

100 лучших рецептов



быстро



сытно



с выдумкой



оригинально



за компанию



детям понравится

блюд на гриле и барбекю

500 000
читателей
одобрили
рецепты

100 лучших
рецептов

блюд на гриле и барбекю



ЭКСМО

Москва
2015



СВИНИНА ПО-ГАВАЙСКИ

20 мин + 3 ч
на маринование

600 г свинины, 3 сладких болгарских перца, 400 г свежего или консервированного ананаса, 1/2 ч. л. молотого перца чили, 50 мл оливкового масла, соль — по вкусу

3

1 Вымыть и обсушить мясо, зачистить от пленок и жил. Нарезать кубиками 3×3 см. Очистить сладкие болгарские перцы от семян и перегородок, нарезать квадратиками 3×3 см.

2 Очистить ананас от кожуры (если используется свежий), нарезать квадратиками 3×3 см.

3 Выложить мясо в миску, добавить молотый перец чили. Посолить. Залить свинину оливковым маслом. Накрывать пленкой, мариновать в холодильнике 3 ч.

4 Поочередно нанизать на шампуры кусочки мяса, болгарского перца и ананаса.

5 Жарить на умеренно горячих углях 5–7 мин, периодически переворачивая.



БАРБЕКЮ ИЗ СВИНИНЫ В ОВОЩНОМ МАРИНАДЕ

1 ч + 8 ч
на маринование

1 кг свинины, 7 помидоров черри, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Маринад:** 1 сладкий болгарский перец, 2 помидора, 1 морковь, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, корень петрушки, 1 стебель сельдерея, 1/2 стакана томатного пюре, 50 мл воды, 1 ч. л. сахара, 1,5 стакана 3%-го уксуса, 1 лавровый лист, 2–3 бутона гвоздики, корица, черный перец-горошек, соль — по вкусу; растительное масло для жарки

4–5

1 Вымыть мясо, удалить пленки и жилы. Нарезать кубиками 3×3 см. Посолить, поперчить. Очистить и измельчить лук, чеснок, болгарский перец, корень петрушки, сельдерея. Снять кожу с помидоров, мелко нарезать. Натереть очищенную морковь на терке. Выложить овощи на сковороду, жарить на растительном масле до размягчения.

2 Добавить к овощам томатное пюре, 50 мл воды и тушить 5–7 мин. Взбить полученную смесь блендером до однородной консистенции. Выложить обратно в сковороду, влить уксус. Добавить лавровый лист, гвоздику, перец-горошек, корицу, сахар, соль. Тушить 2 мин. Остудить маринад до 50 °С и залить им мясо. Накрывать пленкой, поставить в холодильник на 8 ч. Нанизать мясо на шампуры поочередно с помидорами черри. Жарить на умеренно горячих углях 7 мин.



СВИНИНА НА ГРИЛЕ В ТРАВАХ

⌚ 10 мин + 8 ч
на маринование

🍴 3-4

750 г свинины, пучок свежей зелени (петрушки, укропа, кинзы, базилика), 2 зубчика чеснока, 50 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Вымыть и обсушить свинину, зачистить от жил и пленок, нарезать кусками толщиной 2 см.

2 Вымыть зелень, обсушить, сложить в чашу блендера петрушку, кинзу, базилик и укроп. Посолить и поперчить.

3 Добавить зубчики чеснока. Влить оливковое масло. Взбить блендером до однородной консистенции.

4 Обмазать стейки полученной пастой, накрыть пленкой, поставить в холодильник на 8 ч.

5 Жарить на умеренно горячих углях по 2-3 мин с каждой стороны.



РУБЛЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ

⌚ 45 мин + 8 ч
на маринование

🍴 3-4

6 кусков (1 кг) свинины (филе). **Маринад:** 180 мл сухого белого вина, 2 ст. л. меда, 1,5 ст. л. молотого тмина, 2 ст. л. растительного масла + для смазывания, 2 зубчика чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Яблочный соус:** 3 яблока, 125 мл яблочного сока, 120 г чатни, 15 г сливочного масла

1 Нарезать мясо средними кубиками. Сформировать котлеты толщиной 2 см. Смешать для маринада вино, растительное масло, тмин, черный перец, соль. Добавить мед и мелкорубленый чеснок. Залить котлеты маринадом. Накрыть пленкой и поставить в холодильник на 8 ч. Смазать решетку растительным маслом. Выложить котлеты на горячую решетку. Жарить на умеренно горячих углях по 8 мин с каждой стороны.

2 Для соуса очистить яблоки от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Выложить в сковороду и залить яблочным соком. Довести до кипения, уменьшить огонь и тушить под крышкой 7 мин до загустения соуса. Добавить чатни и сливочное масло. Перемешивать соус до растворения масла. Подавать мясо с теплым яблочным соусом.





СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ БАРБЕКЮ

⌚ 40 мин + 8 ч
на маринование

🍴 3–4

1 кг свиных ребрышек, 500 г томатного соуса, 125 мл сухого красного вина, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. меда, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. тертого свежего имбиря, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Удалить со свиных ребрышек лишний жир и жилы. Разделить на порции по 3–4 ребрышка. Посолить и поперчить.

2 Смешать томатный соус и мед. Добавить вино и соевый соус. Всыпать мелкорубленный чеснок. Добавить в маринад тертый имбирь, тщательно перемешать.

3 Опустить ребрышки в смесь. Довести до кипения, уменьшить огонь и тушить 15 мин под крышкой. Переложить ребрышки и соус и охладить. Накрыть пленкой и поставить в холодильник на 7–8 ч.

4 Положить ребрышки на горячую решетку или крышку барбекю. Жарить 15 мин на умеренно горячих углях, переворачивая и смазывая соусом.



СВИНОЙ СТЕЙК В КРАСНОМ ВИНЕ

⌚ 10 мин + 8 ч
на маринование

🍴 4–5

1 кг свинины, 250 мл сухого красного вина, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. сушеного орегано, 2 ч. л. соли, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать мясо порционными кусками толщиной 2 см.

2 Смешать вино, соль, орегано. Добавить перец и измельченный чеснок, перемешать. Залить стейк маринадом, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 8 ч.

3 Выложить мясо на решетку. Сохранить маринад.

4 Жарить стейк на горячих углях по 3–4 мин с каждой стороны, постоянно смазывая маринадом.





СВИНОЙ СТЕЙК ПОД ИМБИРНО-АПЕЛЬСИНОВЫМ МАРИНАДОМ

 30 мин + 8 ч
на маринование

 6

6 свиных стейков (по 200 г каждый),
100 мл винного уксуса, 200 мл апельсино-
вого сока, 150 мл воды, 7 см корня имбиря,
3 ст. л. растительного масла, соль, свежемоло-
тый черный перец — по вкусу

1 Вымыть и обсушить мясо. Посолить, поперчить.

2 Мелко порубить имбирь. Смешать в сковороде измельченный имбирь и апельсиновый сок. Влить винный уксус и воду. Добавить растительное масло. Довести до кипения, снять с огня. Охладить.

3 Залить мясо холодным маринадом. Накрыть пленкой и поставить в холодильник на 8 ч. Достать мясо, сохранить маринад. Уложить свинину на горячую решетку или крышку барбекю. Жарить по 5 мин с каждой стороны.

4 Вылить маринад в огнестойную емкость. Довести до кипения, тушить 5 мин, пока он не упарится и не загустеет. Вылить его на стейки, затем подавать.



ОСТРЫЙ СТЕЙК ИЗ ГОВЯДИНЫ ПОД СОУСОМ С ХРЕНОМ

 20 мин

 4

1 кг говяжьей вырезки. **Соус:** 200 г хрена,
50 мл бренди, 50 мл воды, 200 мл сливок 33%-
ной жирности, 1–2 ч. л. молотого перца чили, 1/2 ч. л. са-
хара, соль — по вкусу

1 Нарезать мясо на стейки толщиной 2–3 см. Слегка расплющить рукой. Посолить, втирая соль в мясо. Посыпать с обеих сторон молотым перцем чили.

2 Смешать в сковороде бренди и 50 мл воды. Добавить сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь. Влить сливки.

3 Добавить хрен, тщательно перемешать, прогреть. Выпаривать до консистенции густой сметаны.

4 Жарить стейки на горячих углях: с кровью — по 1–2 мин с каждой стороны, медуим — по 2–3 мин, хорошей прожарки — около 3–4 мин. Подавать стейки с соусом.





ГЛАЗИРОВАННАЯ ГОВЯДИНА

⌚ 30 мин + 2 ч
на маринование

🕒 6–8

1 кг филе говядины. **Глазурь:** 4 зубчика чеснока, 125 г кетчупа, 2 ст. л. тростникового сахара, 1 ч. л. порошка горчицы, 4 ст. л. виски (рома), 1 ст. л. вустерского соуса, щепотка сушеного молотого перца чили.

Для подачи: зелень петрушки (укропа)

1 Измельчить чеснок. Соединить чеснок, кетчуп, тростниковый сахар, горчицу, виски (ром), вустерский соус и перец чили. Перемешать.

2 Смазать говядину глазурью, оставить в холодильнике на 2 ч.

3 Достать мясо из глазури, готовить на решетке около 8–9 мин, чтобы поверхность покрылась хрустящей корочкой.

4 Снять говядину с барбекю и оставить на 10 мин. Нарезать на порционные куски. Подавать с зеленью.

ПИКАНТНЫЕ ГОВЯЖЬИ РЕБРЫШКИ

⌚ 40 мин + 8 ч
на маринование

🕒 3–4

1 кг говяжьих ребрышек, 125 г томатного соуса, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. вустерского соуса, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. паприки, 1/4 ч. л. молотого перца чили, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Разделить ребрышки на порции. Варить в кипящей подсоленной воде в течение 20 мин.

2 Очистить и мелко порубить чеснок. Добавить томатный и вустерский соус. Всыпать паприку, молотый перец чили и черный перец. Добавить сахар.

3 Перемешать ребрышки с маринадом, накрыть крышкой и мариновать в холодильнике 8 ч. Вынуть мясо, сохранить маринад.

4 Жарить ребрышки на горячей решетке или крышке барбекю 10–15 мин на умеренно горячих углях, постоянно смазывая маринадом.

КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ И ТИМЬЯНОМ

⌚ 2 ч 40 мин

🕒 6

1 кг нежирной говядины, 6–7 луковиц, 2 лимона, пучок укропа и петрушки, 1/3 ч. л. сушеного тимьяна, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Вымыть и обсушить мясо, зачистить от пленок и жил. Крупно нарезать. Пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Посолить и поперчить.

2 Очистить лук, измельчить блендером. Добавить в фарш.

3 Вымыть и обсушить зелень. Мелко порубить, предварительно удалив жесткие стебли. Добавить в фарш измельченную зелень и тимьян. Выдавить сок лимонов в мясо. Тщательно вымесить фарш.

4 Сформовать колбаски диаметром 3 см вокруг шпажек. Накрыть пленкой, поставить в холодильник на 2 ч.

5 Жарить на умеренно горячих углях 7–10 мин, периодически переворачивая.

ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯДИНЫ С АРАХИСОВЫМ СОУСОМ

⌚ 40–45 мин + 8 ч
на маринование

🕒 4

800 г говяжьей вырезки, 65 мл соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. тертого имбиря, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Арахисовый соус: 250 мл ананасового сока, 250 г арахисовой пасты, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 ст. л. сладкого соуса чили, 65 мл соевого соуса

1 Вымыть и обсушить мясо. Нарезать поперек волокон кусками толщиной 2 см. Очистить и мелко порубить чеснок. Уложить мясо в неметаллическую посуду. Добавить измельченные чеснок и имбирь. Посолить и поперчить. Влить соевый соус. Добавить растительное масло, тщательно перемешать. Накрыть пленкой и поставить в холодильник на 8 ч.

2 Для соуса выложить в сковороду арахисовую пасту, добавить ананасовый сок, сладкий соус чили, очищенный и натертый на мелкой терке лук. Добавить измельченный чеснок. Влить соевый соус. Готовить, постоянно помешивая, до однородной консистенции.

3 Нанизать мясо на шпажки. Жарить на горячих углях: с кровью — 2 мин, медиум — 4 мин, хорошей прожарки — 7 мин. Периодически переворачивать. Подавать с теплым арахисовым соусом.



ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯДИНЫ С РОЗМАРИНОМ



15–20 мин + 8 ч
на маринование

1 кг говядины, 200 г свежего розмарина, 50 г вустерского соуса, 125 мл сухого красного вина, 100 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу



4–5

- 1 Зачистить мясо от жил и пленок. Нарезать кубиками 3×3 см.
- 2 Для маринования снять листочки розмарина с веточек. Мелко порубить. Посолить и поперчить мясо.
- 3 Добавить вустерский соус. Влить вино. Посыпать рубленым розмарином.
- 4 Добавить оливковое масло. Накрыть пленкой и поставить в холодильник на 8 ч.
- 5 Нанизать мясо на шампуры. Жарить, переворачивая, для хорошей прожарки — 10 мин, для меду — 5–7 мин (в зависимости от толщины мяса), с кровью — не более 5 мин.



ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ



30 мин + 6 ч
на маринование

1 кг говяжьей печени, 200 г бекона, 1 репчатая луковица, 1 красная луковица, 1/2 ч. л. зиры, 1/2 ч. л. кориандра, 1 лимон, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу



5–6

- 1 Очистить печень от пленок, срезать протоки. Нарезать кубиками 3×3 см.
- 2 Натереть очищенный репчатый лук на мелкой терке (до получения сока). Посолить и поперчить печень, добавить зиру и кориандр. Выдавить сок лимона. Добавить луковый сок, накрыть пленкой, поставить в холодильник на 6 ч.
- 3 Нарезать бекон тонкими квадратами 5×5 см. Предварительно его можно немного заморозить, чтобы нарезать максимально тонко. Завернуть в ломтики бекона кусочки печени.
- 4 Нарезать очищенный красный лук дольками или кольцами. Поочередно нанизать на шпажки лук и печень.
- 5 Жарить на умеренно горячих углях 7–10 мин, периодически переворачивая.





БАРАНИНА НА РЕШЕТКЕ С ФЕТОЙ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

 25 мин : 4 стейка из баранины, 300 г свежемороженой стручковой фасоли, 3 ст. л. оливкового масла, цедра и сок 1/2 лимона, 100 г феты, 8–10 листьев мяты, 2 пера зеленого лука, соль — по вкусу

 4

1 Обжаривать мясо 20 мин на гриле, переворачивая. Посолить.

2 Варить фасоль в кипящей воде в течение 2 мин. Слить воду, добавить оливковое масло. Мелко порубить листья мяты.

3 Соединить фасоль, фету, мяту, лимонную цедру и сок, перемешать.

4 Подавать стейки с фасолью, посыпав рубленным зеленым луком.



БАРАНИНА НА КОСТОЧКЕ С РОЗМАРИНОМ

 30–40 мин : 12 бараньих ребер, 2 веточки розмарина, 65 мл оливкового масла, 1/2 головки чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 3–4

1 Разделить бараньи ребра на порционные куски. Удалить лишний жир и жилы.

2 Очистить и мелко порубить чеснок, измельчить розмарин.

3 Выложить ребра в неметаллическую посуду. Посолить и поперчить. Посыпать измельченным чесноком.

4 Добавить нарезанный розмарин, оставить на 20 мин. Полить оливковым маслом.

5 Выложить баранину на горячую решетку. Жарить по 2–3 мин с каждой стороны на горячих углях.





МЕДАЛЬОНЫ ИЗ БАРАНИНЫ С АНАНАСОВЫМ СОУСОМ

 30–40 мин : 6 кусков филе баранины, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. свежемолотого черного перца, соль — по вкусу. **Ананасовый соус:** 1/2 свежего ананаса (400 г консервированного), 1 красная луковица, 1 красный острый перец чили, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. рубленой мяты, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 3

1 Смазать мясо растительным маслом, посыпать перцем, посолить.

2 Очистить ананас (если используется свежий). Нарезать кубиками. Очистить и мелко нарезать лук.

3 Очистить перец чили от семян и мелко нарезать. Смешать ананас, лук и перец чили. Добавить яблочный уксус, сахар, соль, черный перец и рубленую мяту, тщательно перемешать.

4 Выложить баранину на решетку или крышку барбекю. Жарить с каждой стороны на горячих углях: хорошая прожарка — 2–3 мин с каждой стороны, медиум — по 1 мин, с кровью — не более 45 с.

КУРИНЫЕ НОЖКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РУККОЛОЙ И ЦЕДРОЙ ЛИМОНА

 30 мин : 4 куриные голени, 1 лимон, 100 г свежей рукколы, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 4

1 Снять чулком кожу с куриных голени не до конца. Надрезать сухожилия около сустава, чтобы при жарке мясо не съезжалось. Срезать мясо с костей. Удалить (отрубить) кость, оставив нижний хрящ с кожей. Отбить мясо ножом и измельчить. Посолить, поперчить.

2 Вымыть рукколу, обсушить на бумажных полотенцах. Измельчить. Снять с лимона цедру — только желтую часть, так как белая сильно горчит. Смешать рукколу с цедрой лимона. Перетереть до выделения сока.

3 Выложить на мясо смесь рукколы и цедры. Свернуть мясо рулетом. Нафаршировать полученным рулетом кожу. Скрепить шпажками. Жарить на умеренно горячих углях по 5 мин с каждой стороны.

КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ ПО-ТАЙСКИ

 30 мин + 1 ч на маринование : 4 куриных бедра, 50 г корня сельдерея, 6 зубчиков чеснока, 1/4 ч. л. соли. **Соус чили:** 4–5 острых перцев чили, 3 стебля сельдерея, 2 зубчика чеснока, 65 г сахара, 85 мл яблочного уксуса, 65 мл воды, соль — по вкусу

 3–4

1 Удалить из куриных бедер кости. Разрезать каждое бедро на 2–3 части.

2 Очистить 1 перец чили от семян и перегородок, мелко нарезать. Измельчить блендером до однородной консистенции чеснок и корень сельдерея. Выложить курицу в мелкую неметаллическую посуду. Добавить измельченные перец, сельдерей и чеснок.

3 Добавить соль, перемешать и оставить при комнатной температуре на 1 ч.

4 Для соуса вымачивать оставшиеся перцы чили в горячей воде 20 мин. Обсушить и мелко нарезать с чесноком и стеблями сельдерея. Выложить смесь в сковороду. Влить воду, яблочный уксус. Довести до кипения, уменьшить огонь. Всыпать сахар и соль, тушить 2–3 мин. Остудить.

5 Жарить мясо на умеренно горячих углях по 5–10 мин с каждой стороны. Подавать с соусом.

КУРИНЫЕ НОЖКИ С РОЗМАРИНОМ И АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

 25 мин + 24 ч на маринование : 4 куриные голени, 300 мл апельсинового сока, 6–7 веточек розмарина, 5 зубчиков чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 4

1 Сделать на голених диагональные надрезы с двух сторон. Посолить, поперчить мясо.

2 Очистить и мелко порубить чеснок. Добавить к куриным голеним.

3 Снять листики свежего розмарина со стеблей. Измельчить. Добавить нарезанный розмарин к мясу.

4 Залить мясо апельсиновым соком, накрыть пленкой, мариновать в холодильнике 24 ч.

5 Жарить на умеренно горячих углях по 6–7 мин с каждой стороны.



КУРИНЫЕ НОЖКИ С ГВОЗДИКОЙ И АНАНАСОВЫМ СОКОМ

 20 мин + 24 ч
на маринование

 4

4 куриные голени, 300 мл ананасового сока, 5 зубчиков чеснока, 20 бутонов гвоздики, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Посолить и поперчить голени. Проколоть тонким ножом или шпажкой, вставить в места проколов гвоздику.

2 Измельчить ножом чеснок. Выложить ножки в неметаллическую посуду, добавить чеснок.

3 Влить ананасовый сок, накрыть пленкой, поставить в холодильник на 24 ч.

4 Жарить на умеренно горячих углях по 6 мин с каждой стороны.

КУРИНАЯ ГРУДКА ПО-КУБИНСКИ

 15 мин + 24 ч
на маринование

 4

4 куриных филе, 2 апельсина, 1 лимон, 1/2 ч. л. сушеного орегано, 3 зубчика чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Очистить куриное филе от жил и пленок, каждое нарезать на два более тонких медальона. Сделать надрезы по краям каждого куска, чтобы получился «ребешок».

2 Выдавить сок апельсинов и лимона.

3 Мелко порубить чеснок.

4 Добавить измельченный чеснок к курице в маринаде. Всыпать сушеный орегано, посолить, поперчить. Накрыть пленкой и мариновать 24 ч.

5 Жарить мясо на умеренно горячих углях по 2 мин с каждой стороны.

КУРИНАЯ ГРУДКА С ДОРБЛЮ И БЕКОНОМ

 20 мин

 4

4 куриных филе, 100 г сыра дорблю, 150 г бекона, 2 зубчика чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Очистить куриное филе от жил и пленок, сбоку сделать продольный надрез в виде кармашка.

2 Посолить и поперчить мясо со всех сторон.

3 Измельчить чеснок. Размять вилкой сыр дорблю, добавить к чесноку.

4 Перемешать начинку до однородной консистенции. Нафаршировать этой смесью куриную грудку.

5 Обернуть грудку тонкими полосками бекона. Скрепить рулетики деревянными шпажками.

6 Жарить мясо на решетке на слабых углях 10 мин, периодически переворачивая.

КУРИНАЯ ГРУДКА ПОД МЕДОВОЙ ГЛАЗУРЬЮ

 30 мин

 6

6 куриных филе, 50 г сливочного масла, 90 мл меда, 65 г соуса барбекю (с. 32), 2 ч. л. семян горчицы

1 Надрезать куриное филе с одной стороны по диагонали. Подготовить и прогреть барбекю.

2 Растопить сливочное масло на слабом огне. Добавить в мед.

3 Влить в маринад соус барбекю. Добавить горчицу.

4 Намазать надрезанную сторону филе половиной маринада и накрыть пленкой. Оставить при комнатной температуре на 20 мин.

5 Выложить куриные филе надрезанной стороной вверх на горячую решетку или крышку барбекю. Жарить на умеренно горячих углях по 2–3 мин с каждой стороны. Во время жарки смазывать оставшимся маринадом.



КУРИНАЯ ГРУДКА С ФРУКТОВОЙ СМЕСЬЮ

⌚ 30 мин + 8 ч
на маринование

🍴 4

4 куриных филе, 185 мл сухого белого вина, 65 мл оливкового масла, 2 ст. л. тертого имбиря, 1 зубчик чеснока. **Гарнир:** 225 г консервированных ананасов без жидкости, 1 манго, 2 киви, 2 яблока, 1 ст. л. рубленой мяты

1 Разрезать куриное филе по толщине на два тонких медальона. Выложить мясо в неметаллическую посуду. Влить вино, добавить оливковое масло.

2 Измельчить чеснок. Добавить к курице чеснок и половину имбиря. Накрыть мясо пленкой и поставить в холодильник на 8 ч.

3 Для гарнира очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками фрукты.

4 Добавить оставшийся имбирь к фруктовой смеси. Сложить фрукты в одну емкость, добавить измельченную свежую мяту. Перемешать.

5 Выложить куриное филе на горячую решетку или крышку барбекю. Жарить на умеренно горячих углях по 5 мин с каждой стороны. Подавать мясо с фруктовой смесью.



КЕБАБ ИЗ КУРИЦЫ С КАРРИ-МАЙОНЕЗОМ

⌚ 1 ч

🍴 3–4

600 г куриного филе, 4 пера зеленого лука, 2 сладких болгарских перца, 65 мл оливкового масла, 1 ч. л. свежемолотого черного перца, 1/2 ч. л. молотой куркумы, 1,5 ч. л. молотого кориандра, соль — по вкусу. **Карри-майонез:** 185 г майонеза, 1 ст. л. острого карри, 65 г сметаны, 1 ст. л. кисло-сладкого соуса, 1 огурец, 1/2 ч. л. семян тмина, 1 ст. л. рубленой свежей мяты

1 Нарезать филе кубиками 3×3 см. Посыпать куркумой и кориандром, посолить, поперчить, влить оливковое масло, перемешать. Оставить на 30 мин при комнатной температуре.

2 Помыть зеленый лук и нарезать кусочками длиной 3 см. Очистить перцы от семян и перегородок, нарезать квадратиками 3×3 см. Нанизать мясо курицы, лук и перец на деревянные шпажки.

3 Для карри-майонеза смешать майонез, сметану и кисло-сладкий соус. Добавить карри и обжаренный на сухой сковороде тмин. Очистить огурец от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Добавить в соус вместе с рубленой свежей мятой.

4 Уложить кебаб на горячую решетку. Жарить на умеренно горячих углях по 2–3 мин с каждой стороны. Подавать карри-майонез отдельно.





КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ ПОД МАРИНАДОМ ИЗ ХЕРЕСА

 15 мин + 24 ч на маринование

1 кг куриных крылышек, 70 мл соевого соуса, 70 мл хереса, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. меда, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 2–3

1 Очистить крылышки, сделать небольшие продольные надрезы на коже, чтобы мясо не съезжалось и не слезило с костей во время жарки.

2 Выложить крылья в неметаллическую посуду, добавить соль, черный перец. Влить мед. Добавить в маринад соевый соус.

3 Влить херес в миску с мясом, медом и соевым соусом. Пропустить чеснок через пресс.

4 Добавить к курице измельченный чеснок. Накрыть пленкой, мариновать на 24 ч.

5 Жарить на умеренно горячих углях по 3–4 мин с каждой стороны.



ЖИГАР-КЕБАБ

 30 мин

500 г куриной печени, 150 г курдючного жира, 2 луковицы, 1 гранат, 5 г молотого кориандра, соль, свежемолотый красный перец — по вкусу

 4

1 Нарезать курдючный жир тонкими пластинками.

2 Очистить куриную печень и разрезать пополам. Обернуть каждый кусочек печени полоской жира.

3 Нанизать на деревянные шпажки. Посыпать солью, перцем, кориандром.

4 Обжаривать на сковороде, желательно гриль, или на решетке барбекю на умеренно горячих углях около 10 мин.

5 Нарезать очищенный лук тонкими полукольцами. Промыть лук холодной водой. Залить соком, выжатым из граната. Подавать мясо на подушке из лука.





