

100 лучших рецептов



традиционно
Пирог с курицей
стр. 44



аппетитно
Брускетта с моцареллой
стр. 17



фантазийно
Закусочные роллы
стр. 19



экспресс-вариант
Рулетики с рикотой
стр. 16



деликатно
Карпаччо
стр. 34



по-французски
Террин из утки
стр. 40

салатов и закусок
к празднику
и на каждый день



САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, МОЦАРЕЛЛЫ И КРАСНОГО ЛУКА



15 мин



2

2 крепких красных помидора, 200 г моцареллы, 1 красная луковица, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 100 мл оливкового масла первого отжима, 1 ч. л. сладкой горчицы, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 2 ст. л. каперсов, 1 зубчик чеснока, пучок свежего базилика + для украшения, пучок свежей петрушки

1 Нарезать помидоры тонкими кружочками, а моцареллу — тонкими ломтиками.

2 Выкладывать нарезанные помидоры и сыр на блюдо по кругу, чередуя и слегка накладывая друг на друга.

3 Мелко порубить очищенную луковицу. Посыпать помидоры и сыр нарезанным луком.

4 Приготовить заправку: измельчить блендером чеснок, базилик, петрушку, половину каперсов и горчицу. Постепенно влить в полученную смесь оливковое масло, добавить бальзамический уксус, перемешать.

5 Полить салат приготовленной заправкой, украсить при подаче оставшимися каперсами и листьями свежего базилика. Посыпать свежемолотым перцем.



ИТАЛЬЯНСКИЙ ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С МОЦАРЕЛЛОЙ



10 мин



2

200 г помидоров черри, 200 г шпината, 100 г кресс-салата или рукколы, 100 г моцареллы, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 2 ч. л. оливкового масла, 3 ч. л. бальзамического уксуса

1 Промыть шпинатные и салатные листья в холодной воде и просушить (бумажными полотенцами либо в специальной сушилке). Вымыть помидоры черри, нарезать половинками.

2 Нарезать моцареллу маленькими кубиками.

3 Смешать в стеклянной или фарфоровой емкости уксус и оливковое масло.

4 Выложить в салатную миску шпинат, салат, помидоры и сыр. Полить заправкой, посолить и поперчить. Все тщательно перемешать и подавать немедленно.





Листовой салат с зеленью и огурцами



10 мин



2

200 г любого листового салата, 2 средних короткоплодных огурца, 25 г укропа, 25 г петрушки, 25 г зеленого лука. **Заправка:** 1 яичный желток, 2 ч. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1/3 ч. л. соли

1 Вымыть и просушить зелень. Мелко нарезать укроп и петрушку без стеблей.

2 Нашинковать зеленый лук (без светлой части).

3 Вымыть огурцы, обрезать у них кончики, разрезать вдоль пополам и нарезать тонкими ломтиками.

4 Приготовить заправку: взбить желток с сахаром и солью, добавлять растительное масло по каплям, постоянно помешивая. Продолжая взбивать соус венчиком, тонкой струйкой или по каплям влить уксус, чтобы получилась эмульсия, по вкусу напоминающая домашний майонез.

5 Вымыть и обсушить листья салата, нарвать их руками, выложить в салатник, полить заправкой и аккуратно перемешать.

6 Добавить нарезанные огурцы, измельченную зелень, перемешать. Подавать немедленно.



Микс с помидорами черри



15 мин



4

100 г салата «фризе», 100 г салата «айсберг», 100 г ромен-салата, 1 сладкий болгарский перец, 1/4 светлой части лука-порей, 4 помидора черри, 1 огурец. **Заправка:** 4 ст. л. оливкового масла, 1 лимон, соль — по вкусу

1 Промыть салат «фризе», обсушить, разобрать на небольшие веточки.

2 Обсушить вымытый салат «айсберг», нарвать небольшими кусочками.

3 Промыть ромен-салат, обсушить, нарезать широкой соломкой.

4 Очистить сладкий болгарский перец от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой.

5 Нарезать огурец тонкими ломтиками, помидоры черри — половинками, лук-порей — тонкими кольцами наискосок.

6 Для заправки выжать из лимона сок.

7 Смешать лимонный сок и оливковое масло. Посолить по вкусу и взбить венчиком.

8 Выложить ингредиенты в большую миску, полить заправкой, аккуратно перемешать. При подаче украсить половинками черри.

ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ С ЯЙЦАМИ И ЙОГУРТОМ



20 мин



4

3–4 небольших огурца, 2 яйца, 2 ст. л. рубленого укропа + несколько веточек для украшения, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. натурального йогурта, 1 ст. л. майонеза, крупная соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Отварить яйца вкрутую (7 мин после закипания). Остудить, очистить, разделить белки и желтки.

2 Нашинковать белки тонкой соломкой, тщательно растереть желтки.

3 Поцарапать огурцы вилкой со всех сторон, нарезать брусочками, смешать с перцем, яичными белками и рубленым укропом.

4 Перемешивать оливковое масло с крупной солью до полного растворения, затем ввести майонез, желток и йогурт.

5 Смешать салат с заправкой и перед подачей украсить веточками укропа.



ВЕРРИНЫ С УКРОПНЫМ МУССОМ, СВЕЖИМ ОГУРЦОМ, РЕДИСОМ И КРЕВЕТКАМИ



30 мин



4

4 редиса, 1 огурец, 100 г замороженных коктейльных креветок, 100 г сметаны 30%-ной жирности, 1 долька лимона, пучок укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать огурец и редис тонкой соломкой (или натереть на терке для корейской моркови).

2 Залить замороженные креветки кипятком, выдержать 5 мин, слить воду. Сбрызнуть соком дольки лимона, посолить и поперчить. При использовании маринованных креветок слить лишнюю жидкость.

3 Мелко нарезать укроп.

4 Взбить сметану с укропом и посолить.

5 Выложить на дно стаканчиков немного сметанного мусса.

6 Сверху выложить слой огуречной массы и массы из редиса, украсить креветками.





ТЕПЛЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

⌚ 40 мин

3–4 клубня красного картофеля, 2 красные луковицы, 200 г варено-копченых колбасок, 100 г маринованных огурцов, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. винного уксуса, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

🍴 2

1 Отварить картофель в мундире (в течение 20 мин) или запечь в духовом шкафу на соли (так лучше сохранятся питательные вещества).

2 Нарезать огурцы кружочками.

3 Очистить красный лук, разрезать пополам, нарезать тонкими полукольцами. Красный лук можно заменить на белый салатный или репчатый.

4 Нарезать варено-копченые колбаски кружочками.

5 Остудить картофель и нарезать дольками.

6 Замариновать картофель в смеси винного уксуса и оливкового масла с добавлением соли и перца, оставить на 7–10 мин. Добавить остальные подготовленные ингредиенты, перемешать.



МОРКОВНЫЙ САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

⌚ 2 ч

500 г моркови, 1 кочан цветной капусты, 2 ч. л. белого или черного кунжута. **Заправка:** кусочек корня имбиря длиной 2 см, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. белого винного уксуса, 100 мл овощного бульона, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

🍴 4

1 Разобрать цветную капусту на соцветия. Варить морковь и капусту в подсоленной воде в разных кастрюлях: морковь (в мундире) — 30 мин, капусту — 15 мин. Овощи должны быть слегка хрустящими внутри.

2 Очистить морковь, нарезать кружочками. Откинуть на дуршлаг цветную капусту, добавить к моркови. Перемешать овощи.

3 Очистить имбирь от кожуры, нарезать тонкими пластинками, затем полосками и мелкими квадратиками.

4 Приготовить заправку: смешать имбирь с измельченным чесноком, черным перцем, бульоном, белым винным уксусом и солью.

5 Залить овощи заправкой и дать настояться в течение 1 ч. При подаче посыпать кунжутом (его можно предварительно подсушить на сухой сковороде.)



САЛАТ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ТОМАТНОЙ САЛЬСОЙ

🕒 1 ч

🍴 4

300 г чечевицы, 2 стебля сельдерея, листья любого салата. **Заправка:** 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, зелень базилика, укропа или петрушки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Отварить чечевицу, следуя инструкции на упаковке. Слить воду, охладить.
- 2 Промыть листья салата, обсушить на бумажном полотенце и нарезать небольшими кусочками.
- 3 Очистить стебли сельдерея от жестких волокон и нарезать поперек тонкой стружкой.
- 4 Нарезать помидоры мелкими кубиками, мелко порубить чеснок, измельчить ножом зелень.
- 5 Смешать оливковое масло с чесноком, помидорами и зеленью. Посолить и поперчить по вкусу. Дать настояться.
- 6 Заправить чечевицу с овощами. Подавать на подушке из салатных листьев.

САЛАТ С ТЫКВОЙ, АПЕЛЬСИНОМ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

🕒 1 ч

🍴 3

400 г тыквы, 100 г отварной перловой крупы, 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 красной луковицы, небольшие пучки свежей мяты, свежей петрушки и рукколы. **Заправка:** 1 ст. л. оливкового масла, 1 апельсин, 2 ч. л. красного винного уксуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Для заправки выжать сок из апельсина, натереть цедру (без светлой части) на мелкой терке.
- 2 Очистить тыкву, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму, сбрызнуть оливковым маслом. Посыпать апельсиновой цедрой, запекать в духовом шкафу в течение 30 мин при 200 °С до мягкости.
- 3 Нарезать очищенный лук тонкими полукольцами, а петрушку и мяту — крупными кусочками, оставив пару листьев для украшения.
- 4 Смешать оливковое масло, апельсиновый сок, винный уксус, соль и перец. Полить готовую перловую крупу заправкой, добавить нарезанные зелень и лук, перемешать. Сверху выложить тыкву, рукколу и оставшиеся листья мяты и петрушки.

