

№6 (301) 2018

Школа гастронома

секреты
мастерства

Фриттата с картофелем и моцареллой

Фаршированные яйца

Яйца в шубе

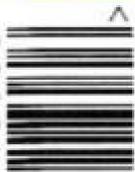
Шакшука

Яичный суп

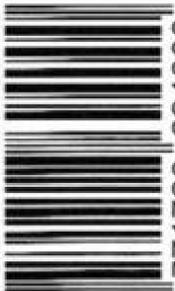


12+

18006



ISSN 1728-6948

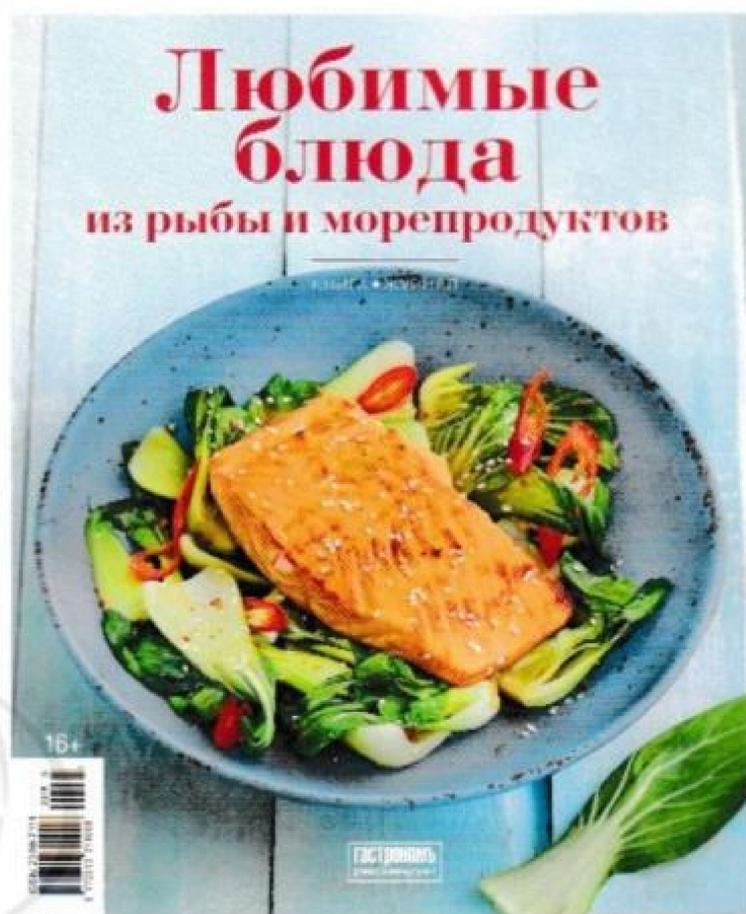


9 771728 694000

Все о яйцах

Покупайте любимые журналы
за три клика в интернет-магазине

GASTRONOM.RU



Реклама 16+

☰ **рецепты • продукты • магазин • рестораны**

КУПИТЬ



Содержание

2 | Курица или яйцо?

4 | Мастер-класс

6 | Полезные советы

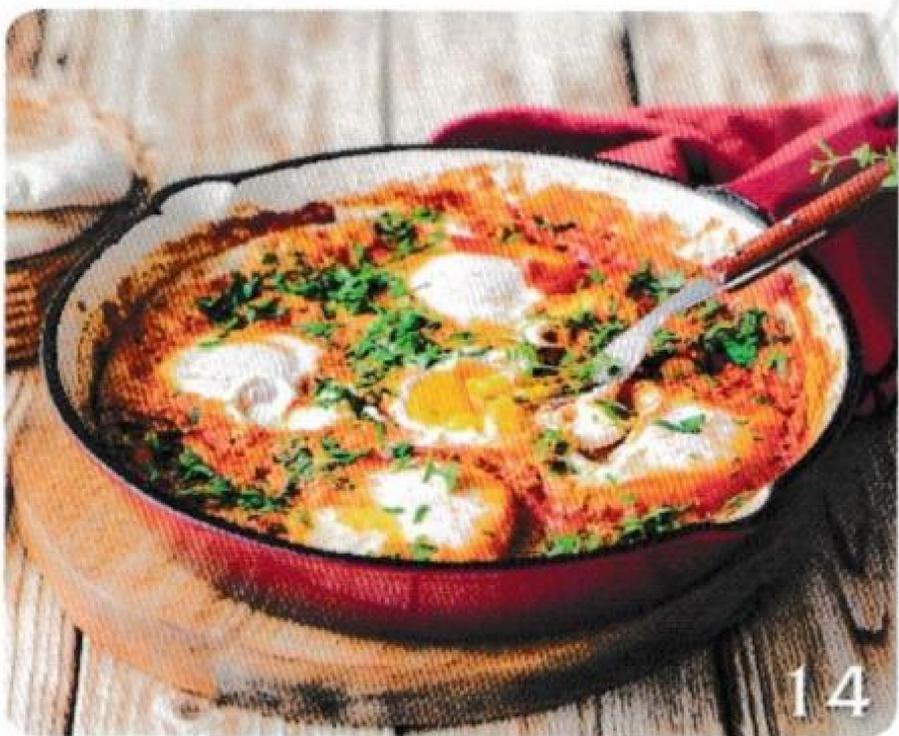


8 | Фаршированные яйца

10 | Яйца по-испански

12 | Скрэмбл с фетой и сушеными помидорами

13 | Яичный салат



14 | Шакшука

16 | Скрэмбл по-швейцарски

18 | Порционные омлеты с сальсой

20 | Тосты с яйцами

22 | Французский омлет с сыром

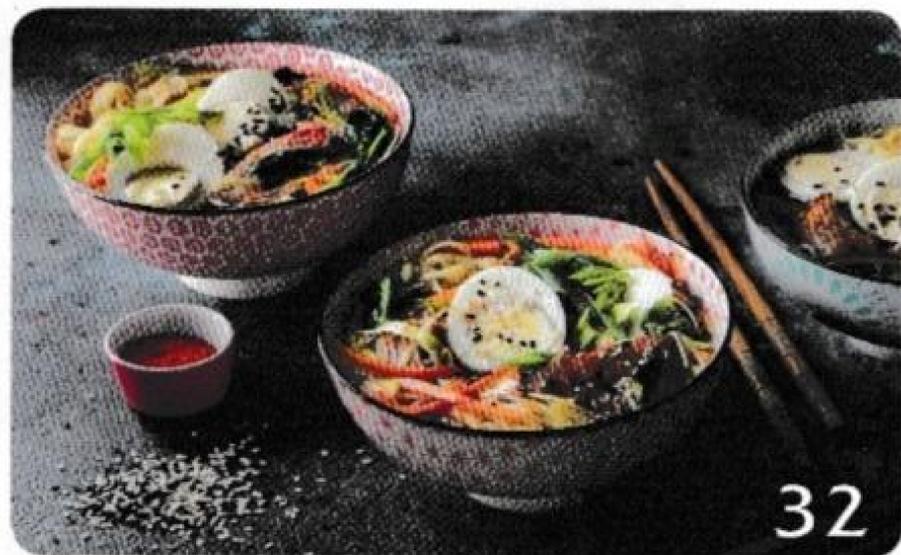
23 | Фриттата с картофелем и моцареллой

24 | Крокеты из вареных яиц с ветчиной и сыром

26 | Яйца в шубе по-вьетнамски

28 | Овощные оладьи с яйцом-пашот

30 | Суп страччателла



32 | Рамен с пряной свининой

34 | Равиоли с яйцом и рикоттой

36 | Оякодон

38 | Паста с яйцом, помидорами и грецкими орехами



40 | Павлова с фруктами и ягодным соусом

42 | Тарт с лимонным кремом

44 | Ягоды под апельсиновым сабайоном

46 | Яичные коктейли

Курица или яйцо?

Железная Леди

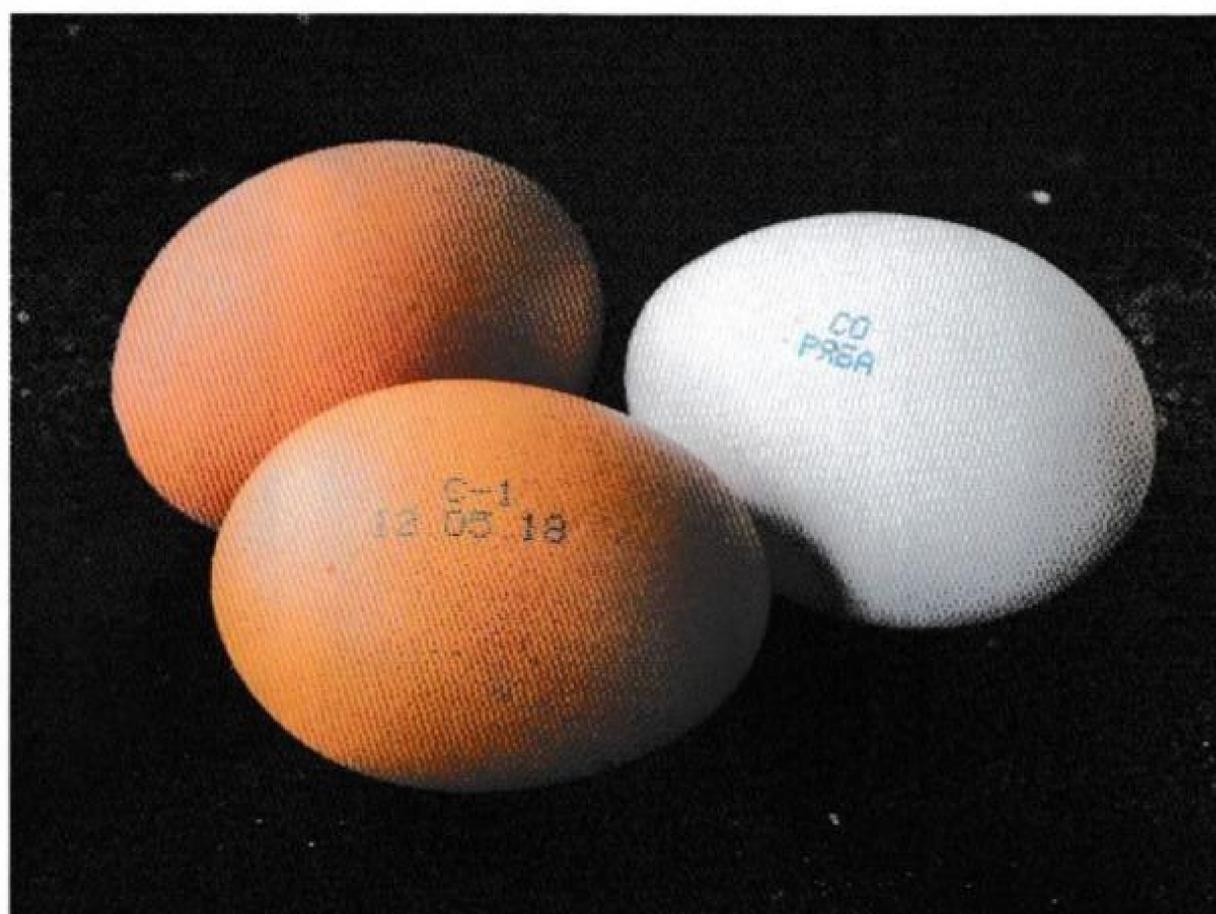


Яйцо недаром называют моделью вселенной. Его лаконичная форма, чистота и безупречность линий завораживали и восхищали многие поколения художников. Яйцо как символ жизни присутствует в творчестве многих народов мира. Разгадать тайну яйца с незапамятных времен стремились философы: «Яйцо или курица?»... Ну, вы знаете.

Яйца – воистину незаменимый продукт, их легко и быстро готовить, они питательны, полезны и доступны... Сфера их применения практически безгранична. Закуска, главное блюдо, легкий обед или ужин и, конечно, завтраки, выпечка и десерты невообразимы без яиц.

Несмотря на все свои достоинства, в последние десятилетия прошлого века яйца приобрели печальную славу вредного продукта. К счастью, сейчас они все-таки реабилитированы и снова заняли достойное место на кулинарном олимпе. Яйца – важнейший продукт для здорового и сбалансированного питания: они богаты белками, жирами и витаминами, минеральными солями, фосфором и железом. В желтке – великолепном источнике витаминов А и D – содержится весь жир и, соответственно, весь холестерин. Белок одного яйца на 12–15% удовлетворяет суточную потребность нашего организма в протеинах и пригоден для диетического питания. В благоприятных условиях курица несет около 280 яиц в год! Ее «производительность» сильно зависит от длины светового дня, поэтому раньше яйца были сезонным товаром – зимой куры не неслись...

Куриные яйца, о которых пойдет речь в нашем журнале, в зависимости от категории различаются по размеру и весу. Встречаются мини-яйца – по 35 г и гиганты – по 75 г и более. Однако вес яйца колеблется в основном за счет размера белка, а вес желтка постоянен: плюс-минус 20 г. Вкус яйца сконцентрирован в желтке, он определяется тем, чем курицу кормили и как содержали.



Маркировка яиц, принятая в России, включает два параметра: свежесть и калибр. Вам известно, что означают эти буквы и цифры, которые иногда так трудно отмыть? «Д» – диетическое яйцо, должно быть продано в течение 7 дней. «С» – столовое яйцо, срок продажи 25 дней. «В» – высшая категория – 75 г и более. «О» – отборное яйцо – от 65 до 74,9 г. 1 – первая категория – от 55 до 64,9 г. 2 – вторая категория – от 45 до 54,9 г. 3 – третья категория – от 35 до 44,9 г. Маркировка «Д1», таким образом, будет обозначать диетическое яйцо первой категории, а «СВ» – столовое яйцо высшей категории.

Яйца – один из самых многосторонних по использованию и один из самых питательных продуктов. При этом среднее яйцо содержит лишь 75 килокалорий.

Желтки благодаря содержанию в них протеинов и жира делают возможным соединение двух несмешиваемых субстанций – жиров и жидкостей, связывая их и создавая эмульсию. Благодаря этому их свойству возникли знаменитые соусы майонез, голландез, сабайон, которые вы найдете в этой книге... Большинство из содержащихся в желтке жиров – ненасыщенные, полезные.