МОРСКОЙ ОКУНЬ С ЛИМОНОМ НА ПОДУШКЕ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

⌚ 30 мин

🍴 3

500 г морского окуня, 1 лимон, 50 мл сухого белого вина, 300 г лука-порей, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки

1 Очистить рыбу, распластовать на филе, удалить кости. Неглубоко надрезать со стороны кожи, чтобы рыба не скручивалась во время приготовления. Нарезать лимон ломтиками (предварительно выдавить немного сока), вставить дольки цитруса в разрезы.

2 Перевернуть рыбу, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона со стороны мякоти. Выложить на раскаленную решетку, жарить на горячих углях по 1–2 мин с каждой стороны.

3 Нарезать светлую часть лука-порей тонкой соломкой. Выложить нарезанный лук в сковороду.

4 Добавить оливковое масло. Томить 5–7 мин. Посолить и поперчить лук по вкусу. Добавить вино, выпаривать 1 мин. Подавать рыбу на подушке из лука-порей.

ФИЛЕ БЕЛОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

⌚ 15–20 мин

🍴 3–4

500 г филе белой рыбы (сайды, пангасиуса, хека), 1 сладкий болгарский перец, 1 кабачок, 1 лимон, 5 веточек тимьяна, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для смазывания

1 Разрезать филе на пласты толщиной 1 см, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

2 Нарезать очищенные перец и кабачок брусочками.

3 Выложить овощи на рыбу, добавить тимьян. Свернуть рулетом, скрепить зубочисткой.

4 Смазать рыбу оливковым маслом, жарить на умеренно горячих углях 5–7 мин.

СКУМБРИЯ НА ГРИЛЕ С ЗЕЛЕНЬЮ И ЛИМОНОМ

⌚ 30 мин

🍴 1

1 скумбрия, 1 лимон, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. л. молотого кориандра, несколько веточек свежего укропа, соль, черный свежемолотый перец — по вкусу, оливковое масло для смазывания

1 Вымыть скумбрию, обсушить, удалить внутренности и хребет с ребрами. Подрезать мясо ножом, чтобы измельчить оставшиеся кости. Измельчить чеснок.

2 Посолить и поперчить рыбу со стороны мякоти. Натереть измельченным чесноком.

3 Изнутри натереть скумбрию молотым кориандром, оставив немного пряности. Сбрызнуть соком 1/2 лимона.

4 Положить внутрь веточки укропа, закрыть брюшко. Сверху сбрызнуть кожу соком второй половины лимона и посыпать оставшимся кориандром. Смазать оливковым маслом.

5 Выложить на решетку, жарить 10–15 мин на умеренно горячих углях.

ШАШЛЫК ИЗ СУДАКА

⌚ 25 мин

🍴 4

800 г филе судака, 400 г соленого сала, 1 лимон, несколько веточек укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать филе судака порционными кусками по 40–50 г каждый. Посолить, поперчить и дать немного постоять.

2 Выложить поверх каждого куска рыбы по веточке укропа.

3 Свернуть куски рыбы рулетами и скрепить каждый деревянной шпажкой.

4 Нарезать сало так, чтобы судака можно было полностью завернуть в куски.

5 Запекать при температуре 200 °С в духовом шкафу или на барбекю под крышкой до золотистой корочки 25–30 мин.





ТУНЕЦ С КУНЖУТОМ И АПЕЛЬСИНОМ НА ГРИЛЕ



15–20 мин + 2 ч
на маринование



3

600 г филе тунца, 100 г семян кунжута,
100 мл апельсинового сока, 1 лимон,
100 мл оливкового масла, 50 мл сухого белого
вина, соль, свежемолотый черный перец —
по вкусу

- 1 Отрезать стейк толщиной 2–3 см, посолить, поперчить.
- 2 Сложить рыбу в неметаллическую посуду, влить вино и апельсиновый сок. Добавить оливковое масло.
- 3 Выдавить сок лимона. Накрыть пленкой, поставить в холодильник на 2 ч.
- 4 Запанировать маринованного тунца в кунжуте.
- 5 Жарить на решетке на умеренно горячих углях в зависимости от желаемой степени прожарки 2–4 мин.



ЛОСОСЬ С ФРУКТОВОЙ САЛЬСОЙ



20 мин + 2 ч
на маринование



4

4 филе лосося, 2 ст. л. лимонного сока,
3–4 веточки свежего тимьяна. **Фруктовая
сальса:** 1/2 манго, 1/4 ананаса, 3 пера
зеленого лука, 1 ст. л. молотого кориандра,
3 ч. л. сахара, соль, свежемолотый черный
перец — по вкусу

- 1 Разрезать филе лосося на порционные куски, удалить темную часть. Выложить рыбу в мелкую неметаллическую посуду. Сбрызнуть 1 ст. л. лимонного сока.
- 2 Посыпать листиками свежего тимьяна. Перемешать. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 2 ч.
- 3 Очистить манго от кожуры, удалить косточку и нарезать кубиками 1×1. Очистить ананас от кожуры и нарезать аналогичными кубиками. Нарезать зеленый лук наискосок.
- 4 Смешать фрукты с зеленым луком и молотым кориандром. Всыпать сахар. Посолить и поперчить, сбрызнуть оставшимся соком лимона. Перемешать.
- 5 Выложить лосося на горячую решетку или крышку барбекю, смазать остатками маринада. Жарить по 5–7 мин с каждой стороны на умеренно горячих углях до появления румяной корочки. Подавать с фруктовой сальсой.





Лосось на гриле

 15 мин : 4 стейка лосося, 1 лимон, 2–3 ст. л. оливкового масла, 1–2 яичных желтка, небольшой пучок укропа +
 4 : для подачи, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

1 Промыть стейки лосося, насухо промокнуть бумажным полотенцем. Посолить и поперчить.

2 Мелко порубить укроп. Смешать измельченный укроп с желтками.

3 Выдавить в маринад сок половины лимона. Вторую половину лимона нарезать кусочками для гарнира.

4 Влить оливковое масло и перемешать маринад до образования устойчивой эмульсии. Смазать каждый стейк маринадом.

5 Готовить на умеренно горячих углях 5 мин с каждой стороны. Подавать с укропом и лимоном.



Речная форель с лимоном и зеленью

 35 мин : 4 речных форели, 1 лимон, 85 мл сухого белого вина, пучок зелени (петрушки, укропа, розмарина, тимьяна), 85 мл лимонного сока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Соус с хреном:**
 4 : 125 г сметаны, 50 мл сливок 33%-ной жирности, 1 ст. л. хрена, 3–4 ст. л. лимонного сока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Разрезать форель по брюшку, удалить внутренности. Вырезать хребет вместе с ребрами, подрезать ножом мякоть, чтобы измельчить более мелкие кости.

2 Измельчить укроп, тимьян, петрушку и розмарин. Всыпать к зелени соль и свежемолотый черный перец. Добавить лимонный сок, перемешать.

3 Выложить смесь в рыбу. Разрезать лимон на восемь долек, положить внутрь каждой рыбы по две дольки.

4 Уложить рыбу на фольгу. Полить вином. Сложить фольгу конвертом. Жарить рыбу в фольге на умеренно горячих углях 10–15 мин. Выдержать еще 5 мин.

5 Смешать для соуса хрен со сметаной. Влить сливки, добавить по вкусу соль и перец. Сбрызнуть соком лимона, перемешать. Подавать рыбу под соусом.



КАЛЬМАРЫ В ПРЯНОМ МАРИНАДЕ

 45 мин : 600 г очищенных кальмаров, 50 мл соевого соуса, 50 мл сухого белого вина, 50 г томатного соуса, 4 зубчика чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 3

1 Очистить кальмары, нарезать кольцами толщиной 1 см. Выложить в миску, добавить измельченный чеснок.

2 Влить соевый соус. Посолить и поперчить.

3 Добавить к кальмарам томатный соус. Влить сухое белое вино. Тщательно перемешать и дать постоять 30 мин.

4 Нанизать на шпажки. Жарить на горячих углях не более 2 мин.



КРЕВЕТКИ НА ГРИЛЕ

 1 ч 10 мин : 500 г свежих или свежемороженных тигровых креветок, 4–5 зубчиков чеснока, 75 мл сухого белого вина, 50 мл оливкового масла для смазывания, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 4

1 Очистить креветки от панциря, оставив маленькие хвостики. Сделать небольшой надрез вдоль спины и удалить пищевод (черную жилку).

2 Выложить креветки в неметаллическую посуду, влить белое вино.

3 Посолить и поперчить по вкусу.

4 Добавить измельченный чеснок. Дать постоять 1 ч при комнатной температуре.

5 Нанизать креветки на шпажки. Обильно смазать оливковым маслом.

6 Жарить на горячих углях 1 мин, переворачивая.





ШАШЛЫК ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ С МЕДОМ



15 мин + 8 ч
на маринование

500 г тигровых креветок, 250 г свежих гребешков, 90 г меда, 2 ст. л. соевого соуса, 65 мл соуса барбекю (с. 32), соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

5

- 1 Очистить креветки, оставляя хвосты на 1–2 сегмента. Очистить гребешки.
- 2 Подрезать креветки со стороны спинки, удалить пищевод (черную жилку).
- 3 Сложить морепродукты в неметаллическую посуду. Посолить и поперчить по вкусу.
- 4 Добавить соус барбекю. Влить соевый соус.
- 5 Добавить мед, тщательно перемешать. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 8 ч.
- 6 Поочередно нанизать креветки и гребешки на шампуры. Жарить шашлык на горячих углях 8 мин, постоянно смазывая маринадом.



ЖАРЕННЫЕ ОСЬМИНОГИ



15 мин + 8 ч
на маринование

1 кг мини-осьминогов, 185 мл сухого или полусухого красного вина, 2 ст. л. бальзамического уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 1 зубчик чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

5

- 1 Тщательно промыть осьминогов, обсушить бумажным полотенцем. Удалить внутренности. Если осьминоги слишком большие, разрезать щупальца пополам.
- 2 Измельчить чеснок. Выложить осьминогов в миску. Добавить к ним измельченный чеснок.
- 3 Посолить и поперчить по вкусу. Влить вино.
- 4 Добавить бальзамический уксус и соевый соус. Перемешать. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 8 ч.
- 5 Просушить осьминогов, сохранить маринад. Жарить на умеренно горячих углях 3–5 мин, пока мякоть не побелеет. Во время жарки поливать оставшимся маринадом.



КЛАССИЧЕСКИЕ ГАМБУРГЕРЫ ПО-АМЕРИКАНСКИ

 15–20 мин : 4 булочки для гамбургеров, 650 г говяжьего фарша, 200 г сыра чеддер, 1 красная луковица, 1 помидор, 2 зубчика чеснока, 4 листика салата, 4 ч. л. горчицы, 4 ч. л. майонеза, 1 ст. л. вустерского соуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 4

1 Измельчить очищенные чеснок и половину луковицы. Нарезать оставшийся лук кольцами. Выложить фарш в глубокую емкость. Всыпать измельченные лук и чеснок. Добавить вустерский соус, соль и перец. Тщательно перемешать.

2 Сформовать из фарша четыре котлеты. Обжаривать с двух сторон 12–16 мин. Разрезать булочки пополам и обжаривать внутренней стороной на решетке-гриль или плоской сковороде 2–3 мин.

3 Нарезать помидор кружочками. Смазать майонезом половину булочки. Сверху уложить лист салата, затем лук, нарезанный тонкими кольцами. Распределить поверх лука кружочки помидора. Положить готовую говяжью котлету, сверху выложить тонкие ломтики сыра. Закрыть второй половинкой булочки, смазанной горчицей.

БУРГЕРЫ С СЫРОМ И БЕКОНОМ

 35 мин : 4 булочки для гамбургеров, 400 г говяжьего фарша, 4 полоски сырокопченой свиной грудинки, 2 маринованных огурца, 30 г сыра грюйер, 4 листика салата-латука, 1 красная луковица, 1/3 стакана майонеза, 20 мл воды, 1 ч. л. сахара, 1 зубчик чеснока, пучок петрушки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

 4

1 Перемешать майонез, рубленую петрушку и измельченный чеснок, поперчить. Очистить луковицу, нарезать полукольцами. Обжаривать на раскаленном растительном масле 3–4 мин. Добавить воду, сахар, соль. Тушить 3–4 мин.

2 Посолить и поперчить фарш, перемешать. Сделать четыре круглые котлеты толщиной 2–3 см. Обжаривать на гриле по 4 мин с каждой стороны. Нарезать маринованные огурцы тонкими полосками.

3 Обжаривать свиную грудинку на решетке 2 мин. Выложить на каждую котлету по 1 ст. л. луковой массы. Посыпать сыром, жарить еще 1 мин. Подрумянить половинки булочек. Смазать чесночным майонезом. Выложить на половинку булочки мясо с луково-сырной начинкой, грудинку, полоски огурца, лист салата. Накрыть второй половинкой.

БУРГЕРЫ С СЫРОМ ДОРБЛЮ

 40 мин : 4 булочки для гамбургеров, 700 г говяжьего фарша, 200 г свежих шампиньонов, 75 г дорблю, 1 средняя луковица, 1/3 стакана сухого белого вина, 50 г рукколы, 2 ч. л. дижонской горчицы (для фарша) + 3 ст. л. горчицы (для бургера), 2 ч. л. вустерского соуса, 1 ч. л. измельченного свежего тимьяна, 1 ч. л. измельченного чеснока, 2 ст. л. сливочного масла для жарки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 4

1 Перемешать фарш с горчицей и вустерским соусом. Добавить измельченный тимьян, 1/2 ч. л. чеснока, приправить солью и перцем. Сформовать котлеты. Обжаривать очищенный лук, нарезанный кольцами, на сливочном масле 1–2 мин. Добавить нарезанные грибы, оставшийся чеснок. Пассеровать 4 мин. Влить вино и подождать, пока оно практически выпарится. Снять с огня, накрыть крышкой, чтобы сохранить тепло.