САЛАТ С ТЫКВОЙ, ЧЕЧЕВИЦЕЙ И МЯГКИМ СЫРОМ

🕒 1 ч 30 мин

🍴 2

200 г тыквы, 50 г зеленой чечевицы, пучок рукколы, 50 г мягкого сыра (козьего, брынзы или феты), 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. молотого кумина (зиры), 1/2 ч. л. сушеной молотой паприки, соль — по вкусу. **Заправка:** 1 ч. л. красного винного уксуса, 2 ст. л. оливкового масла, несколько веточек свежей мяты, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Очистить тыкву, нарезать небольшими кубиками, смешать с оливковым маслом, кумином и паприкой. Выложить на противень и запекать в духовом шкафу в течение 25–30 мин при температуре 200 °С до мягкости. Остудить.
- 2 Замочить чечевицу на 10 мин, промыть, снова залить водой, посолить, отваривать в течение 20–30 мин до мягкости. Немного подержать готовую чечевицу под холодной водой.
- 3 Покрошить мягкий сыр. Мелко нарезать листочки мяты. Для заправки смешать мяту, оливковое масло, уксус, соль и перец.
- 4 Выложить на тарелку рукколу, чечевицу, тыкву. Полить заправкой. Посыпать нарезанным мягким сыром.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОУСОМ ИЗ КАПЕРСОВ И УКРОПА

🕒 1 ч +

1 ч
30 мин на
запекание
свеклы

🍴 2

1 небольшая свекла, 1 кочан салата-латука, 4 тонких ломтика сырокопченого бекона, оливковое масло для смазывания. **Маринад:** 3 ст. л. яблочного уксуса, 3 ст. л. оливкового масла, морская соль, сахар — по вкусу. **Заправка:** маленький пучок укропа, 1 ст. л. каперсов, 2 ст. л. оливкового масла

- 1 Вымыть свеклу щеткой, смазать оливковым маслом, завернуть в фольгу и запекать в духовом шкафу в течение 1–1,5 ч при температуре 200 °С. Затем остудить и очистить. Сформировать из свеклы шарики (ложечкой для удаления сердцевины фруктов) или нарезать ее крупными кубиками.
- 2 Для маринада смешать оливковое масло, сахар, соль, яблочный уксус. Залить свекольные шарики и оставить мариноваться на 30 мин.
- 3 Для салата взять только сердцевину салата-латука. Разобрать кочан на отдельные листья, при необходимости порвать их руками.
- 4 Обжаривать бекон до хруста. Мелко порубить укроп без стеблей. Растолочь в ступке каперсы, смешать их с оливковым маслом и укропом. На листья латука выложить свеклу, полить заправкой. Сверху выложить хрустящий бекон.



САЛАТ СО СПАРЖЕЙ, ПЕРЦЕМ, СЫРОМ И ГРЕНКАМИ



30 мин



4

1 сладкий болгарский перец, 100 г помидоров черри, 4 яйца, 100 г твердого сливочного сыра, 6–7 побегов свежей спаржи, 4 ломтика тостового хлеба для гренок, 100 г зеленого горошка, 50 мл оливкового масла, пряные травы (тимьян, орегано, розмарин).

Заправка: пучок зеленого лука, 70 мл оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Отварить спаржу (4 мин) и яйца (7 мин). Поместить очищенный от семян и перегородок перец на 10 мин в духовой шкаф при 200 °С. Затем выложить в миску и накрыть пищевой пленкой. Через 10 мин очистить перец от кожицы, нарезать полосками. Срезать с тостового хлеба корочки, нарезать мякиш кубиками. Запекать в течение 3–5 мин при 170–180 °С, сбрызнув оливковым маслом и посыпав пряными травами. Разрезать пополам помидоры черри, удалить плодоножки. Нарезать сыр брусочками длиной 5–6 см.

2 Нашинковать зеленый лук, часть перетереть с оливковым маслом, солью и перцем, добавить оставшийся лук. Выложить на тарелку спаржу и полить заправкой (частично). Между спаржей поместить помидоры, сыр, перец. Посыпать горошком, гренками, выложить четвертинки яиц, полить оставшейся заправкой.



САЛАТ С ЯЙЦОМ И РУККОЛОЙ НА ГРЕНКАХ



15 мин



2

100 г бородинского хлеба, 30 г брынзы, 20 г рукколы, 80 г майонеза, 4 яйца, 10 г красного лука, чеснок — по вкусу, подсолнечное масло для жарки

1 Разогреть подсолнечное масло в сковороде. Нарезать хлеб треугольниками и обжаривать с двух сторон в течение 3–4 мин. Промокнуть лишнее масло бумажными полотенцами.

2 Промыть рукколу, мелко порубить ее, удалив жесткие стебли.

3 Отварить яйца вкрутую (7 мин после закипания) и охладить под проточной водой.

4 Очистить и мелко порубить чеснок.

5 Натереть брынзу на крупной терке.

6 Раздавить каждое яйцо ножом и крупно нарезать.

7 Соединить рубленый чеснок, натертую брынзу, измельченную рукколу и майонез в миске и тщательно перемешать. Выложить на гренки яичный салат и украсить очищенным и нарезанным красным луком.





АПЕЛЬСИНОВЫЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ, РУККОЛОЙ И КРАСНЫМ ЛУКОМ



30 мин

2 апельсина, 30 г рукколы, 20 г красного лука, 20 г грецких орехов, 10 г кедровых орехов, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.



1

Заправка: 30 мл оливкового масла, 20 мл меда, сок 1/4 лимона

- 1 Очистить апельсины от кожуры, вырезать мякоть, нарезать дольками.
- 2 Обжаривать грецкие и кедровые орехи на сухой сковороде до золотистого цвета.
- 3 Очистить лук и нарезать соломкой.
- 4 Смешать в емкости оливковое масло и мед.
- 5 Влить в смесь меда и масла сок 1/4 лимона. Перемешать заправку до состояния эмульсии.
- 6 Смешать в емкости рукколу, апельсины, орехи и лук.
- 7 Посолить и поперчить.
- 8 Влить заправку, перемешать и подавать.



САЛАТ ИЗ ЖАРЕННЫХ ГРИБОВ С ТОМАТНОЙ ПАСТЫ И БЕЛЫМ ВИНОМ



50 мин

300 г боровиков, 150 г смеси салатных листьев, 50 мл сухого белого вина, 3 ст. л. томатной пасты, 1 зубчик чеснока, пучок петрушки, по щепотке свежемолотого белого перца, паприки, сушеного майорана и сушеного тимьяна, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки.



2

Заправка: 1 лимон, 1 ч. л. бальзамического уксуса, сахар, соль — по вкусу

- 1 Вымыть и очистить боровики. Жарить на раскаленной сковороде, смазанной оливковым маслом, в течение 5 мин. Добавить зубчик чеснока, соль. Накрыть крышкой, тушить в течение 15 мин. Удалить чеснок. Добавить томатную пасту, белый перец, майоран, тимьян и паприку. Влить вино, тушить еще 10 мин без крышки до почти полного испарения жидкости.
- 2 Вымыть петрушку, мелко нарезать, добавить в грибную смесь, перемешать. Дать немного остыть.
- 3 Для заправки выжать сок из лимона. Добавить бальзамический уксус, сахар и соль, перемешать. Выложить салатные листья в глубокую тарелку, на них — теплую грибную смесь. Полить салат заправкой. Поставить в холодильник на 10 мин.





ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ



35 мин



6

1 кочан салата романо, 2 куриные грудки, 1/2 чиабатты, 80 г пармезана, 1 ч. л. паприки, 1/2 ст. л. оливкового масла второго отжима, 1 зубчик чеснока, соль — по вкусу. **Соус:** 100 мл оливкового масла второго отжима, 1 яичный желток, 1 ч. л. каперсов, 1 зубчик чеснока, 2 филе анчоусов, 1 ч. л. неострой горчицы, 1 ч. л. лимонного сока, сахар — по вкусу

1 Для соуса выложить в миску анчоусы, каперсы, чеснок, добавить горчицу, влить лимонный сок и масло, добавить яичный желток, сахар и взбивать все вместе блендером в течение 1 мин.

2 Нарезать чиабатту кубиками, сбрызнуть оливковым маслом. Запекать в разогретом до 190 °С духовом шкафу в течение 8–10 мин до светло-коричневого цвета. Измельчить чеснок, добавить к хлебным гренкам, слегка посолить и оставить на 15 мин остывать.

3 Выложить куриные грудки на широкий лист фольги, посолить, густо посыпать паприкой, плотно завернуть и запекать в течение 20 мин при температуре 190 °С. После остывания нарезать тонкими пластинами.

4 Крупно порвать листья салата, добавить соус и гренки. Перемешать. Выложить салат на тарелки, сверху выложить запеченную курицу и тертый пармезан.



САЛАТ С ЖАРЕНОЙ КУРИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ И СЫРОМ



30 мин



3–5

100–150 г куриного филе, 20–40 г сыра (например, пармезана), 50–100 г сливок 33%-ной жирности, 1 ст. л. пастообразной горчицы, 1 яичный желток, 100–300 г салата «айсберг», 50–100 г помидоров черри, 30 г оливок без косточек, приправа для курицы, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Тосты:** 2–3 ломтика хлеба для тостов, веточка зеленого базилика, 30 мл оливкового масла, соль — по вкусу

1 Измельчить блендером базилик, оливковое масло и соль до однородной консистенции. Срезать с хлеба корочки, нарезать мякиш ломтиками. Сверху нанести получившуюся массу, запекать в течение 3–5 мин в духовом шкафу при температуре 200 °С.

2 Нарезать филе вдоль кусками толщиной 1 см, натереть приправой, посолить. Обжаривать на сковороде, смазанной оливковым маслом, в течение 3–6 мин.

3 Растереть желток с горчицей, добавить сливки, хорошо перемешать. Нарезать произвольно листья салата, смешать с заправкой. Разрезать помидоры черри пополам. Натереть сыр на мелкой терке. Нарезать курицу кусочками толщиной 5 мм. Выложить салатные листья на тарелку, на них — остальные компоненты. Подавать с оливками.