Белки при взбивании увеличиваются в объеме в 8 раз! Взбитые белки – основа меренг и суфле, именно

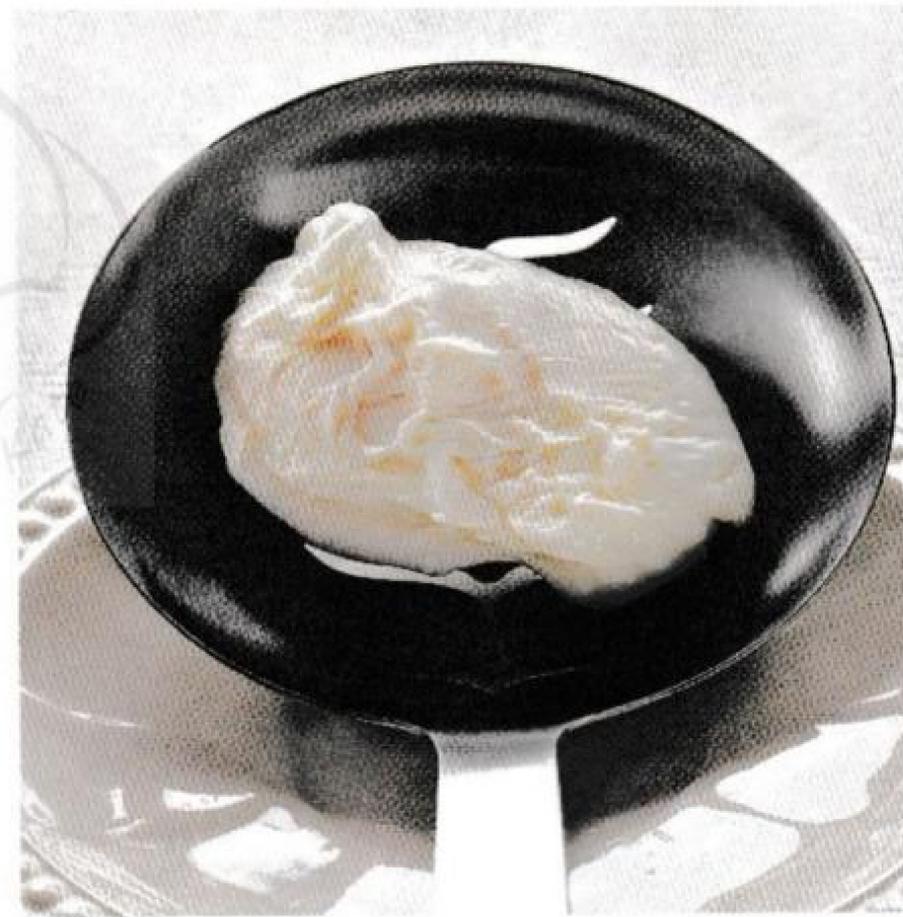
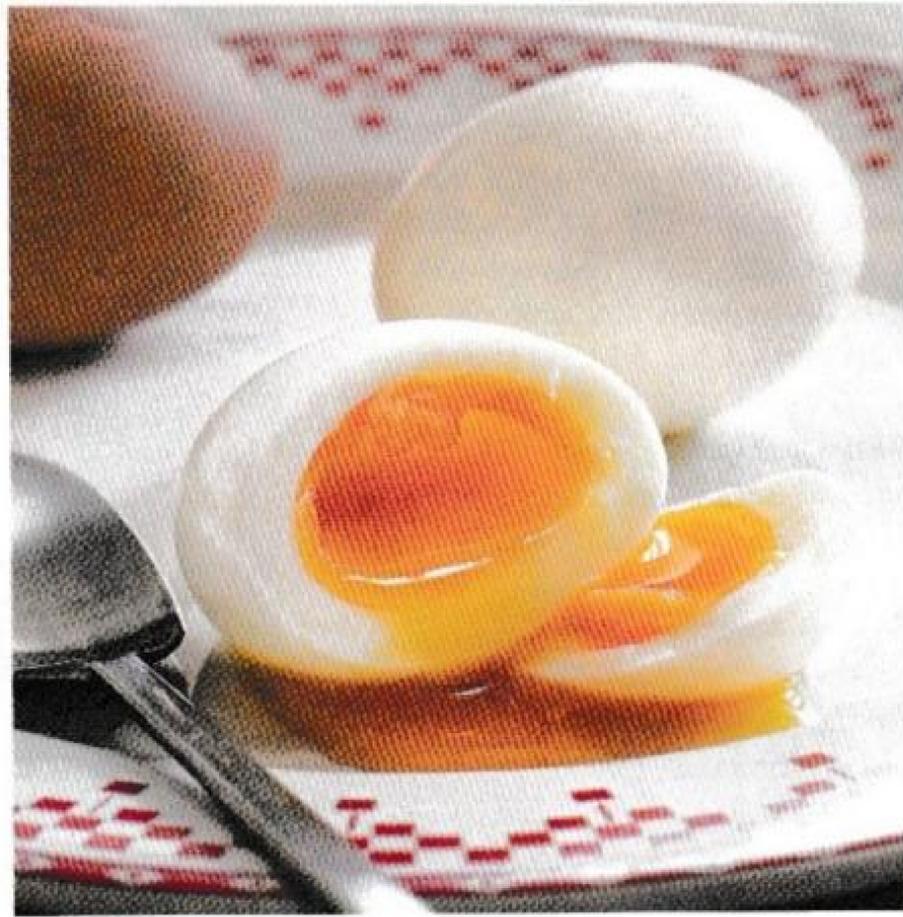
благодаря им становится воздушным бисквит. В кулинарии используется и другая немаловажная способность белков – осветлять жидкости, благодаря чему получают прозрачные бульоны.

Белок содержит углеводы, минеральные вещества, протеины и все незаменимые аминокислоты, а также витамины группы В. Белок куриного яйца принят за эталон биологической ценности для человека из-за его оптимального аминокислотного состава и практически полной усвояемости.

Скорлупа – естественная защитная оболочка, предохраняющая яйцо от бактерий. В целях гигиены и безопасности треснувшие или разбитые яйца лучше не использовать. Через скорлупу яйца «дышат», она пористая и легко впитывает посторонние запахи, поэтому хранить яйца надо отдельно от других продуктов и не мыть до использования.

Цвет скорлупы – белый, кремовый или коричневый – зависит от породы кур и частично от корма и никак не влияет на вкус яиц. Скорлупа – единственная несъедобная часть яйца, но и у нее есть применение: скорлупа очень полезна для сада-огорода в качестве известковой добавки, с давних пор ее использовали для лечения различных заболеваний, добавляли в корм курам...

Как сварить яйцо



Всмятку

Положите яйца в небольшой сотейник (они должны лежать в нем плотно), поставьте на средний огонь, доведите до кипения и готовьте 2–3 мин. Яйца всмятку подают горячими в специальных подставках-стаканчиках, острым концом кверху. Принято «срубать» верхушку яйца ударом ножа и есть, положив внутрь кусочек масла и посолив.

«В мешочек»

Чтобы приготовить яйца «в мешочек», их следует варить 4–5 мин. с момента закипания воды. Сваренные яйца выньте из воды, обдайте холодной водой. Чистить их следует с тупого конца, осторожно разбив скорлупу ложечкой. При необходимости яйца «в мешочек» можно легко очистить под несильной струей холодной воды. Едят их так же, как яйца всмятку.

Вкрутую

Чтобы сваренные вкрутую яйца получились вкусными – с нежным белком и ярким ароматным желтком, их надо варить 7–8 мин. с момента закипания воды. Огонь под кастрюлей должен быть небольшим, иначе белок получится резиновым. После варки сразу же остудите яйцо в холодной воде, иначе поверхность желтка станет серой.

Яйца-пашот

В кастрюле вскипятите 1 л воды с 3/4 стакана белого винного уксуса и 1 ч. л. соли и оставьте при слабом кипении. Яйца по одному разбивайте в смазанный маслом половник и опускайте в воду. Как только яйцо схватится, аккуратно выньте половник, опустите следующее яйцо. Варите яйца на слабом огне 4 мин. Аккуратно достаньте яйца шумовкой.

Как пожарить яйцо



Глазунья

Сковороду с толстым дном и желательно антипригарным покрытием поставьте на сильный огонь, она должна быть очень горячей. Разогрейте по 1 ч. л. топленого или сливочного масла на 1 яйцо (для сливочного снимите на 1 мин. сковороду с огня, чтобы масло не горело), по одному вылейте на сковороду яйца, не повредив желток. Полейте белок горячим маслом из сковороды, накройте сковороду крышкой, готовьте 1 мин. Переложите готовую глазунью на тарелку, посолите и поперчите, по желанию, посыпьте зеленью и сразу же подавайте.

«Взбитая» яичница, или скрэмбл

В небольшую сковороду или сотейник разбейте яйца, положите сливочное масло, поставьте на небольшой огонь. Помешивая лопаткой и разбивая желтки, готовьте, пока яйца не начнут схватываться по бокам. Снимите с огня, энергично перемешайте и верните на плиту. Сделайте так еще 2–3 раза, не давая яйцам зажариваться. Степень готовности у скрэмбла может быть разной, но в любом случае консистенция должна быть нежной. Посолите, поперчите, добавьте немного сливок или еще масла.

Традиционный французский омлет

Слегка взбейте яйца вилкой, приправьте. В сильно разогретой сковороде с толстым дном растопите по 1 ч. л. сливочного масла на 1 яйцо, влейте яйца, наклоняя сковороду, чтобы масса распределилась равномерно. Когда она начнет схватываться по краям, вилкой сдвигайте ее от краев к центру, продолжая при этом наклонять сковороду, чтобы жидкое яйцо схватывалось. Поверхность омлета должна остаться чуть влажной. В зависимости от степени прожаренности омлета вам потребуется на приготовление 2–4 мин.

Омлет с начинкой

Заранее подготовьте начинку: тертый сыр, ветчина, помидоры, зелень, копченый лосось, обжаренные овощи или грибы. Приготовьте французский омлет. Когда он почти готов, выложите в центр начинку. Чтобы свернуть омлет, вилкой заверните один его край к центру. Наклоните сковороду на 45°, свободной рукой слегка стукните по ручке сковородки, чтобы другой край омлета также завернулся к центру, накрыв первый. Подправьте его вилкой, переверните на тарелку швом вниз. Сделайте крестообразный надрез и полейте омлет растопленным маслом.

Полезные советы



Даже самые неискушенные в кулинарии возьмутся сварить или пожарить яйца и добьются вполне съедобного результата...

Но если усвоить несколько основных правил, то яйца вкрутую, всмятку или в «мешочек» всегда будут у вас получаться именно такими, как вы хотите, а яичница станет не вынужденным низкобюджетным решением, а любимым блюдом.

Основное условие: яйца должны быть свежими. Это в первую очередь относится к яйцам всмятку и к яичнице-глазунье – ведь они подвергаются очень короткой тепловой обработке. Свежесть яиц можно легко определить, погрузив их в десятипроцентный раствор поваренной соли. Свежие яйца будут лежать на дне, менее свежие будут подниматься в растворе вертикально острым концом вверх. Несвежие яйца будут плавать на поверхности. Такое поведение яиц объясняется просто: чем яйцо свежее, тем меньше в нем воздушный мешок с острого конца.

Если разбить свежее яйцо, желток его будет иметь четкую полусферическую форму, а белок будет густым и компактным. Несвежее яйцо растечется по поверхности, белок у него жидкий, желток плоский.

Хранить яйца надо в холодильнике в вертикальном положении острым концом вниз – так желток располагается в центре яйца, оно варится равномерно и при разрезании выглядит симметрично.

Продолжительность варки – главное, но не единственное условие успеха. Всем известно, что от длительной варки яиц вкрутую вкус их портится и вокруг желтка появляется некрасивый серый ободок. Но есть и еще одна тонкость: яйца надо варить при слабом кипении, тогда белок получится нежным. А желток пусть лучше останется слегка мягким – он затвердеет, когда яйцо остынет, но при этом сохранятся его вкус и цвет. Перепелиные яйца варятся быстрее, чем куриные: чтобы перепелиное яйцо сварилось вкрутую, нужно 3–4 мин. с момента закипания воды.

Чтобы яйца не треснули

при варке, они должны быть комнатной температуры. Неплохо проколоть их с тупого конца иголкой, чтобы через отверстие выходил расширяющийся при нагревании воздух, – это также предохранит их от растрескивания. Или всыпьте в воду пару ложек соли – кстати, яйца, сваренные в соленой воде, легче чистить. Сваренные вкрутую или в «мешочек» яйца легко чистятся под несильной струей воды.

Взбивайте белки в идеально чистой сухой посуде – следы жира и капли воды препятствуют увеличению объема белков и стойкости пены. Если в белки попал желток, они могут вообще не взбиться. Легче всего удалить его при помощи половинки яичной скорлупы.

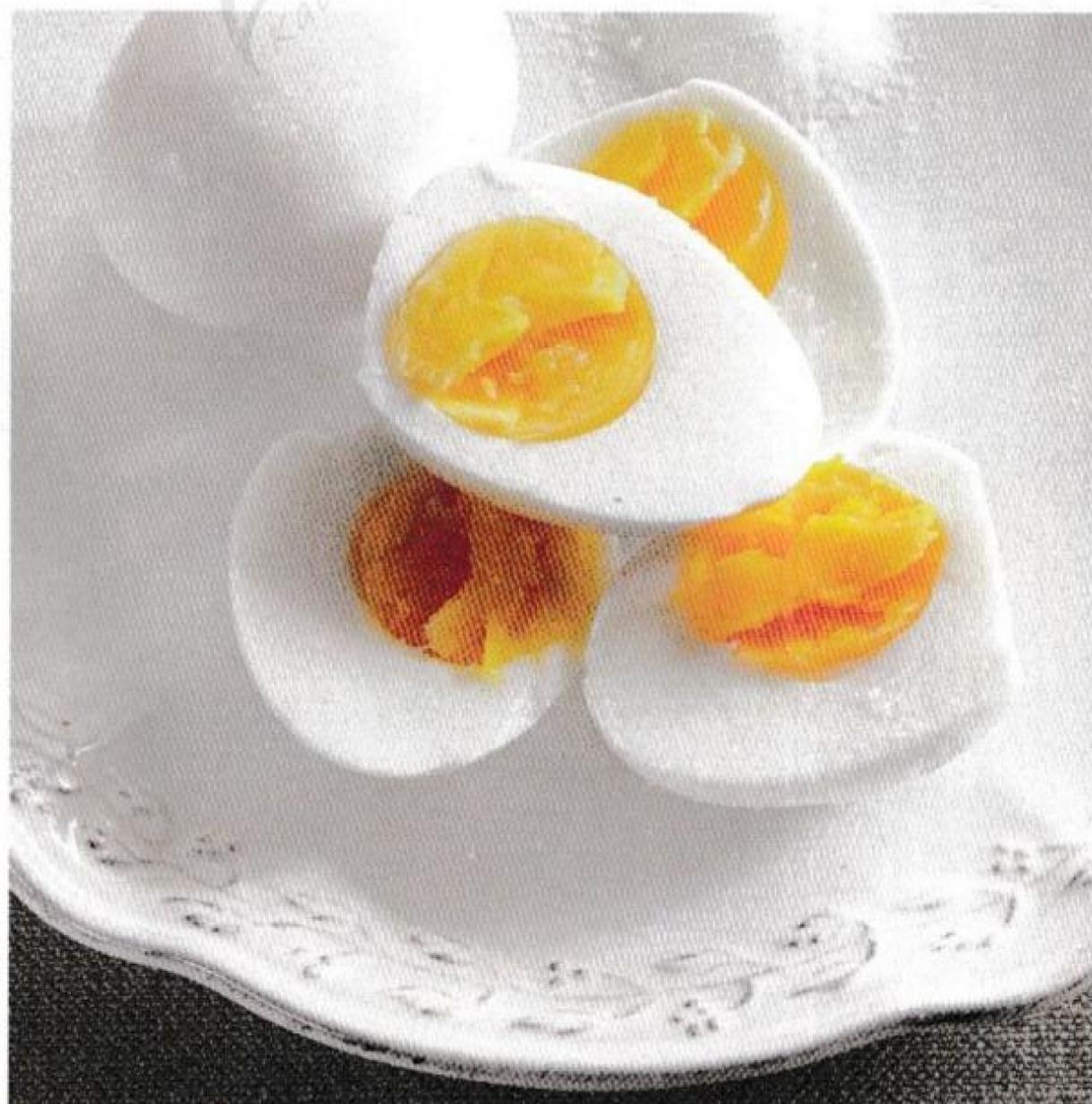
При отсутствии яйцезрезки сваренное вкрутую яйцо можно нарезать аккуратными тонкими ломтиками, смочив нож в холодной воде, – желток не будет крошиться. Быстро измельчить яйца для салата или начинки можно при помощи металлической толкушки для картофеля с крупными отверстиями.