2 Жарить котлеты на решетке-гриль или сковороде по 3–4 мин с каждой стороны для средней прожарки или 7–9 мин — для полной. Подрумянить половинки булочек на гриле. Смазать пастообразной горчицей. Выложить на половинку булочки котлеты, затем — тушеные грибы и ломтики дорблю. Сверху уложить листики рукколы. Накрыть второй половинкой булочки.

БУРГЕРЫ С СОУСОМ САЛЬСА ИЗ АВОКАДО И КУКУРУЗЫ

 30 мин : 6 булочек с кунжутом, 900 г говядины, 1 луковица, 1 острый перец чили, 6 листьев салата, 6 веточек свежей кинзы, 2 ст. л. томатной пасты, 1/2 ч. л. молотой зиры, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Соус сальса:** 1 авокадо, 200 г консервированной кукурузы, 1 помидор, 1 зубчик чеснока, 1–2 ст. л. сока лайма, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу; растительное мало для смазывания и жарки

 6

1 Надрезать помидор крест-накрест, обдать кипятком, а затем холодной водой. Очистить от кожицы и семенцевины, измельчить мякоть вместе с чесноком. Очистить авокадо от косточки и кожуры, нарезать мякоть. Смешать с помидорами, чесноком и кукурузой, посолить, поперчить. Сбрызнуть соком лайма.

2 Мелко порубить мясо ножом. Вымесить фарш. Очистить перец чили от перегородок и семян, измельчить вместе с очищенным луком и кинзой. Перемешать смесь с рубленой говядиной и томатной пастой. Добавить зиру, соль и перец.

3 Разделить фарш на шесть равных порций. Сформовать круглые котлеты толщиной 3 см. Выложить на разогретую и смазанную растительным маслом решетку и жарить по 4–5 мин с каждой стороны. Разрезать булочки пополам и подрумянить на решетке. Выложить на них котлеты. Подавать с соусом и зеленым салатом.



БУРГЕРЫ ПО-МЕКСИКАНСКИ С АВОКАДО

 45 мин : 4 булочки для гамбургеров, 500 г говяжьего фарша, 1,5 ч. л. молотого перца халапеньо, 1/2 авокадо, 4 ломтика сыра, 4 ст. л. соуса сальса, соль — по вкусу, растительное масло для жарки

 4

1 Посолить фарш, посыпать халапеньо, вымесить. Разделить на четыре части, сформовать круглые котлеты толщиной 4–5 см. Обжаривать котлеты на раскаленном растительном масле по 5–6 мин с каждой стороны.

2 Выложить ломтики сыра на котлеты, готовить еще 2–3 мин, чтобы сыр расплавился.

3 Разрезать булочки пополам, подрумянить на решетке. Выложить котлеты с сыром на половинки булочек.

4 Очистить авокадо от кожуры, удалить косточку. Нарезать мякоть тонкими ломтиками. Положить на котлету авокадо. Полить соусом, накрыть второй половинкой булочки.

МАРОККАНСКИЕ ГАМБУРГЕРЫ С КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ И КУРАГОЙ

 20 мин : 4 булочки для гамбургеров, 750 г говядины, 8 шт. кураги, 4 листика свежего салата, 4 ст. л. кедровых орехов, 1 лимон, 1/2 ч. л. молотой корицы, 1/2 ч. л. сушеного чеснока, 1/2 ч. л. молотого тмина, 1/2 ч. л. хлопьев перца чили, соль — по вкусу, растительное масло для смазывания

 4

1 Измельчить ножом мясо и кедровые орехи. Замочить курагу в теплой воде на 5 мин. Мелко порубить.

2 Смешать мясной фарш с измельченными ингредиентами и пряностями, посолить. Добавить сок половины лимона.

3 Сформовать четыре котлеты, смазать растительным маслом. Жарить на решетке-гриль или на сковороде-гриль по 3–4 мин с каждой стороны.

4 Разрезать булочки пополам и подсушивать в духовом шкафу 2 мин при температуре 190 °С. Положить котлеты на булочки. Подавать горячими с листиком салата и дольками второй половины лимона.

БУРГЕРЫ «КАЛИФОРНИЯ»

 30 мин : 4 булочки для гамбургеров, 700 г говяжьего фарша, 2 острых перца чили, 1,5 ч. л. крупной морской соли, 1 ч. л. свежемолотого черного перца. **Соус:** 1 авокадо, 2 помидора, 3 ст. л. майонеза, 1 луковица, 1 ст. л. рубленой зелени кинзы, 2 ч. л. сока лайма, 1 зубчик чеснока, соль — по вкусу

 4

1 Очистить авокадо, удалить косточку. Раздавить в миске мякоть, добавить очищенный и натертый на терке лук и майонез. Перемешать. Ошпарить помидоры, снять кожицу. Нарезать мякоть мелкими кубиками. Добавить к авокадо помидоры, кинзу, сок лайма, измельченный чеснок. Посолить. Закрыть миску пленкой и поставить в холодильник.

2 Обжаривать перцы чили по 5 мин с каждой стороны. Снять с огня и остудить. Снять кожицу с перцев, удалить семена и перегородки. Нарезать кубиками 1×1 см.

3 Смешать фарш с перцем чили, солью и перцем. Сформовать четыре котлеты толщиной 2 см. Жарить под крышкой на сильном огне 7–8 мин, перевернуть и жарить до готовности.

4 Подрумянить на гриле булочки. Намазать соусом и вложить горячие котлеты.

БУРГЕРЫ С КРАСНЫМ ВИНОМ НА ЛЕПЕШКАХ ФОКАЧЧА

 25 мин : 4 лепешки фокачча, 700 г говяжьего фарша, 4 ломтика копчено-вареной грудинки, 2 помидора, 4 ломтика сыра гауда, 4 ст. л. красного винного уксуса, пучок рукколы, 2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. свежемолотого черного перца. **Соус:** 500 мл сухого красного вина, 1 ст. л. сахара; оливковое масло для смазывания

 4

1 Влить красное вино в кастрюлю с толстым дном. Всыпать сахар и уваривать на среднем огне в течение 20–25 мин. Снять с огня и остудить.

2 Смешать фарш, винный уксус, соль и перец. Сформовать четыре котлеты толщиной 2 см. Сделать в центре каждой углубление шириной 2,5 см. Жарить котлеты 7–9 мин, поливая каждые 2 мин винным соусом. За 2 мин до готовности выложить на котлеты ломтики сыра, чтобы они расплавились.

3 Обжаривать свиную грудинку на сухой сковороде до золотистого цвета. Разрезать лепешки пополам, смазать оливковым маслом и подрумяживать 2 мин.

4 Нарезать помидоры тонкими кружочками. Положить на нижние половинки фокачча рукколу и котлеты. Сверху выложить свиную грудинку. Выложить на каждую лепешку по два кружочка помидора.

ШАУРМА С ГОВЯДИНОЙ И ГРИБАМИ



25 мин



2

1 тонкий лаваш, 200 г говяжьего филе, пучок петрушки, 200 г грибов, 1 луковица, 1 острый перец чили, 1 огурец, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, щепотка сушеного розмарина, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное и оливковое масло для жарки

1 Нарезать очищенный лук соломкой и пассеровать на раскаленном растительном масле 1–2 мин.

2 Нарезать мясо и грибы тонкой соломкой. Обжаривать мясо 10 мин на раскаленном оливковом масле, поперчить. Добавить грибы, розмарин и измельченный очищенный перец чили, прогреть 1 мин, добавить 1 ст. л. сметаны, посолить по вкусу.

3 Добавить пассерованный лук и хорошо прогреть. Смешать 1 ст. л. сметаны и майонез.

4 Смазать лаваш смесью сметаны и майонеза, поперчить по вкусу. Снять с огурца кожицу, нарезать соломкой.

5 Выложить на угол лаваша листья петрушки и огурец, затем говядину с грибами и соусом. Завернуть шаурму конвертом с одним открытым углом.



КЮФТА С ОВОЩНЫМ САЛАТОМ



25 мин



6

3 питу. **Кюфта:** 700 г говяжьего фарша, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 ч. л. молотого кориандра, 1,5 ч. л. молотой зиры, 1,5 ч. л. соли, 1/2 ч. л. свежемолотого черного перца, 1/4 ч. л. молотого кардамона, 1/4 ч. л. молотой куркумы. **Салат:** 1 огурец, 150 г помидоров черри, 1 красная луковица, соль — по вкусу. **Заправка:** 125 г натурального йогурта, 4 ст. л. рубленой зелени кинзы и мяты, 3 ст. л. сока лимона или лайма, 2 ст. л. оливкового масла, соль — по вкусу; 40 мл оливкового масла для смазывания

1 Смешать ингредиенты для салатной заправки в маленькой миске. Нарезать огурец кубиками, помидоры черри — четвертинками. Очистить и мелко нарезать лук. Соединить ингредиенты для салата, посолить.

2 Тщательно перемешать в большой миске ингредиенты для кюфты. Сформовать шесть продолговатых котлет толщиной 2 см. Сделать в центре каждой заготовки углубление шириной 2–2,5 см.

3 Со всех сторон смазать кюфту оливковым маслом. Жарить кюфты на гриле под крышкой 8–10 мин, перевернуть один раз. Завернуть питу в фольгу и подрумянивать на гриле 1–2 мин. Разрезать хлеб пополам, наполнить салатом. Полить заправкой. Положить в кармашки кюфту. Подавать блюдо горячим.





СВИНЫЕ БУРГЕРЫ С КАПУСТНО-ЯБЛОЧНЫМ САЛАТОМ

 20 мин : 4 булочки для гамбургеров, 750 г свиного фарша, 1 ч. л. соуса чили, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Салат:** 200 г белокочанной капусты, 1/2 кислого яблока, 1 морковь, 2 веточки свежего тархуна (эстрагона), 2 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. сахара, 1/4 ч. л. соли; растительное масло для смазывания

1 Мелко нашинковать капусту. Очистить от кожицы и натереть на крупной терке морковь и яблоко. Измельчить тархун. Добавить яблочный уксус, сахар и соль.

2 Добавить к фаршу соус чили, посолить, поперчить. Сформовать четыре котлеты толщиной примерно 2 см. Сделать в центре каждой из них углубление. Смазать растительным маслом.

3 Жарить под крышкой на среднем жару примерно 12–15 мин. Перевернуть, когда они будут легко отставать от решетки.

4 Положить булочки на гриль срезом вниз и подрумянивать 1–2 мин. Выложить на них котлеты, капустный салат и подавать на стол горячими.



СЭНДВИЧИ СО СВИНЫМ СТЕЙКОМ, ПАПРИКОЙ И СЫРОМ

 1 ч : 1 багет, 6 свиных стейков, 2 сладких болгарских перца, 4 ломтика сыра чеддер, 100 г шпината. **Маринад:** 2 ст. л. сока лимона, 3 ст. л. оливкового масла + для заправки, 1 ч. л. сушеного орегано, 1/2 ч. л. сушеного розмарина, 1 ч. л. рубленого чеснока, 1/4 ч. л. хлопьев красного чили, соль — по вкусу

1 Смешать все ингредиенты для маринада. Положить стейки между двумя слоями пищевой пленки и отбить. Переложить в миску, влить маринад. Мариновать 30 мин при комнатной температуре.

2 Обжаривать сладкие перцы на гриле 10–15 мин. Переворачивать каждые 3–4 мин. Переложить в миску, накрыть пищевой пленкой и оставить на 10 мин. Очистить перец. Нарезать полосками шириной 1 см. Жарить стейки по 4 мин с каждой стороны.

3 Разрезать багет на две части, каждую из них — еще раз пополам. Подрумянивать в течение 1 мин. Выложить на багет по одному ломтику сыра. Сверху выложить стейк, а поверх него — полоски перца. Смешать листья шпината с 2 ст. л. маринада. Положить на перец. Плотно завернуть каждый сэндвич в бумагу для выпечки размером 30×30 см, закрутить концы. Запекать на гриле в стороне от углей 4–5 мин.



ХОТ-ДОГИ ПО-ДОМАШНЕМУ



25 мин



4

4 булочки для хот-догов, 4 сосиски, 4 маринованных огурца, 4 ломтика сыра, 150 г квашеной капусты, 1 луковица, 150 мл сухого белого вина, 80 г кетчупа, 1 ст. л. растительного масла для жарки

1 Нарезать очищенный лук. Обжаривать на раскаленном растительном масле в течение 5 мин.

2 Отжать квашеную капусту, добавить к луку, пассеровать 3 мин. Влить вино, довести до кипения, уменьшить огонь и выпаривать вино в течение 5 мин.

3 Разогреть духовой шкаф до 180 °С. Разрезать булочки вдоль пополам, выложить на противень, положить рядом сосиски и запекать 2–3 мин.

4 Нарезать маринованные огурцы кружочками. Смазать половинки булочек кетчупом. Сверху выложить ломтики сыра, на них — сосиски, снова смазать кетчупом. Добавить немного тушеной капусты, 2–3 кружочка огурца, накрыть второй половинкой булочки.