САЛАТ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ В БЕКОНЕ С СЫРНОЙ ЗАПРАВКОЙ

 40 мин 150–200 г филе индейки, 150–200 г салата, 100 г копчено-вареной грудинки, 50–60 г твердого сыра, 5–10 помидоров черри, 1 сладкий болгарский перец, 1 огурец, 20–30 г оливок или маслин без косточек, 1 ч. л. специй для птицы, соль — по вкусу. **Заправка:** 150–200 г плавленого сыра, 50–60 г твердого сыра, 50 мл сливок 22–35%-ной жирности, 1 ст. л. дижонской горчицы (пастообразной, неострой)

1 Нарезать филе индейки поперек волокон тонкими ломтиками, отбить. Посолить, посыпать специями. Выложить в центр каждого ломтика брусочки твердого сыра. Скрутить рулетики. Нарезать грудинку тонкими полосками. Обернуть рулетики из индейки грудинкой. Запекать в духовом шкафу в течение 10 мин при 180–200 °С. Остудить до комнатной температуры.

2 Натереть для заправки твердый сыр на мелкой терке. Смешать с плавленым сыром, горчицей, сливками.

3 Нарезать для салата помидоры, очищенный от семян и перегородок болгарский перец и огурец. Нарвать листья салата, полить заправкой. Выложить овощи, сверху — нарезанные рулетики. Украсить оливками.



САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ОРЕХАМИ

 40 мин 200 г филе индейки, полкочана ромен-салата, 1 сладкий болгарский перец, 3–5 помидоров черри, 1 огурец, 2 мандарина, 30 г грецких орехов, 50–60 г сыра с белой плесенью, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки. **Заправка:** сок 1/2 лимона, 2–3 зубчика чеснока, несколько веточек свежей зелени (петрушки и/или укропа)

1 Обжаривать грецкие орехи в течение 6–10 мин в духовом шкафу при 160 °С. Для заправки измельчить блендереом зелень, чеснок, добавить сок лимона. Очистить и разделить на дольки мандарины. Вымыть, обсушить на бумажных полотенцах листья салата, нашинковать, удаляя жесткий остов. Нарезать очищенный от семян и перегородок перец и огурцы брусочками, помидоры — дольками.

2 Нарезать филе индейки слайсами толщиной 2–3 мм, посолить и поперчить. Выложить на мясо начинку: нарезанный брусочками сыр, очищенные от шелухи орехи, немного измельченной зелени. Свернуть роллы и скрепить края шпажками. Обжарить мясо на растительном масле, затем в той же сковороде — дольки мандарина. Нарезать роллы поперек под углом. Смешать все ингредиенты, полить заправкой, сверху выложить нарезанные роллы. Подавать салат теплым.





САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ ФОРЕЛИ И РИСА



35 мин



4–6

1/2 стакана риса басмати, 200–250 г форели холодного копчения, 100 г помидоров черри, 100 г мелких салатных листьев, 40 г зеленого лука, 1 ст. л. черного кунжута. **Заправка:** 2 яичных желтка, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сладкой горчицы, 130 мл оливкового масла второго отжима, 1 ч. л. нерафинированного кунжутного масла, 1 ч. л. сахара, 1 щепотка красного острого перца, 2 щепотки соли

1 Тщательно промыть рис, вскипятить в кастрюле 200 мл воды, всыпать рис и варить в течение 5–7 мин, накрыть крышкой и оставить без подогрева на 20 мин. Остудить.

2 Приготовить заправку: вбить в чашу погружного блендера яичные желтки, влить оба вида масла и сок лимона, добавить горчицу, сахар, соль и перец. Все взбивать на максимальной скорости в течение 2 мин.

3 Нарезать зеленый лук длинными перьями, рыбу — тонкими пластинами, помидоры черри — половинками. Промыть и обсушить салатные листья.

4 Тщательно перемешать рис, добавить заправку и все подготовленные ингредиенты.

5 При подаче посыпать семенами черного кунжута.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С КРЕВЕТКАМИ И СВЕКЛОЙ



20 мин



2

200 г креветок в собственном соку (можно отварить мороженые), 75 г свежего шпината, 1/2 небольшой свежей свеклы, 1/2 зеленого яблока, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. ржаных панировочных сухарей, крупная соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать яблоко соломкой.

2 Нарезать вымытую и очищенную свеклу без термической обработки очень тонкой соломкой.

3 Перемешать шпинат и яблоки, сбрызнуть лимонным соком и снова перемешать, полить половиной масла и еще раз аккуратно перемешать.

4 Посолить, поперчить свеклу, заправить оставшимся маслом и обмять руками.

5 Выложить шпинат на порционную тарелку, сверху разложить креветки и свеклу.

6 Присыпать перед подачей ржаной крошкой.

КРАБОВЫЙ ОЛИВЬЕ В ПЕСОЧНЫХ КОРЗИНКАХ



25 мин



5–6

250 г картофеля, 150–200 г натурального мяса крабов, 2 маринованных огурца, 2 короткоплодных огурца, 70 г зеленых оливок без косточек, 1 красная луковица, 40 г каперсов, 15 г зеленого лука, 50–60 г красной икры, 5–6 перепелиных яиц, 10–12 песочных тарталеток. **Соус:** 2 яйца, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 120 мл оливкового масла второго отжима, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Очистить картофель и нарезать кубиками, варить на среднем огне в течение 5–7 мин. Слить воду, остудить кубики в миске со льдом. Очистить огурцы от кожуры и семян, нарезать кубиками. Мелко порубить красный и зеленый лук, каперсы и оливки. Варить перепелиные яйца в течение 5 мин. Остудить, очистить и разрезать на половинки. Удалить из крабов хитиновые пластины, нарезать мясо кубиками.

2 Смешать в глубокой миске картофель, огурцы, зелень, лук, каперсы и оливки, добавить мясо крабов, перемешать. Влить в чашу погружного блендера оливковое масло, добавить горчицу, лимонный сок, куриные яйца, сахар, немного соли, перец и взбивать на максимальной скорости в течение 1–2 мин. Добавить соус в салат, перемешать, разложить по тарталеткам, украсить половинками перепелиных яиц и красной икрой.

САЛАТ С КРЕМОМ ИЗ ТУНЦА НА СЛОЙКАХ



30 мин



6

2–3 листа слоеного теста по 100 г, 180–200 г консервированного тунца, 3–4 помидора черри, 1 луковица, 1 морковь, 1 небольшой огурец, 1 долька лимона, 1/2 сладкого болгарского перца, небольшой пучок рукколы, соль — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Раскатать слоеное тесто в пласты толщиной 5 мм.

2 Разрезать тесто на квадраты. Сформировать тарты. Запекать в разогретом духовом шкафу при температуре 180–200 °С в течение 8–10 мин.

3 Измельчить очищенный лук. Очистить вымытую морковь. Натереть на крупной терке.

4 Обжарить овощи на растительном масле. Остудить.

5 Добавить к овощам тунца. Измельчить погружным блендером, посолить. Переложить рыбный фарш в кондитерский мешок.

6 Нарезать помидоры на четыре части, огурец и перец — кубиками или соломкой. Выложить рукколу и овощи в тарты. Сверху выложить крем из тунца. Накрывать долькой лимона.





ОЛИВЬЕ С ЯЗЫКОМ И РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ



40 мин
+ 3 ч на
застыва-
ние

150 г отварного говяжьего языка, 100 г раковых шеек (пресервы), 50 г зеленого горошка, 50 г моркови «беби», 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 5 перепелиных яиц, 20 г черной икры, 150 г майонеза «Провансаль», 15 г желатина, 500 мл бульона (куриного, овощного, мясного), несколько веточек укропа



2

1 Замочить желатин в холодной кипяченой воде на 40 мин для приготовления ланспига (желе). Разогреть бульон, растворить в нем набухший желатин. Перелить бульон в плоский лоток, добавить нарезанный укроп и остудить. Поставить в холодильник для полного застывания.

2 Сварить картофель в мундире. Остудить, очистить от кожуры, нарезать кубиками или ломтиками. Нарезать язык крупными кубиками. Морковь отварить, нарезать кубиками или кружочками («беби»). Яйца отварить вкрутую, очистить, разрезать пополам. Раковые шейки обсушить от маринада. Маринованные огурцы нарезать кубиками или кружочками (корнишоны).

3 Застывший ланспиг нарезать крупными кубиками перед подачей. Ингредиенты салата выложить на блюдо, но не смешивать, украсить черной икрой.

САЛАТ ИЗ РУККОЛЫ С ГРЕЙПФРУТОМ И СЛАБОСОЛЕНОЙ СЕМГОЙ



30 мин

100 г филе слабосоленой семги, 1 грейпфрут, 30 г пармезана, 30 г рукколы, 5 помидоров черри, 10 г кедровых орехов, 20 мл оливкового масла, 5 мл бальзамического уксуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу



1

1 Очистить грейпфрут от кожуры и белых пленок, нарезать мякоть.

2 Разрезать помидоры черри пополам.

3 Нарезать семгу и сыр тонкими ломтиками.

4 Обжаривать кедровые орехи на сухой сковороде до золотистого цвета.

5 Соединить в емкости мякоть грейпфрута, сыр, помидоры черри, семгу, орехи и рукколу. Добавить соль и перец.

6 Влить в салат оливковое масло. Сбрызнуть перед подачей бальзамическим уксусом.

САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ СО СПАРЖЕЙ И КЛУБНИКОЙ



15 мин

150 г консервированной спаржи, 100 г слабосоленой семги или форели, 150 г помидоров черри, 100 г свежей клубники, 100 г рукколы.
Заправка: сок 1 лимона, 1 ст. л. меда, 75 мл оливкового масла



4

1 Слить рассол с консервированной спаржи. Нарезать на кусочки длиной примерно 5–6 см.

2 Нарезать помидоры черри дольками, удалив плодоножки.

3 Нарезать рыбу ломтиками толщиной примерно 2–3 мм.

4 Для заправки смешать в емкости до однородной консистенции мед с соком лимона.

5 Добавить при непрерывном перемешивании оливковое масло. Вливать масло тонкой струйкой, чтобы получилась эмульсия.

6 Удалить у клубники чашелистики, разрезать ягоды пополам. Перед подачей выложить на рукколу.