При приготовлении суфле

смажьте жиром только дно формы. Стенки формы можно смазывать только до середины высоты, иначе суфле не поднимется. Когда суфле запекается, нельзя открывать дверцу духовки, иначе под действием потока воздуха суфле опадет.

Белок и желток имеют различные свойства и часто используются по отдельности. В связи с этим возникает вопрос: куда пристроить оставшиеся желтки или белки? Вот несколько советов, как можно скомбинировать рецепты, чтобы использовать яйца без остатка. Приготовьте два блюда одновременно, например, эклеры с заварным кремом и меренги. Или из белков – меренги, суфле, белковый омлет. А из желтков – яичную лапшу, соусы (майонез, холландез, сабайон, бешамель, морнэ), кремы (лимонный, заварной, крем-брюле, каталонский крем, натильяс).

Кстати, если у вас остались белки, их можно заморозить. После размораживания они прекрасно взбиваются.



Фаршированные яйца



Приготовление

1. Положите яйца в кастрюлю, залейте холодной водой и доведите на среднем огне до кипения. Варите 6 мин., затем снимите с огня. Переложите яйца в миску с холодной водой, а затем остудите.

2. Очистите яйца и разрежьте пополам. Извлеките желтки и переложите в миску, разомните до однородности.

Начинка с беконом

3. Поджарьте бекон до хрустящего состояния, переложите на бумажные полотенца, а затем измельчите.

4. Мелко нарежьте зеленый лук. Смешайте все ингредиенты с желтками. Наполните начинкой половинки яиц, украсьте кусочками бекона и зеленым луком.

Начинка с гуакомоле

5. Очистите авокадо и нарежьте очень маленькими кубиками или разомните вилкой. Мелко нарежьте помидор, лук и острый перец, измельчите чеснок и кинзу.

6. Смешайте все ингредиенты с желтками. Наполните начинкой половинки яиц, украсьте раскрошенными чипсами.



Ингредиенты

Для яиц с беконом:

- 6 яиц
- 1/4 стакана сметаны
- 5 тонких ломтик бекона
- 4 пера зеленого лука
- 1/4 стакана тертого сыра
- соль, свежемолотый черный перец

Для яиц с гуакомоле:

- 6 яиц
- 1 авокадо
- 5 веточек кинзы
- половина острого красного перца
- половина маленькой красной луковицы
- 1 помидор
- 1 зубчик чеснока
- 1/2 ч. л. молотой зиры
- 1 ч. л. сока лайма
- соль
- кукурузные чипсы для украшения

КСТАТИ
НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ В НАЧИНКУ ДЛЯ ФАРШИРОВАННЫХ ЯИЦ МНОГО ПОМИДОРОВ ИЛИ ОГУРЦОВ. ЭТИ ОВОЩИ ДАЮТ МНОГО СОКА И НАЧИНКА БЫСТРО СТАНОВИТСЯ ВЛАЖНОЙ, ЧТО ВЕДЕТ К ПОТЕРЕ ВНЕШНЕГО ВИДА ЗАКУСКИ.

Время приготовления

30 мин.

Сложность



Количество порций



Яйца ПО-ИСПАНСКИ



Приготовление

1. Очистите лук и нарежьте маленькими кубиками. Помидор положите в миску, залейте кипятком на 2 мин., затем обдайте холодной водой и очистите от кожицы. Удалите семена и нарежьте мякоть средними кубиками. Картофель очистите и разрежьте на 4–6 частей.

2. Нарежьте колбасу и окорок кубиками.

3. Разогрейте в глубокой сковороде оливковое масло, положите лук, помидоры и мясные продукты и жарьте, помешивая, 10 мин., пока лук не станет мягким. Влейте 350–400 мл воды и доведите до кипения. Положите картофель и фасоль и варите на среднем огне 15 мин. Добавьте зеленый горошек и майоран и готовьте еще 5 мин., до готовности картофеля.

4. Пока готовятся овощи, поджарьте миндаль на сухой сковороде, 3 мин. Пересыпьте орехи в блендер и измельчите. Влейте 2–3 ст. л. жидкости из сковороды и перемешайте, чтобы получилась гладкая паста.

5. Добавьте ореховую пасту в сковороду с овощами. Посолите, поперчите и перемешайте.

6. Разрежьте яйца на половинки и добавьте в горячий соус. Прогрейте вместе 2–3 мин. и сразу же подавайте к столу.



Ингредиенты

- 4 сваренных вкрутую яйца
- 4 средние картофелины
- 150 г вареной или консервированной белой фасоли
- 1/2 стакана свежемороженого зеленого горошка
- 1 крупный помидор
- 1 маленькая луковица
- по 50 г чоризо, сыровяленной колбасы и копченого окорока
- 60 г миндаля
- 1 ч. л. сушеного майорана
- оливковое масло
- соль, свежемолотый черный перец

КСТАТИ
Выбрать мясное ассорти для этого блюда вы можете на свой вкус или подстроиться под содержимое своего холодильника. Желательно, чтобы хотя бы один из продуктов был с копченым вкусом.

Время приготовления

   45 мин.

Сложность



Количество порций



Скрэмбл с фетой и сушеными помидорами



Ингредиенты

- 2 большие горсти ассорти салатных листьев
- 5 сушеных помидоров в оливковом масле
- 1 ст. л. соуса песто
- 1 ст. л. тыквенных семечек
- 3 яйца
- 30 г феты или мягкого козьего сыра

Время приготовления

  15 мин.

Сложность

Количество порций



12

Приготовление

1. Достаньте сушеные помидоры из масла и нарежьте крупными кусочками. В миске смешайте салатные листья, сушеные помидоры, тыквенные семечки и соус песто, перемешайте.

2. Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием на огне чуть ниже среднего. Разбейте яйца на сковороду и оставьте на 1–2 мин.

3. Начните лопаткой перемешивать яйца, не давая яичной массе схватиться. Готовьте на небольшом огне, пока яйца не приготовятся до желаемой вами консистенции (яйца должны остаться влажными). Чтобы масса снизу не пересыхала, нужно иногда снимать сковороду с огня, продолжая перемешивать.

4. В конце добавьте к яйцам размятую фету и перемешайте. Переложите скрэмбл на тарелку и подавайте с салатом.



Яичный салат



Ингредиенты

- 4 яйца
- половина сладкого красного перца
- 1 средняя морковь
- 3 пера зеленого лука
- 2 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. майонеза
- 1 ст. л. каперсов
- соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления

   25 мин.

Сложность



Количество порций



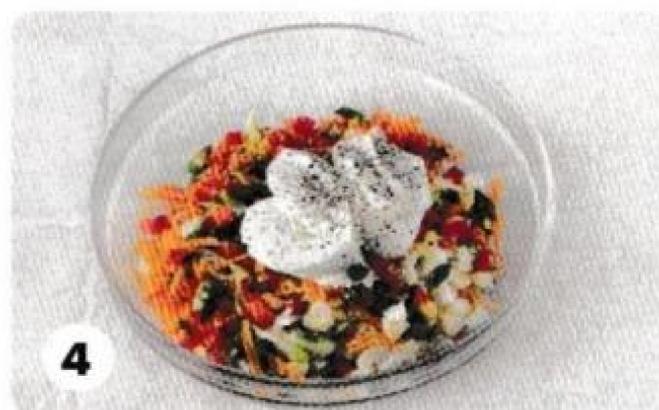
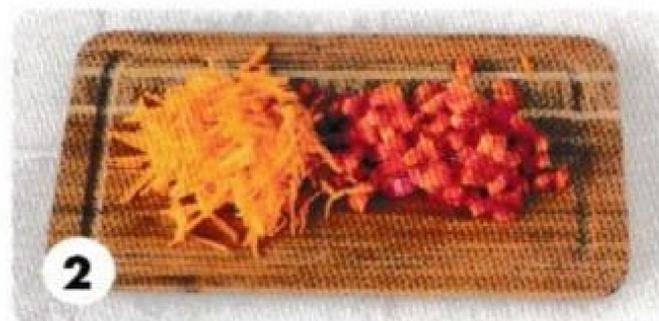
Приготовление

1. Поместите яйца в маленькую кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите 6 мин. Переложите яйца в миску с холодной водой, чтобы остановить процесс приготовления. Очистите и остудите.

2. Нарежьте яйца средними кубиками. Измельчите зеленый лук. Морковь натрите на крупной терке. Сладкий перец нарежьте кубиками.

3. Промойте каперсы от соли и порубите.

4. Сложите в миску морковь, перец, лук и каперсы, добавьте майонез и сметану, хорошо перемешайте. Добавьте яйца, посолите и поперчите и снова перемешайте салат.



Шакшука

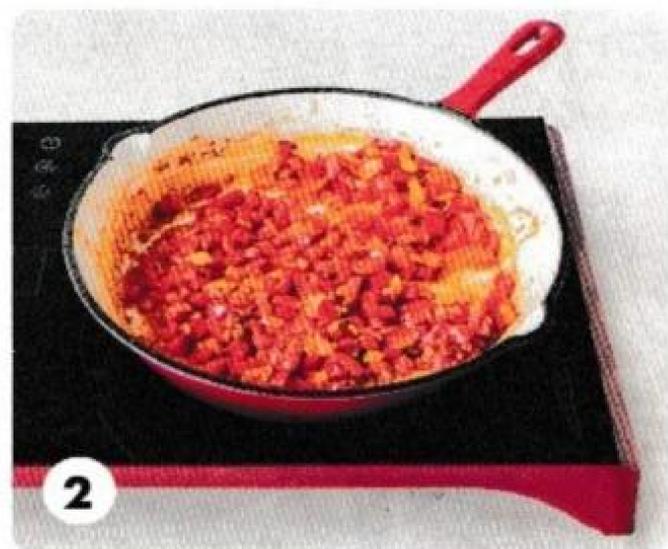
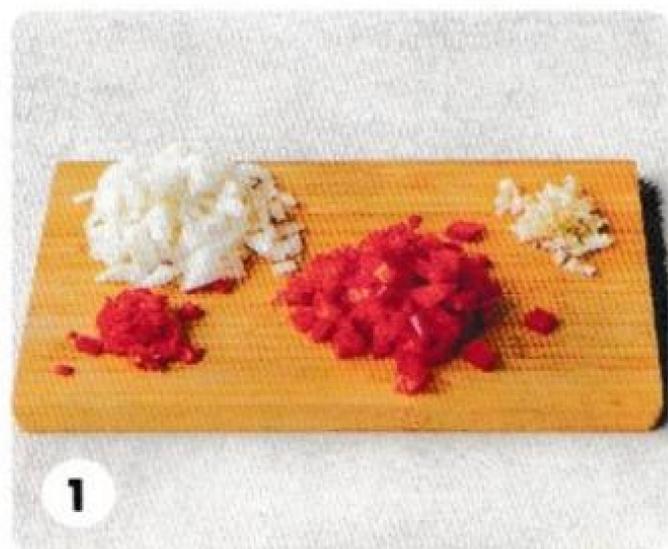


Приготовление

1. Очистите лук и чеснок и мелко нарежьте. У сладкого и острого перца удалите семена и перегородки. Сладкий перец нарежьте средними кубиками, острый перец измельчите.

2. Разогрейте сковороду с оливковым маслом и обжарьте лук и чеснок до мягкости, 5 мин. Добавьте сладкий перец и чили и готовьте 5–7 мин., пока перец не смягчится. Положите в сковороду копченую паприку, хлопья чили и томатное пюре, жарьте, помешивая, 2 мин.

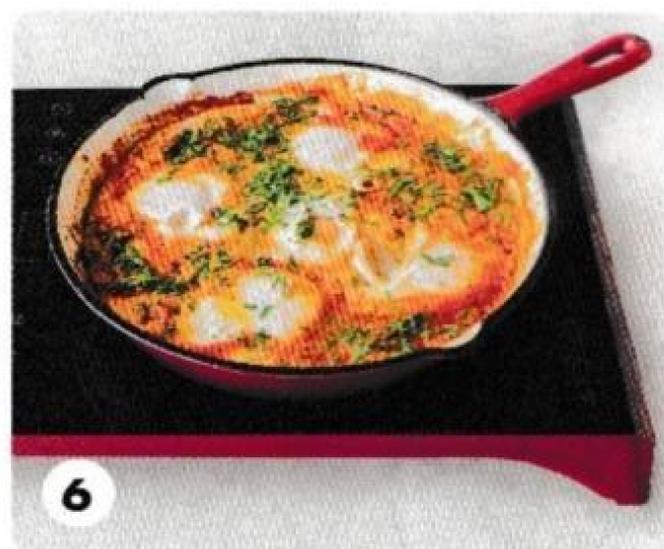
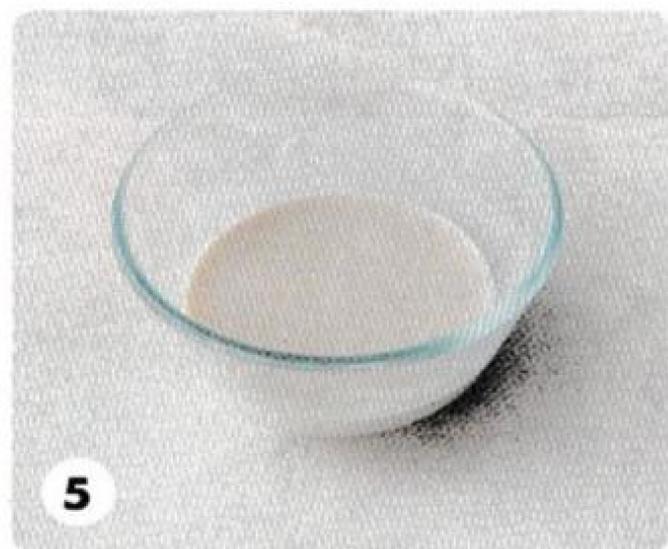
3. Затем добавьте помидоры, доведите до кипения и готовьте при слабом кипении 20–25 мин., соус должен загустеть. Посолите и поперчите.



