из серии "фаст-фуд": быстренько заскочить на рынок после работы, схватить того, этого - а через полчаса уже сыто отвалиться на диван. Разумеется, для того, чтобы поход на рынок не превратился в многочасовую экскурсию по окрестным магазинам, кое-какие припасы, вроде имбиря и соевого соуса, дома должны иметься, но с этим, я думаю, вы разберетесь и без меня. Итак, время пошло.



Свинина, обжаренная в воке с ананасами

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Мясо и птица

2 порции

800 г. свиных ребер
2 лавровых листа
4 горошины
чernого перца
3 гвоздики

для соуса:

1 стакан томатной пасты
2 ст.л. уксуса
1 ст.л. сущеного орегано
1 ч.л. соевого соуса
1 ч.л. вустерского соуса
1 зубчик чеснока
1 маринованный острый
перчик

Нарежьте ребра порционными кусками. В большую кастрюлю закиньте лавровый лист, перец и гвоздику и плотно уложите сверху свиные ребрышки. Залейте водой так, чтобы она покрыла мясо, и ставьте кастрюлю на огонь. Когда вода закипит, убавьте огонь до небольшого. Если вам повезло и вы купили ребрышки молодой свинки, то хватит и 45 минут, в противном случае варите около часа. Минут за 10 до того, как ребрышки сварятся, поставьте разогреваться гриль. Поместите все компоненты соуса в блендер и измельчите (маринованный перчик - коварная штука, не забудьте удалить из него семена, а если вы не любите острое, добавляйте по частям и пробуйте). Перелейте соус в небольшую кастрюльку и немного проварите его на медленном огне. Попробуйте, приправьте солью и перцем, а если соус слишком загустел - добавьте в него пару ложек бульона из кастрюли.

Выньте ребрышки из кастрюли и обсушите. Выложите их на гриль и готовьте минут по 5 с каждой стороны, затем смажьте соусом и готовьте еще столько же. Посматривайте на то, что происходит на вашем гриле, и при необходимости скорректируйте это время, чтобы ничего не сгорело. Подавайте ребрышки сразу же, с пылу с жару, с тушеной капустой, пюре или вовсе без гарнира. Мне кажется, что никакой соус к этому блюду уже не нужен, но при желании вы можете удвоить пропорции и подать оставшийся соус отдельно.

P.S. После того, как ребрышки сварятся, их можно убрать в холодильник, и приготовить на следующий день.

Свиные ребрышки, жаренные на гриле, часто подаются к пиву, и наряду с куриными крылышками, свиной рулькой и всевозможными колбасками стали самой настоящей пивной классикой. Когда говорят о ребрышках, обычно представляют себе нежное, сочное мясо, легко отходящее от косточек, немного острое и несущее едва уловимый уютный аромат открытого огня. Следуя этому рецепту, вы сможете приготовить как раз такое блюдо,

а если пиво вам не по нраву, отлично подойдет красное вино.



Свиные ребрышки на гриле

А. Онегин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Мясо и птица

www.arborio.ru

2 порции

2 куриных филе
300 г. помидоров
2 зубчика чеснока
6 черных оливок
2 филе анчоуса
100 г. белого вина
200 г. куриного или
овощного бульона
пара веточек базилика
мука
оливковое масло
сливочное масло

Промойте и обсушите филе, зачистите его от лишнего жира и удалите малое филе - тонкую полоску мяса с внутренней стороны, - которое может пригодиться вам для другого блюда. Помидоры надрежьте крест-накрест, залейте кипятком, а через минуту опустите в холодную воду, после чего счистите кожицу, удалите семена и мелко нарубите. Измельчите чеснок, тонко нарежьте оливки - вот, пожалуй, и все приготовления. В сковороде нагрейте пару ложек оливкового масла и установите огонь чуть выше среднего. Это очень важно, поскольку наша цель - полностью приготовить филе, не пересушив его и сохранив сочным.

Приправьте филе солью и перцем, запанируйте в муке и уложите на сковороду. Обжаривайте филе около 4,5 минут, переверните и обжаривайте еще минуты 3-3,5. Точное время указать невозможно, но на всякий случай на одном из филе можно сделать небольшой надрез, чтобы проконтролировать готовность. Снимите курицу со сковороды, переложите на тарелку и накройте фольгой. Добавьте на сковороду чеснок и анчоусы, слегка обжарьте, затем деглазируйте сковороду вином, и добавьте помидоры, оливки и бульон. Уменьшите огонь до среднего. Периодически помешивая, упарьте содержимое сковороды, пока соус слегка не загустеет - на это уйдет 8-10 минут. Замешайте в соус пару кубиков сливочного масла, уложите в него куриное филе и немного прогрейте. Подавайте, полив соусом и посыпав измельченной зеленью базилика.