САЛАТ С ТЕПЛОЙ ГОВЯДИНОЙ И ФРУКТОВОЙ САЛЬСОЙ



30 мин

300 г говяжьей вырезки, 100–150 г салата «айсберг» или ромен-салата, 2/3 яблока, 2/3 огурца, 1 ч. л. лимонного сока. **Маринад:** 30 мл растительного масла, 30 мл соевого соуса, специи — по вкусу. **Заправка:** 1/3 яблока, 1/3 огурца, 3–4 веточки свежего укропа, 1 луковица, 2–3 красные сливы, 20–30 мл гранатового соуса (наршараб), 30–50 мл оливкового масла, 20–30 мл сока лимона, 20 г сахара



2–3

1 Нарезать говядину поперек волокон ломтиками толщиной 3 см, приплюснуть до 1 см. Мариновать в смеси растительного масла, соевого соуса и специй. Обжаривать на разогретой сковороде в течение 4–5 мин. Остудить.

2 Нарвать салат. Нарезать 2/3 части яблока и огурца, сбрызнуть яблоко соком лимона.

3 Нарезать для заправки очищенный лук, 1/3 часть яблока и огурца мелкими кубиками. Смешать лимонный сок и сахар. Поместить мелко нарезанные овощи и яблоко в лимонный сироп.

4 Влить в миску с овощами гранатовый соус. Добавить нарезанную сливу и мелко рубленый укроп. Влить оливковое масло. Мариновать в течение 20 мин в холоде. Смешать овощи и салатные листья. Выложить в тарелку, перед подачей полить заправкой.



САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С ГРЕБЕШКАМИ В СЫРНЫХ КОРЗИНКАХ

 30 мин : 80 г гребешков, 90 г хвостов королевских креветок (неочищенных), 20 мл оливкового масла, 40 г рукколы или салата «фризе», 80 г помидоров черри, 20 г пармезана + 60 г для сырных корзиночек, сок 1/2 лимона, чеснок и лавровый лист для жарки

 4

1 Натереть 60 г пармезана на мелкой сырной терке. Выложить на пергаментную бумагу в виде круга диаметром 10 см, поставить в микроволновую печь на максимальную мощность на 1–2 мин. Как только сыр расплавится, перевернуть его на стоящую вверх дном рюмку и прижать. Через минуту отделить бумагу от застывшей корзинки.

2 Разогреть в сковороде оливковое масло с лавровым листом и чесноком. Извлечь пряности и обжаривать морепродукты по 1 мин с каждой стороны, сбрызнуть их соком лимона. Очистить креветки. Разрезать помидоры черри на четыре дольки.

3 Выложить в каждую корзинку сначала салат и руколу, затем помидоры, морепродукты. Сбрызнуть оливковым маслом и добавить тонкий ломтик пармезана.

СЕЛЬДЬ ПОД ШУБОЙ С ГРИБНОЙ ИКРОЙ

 20 мин : 200 г свеклы, 50 г картофеля, 30 г моркови, 50 г + 1 ч на майонеза, 100 г слабосоленого филе сельди, варку соль — по вкусу, растительное масло для жарки. овощей **Грибная икра:** 60 г моркови, 60 г лука, 60 г шампиньонов, 2 ст. л. растительного масла

 2

1 Отварить овощи в подсоленной воде. Произвольно измельчить для икры очищенные лук с морковью, обжаривать на растительном масле до готовности.

2 Протереть влажной салфеткой, очистить и мелко нарезать шампиньоны. Обжаривать на раскаленном масле в течение 10 мин.

3 Соединить лук, морковь, грибы и измельчить с помощью блендера до однородного состояния.

4 Мелко нарезать слабосоленое филе сельди.

5 Охладить, очистить, натереть на крупной терке свеклу, морковь, картофель.

6 Выкладывать ингредиенты слоями, промазывая каждый майонезом: сначала сельдь, затем картошку, грибную икру, морковь, свеклу.

САЛАТ С ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ И ПЕРСИКАМИ

 15 мин : 6 тигровых креветок, 2 свежих персика (или 4 половинки консервированного), 100 г салата «айсберг», оливковое масло для жарки. **Заправка:** 1 лайм, 2 ст. л. оливкового масла, 3–4 веточки свежего базилика + для подачи, соль — по вкусу

 2

1 Приготовить заправку. Снять с помощью овощечистки с лайма тонкий слой цедры, измельчить ее. Для салата понадобится 1 ч. л. Выжать сок из лайма. Соединить в стакане оливковое масло, сок, цедру лайма и листья базилика. Добавить соль и измельчить все блендером до однородного состояния.

2 Очистить креветки. Сделать ножом неглубокий надрез по спинкам и удалить пищеводы. Сложить креветки в емкость, залить 1 ст. л. заправки и перемешать. Разогреть оливковое масло и быстро обжарить замаринованные креветки до готовности.

3 Нарезать персики тонкими ломтиками.

4 Вымыть листья салата, обсушить и нарвать руками.

5 Соединить все составляющие салата и добавить оставшуюся заправку. Аккуратно перемешать, украсить листьями базилика при подаче.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ КРЕВЕТОК С ПРЯНОЙ ЗАПРАВКОЙ

 15 мин : 200 г коктейльных креветок, 4 помидора черри, 1 огурец, пучок рукколы (или кресс-салата). **Заправка:** 100 г натурального йогурта, 1 ч. л. хрена, зелень укропа, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

 3

1 Поместить замороженные креветки в кипящую воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Если используются готовые креветки в рассоле, просто слить жидкость.

2 Нарезать помидоры черри четвертинками, огурец — тонкими ломтиками.

3 Тщательно промыть рукколу под проточной водой, удалить жесткие стебли.

4 Приготовить заправку. Мелко порубить зелень укропа. Смешать йогурт с тертым хреном. Добавить рубленый укроп (оставить немного для подачи). Посолить по вкусу, немного поперчить, перемешать.

5 Заправить салат и выложить в бокалы. Украсить оставшейся зеленью укропа при подаче.

РУЛЕТКИ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С РИКОТТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ



30 мин



4

1 сладкий красный перец, 1 сладкий желтый перец, 1 сладкий зеленый перец, 100–150 г рикотты, 20 г свежей петрушки, 20 мл оливкового масла, соль, свежемолотые черный перец и острая паприка — по вкусу

1 Разрезать перцы пополам, очистить от семян и удалить плодоножки. Запекать перцы в течение 5–7 мин в разогретом духовом шкафу в режиме «Гриль». Нарезать полосками шириной 3–4 см. Посолить и поперчить ломтики перцев. Сбрызнуть оливковым маслом. Охладить.

2 Мелко порубить петрушку.

3 Смешать в емкости рикотту с молотой острой паприкой. Выложить сырную массу на край каждой полоски перца.

4 Свернуть перец рулетиками.

5 Обвалять рулетики в измельченной зелени и закрепить при необходимости шпажками.



БРУСКЕТТА С ПОМИДОРАМИ, ЧЕСНОКОМ И РИКОТТОЙ



30 мин



2

1 длинная зерновая булка или 1/3 багета, 200 г желтых и красных помидоров, 50 г рикотты, 1 зубчик чеснока, 30 мл оливкового масла + + для жарки, соль, свежемолотый черный перец, сушеный орегано — по вкусу. **Для подачи:** свежая зелень (например, базилик)

1 Нарезать багет или булку ломтиками по диагонали. Обжаривать на оливковом масле до золотистого цвета с двух сторон. Измельчить чеснок.

2 Обдать помидоры кипятком. Снять с них кожицу, разрезать и удалить семена. Мелко нарезать и поместить в емкость.

3 Добавить к помидорам измельченный чеснок.

4 Влить оливковое масло.

5 Всыпать сушеный орегано, соль, свежемолотый черный перец.

6 Добавить рикотту, перемешать и выложить на ломтики хлеба. Украсить брускетту зеленью и подавать.



БРУСКЕТТА С ЗАПЕЧЕННЫМИ ОВОЩАМИ И МОЦАРЕЛЛОЙ

 20 мин 1 небольшая чиабатта, 1 сладкий болгарский перец, 1 крепкий помидор, 1 маленький баклажан, 100 г моцареллы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, свежий базилик, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать чиабатту тонкими ломтиками и подсушить их в духовом шкафу до золотистого цвета. Натереть ломтики очищенным зубчиком чеснока.

2 Очистить болгарский перец от семян и перегородок и нарезать тонкими полосками.

3 Нарезать помидор тонкими дольками, а баклажан — мелкими кубиками.

4 Смешать нарезанные овощи, заправить соевым соусом и бальзамическим уксусом.

5 Быстро обжарить нарезанные овощи на разогретом оливковом масле, посолить и поперчить.

6 Нарезать моцареллу тонкими ломтиками. Выложить на хлебные ломтики овощную массу и кусочки моцареллы, украсить листиками базилика.



ЧИПСЫ ИЗ СВЕКЛЫ, МОРКОВИ И СЕЛЬДЕРЕЯ

 1 ч 2–3 маленькие свеклы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, тимьян, орегано и базилик — по вкусу, оливковое масло для смазывания

1 Тщательно вымыть свеклу, очистить от кожуры, нарезать очень тонкими ломтиками.

2 Нарезать очищенную морковь тонкими пластинками наискось с помощью овощечистки.

3 Нарезать очищенный корень сельдерея как можно тоньше (для этого лучше использовать так называемую терку-слайсер).

4 Выстелить противень пергаментом и смазать его маслом.

5 Уложить на пергамент нарезанные овощи и сбрызнуть их оливковым маслом.

6 Посыпать овощные ломтики тимьяном, орегано и базиликом.

7 Запекать овощи в течение 20 мин при температуре 160 °С, затем перевернуть и поместить в духовой шкаф еще на 15–20 мин. Следить, чтобы ломтики не пересохли и не подгорели.



ПАЛОЧКИ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

⌚ 30 мин

🍴 4

4 крупных стебля сельдерея, 50 г ветчины, 50 г феты, 50 г дорблю, 50 мл сливок 30%-ной жирности, 1 ст. л. горчицы, 1 ч. л. меда, горсть грецких орехов, несколько веточек укропа, свежемолотые кайенский и белый перцы — по вкусу

1 Очистить стебли сельдерея от жестких волокон. Нарезать наискось.