4. Лопаткой сделайте углубление в соусе и разбейте в него яйцо. Таким образом вбейте остальные яйца. Готовьте на медленном огне, пока белок не схватится.

5. Для соуса положите в миску кунжутную пасту и постепенно влейте воду, хорошо размешивая венчиком. Добавьте лимонный сок и соль по вкусу.

6. Нарежьте петрушку и посыпьте шакшуку. Можно сбрызнуть шакшуку оливковым маслом. Подавайте с соусом тахини, маслинами и теплой pitой или халой.



Ингредиенты

- 8 яиц
- 500 г консервированных рубленых помидоров в с/с
- 1 сладкий красный перец
- 1 острый красный перец чили
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 6–8 веточек петрушки
- 1 ст. л. томатного пюре
- 2 ч. л. копченой паприки
- 1 ч. л. хлопьев чили
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль, свежемолотый черный перец

Для соуса тахини:

- 100 г тахини (кунжутной пасты)
- 100 мл ледяной воды
- лимонный сок
- соль

КСТАТИ
Это базовый рецепт шакшуки, но не единственный. Очень вкусной получается шакшука, если в нее добавить обжаренные баклажаны.

Время приготовления

40 мин.

Сложность

Количество порций

Скрэмбл по-швейцарски



Приготовление

1. Срежьте корки с хлеба и разрежьте каждый кусок на 3 части. Растопите в сковороде сливочное масло и поджарьте хлебные палочки до золотистого цвета с обеих сторон.

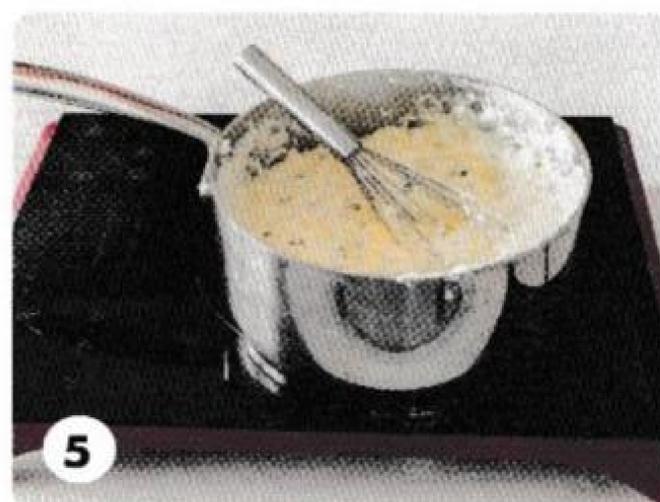
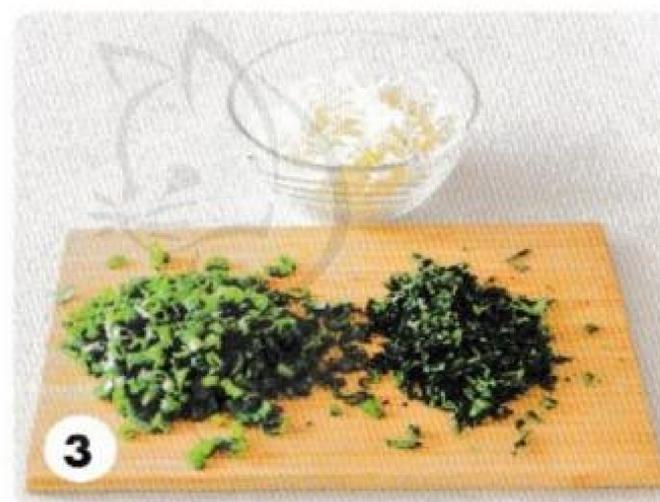
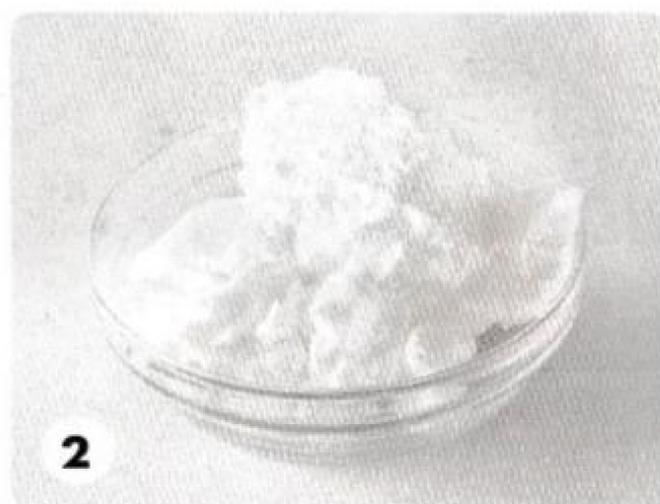
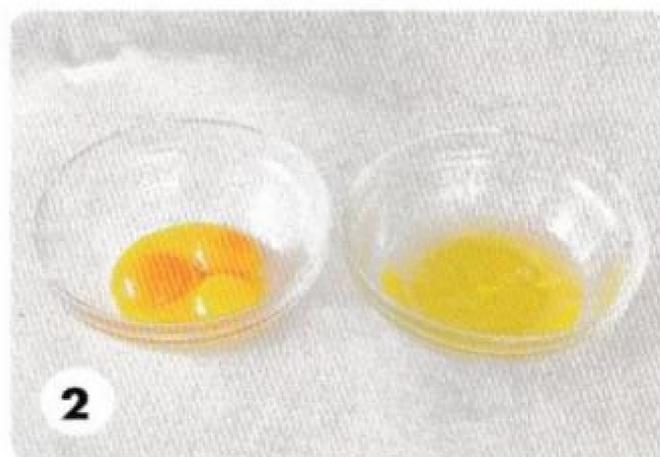
2. Разделите яйца на белки и желтки. Белки взбейте до жестких пиков.

3. Натрите сыр на мелкой терке. Измельчите листья петрушки и зеленый лук.

4. Положите в сотейник сыр, сливочное масло, вино и зелень. Поставьте на медленный огонь и готовьте, постоянно помешивая, пока сыр полностью не расплавится.

5. Когда сырная масса станет однородной и гладкой, приправьте ее мускатным орехом и черным перцем, а затем добавьте желтки и белки. Продолжайте готовить на медленном огне, помешивая смесь венчиком, пока она не загустеет.

6. Переложите скрэмбл на тарелки и подавайте с поджаренными тостами.



Ингредиенты

- 6 яиц
- 250 г сыра грюйер
- 60 г сливочного масла + немного для тостов
- 130 мл сухого белого вина
- 5 веточек петрушки
- 3 пера зеленого лука
- щепотка тертого мускатного ореха
- соль, свежемолотый черный перец
- 4 куска хлеба для тостов

КСТАТИ
ГРЮЙЕР (GRUYERE) — СВЕТЛО-ЖЕЛТЫЙ ПРЯНЫЙ ТВЕРДЫЙ СЫР ИЗ ЗАПАДНОЙ ШВЕЙЦАРИИ. ЕГО РОДИНА — ГОРНАЯ ОБЛАСТЬ В ЮЖНОЙ ЧАСТИ КАНТОНА ФРИБУР С МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ОЗЕРАМИ И ЛУГАМИ, РАСПОЛОЖЕННЫМИ ВОКРУГ ЗНАМЕНИТОГО ЗАМКА ГРЮЙЕР. ПЕРВЫЕ УПОМИНАНИЯ О СЫРЕ ВОСХОДЯТ К XIV ВЕКУ.

Время приготовления

  25 мин.

Сложность



Количество порций



Порционные омлеты с сальсой



Железная Ледя



Приготовление

1. Приготовьте сальсу. Очистите авокадо и лук, у перца удалите семена. Нарежьте авокадо, лук, перец и помидоры маленькими кубиками. Измельчите листья кинзы, порубите чеснок. У перца чили удалите семена, перец мелко порубите. Смешайте все ингредиенты сальсы, посолите и поперчите, уберите в холодильник на 30 мин.

2. Разогрейте духовку до 175 °С. Смажьте маслом форму на 12 маффинов или небольшие керамические формочки.

3. Шпинат мелко нарежьте, лук нарежьте маленькими кубиками, помидоры черри разрежьте на 4 части.

4. В большой миске взбейте яйца и молоко, посолите и поперчите. Добавьте шпинат, помидоры черри и лук. Распределите смесь по формочкам. Выпекайте в духовке 20–25 мин., до готовности.

5. Готовые омлеты достаньте из духовки и оставьте на 5 мин., затем аккуратно проведите ножом вдоль бортиков формочек и переложите на блюдо.

6. Выложите на омлеты сальсу и посыпьте раскрошенной фетой. Подавайте блюдо горячим.



Ингредиенты

- 12 яиц
- 1/4 стакана молока
- 50 г шпината
- 100 г помидоров черри
- 1 средняя луковица
- 50 г феты

Для сальсы:

- 1 авокадо
- 2 средних помидора
- половина сладкого зеленого перца
- 1 маленькая красная луковица
- четверть острого перца чили
- 1 зубчик чеснока
- 5 веточек кинзы
- 1 ст. л. сока лайма
- соль, свежемолотый черный перец

КСТАТИ

ТРАДИЦИОННАЯ САЛЬСА ГОТОВИТСЯ НА ОСНОВЕ ТУШЕНЫХ ПОМИДОРОВ И НАЗЫВАЕТСЯ САЛЬСА РОХО — КРАСНАЯ САЛЬСА. И ТОЛЬКО САЛЬСА «ПИКО ДЕ ГАЙО» (В ПЕРЕВОДЕ — ПЕТУШИНЫЙ КЛЮВ) ГОТОВИТСЯ ПОЛНОСТЬЮ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ. В ЕЕ СОСТАВ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ВХОДИТЬ ОВОЩИ ЦВЕТОВ МЕКСИКАНСКОГО ФЛАГА — ЗЕЛЕНОГО, БЕЛОГО И КРАСНОГО.

Время приготовления

   35 мин.

Сложность



Количество порций

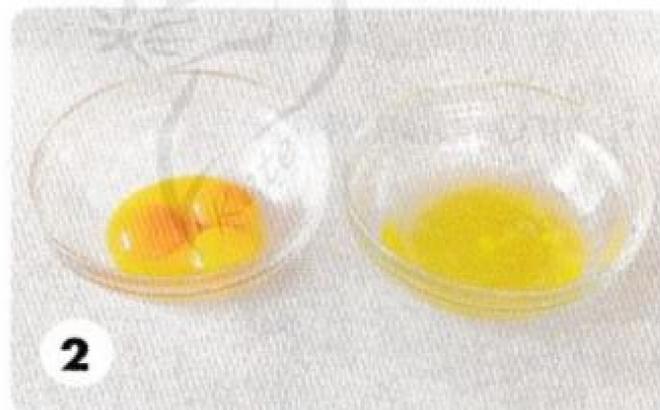


Тосты с яйцами



Приготовление

- 1.** Разогрейте духовку до 220 °С. Смажьте хлеб маслом с одной стороны и положите на противень. Поставьте в горячую духовку и подрумяньте. Достаньте противень с тостами, переверните их румяной стороной вниз. Отставьте.
- 2.** Разделите яйца на белки и желтки. Белки взбейте до жестких пиков.
- 3.** Растопите в сотейнике 50 г сливочного масла, всыпьте муку и жарьте, помешивая, 2 мин. Постепенно влейте молоко, добавьте сметану и варите на медленном огне, постоянно помешивая, 10 мин.
- 4.** В миску к желткам добавьте 1 ст. л. горячего соуса, размешайте, затем добавьте еще одну ложку, перемешайте. Перелейте остальной соус к желткам, размешайте. Добавьте мелко нарезанную петрушку, посолите и поперчите.
- 5.** Переложите к желткам с соусом взбитые белки и аккуратно перемешайте.
- 6.** Выложите яичную смесь на тосты, разровняйте поверхность и поставьте в горячую духовку на 10 мин. Запекайте до золотистого цвета.



Ингредиенты

- 6 кусков хлеба для тостов
- 6 яиц
- 70 г сливочного масла
- 20 г муки
- 220 г сметаны
- 120 мл молока
- 3 веточки петрушки
- щепотка кайенского перца (по желанию)
- соль, свежемолотый черный перец

КСТАТИ
Чтобы яйца хорошо взбивались, их нужно правильно хранить. Ячейка для яиц на дверце холодильника – не лучший выбор. Из-за постоянной тряски белок яйца разжижается и плохо взбивается. Поэтому лучше переставить лоток с яйцами на полку.

Время приготовления

30 мин.

Сложность



Количество порций



Французский омлет с сыром



Ингредиенты

- 2–3 яйца
- 20 г сливочного масла
- 2 ст. л. тертого сыра
- соль, свежемолотый черный перец
- петрушка или укроп

КСТАТИ

В КАЧЕСТВЕ НАЧИНКИ МОЖНО ДОБАВИТЬ КУСОЧКИ ВЕТЧИНЫ ИЛИ ПОДЖАРЕННЫЙ ФАРШ, ГРИБЫ ИЛИ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ.

Приготовление

- 1.** Разбейте яйца в миску, посолите и поперчите. Быстро размешайте яйца вилкой, чтобы желтки соединились с белками.
- 2.** Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием диаметром 20–22 см на сильном огне и растопите масло. Вылейте яйца и подождите 5–6 сек., пока яйца слегка схватятся.
- 3.** Потряхивая сковороду движением вперед-назад, активно мешайте омлет вилкой, чтобы яйца скорее загустели.
- 4.** Как только омлет загустеет снизу, а сверху еще будет жидким, посыпьте

его сыром, а затем проведите вилкой вдоль краев омлета. Потряхивая сковороду, сместите его к противоположному от себя бортику. Затем загните ближайший к вам край омлета к середине.

- 5.** Легко ударьте сковороду об стол, чтобы противоположный от вас край омлета сместился вперед. Ухватите ручку сковороды так, чтобы большой палец оказался сверху. Подставьте тарелку и резким движением переверните на нее омлет так, чтобы свободный край подвернулся книзу. Подровняйте края, посыпьте рубленой зеленью и сразу же подавайте.

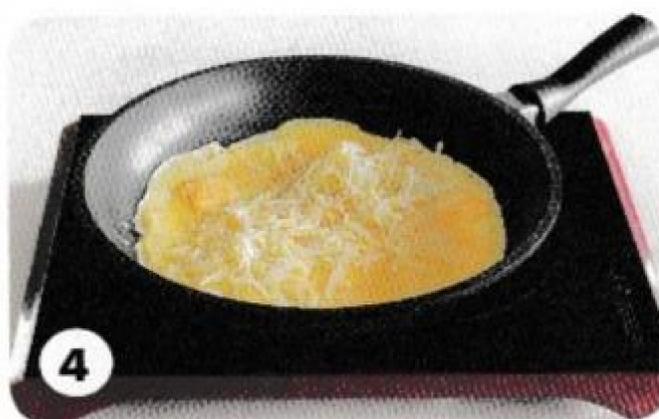
Время приготовления

 10 мин.