На наших рынках наконец-то начали появляться помидоры, которые немного похожи на настоящие не только формой, но и запахом и даже вкусом. Купив пакет краснопузых красавцев, я прихватил на соседнем прилавке пару куриных филе, и стало ясно, что на обед сегодня будет куриное филе провансаль. Вне всякого сомнения. К счастью, все остальное, необходимое для данного блюда, у меня уже было. Обратите внимание - на приготовление филе у вас уйдет около 20 минут, так что гарнир, возможно, следует начать готовить раньше.



Куриное филе провансаль

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Мясо и птица

www.arborio.ru

4 порции

4 куриных голени

75 г. сливочного масла

1 ст.л. горчицы

для панировки:

1 стакан хлебных крошек

2-3 веточки шалфея

1 ч.л. острой паприки

2 зубчика чеснока

Куриные голени промойте в холодной воде. При помощи острого ножа снимите с них кожу, обсушите и уложите на бумажное полотенце. В блендере соедините хлеб, листики шалфея, паприку и чеснок и измельчайте до однородности. Приправьте смесь солью и черным перцем.

В этом рецепте можно также использовать панировочные сухари, но лучше взять белый хлеб, при необходимости подсушив его в духовке. С самой панировкой можно экспериментировать до бесконечности, добавляя различные травы и специи на ваш вкус.

Растопите на малом огне сливочное масло, добавьте в него горчицу и хорошенко размешайте.

Теперь каждую голень поочередно "искупайте" в масле, и обвалийте в хлебных крошках, слегка вдавливая их в мясо. Уложите запанированные голени в жаропрочную форму и запекайте в течение 30 минут при температуре 220 градусов. Подавайте с любым гарниром - церемонии с настолько простым блюдом неуместны.



Как правило, панировка используется во время жарки на сковороде или во фритюре, чтобы мясо сохранило максимум сочности. При запекании панировка используется реже, однако служит тем же самым целям, а также придает блюду дополнительные аромат и текстуру. Остальные неоспоримые достоинства этого рецепта - его экономичность, простота и быстрота. Отличный вариант для ужина вечером рабочего дня.

Запеченные куриные голени

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Мясо и птица

www.arborio.ru

4 порции

500 г. куриных грудок
1 красная луковица
1 красный сладкий перец
1 зеленый или желтый сладкий перец
1 острый перчик чили
4 пшеничных или кукурузных лепешки-тортильи

для маринада:

5 ст.л. оливкового масла
сок 1 лайма
1 зубчик чеснока
1 ч.л. молотого чили
несколько веточек кинзы

Куриные грудки зачистите от пленок. Измельчите чеснок и кинзу, соедините в миске с остальными ингредиентами маринада и тщательно перемешайте. Приправьте солью и черным перцем, попробуйте, залейте куриные грудки маринадом и перемешайте. Маринуйте куриные грудки хотя бы час, а еще лучше - часа четыре.



Возьмите за правило всегда пробовать маринады перед маринованием, чтобы, в случае чего, иметь возможность быстро исправить свою оплошность.

Слейте маринад, куриные грудки обсушите и нарежьте тонкими полосками. Сладкий перец нарежьте тонкими полосками, лук и острый перчик измельчите. Разогрейте на сковороде несколько ложек оливкового масла, обжарьте лук в течение трех минут на среднем огне и добавьте перец и чили. Продолжайте обжаривать овощи минут пять, помешивая, пока перец слегка не размягчится (при желании можно влить на сковороду полбокала белого вина и туширь овощи, пока вино полностью не выпарится). Переложите готовые овощи в миску, накройте фольгой и обжаривайте курицу в течение 2-2,5 минут с каждой стороны, чтобы ни в коем случае не пересушить ее (если не уверены - разрежьте один кусочек, и если мясо внутри стало белым, сразу же снимайте сковороду с огня). Подавайте с лепешками и сметаной, гуacamole и томатной сальсой, чтобы каждый гость сам свернул себе фахитас с порцией овощей и мяса и приправил по своему вкусу.