2 Для приготовления первого варианта начинки раскрошить дорблю, добавить в него мед и перемешать. Измельчить грецкие орехи и добавить в сырную массу.

3 Для приготовления второго варианта начинки порубить зелень укропа. Растереть фету со сливками в отдельной миске, добавить укроп и перемешать. Всыпать кайенский и крупномолотый белый перцы.

4 Для приготовления третьего варианта начинки мелко порубить ветчину. Добавить горчицу, перемешать.

5 Нафаршировать стебли сельдерея всеми видами начинки.



ЛУКОВЫЙ ЦВЕТОК В ПРЯНОЙ ПАНИРОВКЕ С СЫРНЫМ СОУСОМ

⌚ 40 мин

🍴 4

2 крупные луковицы, 150 мл молока, 100 г муки, 1 яйцо, 1 ч. л. молотой паприки, 1 ч. л. орегано, 1 ч. л. кумина (или тимьяна), по щепотке тимьяна и кайенского перца, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для фритюра. **Соус:** 100 г твердого сыра, 100 г майонеза, щепотка карри

1 Смешать молоко с яйцом и щепоткой соли, взбить. Растереть специи в ступке, всыпать в муку и перемешать.

2 Очистить луковицы, срезать верхушки и доньшки. Выполнить надрезы вдоль луковиц по секторам. Расправить получившиеся «лепестки» (можно ненадолго опустить луковицы в ледяную воду).

3 Обмакнуть луковицы в яично-молочную смесь. Посыпать их мукой, смешанной со специями, стараясь попасть в надрезы. Затем еще раз обмакнуть в молоко и снова посыпать мукой.

4 Разогреть растительное масло до температуры кипения и обжаривать луковые цветки до золотистого цвета.

5 Приготовить соус: натереть сыр на мелкой терке, добавить майонез и щепотку карри, перемешать.



ПЕРЕЦ ЧИЛИ С РИКОТТОЙ

1 ч 15 мин

4

4 маленьких свежих острых перца чили, 50 г творожного сыра, 50 г горького шоколада. **Сироп:** 100 г сахара, 100 мл воды.

1 Сварить сироп: всыпать сахар в воду, довести до кипения и уварить наполовину.

2 Надрезать острые перцы вдоль с одной стороны. Аккуратно удалить семена и белые перегородки (семена не выбрасывать). Опустить перцы в сироп, довести до кипения и выключить плиту. Оставить на 1 ч.

3 Вынуть перцы из сиропа, выложить на решетку, чтобы стекла лишняя жидкость, и подсушить на воздухе. Аккуратно начинить перцы сыром.

4 Растопить шоколад на водяной бане.

5 Окунуть перцы в растопленный шоколад (следите, чтобы в него не попало много влаги, иначе он свернется) или нанести шоколадом узор. Посыпать закуску семенами перца, наколоть на шпажки и поставить вертикально для застывания (можно воткнуть в какой-нибудь твердый продукт).



ЗАКУСОЧНЫЕ РОЛЛЫ С ТВОРОГОМ И ЦУКИНИ И ФИНИКИ В БЕКОНЕ

40 мин

4

8 сушеных фиников, 100 г сырокопченого бекона, 1 молодой цукини, 100 г мягкого творога, 1 зубчик чеснока, несколько веточек свежего укропа, 15 г грецких орехов, 1 ст. л. майонеза, соль — по вкусу, растительное масло для смазывания

1 Нарезать цукини вдоль тонкими слайсами. Посолить, смазать растительным маслом. Запекать в разогретом духовом шкафу в течение 15 мин при 200 °С.

2 Мелко порубить чеснок, свежий укроп и грецкие орехи. Соединить творог с орехами, чесноком, укропом и майонезом.

3 Нанести творожную начинку тонким слоем на теплые слайсы цукини, свернуть улиткой.

4 Вымыть финики, обсушить, разрезать вдоль и освободить от косточек.

5 Нарезать бекон тонкими слайсами. Завернуть каждый финик в слайс бекона.

6 Запекать в разогретом духовом шкафу в течение 7 мин при температуре 200 °С.





ЖЕЛЕ В ЛАЙМЕ

⌚ 40 мин

2 крупных лайма, 200 г красной смородины, 50 г сахара, 20 г желатина, 100 мл воды, щепотка ванилина, мята для украшения

🍴 4

1 Замочить желатин в 2 ст. л. холодной кипяченой воды.

2 Разрезать лаймы пополам.

3 Аккуратно удалить из лаймов мякоть с помощью ложки.

4 Выжать из удаленной мякоти сок.

5 Протереть красную смородину через сито.

6 Добавить к соку смородины воду и сок лайма.

7 Всыпать в сок сахар и ванилин, довести до кипения.

8 Добавить в полученный сироп разбухший желатин.

9 Разлить смесь в половинки из кожуры лайма. Поместить их в холодильник до полного застывания.

10 Нарезать застывшее блюдо дольками, украсить листиками мяты.

СЫРНЫЕ ЗАКУСКИ

20 мин

⌚

🍴 4

1-й вариант: 50 г сыра маасдам, 4 ягоды клубники. **2-й вариант:** 50 г сыра с белой плесенью, 4 шт. крупной кураги, 4 миндальных ореха. **3-й вариант:** 50 г сыра с голубой плесенью, 4 шт. инжира (из варенья или свежего), 6–8 стручков кардамона

1 Первый вариант. Срезать у клубники верхнюю треть с чайлистиком и нижнюю часть для устойчивости. Нарезать сыр маасдам ровными кубиками. Собрать закуску, наколов на шпажку кусочек сыра между частями клубники.

2 Второй вариант. Замочить курагу на 5 мин в кипяченой воде (коньяке или роме). Нарезать сыр с белой плесенью маленькими треугольниками. Надрезать курагу вдоль с одной стороны и положить внутрь треугольник сыра и миндальный орех.

3 Третий вариант. Надрезать плоды инжира сверху вниз, не доводя нож до конца. Раскрыть надрезанный инжир в форме цветка и положить внутрь немного сыра с голубой плесенью. Раскрыть стручки кардамона и вынуть семена. Слегка раздавить семена ножом и посыпать ими инжир.

СЫРНЫЙ ПАШТЕТ В ЛОДОЧКАХ ИЗ ЦИКОРИЯ

⌚ 15 мин

2 кочана цикория, 150 г творожного сыра, 150 г творога, 3 ст. л. сливочного масла, 50 г ветчины, 1 лимон, несколько веточек петрушки для украшения

🍴 6 лодочек

1 Разобрать кочаны цикория на листья. При необходимости подрезать каждый лист, придав ему форму лодочки.

2 Нарезать ветчину мелкой соломкой. Обжаривать ветчину на раскаленной сковороде на сливочном масле в течение 3–4 мин (до золотистого цвета).

3 Протереть творог через сито.

4 Добавить мягкий сыр и перемешать.

5 Ввести в творожно-сырную массу ветчину и тщательно перемешать.

6 Начинить полученной массой лодочки из листьев цикория, формируя двумя столовыми ложками кнели.

7 Снять цедру лимона (только желтую часть).

8 Украсить лодочки веточками петрушки и цедрой лимона.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАМАМБЕР

⌚ 40 мин

🍴 12

3 небольшие головки сыра камамбер. **1-й вариант:** 1 перец чили, 2 ст. л. меда. **2-й вариант:** 1 яблоко «Гренни смит», 1 лимон, 2 ст. л. сахара, несколько веточек свежего розмарина. **3-й вариант:** 1 груша, 100 мл красного вина, 1 звездочка бадьяна, 2 ст. л. сахара, щепотка кедровых орехов

1 Первый вариант. Очистить перец чили от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой. Взять одну головку сыра, надрезать до середины крест-накрест. Посыпать нарезанным перцем и полить медом.

2 Второй вариант. Очистить яблоко от семян и нарезать тонкими дольками. Залить лимон кипятком на 5 мин. Нарезать лимон вместе с кожурой на кусочки, удалить косточки, добавить сахар и измельчить блендером. Нарезать вторую головку сыра на секторы и вставить в надрезы дольки яблок. Полить лимонной смесью и украсить веточками розмарина.

3 Третий вариант. Всыпать в красное вино сахар, добавить бадьян и варить на небольшом огне до загустения. Очистить грушу от семян и кожуры, нарезать кубиками. Добавить грушу в винный сироп и варить в течение 5 мин. Взять третью головку сыра, срезать верхнюю часть и нарезать ее кубиками. Смешать нарезанный сыр с проваренными грушами. Выложить полученную начинку на оставшуюся часть сыра. Посыпать кедровыми орехами. Запекать все три головки сыра при температуре 180 °C (15 мин).



ЖАРЕННЫЙ СЫР



20–30 мин



5

150–200 г твердого сливочного сыра (например, российского), 150–200 г твердого сливочного сыра с большими дырками (например, эдамера), 150–200 г сыра с белой плесенью (например, камамбера или бри), 2 яйца, 50 г муки, 40 г семян кунжута, 40 г миндальной стружки, несколько зубчиков чеснока, несколько веточек зелени (укропа или петрушки), растительное масло для фритюра. **Дополнительно:** бумажные полотенца

1 Нарезать 2 вида сыра на кусочки произвольной формы толщиной от 0,5 до 2 см. Запанировать два вида сыра сначала в половине муки, затем во взбитом яйце. Запанировать один вид сыра в кунжутных семенах, другой — в измельченном миндале.

2 Жарить сыр во фритюре при температуре 160 °С по 1–2 мин с обеих сторон.

3 Для приготовления сырных колечек мелко порубить зелень укропа и чеснок. Натереть на мелкой терке российский сыр, смешать с чесноком, зеленью, яйцом и оставшейся мукой. Замесить тугое тесто. Шарики «теста» расплющить в плоские диски и по центру сделать сквозное отверстие пальцем. Жарить во фритюре.

4 Выложить жареные кусочки сыра на бумажные полотенца, чтобы впиталось лишнее масло.