Сложность



Количество порций



Фриттата с картофелем и моцареллой



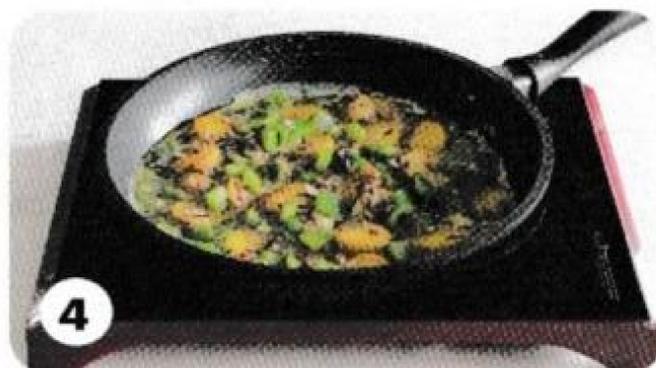
Приготовление

1. Разогрейте духовку с грилем до 200 °С. Нарежьте картофель кружками, у перца удалите семена и перегородки, нарежьте кубиками. Очистите и измельчите лук. Тонко нарежьте укроп и зеленый лук. Моцареллу нарежьте кружками.

2. Взбейте яйца вилкой, добавьте зелень и приправьте солью и перцем.

3. Разогрейте масло в огнеупорной сковороде и обжарьте картофель до золотистого цвета. Добавьте лук и перец и готовьте еще 5 мин. Переложите овощи на тарелку.

4. Добавьте в сковороду еще немного масла и вылейте яйца. Распределите овощи поверх яичной смеси и добавьте моцареллу. Поставьте в духовку и запекайте фриттату до готовности, 10–15 мин.



Ингредиенты

- 6 яиц
- 250 г мелкого сваренного в мундире картофеля
- 1 сладкий зеленый перец
- 1 маленькая красная луковица
- 5 веточек укропа
- 3–4 пера зеленого лука
- 60 г мини-моцареллы
- оливковое масло
- соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления

30 мин.

Сложность

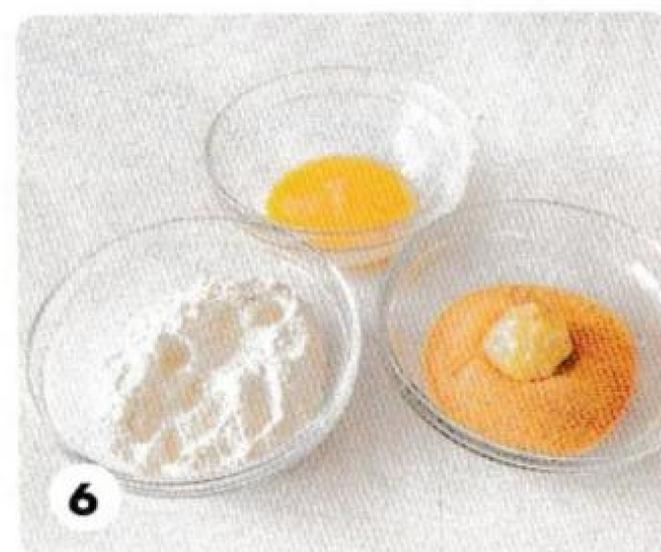
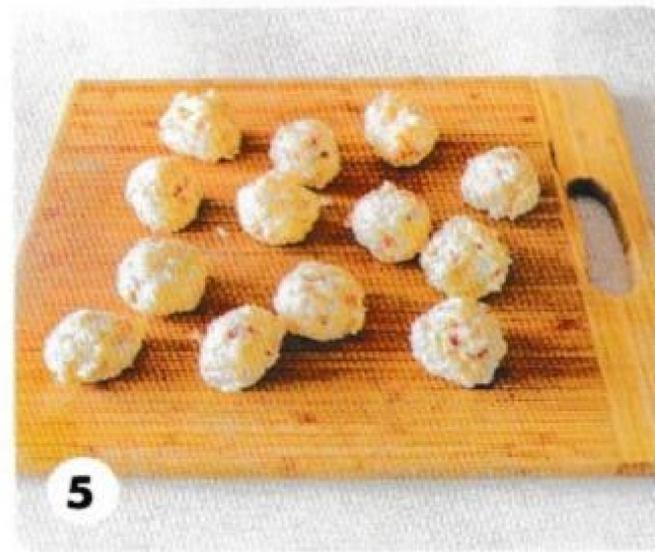
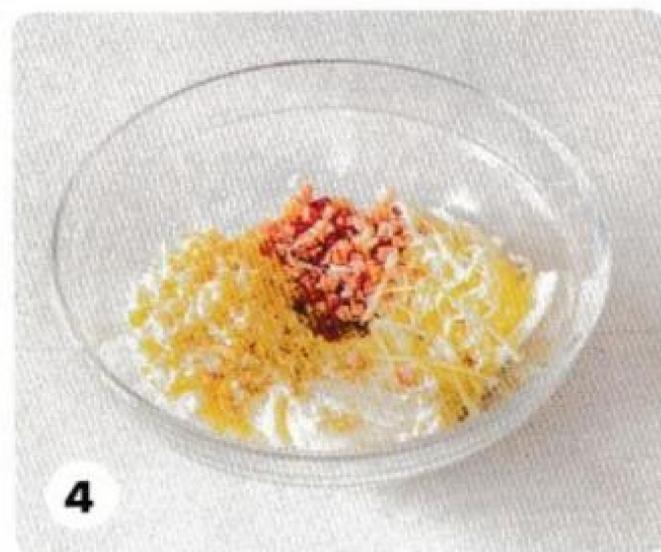
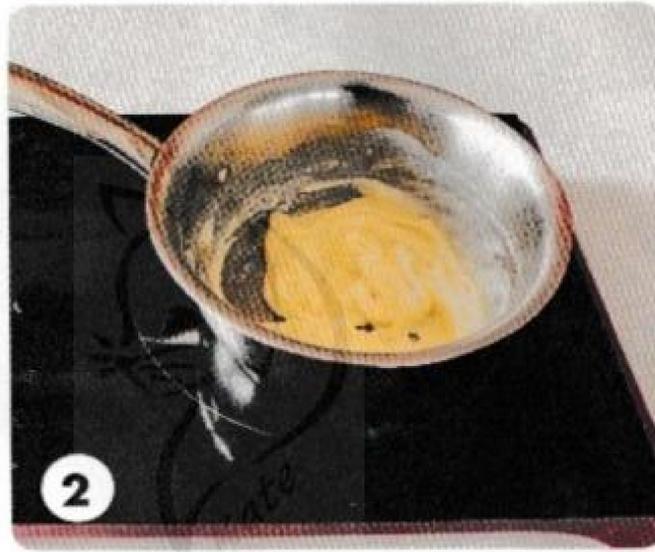
Количество порций

Крокеты из вареных яиц с ветчиной и сыром



Приготовление

1. Сварите 4 яйца вкрутую, обдайте холодной водой и очистите. Остудите яйца и мелко нарежьте.
2. Растопите в сотейнике сливочное масло, добавьте муку и жарьте, помешивая, 2 мин. Постепенно влейте молоко и варите соус, часто помешивая, 5 мин. Снимите с огня и немного остудите.
3. Нарежьте ветчину маленькими кубиками. Сыр натрите на крупной терке.
4. Смешайте вареные яйца, ветчину и сыр с соусом, посолите, поперчите и перемешайте.



Ингредиенты

- 5 яиц
- 40 г вареной ветчины
- 30 г сыра (гауда, эмменталь)
- 30 г муки + мука для панировки
- 150 мл молока
- 30 г сливочного масла
- панировочные сухари
- растительное масло
- соль, свежемолотый черный перец

КСТАТИ

Если понять принцип приготовления, то крокеты можно сделать практически из любых продуктов. Вам нужны соус-основа, сыр и начинка. А дальше можно подключать фантазию! Замените ветчину на копченую рыбу, добавьте сладкий свежий или маринованный перец, немного голубого сыра для пикантности или припущенный шпинат для сочности.

Время приготовления

  35 мин.

Сложность



Количество порций



Яйца в шубе ПО-ВЬЕТНАМСКИ

Железная Леди

Приготовление

1. Положите яйца в маленькую кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и сварите яйца вкрутую, 6 мин. Обдайте яйца холодной водой и очистите. Остудите.

2. Проверните свинину через мясорубку с мелкой решеткой.

3. Мелко нарежьте зеленый лук и кинзу и смешайте со свининой. Добавьте соль, хлопья чили, соевый соус, рисовое вино и кукурузный крахмал, хорошо вымесите фарш.

4. Разделите фарш на 4 части. Возьмите одну часть фарша в руку и сделайте из него тонкую лепешку. Заверните в фарш яйцо, распределяя его по всей поверхности ровным слоем, чтобы яйцо было полностью закрыто.

5. Разогрейте в сотейнике растительное масло слоем не менее 5 см и аккуратно опустите яйца. Жарьте, поворачивая яйца с одной стороны на другую, до золотистого цвета, 7–10 мин.

6. Аккуратно переложите яйца шумовкой на смятые бумажные полотенца. Разрежьте яйца пополам и подавайте горячими с зеленым салатом.

Ингредиенты

- 4 яйца
- 250 г мякоти свинины
- 2 пера зеленого лука
- 4 веточки кинзы
- 2 ч. л. рисового вина или воды
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1/2 ч. л. сушеных хлопьев чили
- 1/2 ч. л. соли
- растительное масло для фритюра



КСТАТИ
Температура масла для фритюра должна быть примерно 170 °С. Если у вас есть термометр, то это легко проверить. Если же термометра нет, опустите в горячее масло кубик черного хлеба. Если он поджарится за 1 минуту, то масло достигло нужной температуры.

Время приготовления

35 мин.

Сложность



Количество порций



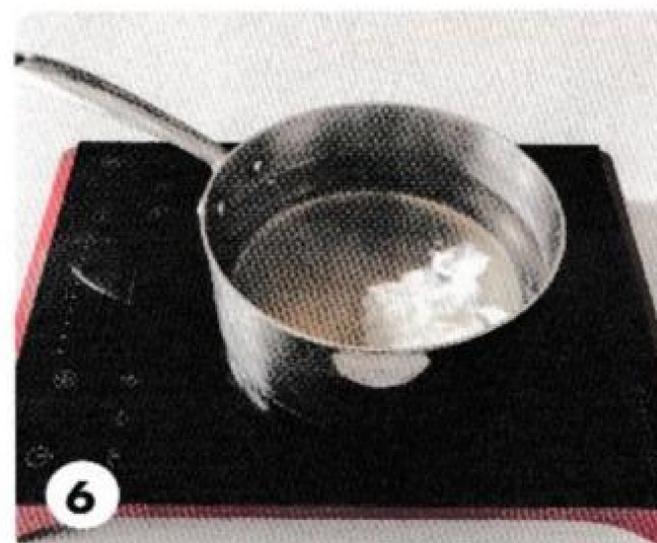
Овощные оладьи с яйцом-пашот

Перед вами прекрасный рецепт воскресного завтрака – горячие, аппетитные овощные оладушки. А чтобы они стали еще вкуснее, подавайте их с яйцом-пашот. Растекаясь, оно превратится в нежный соус.



Приготовление

- 1.** В большую миску просейте муку, соду, соль, черный и кайенский перец.
- 2.** Мелко нарежьте петрушку и зеленый лук, отложите немного для подачи. Нарежьте брокколи и цветную капусту маленькими кусочками.
- 3.** Смешайте 1 яйцо и молоко в большой миске. Добавьте тертый сыр, овощи и зелень. Перелейте эту смесь в миску с мукой и перемешайте.
- 4.** Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне, смажьте оливковым маслом. Выкладывайте примерно по 2 ст. л. смеси на оладушек. Жарьте с одной стороны до золотистого цвета, 2 мин., а затем аккуратно переверните оладушки на другую сторону и продолжайте жарить до готовности, еще около 2 мин.
- 5.** Готовые оладушки перекладывайте на блюдо и сохраняйте в тепле.
- 6.** Вскипятите в ковшике воду, посолите и добавьте уксус. Разбейте в чашку яйцо, воду в ковшике закрутите воронкой и аккуратно вылейте яйцо в центр. Варите 2–3 мин., белок должен полностью схватиться. Аккуратно достаньте яйцо шумовкой, дождитесь, пока вода полностью стечет, и переложите на тарелку. Таким образом сварите все яйца.
- 7.** Разложите оладушки на тарелки, сверху положите по яйцу-пашот и посыпьте зеленью.



Ингредиенты

- 140 г муки
- 200 г цветной капусты
- 200 г брокколи
- 1 маленький пучок петрушки
- 5 перьев зеленого лука
- 3/4 стакана тертого сыра (желательно выбрать сыр с выразительным вкусом)
- 1 стакан молока
- 5 яиц
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. 9%-ного уксуса
- 1/2 ч. л. соды
- щепотка кайенского перца
- соль, свежемолотый черный перец

КСТАТИ

Чтобы сохранить оладушки или блинчики теплыми до подачи, проще всего сразу после выпекания перекладывать их на блюдо или противень и держать в духовке, разогретой до 100 °С. Не забудьте прикрыть оладушки фольгой, чтобы они не пересохли.

Время приготовления

40 мин.