Фахитас - мексиканское блюдо, состоящее из мяса и овощей, подаваемых в пшеничной или кукурузной лепешке. Готовится фахитас просто и быстро, поедается еще быстрее, а если вы решили устроить вечеринку в латиноамериканском стиле, дополните это непритязательное, но очень вкусное блюдо, мексиканским пивом с дольками лайма и текилой. Тортильи в этом рецепте можно заменить обычными лепешками из пресного теста или тонким лавашом.



Фахитас с курицей

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Мясо и птица

www.arborio.ru

2 порции

2 утиные ножки с бедрами

2 ст. утиного жира

2 ст.л. морской соли
несколько веточек петрушки и тимьяна

2 лавровых листа

2 горошины черного перца

2 гвоздички

Соедините в блендере соль, перец, гвоздику, лавровый лист, зелень петрушки и листики тимьяна и измельчайте, пока у вас не получится мелкая соль оптимистичного зеленого цвета. Утиные ножки промойте под холодной водой и обсушите, после чего хорошенько натрите их солью (более толстым частям уделяйте повышенное внимание, но используйте не больше 1 столовой ложки ароматизированной соли для каждой ножки, если не хотите их пересолить). Уложите натертые солью ножки в неглубоком блюде одним слоем кожей вниз, накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник на сутки.

Кстати, пропорции, приведенные в этом рецепте, проверены и работают для приготовления двух порций. Тем не менее, я бы рекомендовал готовить четыре и более ножек за раз - в этом случае увеличьте пропорции для соли, а жира возьмите столько, чтобы он полностью покрыл ножки во время приготовления.

Выньте блюдо из холодильника, избавьтесь от соли и насухо оботрите ножки бумажными полотенцами. Плотно уложите их кожей кверху в блюдо, в котором они достаточно тесно уместятся в один слой (чем больше будет свободного места, тем больше потребуется жира; излишки свободного места можно заполнить дольками чеснока). Залейте утиные ножки растопленным жиром так, чтобы они были покрыты им целиком, и готовьте в духовке при самой малой температуре. В духовке, нагретой до 150 градусов, конфит будет готовиться около двух с половиной часов, но если ваша духовка "умеет" меньше - увеличьте время приготовления.

По готовности достаньте блюдо из духовки и охладите при комнатной температуре, а затем уберите в холодильник. Когда будете готовы подавать конфит, извлеките ножки из жира и разогрейте их в духовке. Мясо должно быть мягким и хорошо отходить от костей, а корочка - хрустящей.

Изначально этот метод приготовления утиных ножек, пришедший из французской кухни, использовался в целях консервации: приготовленный таким образом, утиный конфит может храниться в холодильнике несколько месяцев. Тем не менее,

это еще и очень вкусное блюдо, что снискало ему всемирную популярность. Конфит из утиных ножек - confit de canard - считается классическим рецептом, но подобным же образом можно готовить гуся, свинину, крольчатину и даже курицу.



Конфит из утиных ножек
А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Мясо и птица
www.arborio.ru

4 порции

1 курица весом 800 г.

1 стакан риса

1 горсть лесных грибов

2 зубчика чеснока

1 пучок петрушки

1 пучок кинзы

мускатный орех

оливковое масло

сливочное масло

для соуса:

1 небольшая красная

луковица

1/2 ч.л. сладкой паприки

1.5 бокала вина

2 ст.л. густых сливок

сливочное масло

Курицу тщательно вымойте, оботрите и со всех сторон натрите солью, свежемолотым черным перцем и, при желании, еще какой-нибудь приправой - например, сушеным орегано или прованскими травами. Свяжите ей ноги и крылья и отложите ее в сторону. Поставьте вариться рис. Нарежьте грибы кубиками, а чеснок и зелень петрушки измельчите. В форме для запекания, в которую потом можно будет поместить вашу курицу, разогрейте небольшое количество оливкового масла и на малом огне обжарьте в нем чеснок. Когда он начнет менять цвет, добавьте в форму грибы, и обжарьте их, постоянно помешивая. По готовности перемешайте содержимое формы с рисом и петрушкой и приправьте молотым мускатным орехом, солью и черным перцем.

Поставьте духовку нагреваться до 190 градусов. Все в той же форме разогрейте еще немного оливкового масла, добавьте в него кусочек сливочного, а когда оно растает - обжарьте в нем курицу со всех сторон, переворачивая каждые минуты 3, до золотистой корочки. Выньте курицу из формы и слейте остатки масла (форму не мойте - то буйство ароматов, которое могут дать оставшиеся на дне пригоревшие кусочки, нам еще пригодится). Плотно нафаршируйте курицу рисом и грибами, верните ее на форму и поставьте в духовку. Каждые 15-20 минут поливайте курицу выделившимися соками.