ТАПАС ИЗ СЫРА И ОЛИВОК



40 мин



4

Маринованные маслины и оливки: по 100 г маслин и оливок без косточек, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, 1/2 ч. л. кориандра, 1/2 ч. л. аниса, несколько веточек петрушки и розмарина, соль — по вкусу. **Маринованный сыр:** 200 г сулугуни, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, несколько горошин черного перца, несколько веточек свежего эстрагона и тимьяна

1 Растереть семена кориандра и аниса в ступке. Мелко порубить очищенный чеснок и зелень петрушки. Оторвать листочки у розмарина. Смешать чеснок с зеленью, добавить специи, растереть и посолить. Влить винный уксус и оливковое масло. Выложить маслины и оливки в глубокую емкость, залить приготовленным маринадом и выдержать несколько дней в холодильнике.

2 Нарезать сулугуни мелкими кусочками произвольной формы. Мелко порубить очищенный чеснок. Слегка раздавить горошины черного перца ножом. Смешать масло и уксус, добавить чеснок, перец и порванные руками веточки тимьяна и эстрагона. Залить сыр маринадом, выдержать в холодильнике сутки, периодически перемешивая.



ГРУШЕВЫЕ ЛЕПЕСТКИ

15 мин



4



2 небольшие крепкие груши, 100 г дорблю (рокфора или горгонзоллы), 1 лимон, 2 ст. л. кедровых орехов, 2 ст. л. меда, несколько веточек мяты

- 1 Нарезать груши аккуратными тонкими пластинками.
- 2 Сбрызнуть пластинки соком лимона, чтобы они не потемнели.
- 3 Обжаривать кедровые орехи на сухой сковороде до золотистого цвета.
- 4 Нарезать сыр мелкими кубиками или размять его вилкой.
- 5 Мелко нарезать мяту.
- 6 Добавить нарезанную мяту к сыру, заправить медом и очень аккуратно перемешать.
- 7 Надеть грушевые ломтики на шпажки, сформировав лодочки.
- 8 Положить немного сырной массы внутрь каждого ломтика, посыпать кедровыми орехами и украсить листиками мяты.



ЗАКУСКА ИЗ СЫРА С ВИНОГРАДОМ

20 мин



4



100 г пармезана (или сыра джугас), 50 г сыра с голубой плесенью (например, дорблю), 100 г винограда (можно разных сортов), 50 г грецких орехов, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. жидкого меда

- 1 Натереть пармезан на терке, чтобы получилась стружка. Выложить на противень лист пергамента, насыпать на него сырную стружку в форме кружков по количеству порций, поставить в духовой шкаф, разогретый до 200 °С, на 5 мин, чтобы сыр расплавился. Быстро снять сырные кружки лопаткой и выложить в формы для кексов (или любую другую подходящую по размеру посуду), чтобы сформировать красивые корзиночки.
- 2 Разрезать ягоды винограда вдоль пополам и удалить косточки.
- 3 Растопить сахар на разогретой сковороде до состояния карамели. Всыпать грецкие орехи и карамелизовать их при постоянном помешивании.
- 4 Нарезать сыр дорблю кубиками или разломать руками на кусочки. Выложить сыр и виноград в сырные корзиночки, украсить орехами и полить медом.



ЛУКОВЫЕ РАКУШКИ

-  30 мин : 3 белые салатные сладкие луковицы, 2 зубчика чеснока, 400 г свежемороженого шпината, 250 г творога, 100 г пармезана, 50 г очищенных кедровых орехов, 3 ст. л. панировочных сухарей, 30 г сливочного масла, оливковое масло для жарки и смазывания ракушек
-  4 (по 5 шт. на порцию)

1 Очистить луковицы, разрезать вдоль пополам. Разобрать на части, залить кипятком на 10 мин.

2 Мелко порубить чеснок. Обжаривать на оливковом масле в течение 1 мин. Добавить шпинат. Обжаривать еще 2 мин. Протереть творог через сито, соединить со шпинатом.

3 Натереть пармезан на мелкой терке. Мелко порубить орехи. Добавить к творогу половину пармезана, рубленые орехи. Тщательно перемешать.

4 Начинить полученной массой луковые сегменты. Соединить края, придав форму ракушек.

5 Выложить ракушки на смазанную оливковым маслом форму. Намазать каждую маслом, пересыпать оставшимся пармезаном и панировочными сухарями.

6 Натереть сливочное масло на терке, посыпать ракушки. Запекать в духовом шкафу при 190 °С, в течение 10 мин.



МИНИ-ПИРОЖКИ С ТЫКВОЙ И ШПИНАТОМ

-  40 мин : 2 листа бездрожжевого слоеного теста, 2 яичных желтка для смазывания теста.
- Начинка из тыквы:** 100 г тыквы, 50 г пармезана, 20 г сливочного масла, щепотка тимьяна, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.
- Начинка из шпината:** 100 г шпината, 50 г рикотты, 1 яйцо, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Натереть очищенную тыкву и пармезан на мелкой терке. Разогреть сливочное масло и обжаривать тыкву в течение 5 мин, помешивая, до мягкости. Добавить пармезан. Всыпать тимьян, посолить, поперчить и перемешать.

2 Промыть шпинат, удалить стебли и нашинковать. Добавить рикотту, посолить и поперчить. Ввести в полученную массу слегка взбитое яйцо, перемешать.

3 Разморозить тесто. Одну часть разделить на квадраты, из другой стаканом вырезать кружки. Выложить начинку с тыквой на центр кружка, поместить на край шпажку и накрыть вторым кружком. Защипать края и прижать вилкой. Выложить начинку из шпината на квадраты из теста, поместить на край шпажку, сложить тесто пополам, защипать края и прижать вилкой.

4 Смазать заготовки взбитым желтком, выпекать в духовом шкафу, разогретом до 170 °С, в течение 10 мин.



ГРИБНОЙ ЖЮЛЬЕН В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

 1 ч
15 мин  4

500 г готового слоеного теста, 1 яйцо, 450 г свежих или свежемороженных белых грибов, 1 луковица, 100 мл 33%-ных сливок, 100 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 4 веточки свежего тимьяна, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Очистить грибы, некрупно нарезать. Варить до готовности в течение 10 мин. Растопить в сковороде сливочное масло, добавить грибы и обжаривать в течение 5 мин.

2 Добавить к грибам мелко рубленные лук и чеснок, обжаривать на среднем огне в течение 1 мин. Влить сливки, тушить еще 2 мин. Посолить и поперчить жульен, добавить рубленный тимьян. Остудить.

3 Раскатать слоеное тесто толщиной 4 мм, разрезать на треугольники со стороной 18 см. Выложить грибную начинку в центр каждого треугольника. Посыпать тертым на крупной терке сыром.

4 Отделить желток от белка. Смазать края треугольников желтком. Соединить уголки, зашипнув стороны, чтобы получилась пирамидка. Смазать желтком пирамидки и запекать в разогретом духовом шкафу в течение 40 мин при 160 °С.



ХЛЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ С КАРТОФЕЛЕМ И СЫРОМ

 30 мин +
1 ч
на рас-
стойку
теста  4

300 г муки, 4 клубня картофеля, 150 г копченого сыра, 150 мл воды, 1 ч. л. быстрорастворимых дрожжей, 1/2 ч. л. сахара, 1 ст. л. тмина, 1 ст. л. кунжута, 1 яичный желток для смазывания теста, соль — по вкусу, оливковое масло для смазывания

1 Нарезать очищенный картофель дольками и отваривать в подсоленной воде в течение 20 мин. Слить воду, обсушить картофель и размять до однородной массы.

2 Залить дрожжи теплой водой (4 ст. л.) и добавить сахар. Просеять муку вместе с солью несколько раз. Влить в муку подошедшие дрожжи. Добавить к полученной массе размятый картофель и растереть все в крошку. Влить воду и замесить однородное тесто. Положить его в миску, накрыть полотенцем и поставить в теплое место для расстойки на 40 мин.

3 Разделить тесто на 12 частей, сформировать шарики. Крупно натереть сыр, обвалять в нем шарики. Раскатать каждый в длинную колбаску, соединить края и перекрутить в форме жгута. Выложить палочки на противень, смазанный оливковым маслом, и оставить для расстойки на 20 мин. Смазать заготовки взбитым желтком. Посыпать семенами тмина и кунжута. Выпекать в духовом шкафу в течение 10–15 мин при 200 °С.





КОНВЕРТЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ



1 ч 10 мин



4

250 г готового слоеного теста, 1 яичный желток для смазывания. **Начинка:** 250 г сырокопченой или варено-копченой нежирной ветчины, 150 г твердого сыра, 50 г соленых или маринованных огурцов. **Соус:** 2 веточки свежего укропа, 2 веточки свежей петрушки, 1 зубчик чеснока, 100 г майонеза

- 1 Раскатать тесто толщиной 2–3 мм и разрезать на квадраты по 10 см.
- 2 Нарезать ветчину и огурцы тонкой соломкой. Натереть сыр на крупной терке. Смешать начинку в отдельной емкости.
- 3 Мелко порубить чеснок. Измельчить зелень. Смешать зелень и чеснок с майонезом.
- 4 Выложить в центр квадрата теста начинку, сверху — ложку соуса.
- 5 Завязать противоположные углы квадратов узлом крест-накрест.
- 6 Смазать конверты желтком и запекать в разогретом духовом шкафу в течение 45 мин при температуре 160 °С.

ЗАКУСКА ИЗ СПАРЖИ С ВЕТЧИНОЙ



20 мин



4

6 стеблей свежей зеленой (или белой) спаржи, 6 ломтиков нежирной варенокопченой ветчины, 30 г пармезана, 6 веточек свежего тимьяна, 1 ч. л. сливочного масла, небольшой пучок шнитт-лука

- 1 Очистить спаржу от жестких волокон, положить в кипящую воду, добавить кусочек сливочного масла и варить в течение 5 мин после повторного закипания.
- 2 Положить отваренные стебли в ледяную воду, чтобы спаржа сохранила цвет и оставалась хрустящей.
- 3 Натереть пармезан на мелкой терке, нарезать ветчину тонкими ломтиками.
- 4 Разложить на рабочей поверхности по несколько стеблей шнитт-лука, уложить на них ломтики ветчины.
- 5 Посыпать ветчину тертым пармезаном.
- 6 Выложить по одному стеблю спаржи на каждый ломтик ветчины.
- 7 Свернуть рулетики, закрепив их завязанными на узелок перьями шнитт-лука, украсить веточками тимьяна.