Сложность



Количество порций



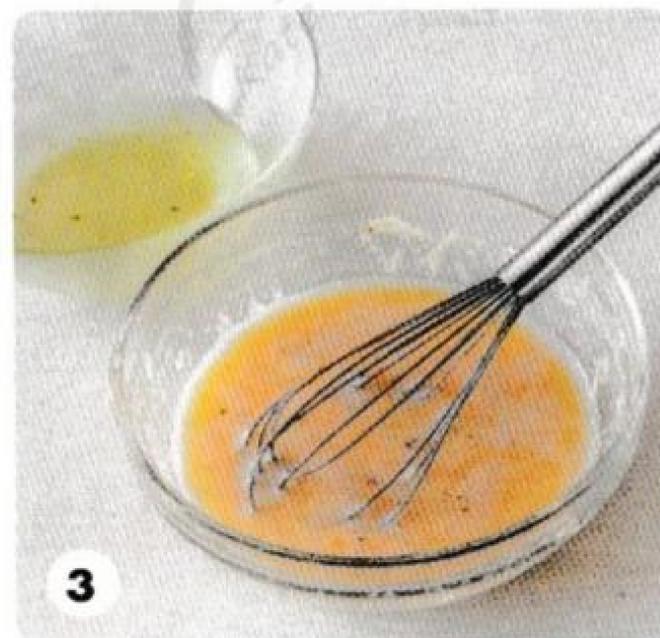
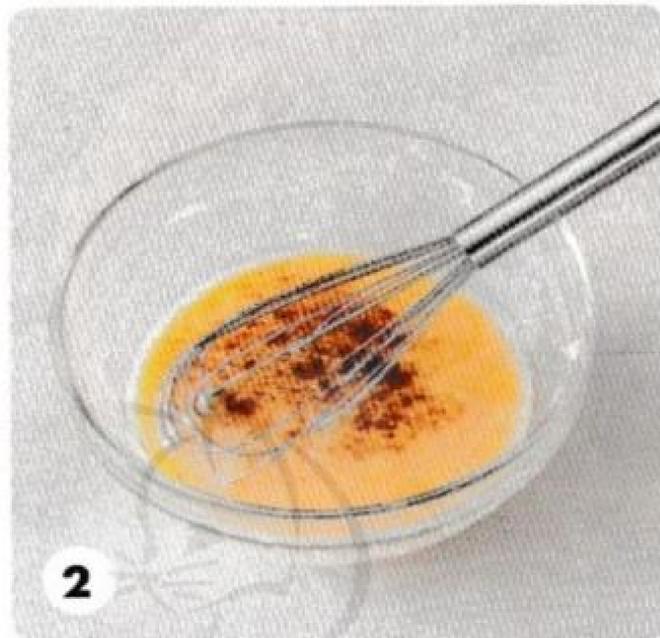
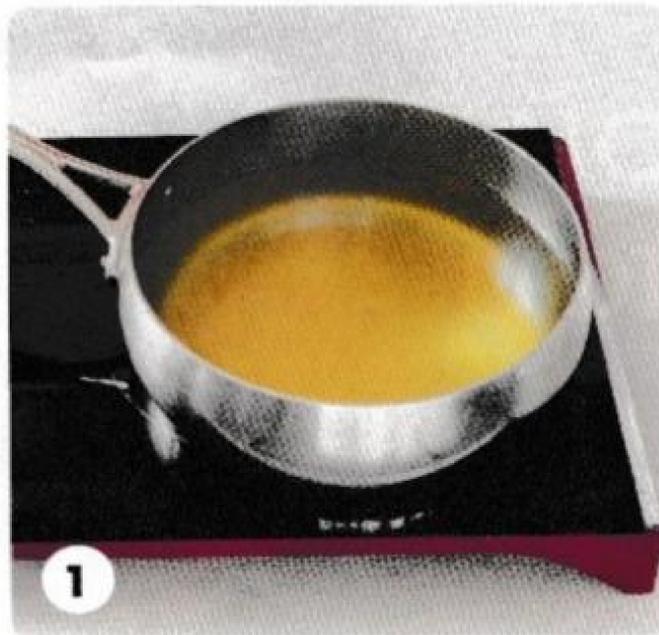
Суп страччателла

Нам кажется, что это самый простой суп на свете – готовится за считанные минуты, а продукты для него найдутся в каждом доме. При этом он удивительно вкусный – не даром его придумали в Италии, там понимают в хорошей еде.



Приготовление

1. Поставьте кастрюлю с бульоном на огонь и немного подогрейте.
2. Слегка взбейте в миске яйца, добавьте пармезан и манную крупу, посолите, поперчите и добавьте щепотку мускатного ореха.
3. Разведите смесь половником теплого бульона и хорошо перемешайте.
4. Доведите оставшийся бульон до кипения и понемногу влейте яичную смесь, помешивая венчиком, чтобы не образовались комки. Варите 3–4 мин., пока суп не загустеет.
5. Отделите листики петрушки и мелко нарежьте. Посыпьте готовый суп петрушкой и сразу же подавайте к столу.



Ингредиенты

- 1 л куриного бульона
- 3 яйца
- 4 ст. л. с горкой тертого пармезана
- 2 ст. л. манной крупы
- щепотка молотого мускатного ореха
- соль, свежемолотый черный перец
- петрушка для подачи

КСТАТИ
В Италии словом «СТРАЧЧАТЕЛЛА» НАЗЫВАЕТСЯ ТРИ АБСОЛЮТНО РАЗНЫХ БЛЮДА – СЫР, СУП И ДЕСЕРТ. ПОЧЕМУ ТАК НАЗВАН ДЕСЕРТ, МЫ НЕ ЗНАЕМ, А ВОТ СВЯЗЬ СЫРА И СУПА ПРОСЛЕДИТЬ ЛЕГКО. СЫР СТРАЧЧАТЕЛЛА – ЭТО РАСТЯНУТАЯ В СЫВОРОТКЕ МОЦАРЕЛЛА, ВЫГЛЯДИТ ОН ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК И НАШ СУП. ТАК ЧТО СКОРЕЕ ВСЕГО СУП БЫЛ НАЗВАН ЗА СХОДСТВО С СЫРОМ.

Время приготовления

  15 мин.

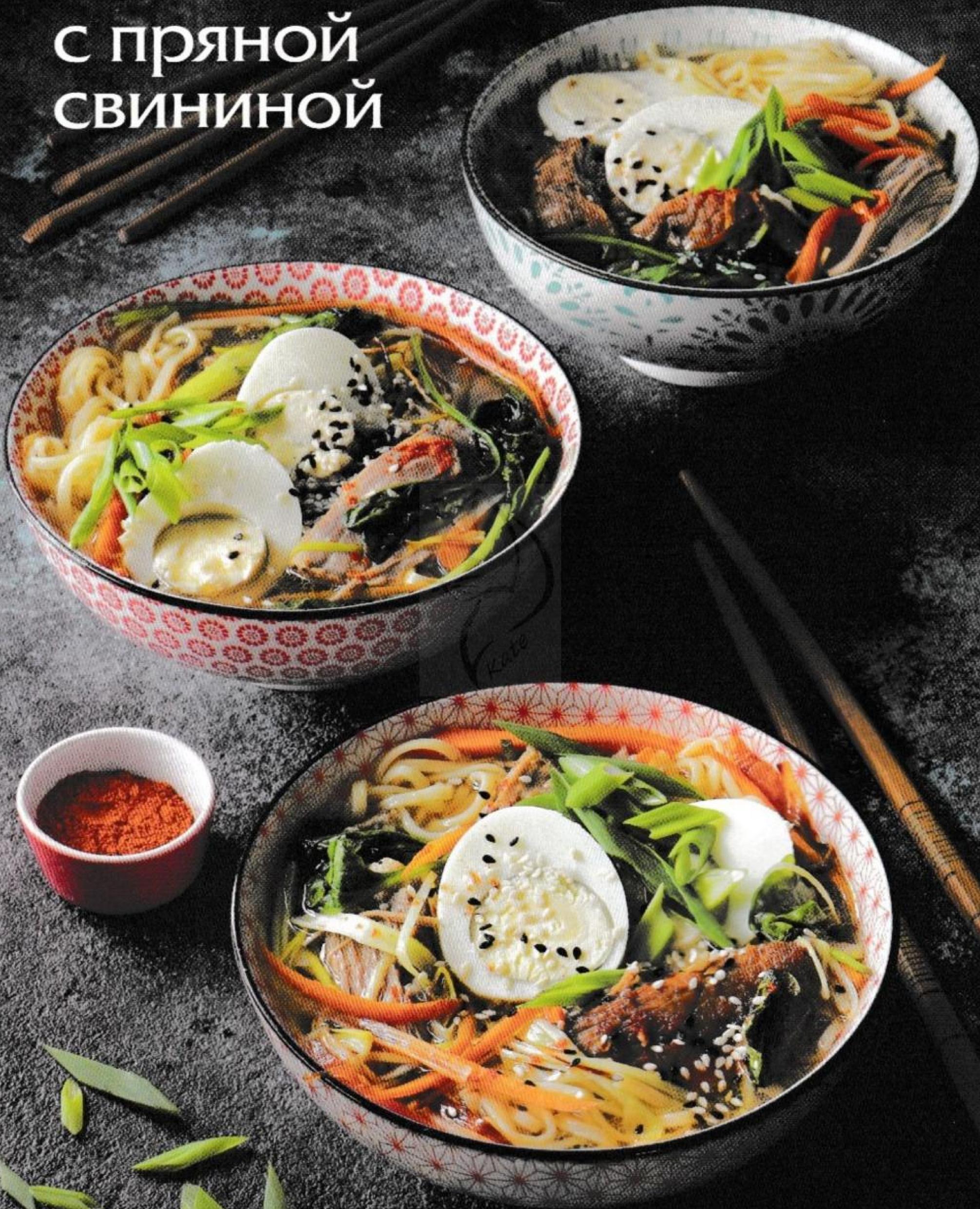
Сложность

Количество порций

Рамен с пряной свининой



Приготовление

1. Разогрейте духовку до 160 °С. Очистите лук, сельдерей, имбирь и 1 морковь, разрежьте на 3–4 части, раздавите зубчики чеснока.

2. Натрите мясо солью и перцем. Разогрейте большую огнеупорную кастрюлю, добавьте 1 ст. л. масла и обжарьте мясо до румяной корочки со всех сторон, переложите на тарелку. Затем добавьте лук, морковь, чеснок и сельдерей и обжарьте, 5 мин. Влейте мирин, бульон, соевый соус, добавьте перечную пасту и перец чили. Верните в кастрюлю свинину и доведите до кипения. Накройте кастрюлю крышкой и поставьте в духовку на 4 ч. Переверните мясо 2 раза во время приготовления. Если будет нужно, добавляйте горячей воды, чтобы объем жидкости сохранялся.

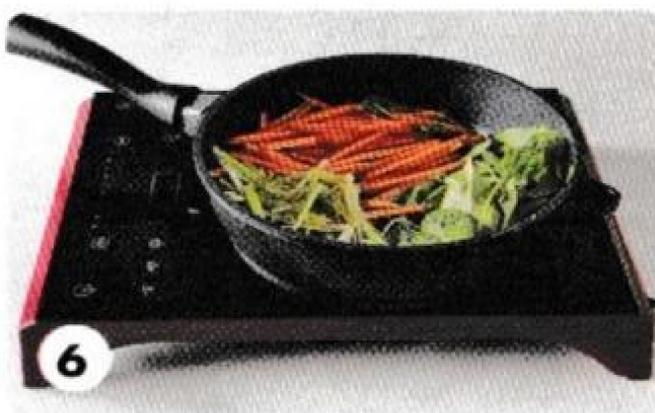
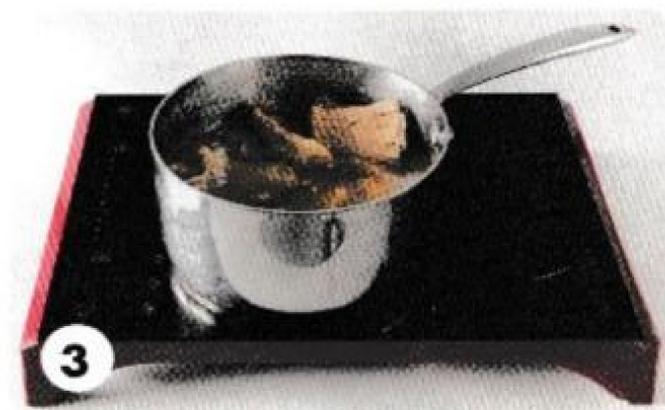
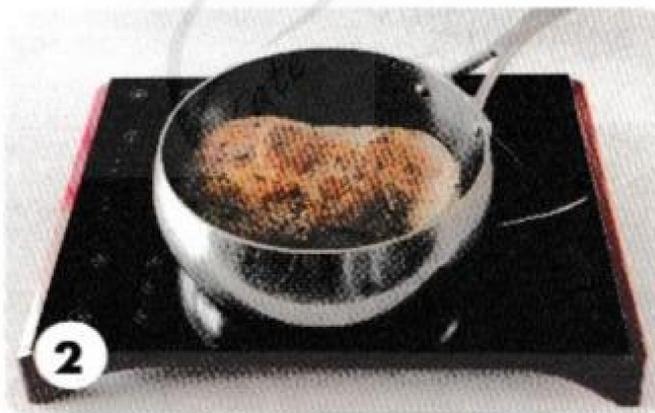
3. Готовое мясо достаньте из кастрюли, удалите жир. При помощи двух вилок разберите на тонкие ломтики. Бульон из кастрюли процедите через сито, овощи удалите. Верните бульон и мясо в кастрюлю и поставьте на медленный огонь.

4. Поместите яйца в маленькую кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите до кипения, затем варите 6 мин. Переложите яйца в миску с холодной водой, чтобы остановить процесс приготовления. Очистите.

5. Отварите лапшу в кипящей воде, 5 мин. Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой.

6. Тонко нарежьте лук-порей и обжарьте в масле, 5 мин. Добавьте шпинат и готовьте еще 1 мин., приправьте солью и перцем. Оставшуюся морковь нарежьте тонкими «спичками».

7. Разделите лапшу по глубоким мисками. Залейте горячим бульоном со свининой, добавьте лук-порей, шпинат и морковь. Разрежьте яйца пополам и добавьте в тарелки. Посыпьте рамен зеленым луком, семенами кунжута и хлопьями чили.



Ингредиенты

- 2 л бульона (мясного, куриного или овощного)
- 1 кг свиной лопатки
- 2 средние морковки
- 1 средняя луковица
- 1 черешок сельдерея
- 3 зубчика чеснока
- 6–7 см корня имбиря
- 1 красный острый перец чили
- 2 ст. л. мирина
- 3 ст. л. соевого соуса
- 1–2 ст. л. перечной пасты (или по вкусу)
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль, свежемолотый черный перец

Для сборки супа:

- 6 яиц
- 240 г пшеничной лапши
- 1 стебель лука-порея, только белая часть
- 100 г шпината
- 2–3 пера зеленого лука
- по 1 ч. л. семян белого и черного кунжута
- 1 ч. л. сушеных хлопьев чили

Время приготовления



Сложность



Количество порций



Равиоли с яйцом и рикоттой



Приготовление

1. Приготовьте тесто для пасты. Просейте муку горкой на рабочую поверхность и сделайте углубление. Разбейте в него яйца и желтки, добавьте соль и начните вилкой замешивать тесто. Продолжайте месить тесто руками до однородности. При необходимости добавьте немного муки. Готовое тесто разделите на две части, каждую скатайте в шар, а затем расплющите в диск. Оберните пленкой и оставьте на 1 ч в холодильнике.

2. Для соуса нарежьте грудинку маленькими кубиками, очистите и мелко порубите чеснок. Разогрейте в сотейнике оливковое масло на среднем огне. Положите грудинку с чесноком и жарьте, помешивая, до золотистого цвета, 5–6 мин.

3. Очистите помидоры от кожицы, разомните и добавьте в сотейник. Приправьте сахаром, посолите и поперчите, доведите до легкого кипения. Варите соус 20 мин., до загустения.

4. Для начинки мелко нарежьте листья базилика, шалфея и зеленый лук. Положите в чашу кухонного комбайна все ингредиенты для начинки, кроме желтков, и смешайте до однородности. Переложите начинку в кондитерский мешок и уберите в холодильник.