5 Выложить хот-доги на противень, запекать 3 мин. Подавать горячими.

ШАУРМА С КУРИЦЕЙ



25 мин



2

1 тонкий лаваш, 1 куриное бедро, 100 г корейской моркови, 1 огурец, 1 помидор, 2 листа салата, пучок рукоты, 1 ч. л. смеси прованских трав.

Соус: 2 ст. л. натурального йогурта, 2 ст. л. оливкового масла, 4 каперсы, 1 анчоус, 1/2 зубчика чеснока, 1/2 лимона, 50 г пармезана, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Жарить куриное бедро на барбекю 10–15 мин. Отделить мясо от костей и крупно порубить, присыпать смесью прованских трав. Нарезать огурец соломкой, помидор — кружочками.

2 Измельчить в ступке чеснок со щепоткой соли, добавить рубленые анчоус и каперсы, йогурт, сок лимона, влить оливковое масло и еще раз очень хорошо перетереть. Добавить тертый пармезан, поперчить и еще раз перетереть соус.

3 Смазать лаваш соусом, выложить на край лаваша салатный лист, два кружка помидора. Снова смазать соусом, затем выложить кусочки курицы и огурец, смазать соусом. Выложить корейскую морковь и руколу.

4 Завернуть шаурму конвертом с одним открытым углом и полить соусом.

ТАКОС С УТИНОЙ ГРУДКОЙ



1 ч



6

4 филе утки, 6 тортилий, 1 авокадо, 150 г пекинской капусты, 60 г редиса, 2 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара. **Соус сальса:** 2 красные луковицы, 125 мл апельсинового сока, 4 ст. л. сока лайма, 4 ст. л. рубленой кинзы или петрушки, 2 ст. л. рубленого острого перца чили, 1 ст. л. сахара, 1/4 ч. л. морской соли; 30 мл оливкового масла для смазывания

1 Срезать с утиных грудок кожу и жировую прослойку. Смешать в миске соль с сахаром, обвалять в этой смеси филе. Оставить на 20–30 мин.

2 Для соуса очистить лук, нарезать тонкими кольцами. Смешать в кастрюле лук, сок апельсина и лайма, сахар и соль, довести до кипения на среднем огне и варить примерно 15 мин, пока большая часть жидкости не выпарится. Снять с огня, добавить рубленую зелень кинзы или петрушки, рубленый острый перец чили.

3 Смазать филе оливковым маслом. Обжаривать утиные грудки в течение 8 мин. Обжаривать тортильи с каждой стороны по 10 с. Сложить лепешки в стопку и завернуть в плотное кухонное полотенце.

4 Нарезать утиные грудки и редис тонкими ломтиками, авокадо — полосками. Нашинковать пекинскую капусту. Наполнить теплые тортильи мясом, сальсой, авокадо, ломтиками редиса и пекинской капустой.

СЭНДВИЧ ИЗ ЛАВАША С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ НА ГРИЛЕ



40 мин



1

1 тонкий лаваш, 1 ст. л. майонеза, 1 куриное филе, 2 листа ромен-салата, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Маринад:** 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. жареного кунжута

1 Разрезать филе вдоль пополам, затем каждую половинку — книжкой (по толщине) и отбить с двух сторон, накрыв пленкой.

2 Посолить и поперчить мясо, не забывая о соли в соевом соусе.

3 Смешать оливковое масло, мед, соевый соус и кунжут, смазать филе получившимся маринадом. Оставить в холодильнике на 20 мин. Запекать филе на гриле 20 мин, остудить.

4 Разрезать лаваш на четыре прямоугольника, смазать майонезом.

5 На середину прямоугольника выложить половину салатного листа, курицу, снова салатный лист, накрыть лавашем, сверху накрыть вторым лавашем и завернуть края под сэндвич.



БУРГЕРЫ С ПТИЦЕЙ И КАПУСТНЫМ САЛАТОМ



20 мин



4

4 булочки для гамбургеров, 700 г фарша из индейки или курицы, 40 г консервированной кукурузы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. маринованного халапеньо, 1 ст. л. молотого перца чили, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. молотой зиры (кумина). **Салат:** 200 г садовой капусты, 250 г соуса барбекю (с. 32), 4 веточки кинзы, 3 ст. л. сливок 20%-ной жирности

1 Мелко нашинковать садовую капусту. Измельчить зелень кинзы. Смешать ингредиенты для капустного салата, накрыть и убрать в холодильник.

2 Измельчить чеснок и халапеньо. Смешать фарш с кукурузой, чесноком, халапеньо, перцем чили, солью и зирой. Сформовать четыре котлеты толщиной около 2 см. Сделать углубления шириной около 2 см в середине каждой котлеты. Жарить котлеты на гриле при закрытой крышке 8–10 минут. Перевернуть один раз.

3 Положить булочки разрезанной стороной вниз и обжаривать 1 мин. На нижнюю часть выложить готовую котлету. Сверху положить салат из капусты. Накрыть второй половинкой булочки. Подавать на стол горячими.



КЛАБ-СЭНДВИЧИ С ПТИЦЕЙ

25 мин + 2 ч
на маринование

4

12 ломтиков тостового хлеба, 80 г куриного филе, 40 г сырокопченого бекона, 20 г свежего салата-латука, 20 г свежих огурцов, 30 г свежих помидоров, 1–2 зубчика чеснока, 40 г майонеза, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для смазывания, растительное масло для жарки. **Для подачи:** 100 г картофеля фри

1 Промыть и обсушить куриное филе. Посолить, поперчить, натереть чесноком, смазать оливковым маслом. Мариновать 2 ч. Промыть и обсушить салат-латук. Вымыть помидоры, нарезать кружочками. Нарезать огурцы тонкими пластинами. Нарезать филе тонкими широкими пластинами, обжаривать на растительном масле 10 мин. Обжаривать ломтики бекона на сухой сковороде 3 мин.

2 Подпечь в тостере три ломтика тостового хлеба. Смазать два из них майонезом с одной стороны, а третий — с двух сторон (на одну порцию). Положить ломтик хлеба смазанной стороной вверх, на него — листья салата. Выложить куриную грудку и помидоры. Накрыть хлебом, смазанным с двух сторон. Сверху положить бекон, огурцы, салатные листья. Накрыть тостовым хлебом смазанной стороной вниз. Скрепить сэндвич шпажками и разрезать по диагонали на четыре части. Подавать с картофелем фри.





БУРРИТО С КУРИЦЕЙ

 30 мин : 4 тортильи, 300 г куриного филе, 100 г консервированной фасоли, 150 г твердого сыра, 1 острый перец чили, 5 ст. л. соуса барбекю (с. 32), пучок укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

 4

1 Нарезать куриное филе тонкими брусочками. Разогреть в сковороде растительное масло, выложить филе, посолить и поперчить. Обжаривать 7–8 мин.

2 Мелко порубить укроп. Очистить от семян и измельчить перец чили. Нарезать сыр тонкими брусочками или натереть на крупной терке.

3 Смазать тортильи соусом барбекю. Выложить обжаренное куриное филе и острый перец на край каждой лепешки. Посыпать сыром и зеленью. Добавить по 2–3 ст. л. фасоли.

4 Свернуть лепешки трубочками. Обжаривать со всех сторон на сухой сковороде по 2–3 мин. Разрезать пополам наискосок. Подавать горячими.



МЕКСИКАНСКИЕ РЫБНЫЕ РОЛЛЫ С ПИКАНТНЫМ САЛАТОМ

 40 мин : 6 тортилий, 4 филе белой рыбы. **Пряная смесь:** 1/2 ч. л. порошка чили, 1/2 ч. л. молотой зиры (кумина), 1/2 ч. л. морской соли, 1/4 ч. л. кайенского перца, 1/4 ч. л. молотой корицы. **Салат:** 300 г белокочанной капусты, 4 ст. л. рубленой кинзы, 4 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сока лайма, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. маринованного халапеньо, 1/2 ч. л. соли; растительное масло для смазывания

 6

1 Смешать ингредиенты для пряной смеси. Тонко нашинковать капусту. Смешать ингредиенты для салата. Смазать филе рыбы тонким слоем масла и натереть пряной смесью. Накрыть пленкой и убрать в холодильник на 15 мин.

2 Готовить рыбное филе на гриле при закрытой крышке около 4 мин, перевернуть и оставить еще на 2–3 мин. Подогревать тортильи в течение 30–60 с на среднем жару, перевернуть один раз. Разобрать рыбное филе на крупные кусочки. Положить их на половину тортильи. Сверху выложить капустный салат.

3 Свернуть тортилью, сложив края внутрь. Разрезать готовые роллы пополам. Подавать теплыми или охлажденными до комнатной температуры.



РУЛЕТКИ ИЗ ТОРТИЛЬИ С БАРАНИНОЙ И СОУСОМ ЦАЦИКИ



25 мин



4

4 тортильи, 400 г баранины, 1/2 кочана салата «айсберг», 1 огурец, 2 веточки мяты, 1 банка оливок без косточек, 4 ст. л. соуса цацки, 1 ч. л. молотого тмина, 1 ч. л. сушеного кориандра, 1/2 ч. л. сушеного тимьяна, 1 щепотка перца чили, соль — по вкусу.

Соус: 450 г натурального йогурта, 2 огурца, 6 зубчиков чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. белого винного уксуса, соль — по вкусу

1 Нарезать мясо тонкими брусочками. Посыпать специями, посолить, перемешать. Выложить баранину на противень. Запекать 8–10 мин на гриле или в духовом шкафу при температуре 200 °С.

2 Для соуса натереть огурцы на крупной терке, посолить. Измельчить чеснок, смешать с огурцами и йогуртом. Добавить оливковое масло и уксус. Перемешать. Смазать тортильи готовым соусом цацки. Нарезать для салата огурец и оливки кружочками. Выложить на лепешки листья салата, огурцы и оливки. Сверху положить баранину, посыпать листиками мяты.

3 Свернуть каждую лепешку рулетом и скрепить зубочисткой. Разрезать пополам. Подавать с соусом.



ПИТА С БАРАНИНОЙ И ФЕТОЙ



35 мин



6

4 питу, 700 г фарша из баранины, 75 г феты, 1 цукини, 1 помидор, 1 луковица, 120 г соуса цацки, 1/2 ч. л. сушеного орегано, 2 зубчика чеснока, 4 листа салата, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для смазывания

1 Измельчить очищенные лук и чеснок. Нарезать фету. Выложить в большую чашу фарш, измельченный лук, орегано, чеснок, фету, соль и перец, тщательно перемешать.

2 Разрезать каждую питу пополам. Нарезать помидор кружочками. Нашинковать цукини вдоль тонкими ломтиками. Смазать оливковым маслом.

3 Сформовать из фарша четыре котлеты. Запекать на решетке-гриль около 9–10 мин (для средней прожарки), дважды перевернуть. Выложить на решетку питу, ломтики цукини, готовить 1–2 мин, перевернуть один раз.

4 Выложить листья салата и кружочки помидора на четыре половинки питу. Сверху положить котлеты из баранины. Полить соусом цацки.

5 Накрывать свернутыми полосками цукини и оставшимися половинками питу. Подавать горячими.





ФИШБУРГЕРЫ С БЕЛОЙ РЫБОЙ И СОУСОМ ТАРТАР

 40 мин : 6 круглых булочек, 6 филе рыбы (примерно по 150 г), 120 г щучьей или красной зернистой икры, 1 помидор, 6 листьев салата-латука, 1,5 ст. л. манной крупы, соль, свежемолотый белый перец — по вкусу. **Соус тартар:** 200 г майонеза, 3 пера зеленого лука, 2 маринованных огурца, 1 ст. л. маринованных каперсов, 1 ст. л. рубленой петрушки, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. дижонской горчицы, 1/2 ч. л. сушеного тархуна (эстрагона), 1/2 ч. л. вустерского соуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Для соуса тартар нарезать маринованные огурцы мелкими кубиками, мелко порубить каперсы. Измельчить зеленый лук. Смешать. Добавить майонез, рубленую петрушку, лимонный сок, горчицу, тархун, вустерский соус. Посолить и поперчить. Накрыть пленкой и поставить в холодильник на 1 ч.

2 Измельчить филе рыбы блендером. Добавить манную крупу, посолить, поперчить, перемешать. Сформовать шесть котлет. Запекать на гриле или в духовом шкафу 8–10 мин при температуре 170 °С. Разрезать булочки вдоль пополам, подрумянить. Нарезать помидор кружочками толщиной 5 мм. Смазать нижнюю часть булочки соусом тартар. Выложить лист салата, на него — рыбу, затем — кружок помидора и ложку икры. Накрыть верхней частью булочки.



БУРГЕРЫ С СЕМГОЙ И БЕКОНОМ В БАГЕТЕ

 20 мин : 1 багет, 500 г филе семги, 100 г сырокопченого бекона, 80 г брынзы, 1 апельсин, 8 листьев зеленого салата, 4 веточки петрушки, соль, свежемолотый белый перец — по вкусу, растительное масло для жарки, 2 ст. л. сливочного масла для смазывания

1 Мелко нарезать филе семги (кусочки должны быть не больше горошины). Измельчить бекон таким же образом. Смешать филе и бекон. Добавить соль и перец.

2 Натереть цедру апельсина, мелко порубить петрушку. Добавить к филе и бекону.