Через полтора часа выньте форму из духовки, переложите курицу на блюдо и накройте фольгой. Поставьте форму на медленный огонь, добавьте в нее измельченный лук и паприку и обжарьте прямо в соках, что скопились на дне. Через пару минут влейте в форму белое вино, доведите его до кипения и упарьте на 2/3. Снимите форму с огня и замешайте в соус сначала сливки, а затем по очереди 2-3 кусочка холодного сливочного масла. Попробуйте соус на соль и перец и перелейте в соусник. Фольгу выкиньте, а курицу украсьте зеленью кинзы. Как уже сказано выше, гарнир вам не понадобится, так что немедленно зовите свое семейство к столу.

Замечательное блюдо из птицы - простое, вкусное и по-настоящему "домашнее". Все составляющие вашего ужина будут буквально пронизаны ароматами друг друга, а вам не придется готовить гарнир. Курица, запеченная целиком - отличный повод для того, чтобы собраться всей семьей, но порадовать ею друзей вам тоже ничто не мешает. Минут за 10 до того, как соберетесь доставать курицу из духовки, подготовьте все для соуса, чтобы не терять времени понапрасну.



Печеная курица

А. Онегин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»

Мясо и птица

www.arborio.ru



Рыба и морепродукты

Если и есть в этом мире причина, по которой я гоню мысли о вегетарианстве - то это совсем не мясо. Признаться, в детстве я не любил рыбу и совершенно ничего не знал о морепродуктах, но теперь я ценю их деликатный и нежный вкус выше прочих. Уверен, что мои любимые рыбные рецепты подарят вам и вашим близким немало приятных совместных вечеров, а уж о пользе для здоровья и говорить не приходится.



Пщательно выпотрошите скумбрию и удалите жабры, при желании можете отрезать ей голову. Грубо порубите зелень. Сделайте несколько глубоких параллельных надрезов на боках рыбы и вложите в них травы, приправьте скумбрию перцем и солью, сбрызните оливковым маслом. Рыба такого веса готовится на гриле около 7 минут с каждой стороны. Все, удачных выходных.



А. Онегин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»

Рыба и морепродукты

www.arborio.ru

2 порции

1 скумбрия весом 450 г.
несколько веточек
розмарина
несколько веточек
тимьяна
несколько веточек
укропа
оливковое масло

Скумбрия на гриле

Скумбрия способна развивать скорость до 77 км/ч. Впрочем, зачем вам это? Вы ведь не собираетесь за ней гоняться - а поэтому гораздо полезнее будет узнать, что скумбрия, она же макрель, проста и удобна в разделке, обладает плотным мясом, и очень жирна, а значит, в ней много так нужных вашему организму кислот омега-3. И несмотря на то, что большинству скумбрия знакома исключительно в копченом виде, другие способы приготовления делают ее не менее вкусной. Говорят, лучше всего свежевыловленная рыба, но и замороженная скумбрия подходит для этого рецепта превосходно.

Измельчите чеснок, натрите имбирь, нарежьте лук тонкими кольцами, а помидор - небольшими кубиками, и грубо порубите зелень, такую, как петрушка, укроп, зеленый лук и базилик. При желании можно заменить помидор на несколько черри - в этом случае разрежьте каждую на восемь частей. Выложите филе форели на противень и равномерно сбрызните его лимонным соком и соевым соусом. Приправьте рыбу солью и перцем (черным, белым или смесью перцев - асоли возьмите совсем немного, соевый соус и так соленый). Художественно раскидайте по поверхности филе сначала чеснок, имбирь и лимонную цедру, затем лук и помидоры, и довершите дело рубленой зеленью.



Сбрызните рыбу оливковым маслом, и поставьте противень в духовку, разогретую до 200 градусов, на 20 минут. После этого аккуратно переложите филе на тарелки вместе со всем разбросанным по нему изобилием, полейте соками, если они обнаружатся на противне, и подавайте. Гарнир - легкий, соус - на свое усмотрение.