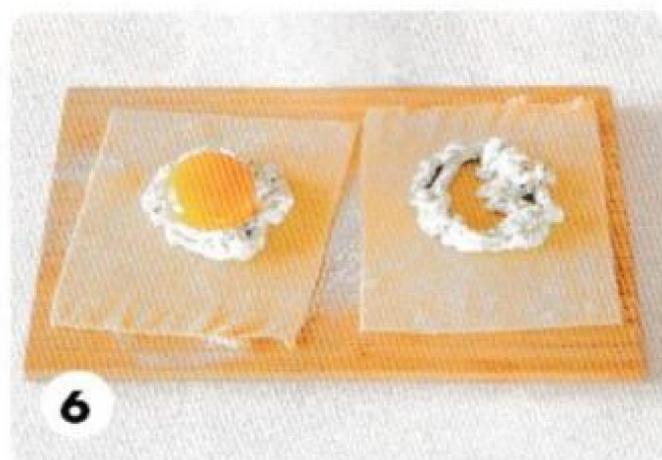
5. Раскатайте одну часть теста в пласт толщиной 4 мм и разрежьте на 8 квадратов со стороной 10 см.

6. Положите перед собой 4 квадрата, остальные прикройте полотенцем. В центр каждого квадрата, не доходя до краев, выдавите по 1/8 части начинки. На начинку положите желток.

7. Смажьте края теста водой при помощи кисточки. Накройте начинку оставшимися квадратами, прижмите тесто по краям и вокруг начинки. При помощи формочки диаметром 10 см вырежьте круглые равиоли. Готовые равиоли выкладывайте на доску, присыпанную мукой крупного помола или манкой. Так же приготовьте равиоли из второй части теста.

8. В широкой кастрюле вскипятите воду, посолите и отварите равиоли до готовности, 4 мин. Паста должна свариться, а желток остаться жидким. Пока варится паста, подогрейте соус.

9. Выложите на тарелку немного томатного соуса. Шумовкой аккуратно достаньте равиоли, дайте немного стечь воде и переложите на соус. Сбрызните равиоли оливковым маслом и посыпьте пармезаном. Добавьте листья базилика и сразу же подавайте.



Ингредиенты

Для теста:

- 300 г муки 00 и еще немного для раскатывания теста
- 3 яйца
- 3 желтка
- 1/2 ч. л. соли

Для соуса:

- 400 г помидоров, консервированных в с/с
- 120 г копченой грудинки или бекона
- 3 зубчика чеснока
- 1/2 ст. л. сахара
- оливковое масло
- соль, свежемолотый черный перец

Для начинки:

- 400 г рикотты
- 5 веточек базилика
- 1/4 стакана тертого пармезана
- 6 листьев шалфея
- 3–4 пера зеленого лука
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ч. л. тертой лимонной цедры
- 1/4 ч. л. сушеных хлопьев чили
- 2 зубчика чеснока
- соль
- 1 яйцо
- 8 желтков

Для подачи:

- оливковое масло
- базилик
- тертый пармезан

Время приготовления

  1 ч + 1 ч

Сложность



Количество порций



Оякодон



Приготовление

1. Очень тщательно промойте рис в холодной воде, пока вода не станет прозрачной. Положите рис в миску, залейте водой и оставьте на 1 ч.

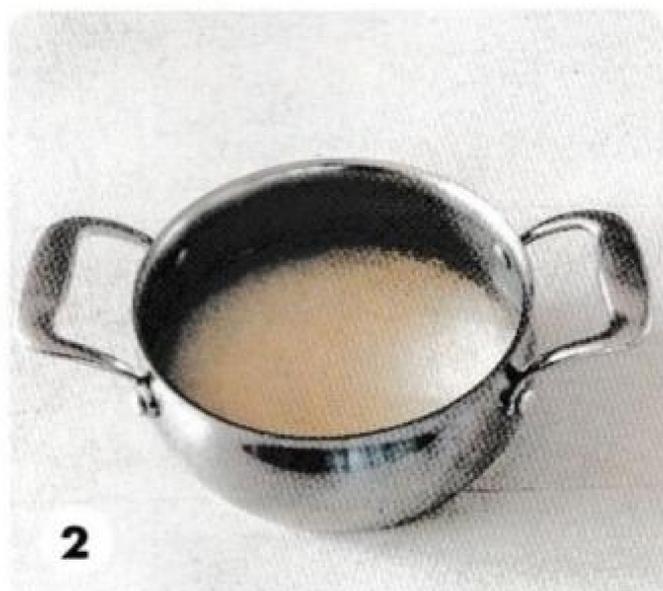
2. Снова промойте рис. Переложите рис в кастрюлю, залейте 350 мл холодной воды, доведите до кипения на сильном огне, уменьшите огонь до минимального и накройте кастрюлю крышкой. Варите 20 мин. на слабом огне, не открывая крышку кастрюли.

3. Пока варится рис, разбейте в миску яйца и слегка взбейте. Луковицу очистите и нарежьте тонкими перьями. Куриное филе нарежьте небольшими тонкими кусочками.

4. Налейте в широкий сотейник даши, соевый соус и мирин, добавьте сахар и на среднем огне доведите до кипения. Положите в бульон репчатый лук, на нем разложите кусочки курицы и готовьте, потряхивая сотейник, 5 мин.

5. На филе вылейте взбитые яйца и сразу убавьте огонь до минимального. Накройте сотейник крышкой и оставьте на 30 сек., затем снимите сотейник с огня. Не открывайте крышку еще 1 мин. Яйца должны схватиться, но не превратиться в омлет.

6. Разложите по мискам рис, на рис выложите курицу в соусе. Посыпьте блюдо нарезанным зеленым луком и подавайте.



Ингредиенты

- 300 г филе куриных бедрышек
- 1 стакан круглозерного риса
- 5 яиц
- 1 средняя луковица
- 1 перо зеленого лука
- 1 стакан бульона даши или воды
- 4 ст. л. мирина (или полусладкого белого вина)
- 4 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. мелкого сахара

КСТАТИ

САМОЕ ГЛАВНОЕ В ПРИГОТОВЛЕНИИ ЭТОГО БЛЮДА – НЕ ПЕРЕДЕРЖАТЬ КУРИЦУ В ЯЙЦЕ НА ОГНЕ. ЯЙЦО ДОЛЖНО ЕДВА СХВАТИТЬСЯ, ПРЕВРАТИВШИСЬ В НЕЖНЫЙ, ШЕЛКОВИСТЫЙ СОУС.

Время приготовления

  40 мин.

Сложность



Количество порций

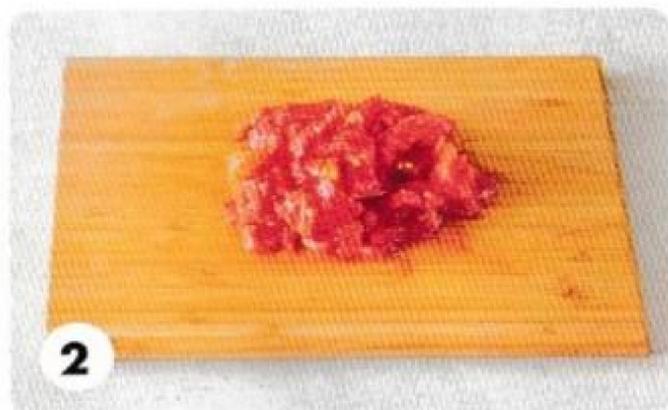


Паста с яйцом, помидорами и грецкими орехами



Приготовление

- 1.** Сварите яйцо вкрутую. Обдайте холодной водой, очистите и остудите. Крупно порубите.
- 2.** Помидоры положите в миску и залейте кипятком, оставьте на 2 мин. Затем обдайте холодной водой и снимите кожицу. Удалите семена и нарежьте мякоть кубиками.
- 3.** Крупно нарежьте маслины. Грецкие орехи положите в ступку и растолките. Пармезан положите в чашу блендера и порубите в крупную крошку.
- 4.** Разогрейте в сковороде оливковое масло. Раздавите ножом зубчик чеснока, очистите и добавьте в сковороду. Когда чеснок подрумянится и появится аромат, удалите его, он больше не понадобится. Добавьте в сковороду помидоры и маслины и готовьте соус 7–10 мин., он должен увариться и загустеть. Поперчите соус по вкусу.
- 5.** В это же время вскипятите в кастрюле воду, посолите и сварите пасту согласно инструкции на упаковке.
- 6.** Когда паста будет готова, положите в соус орехи и пармезан, перемешайте и готовьте 3 мин. Откиньте пасту на дуршлаг и переложите ее в соус. Добавьте яйцо и листочки базилика, перемешайте и сразу же подавайте к столу.



Ингредиенты

- 180 г короткой пасты, например, рожков
- 5 средних помидоров
- 1 яйцо
- 30 г пармезана
- горсть грецких орехов
- горсть маслин без косточек
- 3–4 листика базилика
- 1 зубчик чеснока
- 3 ст. л. оливкового масла
- соль, свежемолотый черный перец

КСТАТИ

Если у вас совсем мало времени, вы можете использовать готовый томатный соус для пасты или взять вместо свежих помидоров 400 г измельченных помидоров в собственном соку.

Время приготовления

  30 мин.

Сложность

Количество порций

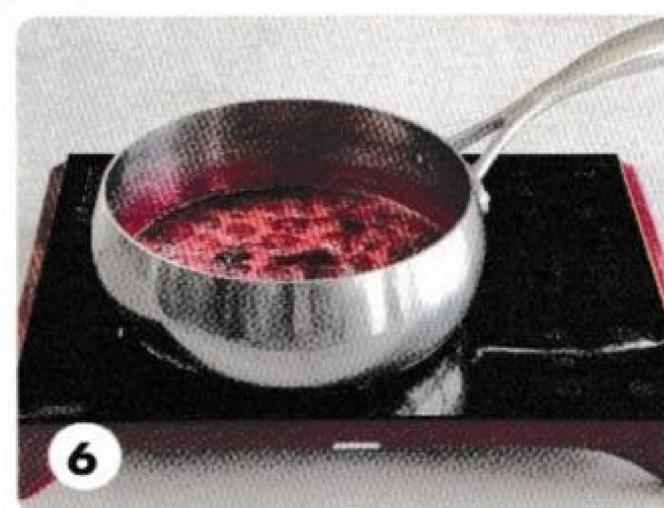
 

Павлова с фруктами и ягодным соусом



Приготовление

1. Разогрейте духовку до 150 °С.
2. Положите в миску белки и начните взбивать электрическим миксером на средней скорости, пока не образуются мягкие пики.
3. Продолжая взбивать, понемногу добавляйте сахарную пудру. В конце у вас должна получиться пышная глянцевая масса, а на венчике должны хорошо формироваться жесткие пики. Теперь добавьте уксус и взбивайте еще 1 мин.
4. Уменьшите температуру духовки до 110 °С. Застелите противень пергаментом. Большой ложкой выложите порциями взбитые белки на расстоянии друг от друга. Поставьте противень в центр духовки и выпекайте безе около 1 ч 15 мин.
5. Выключите духовку и оставьте дверцу слегка приоткрытой, чтобы безе полностью остыло. Остывшее безе аккуратно снимите с бумаги и переложите на блюдо.
6. Приготовьте соус. Положите ягоды в сотейник, добавьте сахар и доведите до кипения. Варите, помешивая, на медленном огне, пока соус не загустеет, 20 мин. Снимите с огня, добавьте ванильный экстракт и остудите. При желании, пробейте соус блендером.
7. Для крема взбейте сливки с ванильным экстрактом и сахарной пудрой в до жестких пиков. Аккуратно выложите взбитые сливки на вершину безе и украсьте ягодами. Отдельно подайте ягодный соус.



Ингредиенты

Для безе:

- 6 белков комнатной температуры
- 350 г сахарной пудры
- 1 ст. л. уксуса

Для крема:

- 150 мл сливок жирностью 35%
- 1/2 стакана сахарной пудры
- 1 ч. л. экстракта ванили

Для соуса:

- 500 г ягод (малина, клубника – можно свежемороженых)
- 3/4 стакана сахара
- 1 ч. л. ванильного экстракта

Для подачи:

- ягоды (клубника, малина, ежевика)

КСТАТИ

Если вы хотите приготовить безе заранее, храните его в плотно закрытом контейнере, чтобы оно не отсырело.

Время приготовления

 2 ч 20 мин.

Сложность



Количество порций



Тарт С ЛИМОННЫМ КРЕМОМ



Приготовление

1. Для лимонного крема натрите цедру с лимонов на мелкой терке, затем выжмите сок. В миске смешайте яйца, сахар и лимонный сок. Поставьте на водяную баню и варите, помешивая, пока масса не загустеет. Снимите миску с водяной бани и немного остудите крем (он должен быть около 45°C).

2. Сливочное масло нарежьте небольшими кубиками и добавьте в крем вместе с лимонной цедрой. Взбейте крем миксером до однородности и остудите, прикрыв поверхность пленкой.

3. Приготовьте тесто. Выложите в чашу миксера всю муку, сахарную пудру и соль. Добавьте холодное сливочное масло, нарезанное маленькими кусочками. Перемешайте до состояния мелкой крошки.

4. Разбейте яйца в миску и слегка взбейте вилкой. Добавьте яйца в тесто и быстро перемешайте в режиме «пульс», пока тесто не соберется в шар. Быстро промесите тесто на столе. Заверните его в пленку и уберите минимум на 30 мин. в холодильник.

5. Поместите тесто на слегка посыпанную сахарной пудрой бумагу для выпечки и раскатайте в пласт толщиной 3 мм. Перенесите тесто в форму для торта с низкими бортиками диаметром 22–24 см. Прижмите тесто к бортикам, прокатайте скалкой, чтобы удалить излишки. Слегка наколите поверхность теста вилкой и верните в холодильник еще на 30 мин.

6. Поставьте тарт в духовку, разогретую до 175 °С, и выпекайте 25 мин., до золотистого цвета.

7. Взбейте белки миксером до мягких пиков. Не прекращая взбивать, всыпайте понемногу сахарную пудру, чтобы получилась стойкая пена, не падающая с венчика.

8. Наполните тарт лимонным кремом, на крем выложите меренгу. Через ситечко посыпьте меренгу небольшим количеством сахарной пудры и поставьте в духовку с разогретым грилем на 10–12 мин., пока на меренге не появятся красивые светло-коричневые подпалины.



Ингредиенты

Для теста:

- 1 стакан муки
- 1/2 стакана миндальной муки
- 2 яйца
- 130 г холодного сливочного масла
- 1/3 стакана сахарной пудры
- щепотка соли

Для крема:

- 170 г сливочного масла
- 160 г сахара
- 4 яйца
- 2 лимона

Для меренги:

- 4 белка
- 2/3 стакана сахарной пудры + еще немного для присыпки

КСТАТИ

Лимонный крем – это классика. Но время не стоит на месте. Используя этот рецепт, можно приготовить крем из апельсинов, черной смородины, вишни или клубники.