3 Разделить фарш на четыре части. Сформовать четыре котлеты. Выложить котлеты на хорошо разогретую и смазанную растительным маслом решетку или сковороду-гриль. Обжаривать 2–3 мин с каждой стороны.

4 Разрезать багет на четыре части наискосок. Каждую разделить вдоль пополам, смазать внутреннюю поверхность сливочным маслом и обжаривать на решетке или сковороде 2–3 мин. Выложить на первую половину багета брынзу, лист салата, затем рыбную котлету. Накрыть второй половиной.



ВЕДЖИБУРГЕРЫ С МОЦАРЕЛЛОЙ

 25 мин | 4 питу, 8 ломтиков моцареллы, 2 сладких болгарских перца, 4 листа салата, 4 крупных шампиньона, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. соуса песто, 2 ст. л. нежирного майонеза или йогурта, 1,5 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Запекать сладкие перцы на гриле или в духовом шкафу при температуре 220 °С в течение 10 мин. Очистить от кожицы и нарезать длинными ломтиками.

2 Промыть шампиньоны под проточной водой. Очистить (молодые грибы можно не чистить), удалить ножки. Смешать оливковое масло, соль, перец, измельченный чеснок. Смазать шляпки грибов ароматным маслом.

3 Выложить грибы на решетку или противень. Обжаривать по 3 мин с каждой стороны. Накрыть каждый двумя ломтиками моцареллы, готовить еще 1 мин.

4 Взбить соус песто с майонезом и соком лимона. Смазать половинки булочек майонезным соусом. Выложить на них лист салата, сверху — шампиньоны с моцареллой. Положить на сыр четыре кусочка сладкого перца. Накрыть второй половинкой питу. Подавать горячими.

КОЛБАСКИ ПОД МЕДОВО-СОЕВЫМ МАРИНАДОМ

 1 ч 30 мин | 8–10 говяжьих или свиных колбасок, 1/2 ч. л. молотого имбиря, 120 г меда, 85 мл соевого соуса, 1 зубчик чеснока, 100 мл сухого красного вина, 1/2 л воды, 2 веточки тимьяна

1 Выложить сырые колбаски в натуральной оболочке в глубокую емкость. Добавить измельченный чеснок. Влить в емкость соевый соус.

2 Добавить вино. Всыпать молотый имбирь.

3 Добавить мед. Положить несколько веточек тимьяна.

4 Влить воду, тщательно перемешать. Варить колбаски в маринаде 5–10 мин (говяжьи — 10, свиные — 5–7). Дать постоять в жидкости 1 ч.

5 Нанизать на шампуры или выложить на решетку, обжаривать на горячих углях 5 мин, переворачивая.

СЭНДВИЧИ С ВЯЛЕННЫМИ ТОМАТАМИ

 35 мин | 8 ломтиков хлеба, 2 баклажана, 1 цукини, 4 ломтика моцареллы, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Паста:** пучки базилика и петрушки, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. мелко нарезанных вяленых томатов в масле, 2 ст. л. масла из банки с томатами, 1 ч. л. цедры лимона, 1 ч. л. лимонного сока, 1/4 ч. л. соли; оливковое масло для смазывания. **Для подачи:** зелень укропа

1 Измельчить базилик, петрушку, чеснок. Добавить оставшиеся ингредиенты для пасты и тщательно перемешать.

2 Нарезать баклажаны и цукини кружочками. Смазать маслом, посолить и поперчить. Обжаривать овощи при закрытой крышке 8–10 мин. Намазать ломтики хлеба пастой с внутренней стороны, сверху положить моцареллу и приготовленные овощи. Накрыть каждый сэндвич ломтиком хлеба и слегка прижать. Смазать внешнюю сторону маслом.

3 Готовить сэндвичи на среднем жару при открытой крышке примерно 2–3 мин, пока хлеб не поджарится и сыр не расплавится. Подавать на стол горячими, украсив свежей зеленью.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧИЛИЙСКИЙ СОУС

 15 мин | 1 зеленый острый перец чили, 1 зубчик чеснока, 1 лимон, 50 мл сливок 35%-ной жирности, 50 г майонеза, 1–2 ст. л. рубленой зелени кинзы, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Обжаривать на сковороде или решетке-гриль перец чили в течение 3–4 мин. Перевернуть один раз, снять с огня и дать остыть. Удалить плодоножку и семена. Нарезать крупными кусочками.

2 Смешать с помощью блендера перец чили, чеснок и зелень кинзы. Добавить сок лимона.

3 Влить в блендер сливки и майонез. Добавить соль и перец. Тщательно взбить до однородной консистенции.



СОУС БАРБЕКЮ

 1 ч : 800 мл мясного бульона, 3 помидора, 200 г сахара, 100 мл воды, 15 г дижонской горчицы, 15 мл белого или красного винного уксуса, 12 г вустерского соуса,  4 1,5 ч. л. молотого перца чили, 1 ч. л. соли, оливковое масло для жарки

1 Сделать на помидорах крестообразные надрезы. Ошпарить их крутым кипятком. Снять кожицу. Мелко нарезать мякоть. Обжаривать в сотейнике на оливковом масле 8–10 мин.

2 Всыпать к помидорам молотый перец чили, влить винный уксус.

3 Добавить горчицу, вустерский соус и довести до кипения. Влить бульон.

4 Всыпать сахар и соль. Варить на слабом огне без крышки 45 мин, пока соус не загустеет. Постоянно помешивать. Регулировать густоту соуса водой.



КАРТОФЕЛЬ НА ГРИЛЕ С ОСТРЫМ КЕТЧУПОМ

 15 мин : 900 г картофеля, 150 г кетчупа, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. ароматизированного уксуса,  4 1 ст. л. острого соуса чили, 2 зубчика чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Приготовить смесь из оливкового масла, уксуса, измельченного чеснока, соли и перца, тщательно перемешать.

2 Вымыть картофель и разрезать, не очищая клубни, пополам. Разделить каждую половинку на четыре части. Уложить кусочки картофеля в смесь масла со специями и чесноком, чтобы они были полностью покрыты маринадом. Оставить на 15–20 мин.

3 Достать картофель из маринада. Осторожно выложить на решетку-гриль, чтобы кусочки картофеля не упали сквозь прутья. Обжаривать на среднем огне в течение 10–12 мин до золотистой корочки. Перевернуть.

4 Тщательно перемешать кетчуп и соус чили. Подавать картофель в горячем виде с острым кетчупом или другим томатным соусом.



ШАМПИНЬОНЫ В МАРИНАДЕ

 35 мин : 500 г свежих шампиньонов, 50 мл соевого соуса, 3 зубчика чеснока, 1/2 лимона, 1/2 ч. л. сушеного орегано, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 4

1 Вымыть грибы, обсушить. Большие разрезать пополам. Добавить к шампиньонам измельченный чеснок. Влить соевый соус.

2 Всыпать орегано. Выдавить сок лимона, тщательно перемешать, мариновать 20 мин.

3 Нанизать маринованные грибы на шампуры. Жарить на горячих углях не более 2 мин. Снять с огня, посолить и поперчить.



КУКУРУЗНЫЕ ПОЧАТКИ НА ГРИЛЕ

 2 ч 15 мин : 4 свежих кукурузных початка с покровными листьями, 60 г мягкого сливочного масла, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, 1 лимон, 1 ч. л. карри, 1/2 ч. л. соли, свежемолотый черный перец — по вкусу

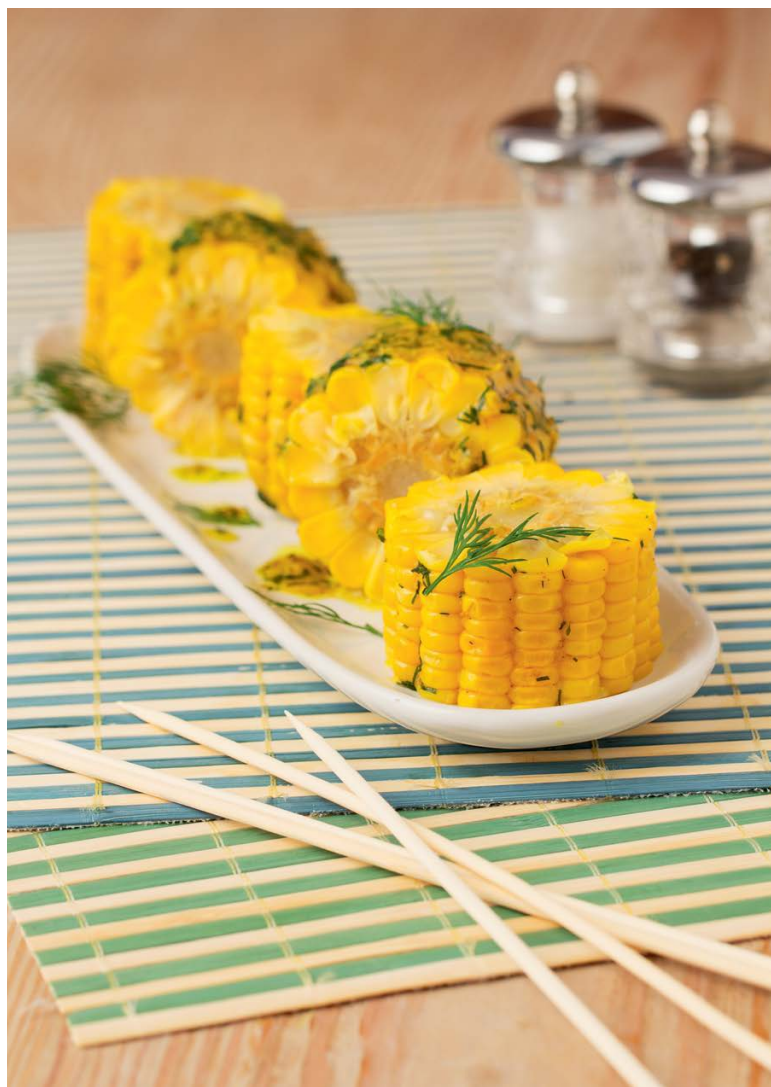
 4

1 Аккуратно натереть лимонную цедру на мелкой терке, стараясь не затрагивать белый слой. Сложить в чашу цедру, масло, укроп, карри, соль и перец. Размять вилкой до однородной массы.

2 Поместить кукурузу в кастрюлю с водой. Довести до кипения, накрыть крышкой, убавить огонь и варить 1,5–2 ч.

3 Смазать кукурузу смесью масла со специями. Завернуть каждый початок в пищевую фольгу.

4 Уложить на противень и запекать на гриле или в духовом шкафу 15 мин при температуре 180 °С.



ЦУКИНИ НА ГРИЛЕ



30 мин

3 цукини, 1 головка чеснока, 1 лимон, 80 мл оливкового масла, 1 ч. л. сушеного орегано, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу



5

- 1** Нарезать цукини брусочками, предварительно разрезав вдоль на четыре части.
- 2** Очистить и мелко порубить чеснок.
- 3** Сложить цукини в глубокую емкость, добавить измельченный чеснок. Посолить и поперчить.
- 4** Влить оливковое масло. Сбрызнуть соком лимона.
- 5** Посыпать орегано. Перемешать, дать постоять 10–15 мин.
- 6** Жарить на горячих углях по 1–2 мин с каждой стороны.



ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ С ЧЕСНОКОМ



20 мин

1 кг помидоров черри, 50 г сулугуни, 1 головка чеснока, 2 веточки базилика, 2 веточки тимьяна



5

- 1** Очистить и мелко порубить чеснок.
- 2** Нарезать сулугуни тонкими пластинками.
- 3** Вымыть помидоры, сверху сделать надрез. Вставить в надрезы мелкорубленный чеснок. Поместить туда же ломтики тонко нарезанного сыра.
- 4** Дополнить несколькими листиками или кусочками веточек тимьяна.
- 5** Нанизать фаршированные черри на шпажки поочередно с листиками базилика. Жарить на умеренно горячих углях 2 мин, переворачивая.





БАКЛАЖАНЫ И ПЕРЦЫ В МАРИНАДЕ

 1 ч 30 мин : 4 баклажана, 4 сладких болгарских перца, 1 головка чеснока, 4 веточки базилика, 100 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 8

- 1 Нарезать баклажаны кружочками толщиной 5 мм.
- 2 Очистить перцы от семян и перегородок, разрезать каждый на четыре части. Очистить и измельчить чеснок. Сложить баклажаны и перцы в емкость, всыпать измельченный чеснок.
- 3 Порубить базилик. Добавить к овощам.
- 4 Влить оливковое масло. Добавить соль, черный перец.
- 5 Тщательно перемешать, втирая базилик и чеснок в баклажан. Дать постоять 1 ч.
- 6 Выложить на решетку, жарить на умеренно горячих углях по 4 мин с каждой стороны. Выложить баклажаны и перцы поочередно.



СУЛУГУНИ В ЛАВАШЕ

 20 мин : 500 г сулугуни, 80 г меда, 1 ч. л. молотой паприки, 1 ст. л. зелени укропа, 1 головка чеснока, 1 тонкий лаваш

 5

- 1 Нарезать сыр брусочками толщиной и шириной 1 см, длиной 8–10 см.
- 2 Добавить к сыру измельченный чеснок и зелень укропа.
- 3 Всыпать молотую паприку.
- 4 Добавить мед, тщательно перемешать.
- 5 Завернуть сулугуни в тонкий лаваш. Скрепить зубочистками, нанизать на шампуры или шпажки.
- 6 Жарить на умеренно горячих углях 5–7 мин до образования румяной корочки.