А. Онегин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»

Рыба и морепродукты

www.arborio.ru

4 порции

800 г. филе форели
1 средний помидор (или несколько черри)
1/2 небольшой луковицы
1 зубчик чеснока
1/2 ст.л. тертого имбиря
1 пучок разнообразной зелени
сок и цедра 1 лимона
1 ст.л. соевого соуса

Форель, запеченная другим манером

В этот раз я разделал рыбу не совсем обычным способом - не просто филировал, а вырезал кости и хребет, получив здоровенный пласт филе размером с противень - и запек ее несколько другим манером. Вас я делать то же самое не призываю - в конце концов, в магазине без проблем можно купить филе форели, уже разделанное за вас.



По, что корюшка - наше национальное питерское лакомство, вы, думаю, уже поняли. А рецепт ее приготовления - прост до безобразия. Принес я свежей корюшки с рынка - ее у нас сейчас на каждом углу продают, - промыл, выпотрошил, да и дело с концом. Была бы совсем мелкая - даже потрошить не стал бы. Сбрзнул лимонным соком, посолил, поперчил как следует и оставил ненадолго. Затем поставил сковородку с парой ложек растительного масла на огонь чуть выше среднего, а пока разогревается - запанировал корюшку в муке, стряхнув все излишки. И обжарил - недолго, минуту-другую с одной стороны до золотистости, еще столько же с другой, и готово.



В качестве гарнира к корюшке подойдет жареная картошка или свежие овощи - и непременно огурец, с которым наша рыбка состоит в тесном родстве. Пара долек лимона не помешает, соус какой-нибудь подать тоже можно, но не нужно, ни к чему это. Насчет напитков тоже все просто: белое вино, квас, пиво - все с ней отлично сочетается. Наша корюшка - рыбка непрятательная. Но очень вкусная!

А. Онегин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»

Рыба и морепродукты

www.arborio.ru

2 порции

400 г. свежей
корюшки
1 ст. муки

Жареная корюшка



Санкт-Петербург - одна из красивейших столиц мира. У нас есть белые ночи, Зимний дворец, Исакий, "Зенит", и все же поневоле я порой завидую тем, кто живет в более теплых широтах. Многие радости из тех, что для них вполне обыденны - в том числе и кулинарные - попросту

недоступны нам, жителям сурового края, берега которого омывают стальные воды Балтики. И тем отраднее и приятнее, что на короткое время, начиная с конца апреля, кулинарная столица - пусть не мира, но России точно! - переносится в Питер. Да и как может быть иначе, если начался сезон корюшки?!

Dля начала нам нужна как можно более свежая, без дураков, рыба - так что идеально было бы купить целую семгу, заглянув перед этим в ее глаза и жабры, и затем разделать ее на филе. Но, возможно, вы предпочли купить уже разделанное филе, и вот оно лежит перед вами. Дальше все очень просто - мы ведь не изобретаем ничего нового, а пользуемся давно известным и проверенным временем способом. Для начала раздавите в ступке или смелите в мельнице перец, грубо нарежьте зелень укропа и размешайте все с крупной солью и сахаром.



Parezьте рыбу на две части, возьмите подходящую по размеру посудину, металлическую или пластиковую, и распределите на ее дне немного смеси для засолки. Возьмите половину филе, как следует натрите ее смесью и уложите филе кожей вниз. Проделайте то же самое со второй половиной, уложите на первую кожей вверх, а сверху равномерно разбросайте оставшуюся смесь соли, сахара и прочего. Придавите рыбу грузом и уберите в холодильник на 1-2 суток, в зависимости от желаемой степени солености, а на "полпути" переверните рыбу, чтобы она просолилась равномерно. Готовая рыба хранится в холодильнике около недели, съедается еще быстрее - только не забудьте удалить с нее соль, когда она будет готова.

А. Онегин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»

Рыба и морепродукты

www.arborio.ru

10 порций

1 кг. филе семги с кожей
4 ст.л. крупной соли
1 ст.л. сахара
1 ч.л. черного перца
несколько веточек укропа

Семга слабой соли



Dомашняя засолка рыбы - один из тех нехитрых навыков, которые наши предки считали само собой разумеющимся, а мы уже основательно подзабыли, предпочитая покупать то, что можно сделать самостоятельно. Ну что ж, возможно, мне удастся убедить вас в том, что те несколько минут, которые вы на это потратите, вернутся к вам сторицей - ведь помимо вполне очевидной (и весьма заметной) экономии, вы получите рыбу куда более свежую и отвечающую вашим вкусам, чем та, что проделала долгий путь до вашего холодильника, задыхаясь в полиэтилене.