Время приготовления



Сложность



Количество порций



Ягоды под апельсиновым сабайоном

Железная Леди

Приготовление

1. Сотрите цедру с апельсина мелкой теркой, затем выдавите сок.

2. Взбейте сливки с 1/4 стакана сахарной пудры до жестких пиков.

3. В огнеупорной миске смешайте яйца, желтки, цедру и сок. Медленно добавляйте 1/3 стакана сахара, непрерывно взбивая, пока смесь не начнет пениться.

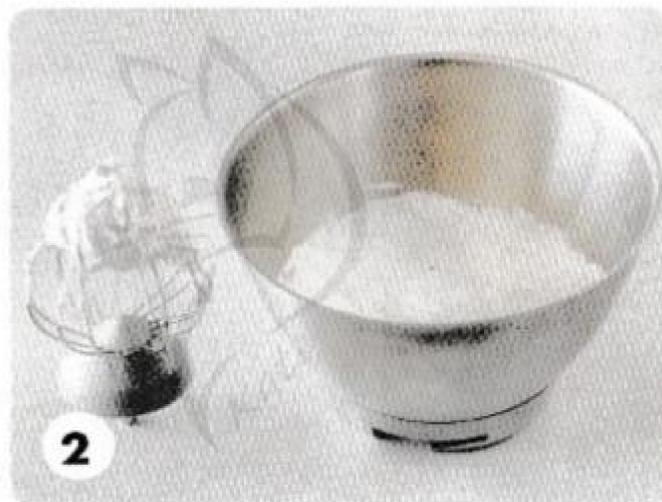
4. Поставьте смесь на водяную баню и продолжайте взбивать, пока смесь не увеличится в объеме в два раза и не загустеет.

5. Снимите миску с соусом с водяной бани и продолжайте взбивать, доведя сабайон до комнатной температуры, примерно 4–5 мин. Вмешайте в соус взбитые сливки.

6. Выложите ягоды в керамические формочки для запекания (крупную клубнику разрежьте на 2–4 части). Залейте ягоды соусом. Посыпьте оставшейся сахарной пудрой и поставьте под разогретый гриль на 1–2 мин. или карамелизуйте при помощи газовой горелки. Немедленно подавайте к столу.

Ингредиенты

- 500 г ягод (клубника, малина, ежевика)
- 1 апельсин
- 2 яйца
- 2 желтка
- 125 мл сливок жирностью 35%
- 1/3 стакана сахара
- 1/4 стакана + 1 ст. л. сахарной пудры



КСТАТИ

САБАЙОН – ОТЛИЧНОЕ НАПОМИНАНИЕ О ТОМ, ЧТО САМЫЕ ПРОСТЫЕ ВЕЩИ МОГУТ БЫТЬ САМЫМИ ВКУСНЫМИ. КЛАССИЧЕСКИЙ СОУС ИЗ ЯИЦ ОБЫЧНО ГОТОВЯТ С ШАМПАНСКИМ ВО ФРАНЦИИ ИЛИ С МАРСАЛОЙ В ИТАЛИИ. МЫ ЖЕ ПРЕДЛАГАЕМ ВАРИАНТ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ, ЧТОБЫ ДЕСЕРТОМ МОГЛИ ПОЛАКОМИТЬСЯ И ДЕТИ.

Время приготовления

20 мин.

Сложность



Количество порций



Яичные коктейли



Ингредиенты

Для коктейля эгг-ног:

- 1/2 стакана коньяка
- 1/2 стакана темного рома
- 6 яиц
- 1 стакан жирных сливок
- 1 стакан молока
- 1/2 стакана коричневого сахара
- щепотка корицы

Время приготовления

10 мин. + 1ч

Сложность



Количество порций



Для коктейля сливочный флип:

- 30 мл коньяка
- 30 мл темного рома
- 1 яйцо
- 15 мл сливок жирностью 35%
- 60 мл молока
- взбитые сливки для подачи

Время приготовления

5 мин.

Сложность



Количество порций



Приготовление

Эгг-ног

1. Разделите яйца на белки и желтки. Желтки взбейте в пышную светлую массу, постепенно добавляя сахар. Затем, продолжая взбивать, понемногу влейте коньяк, ром, молоко и сливки.

2. Взбейте белки до жестких пиков. Аккуратно смешайте белки с остальной массой. Приправьте корицей. Перелейте напиток в кувшин и уберите в холодильник на 1 ч.

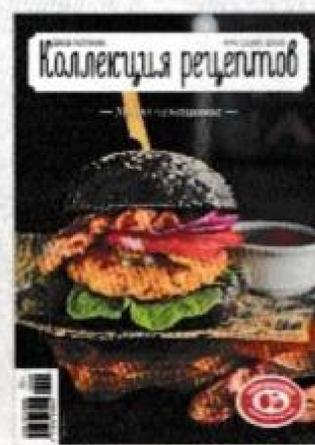
Сливочный флип

1. В шейкер налейте коньяк, ром, сливки и молоко и хорошо потрясите. Добавьте лед и хорошо взбейте.

2. Процедите напиток в стакан со льдом и украсьте взбитыми сливками.

Дорогие читатели! Продолжается подписка на 2018 год!

**Подписку на журналы
можно оформить
в любом отделении
связи или через
подписные агентства:**



**Объединенный каталог
«Пресса России»**

Подписные индексы:
Гастрономь – 44141
Школа гастронома – 83273
Коллекция рецептов – 36979
Женские секреты – 42867
Садовник – 46505

**КАТАЛОГ
«ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ»**

Подписные индексы:
Гастрономь – П5222
Школа гастронома – П5285
Коллекция рецептов – П5283
Женские секреты – П5282
Садовник – П5277

**ПОДПИСНОЕ АГЕНТСТВО
УРАЛ-ПРЕСС**

тел.: (499) 700-0507, (343) 226-0801
www.ural-press.ru
(информацию о наличии филиалов
в вашем городе уточняйте на сайте
и по телефонам агентства)

Дорогие читатели!

**Новый проект Издательского дома «Гастроном» –
тематические книги-журналы.**

В чем их уникальность? Во-первых, это красиво. Издания по форме и качеству наполнения напоминают подарочные книги. Во-вторых, это – эксклюзив. В каждом издании собраны уникальные советы и рекомендации на гастрономическую и садоводческую темы. И наконец, это работает! Все рецепты протестированы на редакционной кухне, а садоводческие мастер-классы проводили ведущие эксперты, и значит, у вас все непременно получится.

Приобрести книгу-журнал можно, оплатив ее по нижеуказанным реквизитам в любом банке. Стоимость одного экземпляра 350 руб. (спецвыпуски – 140 руб.) без учета комиссии банка.

Наименование получателя:

ООО «Издательский дом «Гастроном»
Р/счет: 40702810438040019808
В Московском банке Сбербанка России ПАО,
г. Москва

Кор/счет: 30101810400000000225

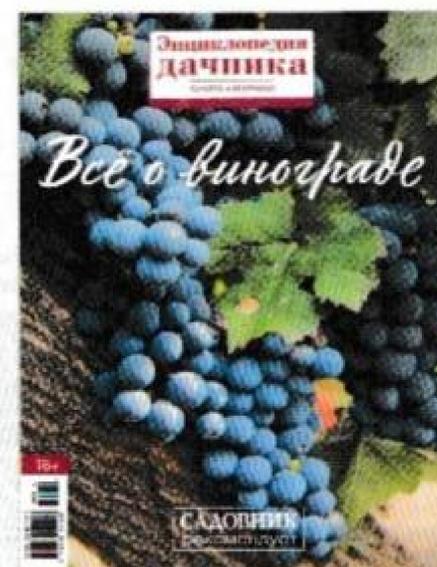
БИК: 044525225 **КПП:** 774301001

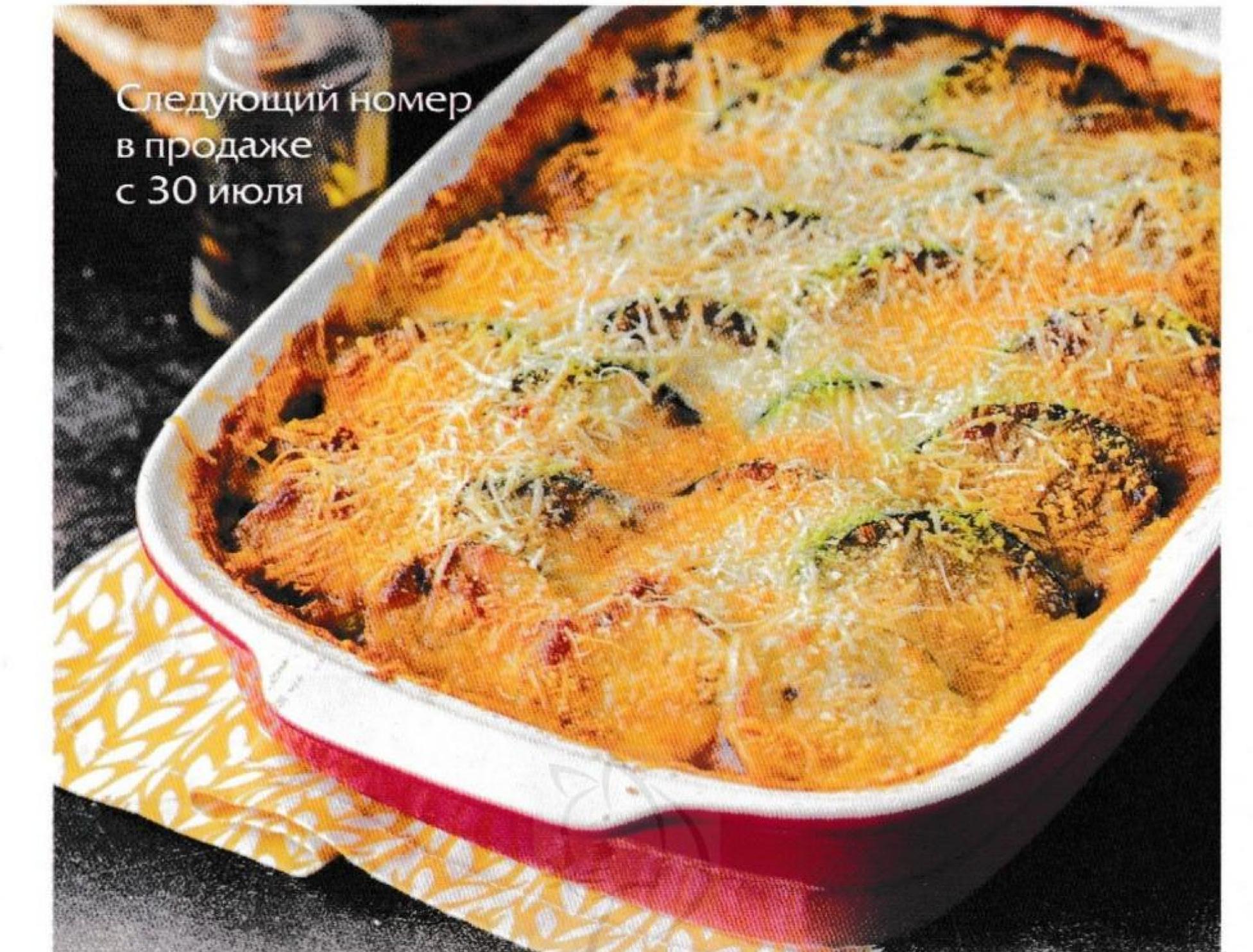
ИНН: 7733656928

**В назначении платежа (платеж)
необходимо указать:**

1. полностью ФИО;
2. полный адрес и телефон (в адресе указать индекс, номер квартиры или сделать пометку, что это частный дом);
3. название приобретаемой КНИГИ-ЖУРНАЛА (спецвыпуска)

Отправка осуществляется заказной бандеролью в течение 10 дней с момента поступления оплаты на расчетный счет. В стоимость книги-журнала включена стоимость доставки Почтой России. По вопросам ассортимента и приобретения книги-журнала обращаться в отдел дистрибуции по тел.: +7 (495) 725 1070 или по электронной почте: podpiska@gastronom.ru.





Следующий номер
в продаже
с 30 июля

Запеканки со всего света

Школа гастронома

№6 (301) 2018

Учредитель и Издатель: ООО «Издательский дом «Гастроном»
Адрес редакции и Издателя:
125080, Москва, Волоколамское шоссе, 2, эт. 25, комн. 22
тел. (495) 725-1070 | www.gastronom.ru | e-mail: mail@gastronom.ru

Президент Наталья Викторовна Чернышева
Генеральный директор Елена Дмитриевна Трухина
Шеф-редактор Андрей Иванович Захарин

Редакция:
координатор проекта Евгения Леонова
ответственный секретарь Евгений Юшин
дизайнер Евгений Юшин
повара-консультанты Алексей Афонин, Алексей Карпов
фотографы Любовь Алиева, Екатерина Машинистова, Екатерина Моргунова
корректор Любовь Никифорова

Исполнительный директор Ольга Ткалич

PR-директор Анна Куклина

Директор по консолидированным продажам рекламы Марина Мамина

Отдел рекламы Татьяна Ломакина, Марина Зуева, Антонина Качалова,
тел. (495) 725-1070

Руководитель отдела продакшн Лариса Машталер

Отдел продакшн: Наталья Белянская, Наталия Мищенко, Анна Репка

Руководитель интернет-проектов Галина Гончарова

Менеджер по документообороту Татьяна Петрова

Отдел дистрибуции: Сергей Татаркин (директор), Наталия Писклина,
тел. (495) 725-1070

Подписка: тел. (495) 792-5562, podpiska@gastronom.ru

Заместитель генерального директора по правовым вопросам Илья Иванов

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: «Свет Компьютерс», тел. (495) 795-0295

Сканирование и обработка иллюстраций: Олег Шифрин, Светлана Кузина

Типография ООО «Первый полиграфический комбинат»
Адрес типографии: 143405, Московская обл., Красногорский р-н,
п/о «Красногорск-5», Ильинское ш., 4-й км
Дата выхода 17.06.2018
Тираж 210 000 экз. Цена свободная

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере
связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации
ПИ № ФС77-60602 от 20.01.2015

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

© ООО «Издательский дом «Гастроном», дизайн, фото, текст, 2018 г.

Для людей с хорошим вкусом



GASTRONOM.RU

КУЛИНАРНАЯ
СТУДИЯ
"ГАСТРОНОМЪ"

**ДОСТУПНО
ВКУСНО
ИНТЕРЕСНО**

2 750*

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА
для вас и ваших друзей**

*Цена указана в рублях

ПАРТНЕРЫ СТУДИИ:

DE CESCO
— dal 1886 —

№1 в России



KAMIS

БСОТОК

Мастер-классы
Экспресс-курсы и стажировки
Детские праздники
Кулинарные вечеринки
Корпоративы и тимбилдинги

Тренинги и презентации
Аренда студий
Выездные кулинарные мероприятия
Подарочные сертификаты

РЕКЛАМА 12+