Плов по-фергански

 1 ч 30 мин : 250 г баранины, 500 г риса, 2–3 моркови, 2 луковицы, 150 мл растительного масла, 600–800 мл воды, 1,5 ч. л. смеси специй для плова, 1 ч. л. куркумы, соль — по вкусу

 6

1 Раскалить казан и влить масло. Разогреть 8 мин до появления слабого дымка. Нарезать мясо кусочками, добавить в казан. Обжаривать на сильном огне 15 мин до образования корочки.

2 Нарезать лук толстыми кольцами, а морковь — соломкой. Добавить в казан. Жарить 10 мин. Всыпать смесь специй для плова и соль. Залить небольшим количеством воды (150 мл). Уменьшить огонь и варить около 20 мин.

3 Промыть рис, ровным слоем засыпать в казан. Аккуратно залить оставшуюся воду, чтобы она на 1–1,5 см закрывала рис. Посолить. Добавить куркуму.

4 Довести плов до кипения. Плотно накрыть крышкой и варить на слабом огне до выпаривания воды. Рис должен остаться слегка недоваренным.

5 Когда вся вода выкипит, разровнять поверхность риса шумовкой, накрыть подходящим по размеру блюдом, а сверху — крышкой. Уменьшить огонь до минимума. Оставить плов под крышкой примерно на 20 мин. Аккуратно перемешать. Подавать горячим.

Плов по-бухарски

 1 ч 30 мин : 250 г баранины, 500 г риса, 2–3 моркови, 2–3 луковицы, 1 стакан изюма, 150 мл растительного масла, 600–800 мл воды, 1,5 ч. л. смеси специй для плова, 1 ч. л. куркумы, соль — по вкусу

 6

1 Раскалить казан и влить масло. Разогреть 8 мин до появления слабого дымка. Нарезать мясо кусочками, добавить в казан. Обжаривать на сильном огне 15 мин до образования корочки.

2 Нарезать очищенные лук толстыми кольцами, морковь — соломкой, добавить в казан. Жарить 10 мин.

3 Добавить смесь специй для плова и соль. Залить небольшим количеством воды (150 мл). Уменьшить огонь. Варить около 20 мин.

4 Промыть рис, ровным слоем засыпать в казан. Аккуратно залить оставшуюся воду. Посолить. Добавить куркуму. Промыть изюм теплой водой. Добавить в плов.

5 Довести плов до кипения, плотно накрыть крышкой и уменьшить огонь. Варить до выпаривания воды, затем разровнять поверхность риса шумовкой, накрыть подходящим по размеру блюдом, а сверху — крышкой. Уменьшить огонь до минимума. Оставить плов под крышкой на 25 мин.

Плов по-хорезмски

 2 ч 20 мин : 500 г баранины, 500 г риса, 4 моркови, 150 мл растительного масла, 600 мл воды, 3 луковицы, 30 г смеси специй для плова, соль — по вкусу

 6

1 Раскалить казан и влить масло. Разогреть 8 мин до появления слабого дымка. Нарезать мясо крупными кусками. Опустить в казан. Готовить на сильном огне 15 мин до образования корочки.

2 Нарезать очищенный лук толстыми кольцами, добавить в казан. Жарить 10 мин. Влить 150 мл воды. Довести до кипения. Нарезать очищенную морковь пластинами шириной 1 см, добавить в казан. Всыпать смесь специй для плова и соль. Уменьшить огонь. Варить около 20 мин.

3 Залить 250 мл воды, чтобы она покрывала все содержимое. Томить под крышкой на слабом огне около 50 мин.

4 Промыть рис, ровным слоем засыпать в казан. Аккуратно залить оставшуюся воду. Посолить. Варить около 30 мин. Переложить плов слоями на широкое блюдо, не перемешивая. Подавать горячим.

Плов по-самаркандски

 2 ч 15 мин : 250 г баранины, 500 г риса, 2 моркови, 3 луковицы, 1 ч. л. свежемолотого черного перца, 1 ч. л. свежемолотого красного перца, соль — по вкусу, растительное масло для жарки

 6

1 Варить целый кусок баранины в небольшом количестве воды на слабом огне около 2 ч. Через 1 ч добавить к мясу очищенную целую морковь.

2 Промыть рис, отварить в подсоленной воде (20 мин). Промыть, откинуть на дуршлаг.

3 Нарезать отварную баранину ломтиками, а морковь — соломкой. Смешать баранину и морковь. Добавить соль и специи. Тщательно перемешать.

4 Нарезать очищенный лук полукольцами. Обжаривать на раскаленном растительном масле до золотистого цвета 1–2 мин. Смешать лук с мясом и морковью.

5 Выложить рис в глубокие пиалы. На рис выложить мясо с морковью и луком. Полить маслом, в котором жарился лук.



Плов тограма

 1 ч 30 мин : 400 г говядины, 500 г риса, 3–4 моркови,
4 репчатые луковицы, 1 красная луковица,
500–600 мл воды + для варки мяса и овощей,
 6 200 мл растительного масла, 50 мл столового
9%-ного уксуса, 50 г сахара, 2 ч. л. смеси специй
для плова, соль — по вкусу

1 Раскалить казан и влить масло. Разогреть масло 8 мин до появления слабого дымка. Нарезать 1/4 часть говядины кусочками, добавить в казан. Обжаривать на сильном огне в течение 15 мин до образования корочки. Нарезать очищенный репчатый лук толстыми кольцами и добавить в казан.

2 Нарезать 1/4 часть очищенной моркови соломкой и добавить в казан. Всыпать смесь специй для плова и соль. Залить небольшим количеством воды (около 150 мл). Уменьшить огонь. Варить 20 мин.

3 Промыть рис. Добавить в казан. Влить воду, чтобы она покрывала рис и выступала на 1–1,5 см.

4 Отварить оставшееся мясо и морковь в отдельной посуде. Соединить готовые части перед подачей.

5 Нарезать очищенный красный лук тонкими кольцами. Добавить сахар и тщательно перемешать. Сбрызнуть уксусом, перемешать еще раз. Подавать с маринованным луком.



Плов тонтарма

 1 ч 20 мин : 250 г говядины, 500 г риса, 2 моркови, 3 луковицы,
450 мл воды, 1,5 ч. л. смеси специй для плова,
 6 250 г топленого сливочного масла, соль — по вкусу,
растительное масло для жарки

1 Обжаривать непромытый рис в сковороде с топленным маслом до красноватого оттенка.

2 Нарезать очищенный лук кубиками, говядину — небольшими кусочками, морковь — соломкой.

3 Приготовить зирвак: обжаривать мясо и лук на раскаленном растительном масле 3–4 мин. Добавить морковь. Жарить 15 мин. Разровнять зирвак. Добавить соль и специи для плова.

4 Ровным слоем выложить поверх зирвака рис, не перемешивая.

5 Залить рис водой, чтобы она выступала на 1–1,5 см.

6 Довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить 35–40 мин. Перед подачей равномерно перемешать.





Плов с айвой

 1 ч 30 мин 150 г говядины, 2 айвы, 500 г риса, 2 луковицы, 2 моркови, 600–800 мл воды, 1,5 ч. л. смеси специй для плова, соль — по вкусу, растительное масло для жарки

 6

1 Очистить айву, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Обжаривать на раскаленном растительном масле 15–20 мин.

2 Нарезать говядину поперек волокон средними кубиками. Нарезать очищенные лук полукольцами, морковь — длинными брусочками.

3 Разогреть растительное масло 8 мин. Обжаривать мясо и лук в течение 15 мин. Добавить морковь и готовить еще 10 мин.

4 Выложить в зирвак обжаренную айву. Добавить соль и специи для плова.

5 Промыть рис. Ровным слоем выложить на зирвак с айвой. Посолить. Разровнять шумовкой.

6 Залить водой, чтобы она на 1–1,5 см закрывала рис.

7 Довести до кипения, уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и готовить 35–40 мин. Перед подачей равномерно перемешать.



Плов с чесноком

 2 ч 200 г говядины, 500 г риса, 3 луковицы, 2 моркови, 5 головок чеснока, 600–800 мл воды, 1,5 ч. л. смеси специй для плова, соль — по вкусу, растительное масло для жарки

 6

1 Раскалить казан и влить масло. Разогреть 8 мин до появления слабого дымка. Нарезать мясо поперек волокон средними кусочками. Добавить в казан. Обжаривать в течение 15 мин на сильном огне до образования корочки.

2 Нарезать очищенные лук толстыми кольцами, морковь — соломкой. Добавить лук и морковь в казан. Жарить 10 мин. Всыпать смесь специй для плова и соль.

3 Залить небольшим количеством воды (150 мл). Уменьшить огонь. Варить 20 мин.

4 Промыть половину риса, ровным слоем засыпать в казан. Выложить на рис очищенный чеснок. Засыпать вторую часть риса.

5 Аккуратно залить оставшуюся воду. Довести плов до кипения. Плотно накрыть крышкой и уменьшить огонь. Варить до выпаривания воды (около 50 мин). Аккуратно перемешать готовый плов.



Плов с птицей



1 ч 30 мин



6

1 кг куриных бедер, 1 стакан длиннозерного риса, 1 крупная морковь, 1 луковица, 4–5 ст. л. растительного масла, 600 мл воды, смесь специй для плова, соль, свежемолотый красный перец — по вкусу

1 Разрезать куриные бедра на куски среднего размера (3–4 см). Нарезать очищенные морковь соломкой, лук — полукольцами.

2 Налить в казан растительное масло, разогреть 8 мин. Выложить куски курицы. Жарить 7 мин.

3 Добавить специи для плова. Посолить, поперчить. Добавить морковь и лук. Жарить еще 7 мин.

4 Влить 150 мл воды. Добавить промытый рис. Влить оставшуюся воду. Уменьшить огонь, готовить до выпаривания воды (около 50 мин).



КАВАТОК ПЛОВ



2 ч



6

500 г риса, 500 г говядины, 2 моркови, 15 консервированных виноградных листьев, 600–800 мл воды + для варки долмы, 150 мл растительного масла, 4 луковицы, 1,5 ч. л. смеси специй для плова, 1/2 ч. л. черного молотого перца, соль — по вкусу

1 Разделить мясо на две части, перекрутить одну из них в фарш. Нарезать вторую часть для зирвака. Добавить в фарш две очищенные измельченные луковицы, соль, перец.

2 Промыть консервированные виноградные листья в холодной воде. Положить на каждый листок по 1 ч. л. фарша. Закрутить долму. Нанизать долму на сырую нить. Прокипятить в отдельной посуде.

3 Разогреть растительное масло в казане в течение 8 мин. Обжаривать оставшееся мясо в масле вместе с луком в течение 15 мин. Добавить очищенную и нарезанную брусочками морковь. Готовить еще 10 мин. Залить водой (150 мл) и дать закипеть на медленном огне.

4 Опустить долму через 10–20 мин. Добавить специи и соль. Промыть рис. Ровным слоем выложить на зирвак с долмой. Залить оставшейся водой. Довести до кипения, уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и готовить 35–40 мин. Выложить готовый плов. Сверху положить долму, из которой предварительно аккуратно удалить нить.





ИВИТМА ПАЛОВ

 2 ч 30 мин + 12 ч
на замачивание нута

 6

500 г риса, 250 г баранины, 100 г нута,
150 мл растительного масла, 1–2 мор-
кови, 2–3 луковицы, 600–800 мл воды,
1,5 ч. л. смеси специй для плова, соль —
по вкусу

- 1 Замочить нут в холодной воде на 12 ч.
- 2 Промыть рис в холодной подсоленной воде 4–5 раз и замочить в горячей на 30–40 мин. Нарезать мясо кусочками, а очищенный лук — полукольцами.
- 3 Разогреть казан с растительным маслом 8 мин, обжаривать на раскаленном растительном масле мясо и лук 15 мин.
- 4 Нарезать очищенную морковь для зирвака мелкими кубиками. Добавить морковь в зирвак, тушить не менее 15 мин. Влить 150 мл воды. Добавить нут.
- 5 Всыпать специи. Варить 25 мин. Посолить. Всыпать промытый рис.
- 6 Влить оставшуюся воду. Варить на сильном огне до выпаривания воды. Накрыть крышкой и оставить на 25 мин. Перед подачей тщательно перемешать.



СВАДЕБНЫЙ ПЛОВ ПО-ТАШКЕНТСКИ

 2 ч 30 мин + 12 ч
на замачивание
нута

 6

500 г риса, 250 г баранины, 100 г нута,
2 моркови, 2–3 луковицы, 150 мл раститель-
ного масла, 100 г изюма, 600–800 мл воды,
1,5 ч. л. смеси специй для плова, 1/2 ч. л. су-
шеного барбариса, 1/2 ч. л. зиры (кумина),
соль — по вкусу. **Для подачи:** зерна
1 граната

- 1 Замочить нут в холодной воде на 12 ч.
- 2 Промыть рис в холодной подсоленной воде 4–5 раз.
- 3 Нарезать мясо кусочками, очищенный лук — полукольцами. Разогреть казан с растительным маслом в течение 8 мин, обжаривать мясо и лук 15 мин.
- 4 Нарезать очищенную морковь соломкой. Добавить в зирвак, жарить в течение 15 мин. Влить 150 мл воды. Добавить нут, специи, барбарис и зиру. Варить 25 мин. Посолить.
- 5 Всыпать рис. Добавить промытый изюм.
- 6 Добавить оставшуюся воду. Варить на сильном огне до выпаривания воды. Накрыть крышкой и оставить на 25 мин. Тщательно перемешать и выложить на блюдо. Украсить зернами граната.