Рыбу вычистите, удалите жабры, приправьте солью и перцем и отложите в сторону. Большую сковороду, в которой уместится вся рыба, выложите веточками эстрагона и листьями порея - это нужно, чтобы рыба не соприкасалась с дном - и на них уложите форель. На каждую форель уложите по паре ломтиков лимона и кусочку сливочного масла, влейте вино и накройте сковороду крышкой.



Доведите вино до кипения, и убавьте огонь. Припускайте рыбку в течение 15 минут под крышкой (если вы готовите рыбку поменьше, хватит и 10 минут), затем переложите на подогретые тарелки и подавайте.



А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Рыба и морепродукты
www.arborio.ru

Форель, припущенная в белом вине



Яуже не раз приводил рецепты форели, которую чаще всего запекаю. Но это обычно если форель крупная, весом около килограмма и более. А вот другая форель, гораздо меньше. С такой рыбкой мы и без духовки справимся, тем более что есть классический способ ее приготовления, простой и очень вкусный.



2 порции

2 форели весом 350-400 г.
каждая
150 мл. белого сухого вина
несколько веточек
естрагона
несколько листьев порея
1/2 лимона
сливочное масло

Филе судака сбрызните лимонным соком, приправьте солью и перцем и отложите. Сковороду, в которой можно будет разместить филе в один слой, смажьте маслом, вырежьте круг из пергамента диаметром со сковороду и также смажьте. Уложите судака в сковороду, залейте вином (при этом рыба должна быть погружена в вино только наполовину), накройте пергаментом и поставьте сковороду на минимальный огонь. Хорошо получится, если половину вина заменить рыбным бульоном, добавить в вино чайную ложку соевого или рыбного соуса, положить веточку петрушки - но судак такая рыба, что даже в одном только вине выйдет бесподобно.



Припекайте рыбу в вине до готовности - на это уйдет 12-15 минут, но более точным, как ни странно, будет определить готовность "на глаз". Пока судак готовится, приготовьте соус. Растопите масло, добавьте лимонный сок и измельченные яйцо и зелень, попробуйте и приправьте солью и свежемолотым черным перцем. Готовую рыбу переложите на тарелки, полейте соусом и украсьте зеленью укропа. Гарнир необязателен, а вот хорошее вино и свежий белый хлеб - весьма желательны.

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Рыба и морепродукты
www.arborio.ru

Судак с польским соусом

2 порции

400 г. филе судака
1 бокал сухого белого вина

для соуса:
100 г. сливочного масла
1 яйцо,варенное вскрутоую
несколько веточек
петрушки и укропа
1 ст.л. лимонного сока
соль
перец

Бываюят такие моменты, когда необычайно остро чувствуется вкус жизни. Они редки, и оттого особенно желаны - хотя, по большому счету, для этого требуется совсем немногое. Спокойствие на душе и маленькие радости, складывающиеся в ощущение гармонии и абсолютного счастья. К одной из таких радостей вы прикоснетесь, приготовив судака по этому рецепту. А больше я ничего не скажу - если попробуете, то сами все поймете.

*М*елко нарубите каперсы, корнишоны и укроп и соедините их с йогуртом. Раздавите зубчик чеснока в чеснокодавилке или ступке, добавьте в йогурт и перемешайте. Вылейте туда же лимонный сок и оливковое масло, снова тщательно размешайте, попробуйте и приправьте по вкусу солью, черным свежемолотым перцем и, при желании, молотым чили.

*В*место йогурта вполне можно взять то же количество негустой сметаны. Соус хранится в холодильнике несколько дней и хорошо сочетается с любыми рыбными блюдами.

*Р*азрежьте филе семги на порционные куски, приправьте их солью и белым перцем, и отложите. На сковороде хорошенько нагрейте небольшое количество оливкового масла, и уложите куски филе на сковороду кожей вниз. Блюдо получится весьма интересным, если вы будете обжаривать семгу только с одной стороны, отслеживая готовность рыбы по изменению цвета на боковом срезе. В этом случае у вас получится кусок, где степень прожарки будет постепенно изменяться от обжаренной до румяной корочки внизу до почти сырой наверху. Впрочем, если вы предпочитаете полностью прожаренную рыбу, просто обжарьте ее три минуты, переверните и обжаривайте еще две минуты с другой стороны. Подавайте семгу с йогуртовым соусом, любым овощным гарниром и белым вином.

*С*емга и атлантический лосось - одно и то же, и надпись на ценнике в супермаркете или на рынке может быть любой. Пусть это вас не смущает.

А. Онегин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»

Рыба и морепродукты

www.arborio.ru

2 порции

400 г. филе семги (лосося)

для соуса:

1 стакан йогурта или
негустой сметаны

1 зубчик чеснока

1 ст.л. рубленых каперсов

2 ст.л. рубленых
корнишонов

3 ст.л. рубленого укропа

1 ст.л. лимонного сока

2 ст.л. оливкового масла

Жареное филе семги



весьма впечатляющий результат. Подайте жареную семгу с соусом из йогурта, который готовится за пять минут.

*С*емга - замечательная рыба, полезная, повсеместно доступная и очень вкусная. Одно из основных достоинств семги - ее довольно сложно испортить даже начинающему кулинару, а простейшие методы обработки могут дать

При приготовлении мидий и вообще морепродуктов, которые были отварены перед заморозкой, главное - помнить, что фактически они уже готовы, и дальнейшая термообработка только сделает их более жесткими и пресными. Поэтому вино, в котором мы будем готовить мидии, должно быть максимально насыщено ароматами. Этим и займемся. Раздавите чеснок прямо в кожице, мелко нарежьте лук, тонко нарежьте фенхель, порей и грибы. Растопите немного сливочного масла в небольшой кастрюльке и пару минут обжаривайте в нем чеснок и 1 ст.л. лука. Добавьте тимьян, приправьте солью и перцем, влейте половину вина и доведите до кипения. Затем опустите в вино мидии и прогревайте их в вине минуты две, не больше. Мидии отложите, вино процедите, но не выливайте.

В той же самой кастрюльке снова растопите пару кусочков сливочного масла, добавьте все оставшиеся овощи и грибы и тушите в масле на малом огне минут 7. Влейте оставшееся вино, немного увеличьте огонь и тушите овощи, пока вино не выпарится почти полностью. После этого влейте вино, в котором варились мидии, и сливки, и продолжайте упаривать, периодически помешивая - жидкость должна упариться как минимум вдвое. Снимите кастрюльку с огня, добавьте мидии, шафран и измельченную зелень петрушки, размешайте и дайте постоять под крышкой пару минут, затем разложите по тарелкам и подавайте со свежим белым хлебом.

А. Онегин

«Моя кухня. Лучшие рецепты»

Рыба и морепродукты

www.arborio.ru

Мидии в белом вине



Этот рецепт не имеет практически ничего общего со своим далеким родственником - рецептом мидий а ля маринье, когда свежие мидии в раковинах готовятся в белом вине. Вместе с тем, у него есть одно неоспоримое преимущество: те варено-мороженые мидии, которые, скорее всего, более доступны для вас, чем живые, подходят для него превосходно. Впрочем, если вам повезло, и вы в любой момент можете пройтись на пляж и собрать мидий к ужину, его будет легко адаптировать.

2 порции

300 г. мяса мидий

200 мл. сухого белого вина

3 зубчика чеснока

1 луковица

1/2 порея

1/2 фенхеля

200 г. шампиньонов

150 мл. сливок 22%

несколько веточек тимьяна

несколько веточек

петрушки

щепотка шафрана

(если есть)

сливочное масло



Морской гребешок готовится очень быстро, так что им мы займемся в последнюю очередь. Надрежьте гребешки сеткой (мы исходим из того, что морские жители вам достались очищенными), приправьте солью и перцем и отложите в сторону. Измельчите чеснок и лук, оборвите листики с тимьяна, очистите нижнюю часть спаржи и пару минут бланшируйте побеги в подсоленной кипящей воде. На сковороде разогрейте ложку-другую оливкового масла, добавьте чеснок, а минуту спустя - грибы. Обжарьте грибы со всех сторон, приправьте солью, перцем и тимьяном, а затем влейте на сковороду вино или сидр. Упарьте его вдвое, добавьте сливки и лимонный сок, размешайте и проварите на медленном огне еще несколько минут. Когда соус сильно упарится и загустеет, он готов. Сняв сковороду с огня, при желании в него можно замешать кусочек масла, а перед самой подачей немного разогреть.



Теперь разогрейте немного оливкового масла и обжарьте бекон - не до хруста, а только чтобы вытопить немного жира - и переложите его на салфетку. Затем со всех сторон обжарьте спаржу, а после нее придет черед собственно гребешков. Им нужно совсем немного: 2-3 минуты с одной стороны, 2-3 с другой, и готово. Художественно выложите все ингредиенты на тарелке, полейте соусом, а сверху небрежно разбросайте красный лук.