Плов с урюком

 2 ч 300 г риса, 200 г говядины, 1 морковь, 2 луковицы, 100 г урюка, 150 мл растительного масла, 1 л воды, 1,5 ч. л. смеси специй для плова, соль — по вкусу

 6

1 Нарезать очищенный лук полукольцами, мясо — небольшими кусочками. Нашинковать очищенную морковь соломкой.

2 Разогреть растительное масло в казане в течение 8 мин. Обжаривать лук в течение 3 мин. Добавить к луку мясо, обжаривать 15 мин.

3 Добавить в казан морковь. Жарить 5 мин.

4 Заправить солью, специями, залить водой (200 мл). Довести до кипения.

5 Добавить промытый урюк, равномерно распределить. Добавить рис. Влить оставшуюся воду. Дать закипеть.

6 Накрыть крышкой. Варить до готовности и выпаривания воды на медленном огне (около 60–80 мин). Снять с огня. Оставить на 15 мин. Перемешать, подавать горячим.

Шавля с фасолью

 1 ч 30 мин + 8 ч 200 г риса, 150 г говядины, 100 г красной фасоли, 600–800 мл воды, 150 мл растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, 1–2 моркови, 1/2 ч. л. свежемолотого красного перца, соль — по вкусу. **Для подачи:** 1 гранат

 5

1 Замочить фасоль в холодной воде на 8 ч.

2 Нарезать мясо, помидоры, очищенные лук и морковь кубиками.

3 Разогреть казан с растительным маслом 8 мин. Выложить мясо. Добавить овощи, обжаривать 15 мин.

4 Залить водой (200 мл). Посолить.

5 Добавить фасоль. Когда фасоль дойдет до полуготовности, добавить промытый рис. Залить оставшейся водой. Довести до кипения.

6 Накрыть крышкой. Уменьшить огонь. Варить до готовности примерно 25 мин. Добавить в готовую шавлю соль и красный перец. Выложить на большое блюдо плов горкой, сверху уложить мясо. Посыпать зернами граната.

Плов из тыквы с телятиной

 2,5 ч + 12 ч на замачивание нута

 6–8

600 г постной телятины, 200 мл оливкового масла, 600 г длиннозерного риса (басмати), 400 г тыквы, 2 луковицы, 2 моркови, 50 г сушеного нута, 1 л воды, 50 г сушеного барбариса, 1 ч. л. зиры (кумина), 1/2 ч. л. сушеной мяты, соль — по вкусу. **Для подачи:** 1 гранат

1 Замочить нут на 12 ч. Варить в подсоленной воде 30–40 мин. Нарезать мясо крупными кусками. Промыть рис и замочить в теплой воде. Разогреть оливковое масло в казане 8 мин, обжаривать мясо 15 мин, выложить в отдельную емкость.

2 Нарезать очищенный лук полукольцами, мякоть тыквы и очищенную морковь — соломкой. Всыпать в оставшееся горячее масло мяту, зиру и барбарис. Добавить лук, через 5–7 мин — морковь, еще через 3–4 мин — тыкву. Всыпать нут, залить холодной водой до половины зирвака, закрыть крышкой и тушить 1 ч на среднем огне.

3 Долить кипяток ровень с ингредиентами, выложить рис, долить кипящей воды на 1,5–2 см выше риса, посолить по вкусу и вернуть мясо. Готовить на медленном огне с плотно закрытой крышкой 40 мин. Выложить на большое блюдо плов горкой, сверху уложить мясо. Посыпать зернами граната.

Шавля с урюком

 1 ч 30 мин 300 г риса, 150 г урюка, 2 луковицы, 1–2 моркови, 150 мл растительного масла, 500 мл воды, пучок свежей кинзы, 5 горошин черного перца, соль — по вкусу. **Для подачи:** 4–5 перьев зеленого лука

 5

1 Нарезать очищенные морковь соломкой, лук — полукольцами. Разогреть в казане растительное масло в течение 8 мин. Обжаривать морковь и лук 10 мин.

2 Влить воду (200 мл). Довести до кипения. Всыпать соль, перец. Добавить измельченную кинзу, промытый урюк.

3 Всыпать рис. Добавить оставшуюся воду. Дать закипеть. Накрыть крышкой. Варить на небольшом огне 25 мин до готовности.

4 Выложить готовую шавлю на блюдо. Посыпать измельченным зеленым луком.



КАЗАН-КЕБАБ

 2 ч 15 мин : 500 г баранины, пучок укропа, пучок кинзы, 3–4 луковицы, 1 острый перец чили, соль — по вкусу, растительное масло для жарки

 4

- 1** Нарезать баранину небольшими кусками, посолить.
- 2** Нарезать очищенный лук кольцами. Мелко порубить кинзу и укроп. Смешать лук с кинзой и укропом. Посолить.
- 3** Разогреть казан с растительным маслом 10 мин. Положить слой мяса. Сверху положить слой лука с зеленью. Затем выложить еще один слой мяса и еще один слой лука с зеленью.
- 4** Разрезать стручок красного перца пополам. Положить перец в предпоследний слой. Накрыть казан крышкой и тушить на слабом огне 2 ч. Подавать горячим.



КАЗАН-КЕБАБ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

 1 ч 15 мин : 1/2 курицы, 100 г топленого сливочного масла, 2 луковицы, пучок укропа, пучок кинзы, 1/2 стакана воды, соль — по вкусу

 4

- 1** Разрезать курицу на небольшие кусочки. Посолить.
- 2** Нарезать очищенный лук кольцами. Мелко порубить зелень. Смешать лук с зеленью.
- 3** Разогреть казан с топленым сливочным маслом. Слойми выложить в казан мясо, лук и зелень.
- 4** Влить воду. Закрыть крышкой и томить на слабом огне в течение 1 ч.





БЕХИЛИ ЖАРКОП (ЖАРКОЕ С АЙВОЙ)

 1 ч 30 мин 300 г жирной баранины, 2 айвы, 2 луковицы, 150–200 мл воды, пучок кинзы, 1/2 ч. л. свежемолотого черного перца, соль — по вкусу

 6

- 1 Нарезать баранину небольшими кусочками.
- 2 Нарезать очищенный лук кольцами. Мелко порубить кинзу.
- 3 Тщательно перемешать лук, мясо, соль, перец, кинзу.
- 4 Удалить сердцевинки в айве. Нарезать небольшими дольками.
- 5 Выложить мясо, перемешанное с луком и зеленью, на дно казана. Сверху выложить дольки айвы. Залить водой.
- 6 Накрыть крышкой. Тушить около 1 ч. Не перемешивать.



НАРХАНГИ

 2 ч 40 мин 300 г говядины, 300 г картофеля, 300 г моркови, 300 г лука, 300 г помидоров, 100 г курдючного сала, 1 сладкий болгарский перец, пучок укропа, пучок кинзы, 2 головки чеснока, 250 мл воды, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 6

- 1 Нарезать помидоры, очищенные лук, картофель, морковь мелкими кубиками.
- 2 Очистить перец от семян и перегородок, нарезать мелкими кубиками.
- 3 Измельчить укроп и кинзу. Нарезать мясо мелкими кубиками. Посолить.
- 4 Растопить курдючное сало в казане. Обжаривать мясо в казане 10 мин до полуготовности. Снять с огня, разровнять.
- 5 Выложить овощи на мясо, сохраняя последовательность: лук, морковь, помидоры. Добавить укроп, кинзу, измельченный чеснок.
- 6 Добавить слой сладкого перца и слой картофеля. Посолить, поперчить. Влить воду.
- 7 Накрыть крышкой и тушить 2 ч. Выложить на блюдо, не нарушая последовательности слоев.



Гуштнут (БАРАНИНА С НУТОМ)

⌚ 1 ч + 24 ч
на замачивание нута

250 г баранины, 250 г нута, 100 мл воды, 4 помидора, 1/2 ч. л. свежемолотого черного перца, соль — по вкусу, 100 г топленого сливочного масла для жарки

🍴 4

- 1 Замочить нут в воде на 24 ч.
- 2 Нарезать баранину мелкими кубиками. Обжаривать на топленом сливочном масле в течение 15 мин. Добавить нут и жарить еще 10 мин.
- 3 Влить воду. Довести нут до готовности. Вымыть помидоры и разрезать каждый на четыре части.
- 4 Добавить помидоры в сковороду и тушить на небольшом огне 15–20 мин.
- 5 Посолить, поперчить, перемешать и подавать гуштнут на стол горячим.



БАРАНЬЯ ШУРПА

⌚ 2 ч 40 мин

🍴 4

250 г баранины, 50 г курдючного сала, 2–3 луковицы, 2–3 клубня картофеля, 2 моркови, 2 помидора, 20 г сушеной паприки, пучок кинзы, 1–2 лавровых листа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Поместить целый кусок баранины в кастрюлю или казан с холодной водой. Добавить курдючное сало. Поставить на огонь.
- 2 Мелко нарезать очищенный лук. Добавить к мясу.
- 3 Нарезать помидоры дольками. Выложить в кастрюлю. Добавить очищенную целую морковь.
- 4 Добавить соль и специи. Варить на слабом огне 20 мин.
- 5 Добавить очищенный целый картофель. Когда картофель будет готов, снять суп с огня. Перед подачей достать мясо, нарезать кусочками. Выложить в чашу или тарелку. Украсить вареными овощами, кинзой. Посыпать перцем.





Пиева (луковый суп)

 1 ч 20 мин 5 луковиц, 200 г баранины, 100 г курдючного сала, 2 помидора, 2 л воды, 3 лавровых листа, 1 ч. л. сушеной паприки, соль — по вкусу

 4

- 1 Растопить курдючное сало. Достать шумовкой твердое выжаренное сало.
- 2 Измельчить очищенный лук. Нарезать мясо и помидоры кубиками 1×1 см.
- 3 Добавить к помидорам рубленый лук. Посолить.
- 4 Выложить в кастрюлю или казан с растопленным салом мясо, помидоры и лук. Обжаривать в течение 20 мин.
- 5 Добавить около 2 л холодной воды. Варить 25 мин на небольшом огне.
- 6 Добавить паприку и лавровый лист за 5 мин до готовности. Перед подачей дать настояться в течение 10 мин.



Димлама

 2 ч 3–4 луковицы, 3–4 помидора, 2–3 клубня картофеля, 2 моркови, 1 яблоко, 1 айва, 1 сладкий болгарский перец, 600 мл воды, пучки кинзы и укропа, соль — по вкусу, растительное масло для жарки

 5–8

- 1 Очистить лук, морковь и картофель. Нарезать лук полукольцами, морковь — соломкой, картофель — кружочками.
- 2 Нарезать помидоры кружочками. Нарезать яблоко и айву дольками, предварительно удалив сердцевинки. Очистить сладкий болгарский перец от семян, нарезать соломкой.
- 3 Измельчить кинзу и укроп, смешать с солью. Обжаривать лук на раскаленном растительном масле в течение 2–3 мин. Выложить на обжаренный лук слой моркови. Посыпать овощи 1/3 измельченной зелени с солью.
- 4 Выложить на морковь кружочки помидора. Равномерно выложить на помидоры слой картофеля. Посыпать еще 1/3 зелени с солью.
- 5 Выложить на картофель полоски сладкого болгарского перца. Добавить дольки яблок и айвы. Посыпать оставшейся зеленью с солью. Залить водой. Тушить 1 ч 30 мин.



100 лучших рецептов блюд на гриле и барбекю. — Москва: Эксмо,
СЗ1 2015. — 48 с. — (Кулинария. 100 лучших рецептов).

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-79145-3

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ БЛЮД НА ГРИЛЕ И БАРБЕКЮ

Авторы рецептов:

П. Голенков, Р. Рузиев, Р. Савкова, Э. Тибилов

Фотографии *Д. Демуры, В. Рутковского*

Фото на переплете:

Н. Серебрякова, К. Филиппова

Ответственный редактор *А. Братушева*

Художественный редактор *В. Терещенко*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.

international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.

E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса
«Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

e-mail: kanc@eksmo-sale.ru сайт: www.kanc-eksmo.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.02.2015. Формат 60x84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.

Тираж экз. Заказ

В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДИН КЛИК. ДВА КНИГ



ISBN 978-5-699-79145-3



9 785699 791453 >



В книгах серии **«100 лучших рецептов»** вам не придется тратить время на бесконечные поиски нужного салата, пирога или супа, потому что мы отобрали тематические рецепты для каждой книги.

100 проверенных и нужных рецептов на все случаи жизни в каждой книге.

В серии вышли:

100 лучших рецептов



блюд из
мяса и рыбы

500 000
читателей
одобрили
рецепты

100 лучших рецептов



домашних
заготовок

500 000
читателей
одобрили
рецепты

100 лучших рецептов



салатов
и закусок

500 000
читателей
одобрили
рецепты

лучших
100
рецептов

Рецепты одобрены
и проверены читателями
серии «Готовят все!»

ISBN 978-5-699-79145-3



9 785699 791453 >



ЭКСМО