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Рыба и морепродукты
www.arborio.ru

Жареный морской гребешок со спаржей и беконом



местных магазинов. Нет уж. Раз мне выпало счастье раздобыть гребешки, я просто их приготовлю. Вот гребешки, вот спаржа, вот бекон, а вот сливки и лесные грибы. Чего проще-то?

2 порции

6 крупных морских гребешков
6 побегов спаржи
4 полоски бекона
1 небольшая красная луковица

для соуса:

100 г. лесных грибов
1 зубчик чеснока
несколько веточек тимьяна
100 мл. сухого белого вина или сидра
200 мл. сливок
сок 1/2 лимона

Морской гребешок. Замечательный морепродукт, питательный, полезный, вкусный - и, как это обычно в таких случаях бывает, нечастый гость на наших прилавках. Нет, вы не угадали, на этот раз я не буду давить на жалость и плакаться в жилетку о том, как скучен ассортимент

Кальмаров разморозьте и, если их уже не нужно чистить, как следует промойте. Разрежьте кальмара сбоку, чтобы распластать его на разделочной доске, и сделайте диагональную насечку с внутренней стороны в виде сетки. Нарежьте кальмара небольшими прямоугольниками, опустите в кипяток, а затем остудите, и у вас получатся симпатичные "шишки". Мелко нарежьте сельдерей, брокколи разрежьте на небольшие соцветия, чеснок и острый перец измельчите, в соевом соусе размешайте крахмал и оставьте в сторону.



В воке как следует разогрейте две ложки растительного масла и быстро обжарьте имбирь и чеснок, после чего достаньте их шумовкой и выбросите. Снова дайте маслу нагреться, и добавьте на сковороду сельдерей, перец и орехи. Помешивая или подбрасывая, обжаривайте две минуты, затем добавьте брокколи, а еще через полторы минуты - кальмары. Обжаривайте еще две с половиной минуты, после чего полейте содержимое вока соевым соусом с крахмалом и перемешайте, а затем снимите вок с огня. Я подавал этот стир-фрай с гречневой лапшой соба, заправленной кунжутным маслом и тонко нарезанными водорослями нори, но можно обойтись и вовсе без гарнира.

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Рыба и морепродукты
www.arborio.ru

2 порции

250 г. кальмаров
250 г. брокколи
1 черешок сельдеря
4 ст.л. орехов кешью
1 ч.л. тертого имбиря
1 зубчик чеснока
1 острый перчик
4 ст.л. соевого соуса
крахмал

Кальмары, обжаренные с брокколи



У меня есть привычка всегда иметь в морозилке замороженные кальмары, овощи и т.п. Сколько раз она меня выручала - не счесть. Иной раз, когда в холодильнике уже не очень-то разгуляешься, а в магазин идти неохота, достаточно просто вспомнить о своем "стратегическом запасе", и вопрос ужина отпадает сам собой. О том, что кальмары готовятся очень быстро и представляют собой настоящую кладовую белка, я и говорить не буду - это все и так знают. А вот брокколи для этого рецепта лучше взять свежую - конечно, вполне можно обойтись и замороженной, но сравнивать их просто смешно.



Жатрите пармезан на мелкой терке. Хлебные крошки обжарьте на небольшом количестве оливкового масла до золотистости, промокните излишки масла бумажным полотенцем, дайте слегка остить и соедините в миске с тертым пармезаном. Туда же отправьте измельченный чеснок, приправьте солью и черным перцем и как следует перемешайте. Если вы не против остроты в блюдах, немного молотого сушеного чили совсем не повредит.

А. Онегин
«Моя кухня. Лучшие рецепты»
Рыба и морепродукты
www.arborio.ru

2 порции

12 крупных мидий в раковинах
1 горсть хлебных крошек
8 ст.л. тертого пармезана
4 зубчика чеснока
1 пучок петрушки

Запеченные мидии с сырной корочкой

Разогрейте духовку до 190 градусов. Уложите мидии в форму для запекания (если они норовят завалиться на бок, насыпьте соль на дно формы и с комфортом уместите в ней мидии) и на каждую выложите по столовой ложке смеси. Слегка сбрызните мидии оливковым маслом и запекайте их в течение 7-10 минут до образования золотистой сырной корочки. Подавайте, приправив мелко рубленой зеленью.



Запеченные мидии готовятся очень просто, а достоинств у этого рецепта столько, что все не перечислишь. Будет просто попробовать. Подавайте это блюдо в качестве горячей закуски к белому вину со свежим хрустящим хлебом.