ЖЮЛЬЕН С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ БРИ



20 мин



2

50 г ветчины, 50 г цветной капусты, 30 г стручковой фасоли, 30 г болгарского перца, 30 г сыра бри (с белой плесенью), 20 г очищенных грецких орехов, 50 г ржанных хлебцев (например, «Финн Крисп»), 1 яйцо, 1 ч. л. растительного масла, соль — по вкусу

- 1 Нарезать ветчину брусочками. Разогреть духовой шкаф до 200 °С.
- 2 Очистить перец от семян и нарезать соломкой.
- 3 Промыть стручковую фасоль и крупно нарезать.
- 4 Разделить цветную капусту на небольшие соцветия, промыть и нарезать кусочками.
- 5 Нарезать сыр бри кубиками.
- 6 Слегка взбить вилкой яйцо с солью.
- 7 Смазать кокотницы растительным маслом, наполнить их нарезанными овощами, сыром, орехами и ветчиной. Залить жульен взбитым яйцом и поставить запекаться в духовой шкаф на 8–10 мин. Подавать с ржаными хлебцами.

ПЕЧЕНЫЙ ПЕРЕЦ С КУРИЦЕЙ И АПЕЛЬСИНАМИ



30 мин



1

200 г куриного филе, 1 сладкий болгарский перец, 1 апельсин, 30 г сыра пармезан, 20 мл меда, 1 зубчик чеснока, соль — по вкусу

- 1 Очистить апельсин от кожуры. Вырезать мякоть.
- 2 Нарезать мякоть апельсина кусочками.
- 3 Мелко нарезать куриное филе.
- 4 Натереть сыр на крупной терке или нарезать пластинками сырорезкой.
- 5 Измельчить чеснок.
- 6 Смешать в емкости куриное филе, мякоть апельсина, чеснок и сыр. Влить мед.
- 7 Посолить салат и перемешать.
- 8 Разрезать перец пополам, удалив семена, плодоножку и перегородки.
- 9 Наполнить перец массой из курицы и апельсина, приправить и запекать в разогретом духовом шкафу в течение 12–15 мин при температуре 190 °С. Подавать теплым.





ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИЦЕЙ С ЛУКОМ, ПОД СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ



40 мин

4 помидора, 1 куриное филе, 100 г твердого сыра, 1 луковица, 10 г свежего базилика, 1–2 веточки свежего тимьяна, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки



4

1 Срезать с помидоров «крышечки» и аккуратно вынуть ложкой мякоть. Нарезать ее кубиками, предварительно удалив лишний сок и семена.

2 Нарезать очищенный лук мелкими кубиками. Мелко порубить куриное филе в фарш. Обжаривать фарш с луком в небольшом количестве растительного масла в течение 5 мин. Добавить измельченную мякоть помидоров, тушить еще 3 мин. Посолить, добавить свежемолотый черный перец, снятые с веточек листья тимьяна и базилика, прогреть.

3 Нафаршировать помидоры полученной мясо-овощной начинкой. Натереть сыр на крупной терке, посыпать им помидоры. Можно накрыть «крышечкой».

4 Слегка смазать маслом емкость для запекания, положить в нее помидоры и запекать в разогретом духовом шкафу в течение 25 мин при 180 °С.



РУЛЕТКИ ИЗ ЦУКИНИ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ И ФЕТАКИ



30 мин

400 г цукини, 400 г мякоти копченой курицы, 400 г сыра фетаки, 200 г сладкого болгарского перца, 30 мл оливкового масла, сок 1/3 лимона, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу



4

1 Нарезать цукини вдоль очень тонкими ломтиками овощечисткой. Посолить и поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком.

2 Нарезать сладкий перец соломкой, предварительно очистив его от семян и перегородок.

3 Нарезать мякоть копченой курицы тонкими брусочками.

4 Разложить нарезанный мягкий сыр на края ломтиков цукини.

5 Выложить брусочки курицы на мягкий сыр.

6 Положить соломку сладкого перца по диагонали на копченую курицу.

7 Свернуть рулетики и при необходимости закрепить шпажками.





ЛАВАШ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ, СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

 30 мин 1 тонкий лаваш, 50 г твердого сыра, 50 г мякоти копченой курицы, 50 г помидоров, 20 г свежих шампиньонов, оливковое масло для жарки.

 1 **Для подачи:** свежая зелень

1 Нарезать помидоры кружочками, а мякоть копченой курицы — тонкими брусочками.

2 Натереть сыр на крупной терке.

3 Нарезать шампиньоны тонкими ломтиками, предварительно вымыв и очистив их (молодые можно не очищать).

4 Положить на половину лаваша кружочки помидоров, курицу, грибы и сыр. Накрыть начинку второй половиной лаваша.

5 Обжаривать лаваш с начинкой на разогретой сковороде, смазанной оливковым маслом, на слабом огне до золотистого цвета с двух сторон.

6 Нарезать лаваш треугольниками и подать, украсив свежей зеленью.



МУСС ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ В КАРТОФЕЛЬНЫХ КОРЗИНКАХ

 45 мин 200 г куриной печени, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 стебля сельдерея, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, сливочное масло для смазывания. **Для подачи:** листья салата

1 Очистить лук. Нарезать одну луковицу небольшими дольками, очищенную морковь — ломтиками. Очистить сельдерей от жестких волокон и мелко нарезать.

2 Смазать огнеупорную форму сливочным маслом, выложить в нее печень и овощи. Запекать в течение 25 мин в духовом шкафу при 180 °С.

3 Натереть очищенный картофель на терке для корейской моркови. Отжать картофельную массу и натереть в нее вторую луковицу. Добавить порубленную зелень укропа. Разогреть сковороду, испечь на растительном масле небольшие тонкие лепешки. Выложить их в формочки для кексов, охладить.

4 Измельчить блендером промытую печень без пленок с овощами, посолить и поперчить. Наполнить картофельные корзинки начинкой и украсить зеленью укропа. Подавать на листьях салата.



ПАШТЕТ ИЗ ПОТРОШКОВ НА ТОСТАХ С РАССОЛЬНЫМ СЫРОМ



1 ч + время на охлаждение паштета



2–5

200 г куриных потрошков, 100 г брынзы, 50–100 г свиного шпика, 2–5 кусочков тостового хлеба, по веточке укропа и петрушки, 2 зубчика чеснока, 1 маленькая луковица, 1 маленькая морковь, сок 1/2 лимона, 1/2 ч. л. приправы для курицы, хмели-сунели, соль — по вкусу

1 Замочить куриные потрошки в холодной подсоленной воде на 20–30 мин. Слить воду, варить 15 мин в подсоленной воде. Мелко нарезать очищенный лук, морковь и шпик.

2 Жарить шпик до выделения жира. Прожаривать в нем овощи в течение 10 мин. Ввести отваренные потрошки, специи, дать остыть до 30–40 °С. Измельчить смесь блендером. Завернуть паштет в пленку и сформировать колбаску, охладить.

3 Мелко порубить зелень и чеснок. Сбрызнуть лимонным соком, добавить сыр. Измельчить блендером до однородной консистенции. Поставить в холодильник на 10 мин. Запекать тосты в духовом шкафу в течение 2–3 мин, поверх выложить паштет, украсить сырной массой.



ДИП С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ



20 мин



2

150 г копченого куриного филе, 4–6 ломтиков тостового хлеба, 50 г мягкого сливочного сыра (например, филадельфия, буко, альметте), 20 г французской зерновой горчицы, 20 г сливочного масла, 10 г рукколы, 10 г кедровых орехов, несколько веточек свежего укропа

1 Срезать кожу, сухожилия, полупрозрачную жирную часть с куриного филе.

2 Нарезать мясо птицы мелкими кубиками.

3 Обжаривать тостовый хлеб на сухой сковороде вместе с кедровыми орехами до золотистого цвета.

4 Растопить сливочное масло.

5 Промыть рукколу, удалить жесткие стебли.

6 Промыть укроп, мелко порубить его.

7 Соединить куриное филе, французскую горчицу, мягкий сыр в миске.

8 Добавить в массу растопленное сливочное масло и тщательно перемешать. Выложить готовый дип на тарелку с хрустящим тостовым хлебом, перед подачей посыпать блюдо кедровыми орехами.





КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ

 45 мин 300 г куриного филе, 50 г панировочных сухарей, 30 г семян кунжута, 1/2 свежего острого перца чили, 1/2 лайма или лимона, 1 яйцо, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.
 4 **Соус:** 4 ст. л. натурального йогурта, 1 ч. л. зерновой горчицы, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. оливкового масла

- 1 Для соуса смешать йогурт, горчицу, мед, масло с помощью блендера и охладить.
- 2 Слегка отбить куриное филе, посолить, поперчить. Разрезать мясо поперек волокон на длинные полоски.
- 3 Очистить перец чили от семян и мелко нарезать.
- 4 Смешать панировочные сухари, перец чили и семена кунжута. Натереть в панировку цедру лайма или лимона.
- 5 Слегка взбить яйцо с солью вилкой или венчиком.
- 6 Обмакнуть полоски куриного филе во взбитое яйцо. Перенести в панировку, тщательно обвалять.
- 7 Выложить наггетсы на противень и запекать в разогретом духовом шкафу в течение 30 мин при температуре 160 °С. Подавать с соусом.



ХВОРОСТ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ОРЕХОВОЙ КОРОЧКОЙ

 20 мин 100–150 г филе индейки, 60–80 г муки для панировки, 1 яйцо, 100 г миндальной стружки, сок 1 лимона, приправа для курицы, соль — по вкусу, растительное масло для жарки
 1–2

- 1 Нарезать филе индейки пластинами толщиной 0,5–1 см, слегка отбить.
- 2 Сделать прорезь в центре каждого кусочка. Посолить, сбрызнуть лимонным соком, добавить приправу.
- 3 Обвалять кусочки филе в муке.
- 4 Обмакнуть во взбитое яйцо.
- 5 Обвалять в стружке миндаля.
- 6 Свернуть кусочки в форме хвороста, пропустив один край через отверстие. Жарить в течение 5–6 мин в кипящем масле до готовности.





ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ИНДЕЙКОЙ И КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ

⌚ 30 мин

🍴 2-4

1-2 кисло-сладких зеленых яблока, 20-30 г филе индейки, 100 мл яблочного сока, 50-100 г черной смородины, 10-20 г кедровых орехов, 20 г кураги, 20-30 мл красного вина, сок 1 лимона, 30 г меда, 2-3 цветка гвоздики, щепотка белого перца, соль — по вкусу, растительное масло для жарки и смазывания

1 Разрезать каждое яблоко надвое, удалить семена, ложкой вынуть мякоть, сбрызнуть лимонным соком. Положить в форму для запекания, на дно налить 20-30 мл вина. Поставить на 6-8 мин в духовой шкаф при 180-200 °С. Нарезать филе индейки небольшими кубиками. Посолить, посыпать белым перцем, сбрызнуть растительным маслом. Обжаривать в течение 8-10 мин на сковороде, смазанной растительным маслом.

2 Мелко нарезать курагу. Варить 10 мин в яблочном соке с медом и мякотью яблок. Добавить жареное филе, прогревать 1-2 мин, всыпать кедровые орехи.

3 Наполнить половинки яблок полученной начинкой. Поверх положить черную смородину, поставить в духовой шкаф еще на 3-5 мин для равномерного пропекания. Украсить цветками гвоздики.

РУЛЕТКИ ИЗ СВИНОЙ ВЫРЕЗКИ С ОРЕХАМИ И КУРАГОЙ

⌚ 30 мин

🍴 1

150 г свиной вырезки, 70 г кураги, 50 г грецких орехов, 20 г кедровых орехов, 30 мл меда, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Для подачи:** свежая зелень

1 Нарезать свиную вырезку по диагонали небольшими ломтиками толщиной 2 см. Слегка отбить, посолить и поперчить.

2 Обжаривать орехи на сухой сковороде до золотистого цвета. Промыть и измельчить курагу. Смешать в емкости орехи и курагу. Выложить готовую массу на свинину.

3 Свернуть свинину рулетиками и сколоть зубочистками.

4 Промазать рулетики медом.

5 Обжаривать рулетики на раскаленной сковороде, смазанной оливковым маслом, до золотистого цвета и доводить их до готовности в духовом шкафу в течение 4-6 мин при 180 °С. Подавать, украсив зеленью.

РУЛЕТКИ ИЗ ВЯЛЕННОЙ ВЕТЧИНЫ, ЧИАБАТТЫ И ПОМИДОРОВ

⌚ 30 мин

🍴 1

100 г тонко нарезанной вяленой ветчины, 100 г чиабатты, 10 помидоров черри, 1 зубчик чеснока, листья свежего шалфея или базилика, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки

1 Поломать чиабатту небольшими кусочками. Обжаривать на раскаленной сковороде, смазанной оливковым маслом, до золотистого цвета.

2 Измельчить чеснок. Добавить его в сковороду с чиабаттой. Посолить.

3 Посыпать свежемолотым черным перцем, желательно крупного помола.

4 Разрезать помидоры черри на половинки и проткнуть шпажками.

5 Обернуть каждый кусочек хлеба вяленой ветчиной.

6 Положить на рулетики листики зелени.

7 Наколоть закуску и помидоры черри на шпажки и подавать.

СВИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ С ФРУКТАМИ И ОВОЩАМИ

⌚ 30 мин

🍴 4

600 г свиной вырезки, 300 г помидоров, 300 г груш, 300 г яблок, 60 мл меда, 60 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Вымыть и обсушить свиную вырезку. Удалить пленки. Нарезать мясо крупными кубиками, каждый посолить и поперчить.

2 Нарезать вымытые помидоры крупными кубиками.

3 Вымыть груши. Удалить сердцевину, нарезать крупными кубиками.

4 Вымыть яблоки, очистить от семечек, нарезать крупными кубиками.

5 Нанизать мясо, помидоры и фрукты на шпажки.

6 Смешать мед и оливковое масло. Опустить шашлычки в эту смесь на 1 мин.

7 Обжаривать на раскаленной сковороде до золотистого цвета с обеих сторон. Отправить в духовой шкаф, разогретый до 180 °С, на 6-10 мин.





СВИНЫЕ РУЛЕТКИ С ПЕЧЕНЫМ ЧЕСНОКОМ И КУНЖУТОМ



40 мин

600 г свиной корейки, 200 г чеснока, 200 г кунжута, 200 мл майонеза, 20 г базилика, зелень для украшения, оливковое масло для жарки



4

1 Очистить чеснок, завернуть в фольгу и запекать в духовом шкафу в течение 25 мин при 200 °С. Охладить.

2 Вымыть и обсушить корейку. Зачистить мясо, нарезать ломтиками. Каждый тщательно отбить.

3 Вымыть и обсушить базилик, отделить листья.

4 Смешать в блендере печеный чеснок, майонез и базилик. Выложить полученную массу в центр свиных ломтиков. Каждый свернуть рулетиком.

5 Обвалять рулетики в кунжute.

6 Обжаривать на раскаленном оливковом масле с обеих сторон в течение 1-2 мин. Довести до готовности в духовом шкафу при температуре 180 °С (3-5 мин). Выложить на тарелку, украсить зеленью.



КАРПАЧЧО



20 мин +
время на
замора-
живание
мяса

4

200 г говяжьей вырезки, 50 г салатного микса, 4 капли соуса табаско, пучок рукколы. **Соус:** 50 мл бальзамического уксуса, 2 ст. л. сахара. **Для подачи:** 30 г пармезана, 1 лайм



4

1 Очистить мясо от пленок и придать ему аккуратную форму.

2 Плотно завернуть говядину в пищевую пленку и заморозить.

3 Нарезать замороженное мясо тонкими ломтиками наискось.

4 Смазать каждый ломтик говядины небольшим количеством соуса табаско.

5 Выложить сверху на ломтики мяса немного салатного микса и несколько веточек рукколы.

6 Свернуть аккуратные рулетики.

7 Добавить сахар в бальзамический уксус и варить на медленном огне до загустения. Налить немного соуса на порционные тарелки, поставить рулетики, украсить ломтиками лайма и стружкой из пармезана.





ТАРТАР ИЗ ГОВЯДИНЫ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

 30 мин 200 г говяжьей вырезки, 4 ломтика бородинского хлеба, 50 г пармезана, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 2 желтка перепелиных яиц, 2 корнишона, 1 красная луковица, 1 ч. л. каперсов, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. дижонской горчицы, 1 ч. л. ворчестерского соуса, 1 ч. л. томатного соуса (или кетчупа).
 4 **Для подачи:** 4 перепелиных яйца, шнитт-лук

1 Срезать с хлеба корки, придать форму квадрата, нарезать ломтиками. Подсушивать 10 мин в духовом шкафу при 150 °С или обжарить на сухой сковороде. Нарезать пармезан тонкими треугольниками.

2 Растереть желтки с горчицей в однородную массу. Влить оливковое масло, ворчестерский и томатный соусы, взбить венчиком. Измельчить каперсы, корнишоны, очищенный красный лук. Добавить рубленые овощи в полученную смесь.

3 Нарезать говяжью вырезку мелкими кубиками, посолить и поперчить. Добавить заправку.

4 Выложить тартар на ломтик хлеба через порционное кольцо. Сделать сверху углубление, поместить туда половинку яичной скорлупы, влить желток. Украсить треугольниками сыра и шнитт-луком.



ЗАЛИВНОЙ ЯЗЫК С ЖЕЛЕ ИЗ ХРЕНА

 40 мин + 2 ч на варку 1 небольшой язык (500 г), 1 луковица, черный перец-горошек, лавровый лист — по вкусу. **Желе:** 200 мл мясного бульона, 30 г желатина, 100 г сметаны, 100 г тертого хрена, соль — по вкусу. **Для подачи:** 1 сладкий болгарский перец, зелень петрушки
 4

1 Залить язык холодной водой, добавить неочищенную луковицу, лавровый лист, перец-горошек и варить в течение 2 ч с момента закипания. Подержать готовый язык под струей холодной воды. Очистить, нарезать тонкими ломтиками.

2 Залить желатин небольшим количеством воды и оставить для набухания на 10 мин. Развести половину разбухшего желатина в бульоне. Смешать сметану с хреном и посолить. Разогреть оставшийся желатин, добавить к сметане и тщательно перемешать.

3 Выложить в формочки желе из сметаны и хрена, поместить в холодильник на 10 мин для застывания.

4 Достать формочки из холодильника, выложить в них ломтики языка и залить желированным бульоном. Снова поместить в холодильник до полного застывания. Подавать, украсив зеленью петрушки и фигурками в виде сердечек, вырезанными из перца.





ЗАКУСКА ИЗ ПОМИДОРОВ, ЯБЛОКА И СЕЛЬДИ

🕒 30 мин

🍴 1–2

2 красных и/или желтых помидора, 1 зеленое яблоко, 150 г филе сельди, 30 г красного лука, 2 копченых яйца, 20 мл оливкового масла, 20 мл белого винного уксуса, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Нарезать помидоры кружочками.
- 2 Очистить лук и нарезать кольцами.
- 3 Нарезать яблоко дольками, очистив по желанию от кожуры и удалив семенную коробочку.
- 4 Нарезать яйца кружочками.
- 5 Нарезать филе сельди ломтиками.
- 6 Выложить на кружочки помидоров кусочки яблока и кольца лука. Сверху положить ломтик сельди и несколько кружочков копченых яиц.
- 7 Полить блюдо белым винным уксусом.
- 8 Сбрызнуть закуску оливковым маслом.
- 9 Поперчить блюдо и подавать.

ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ

🕒 15 мин

🍴 2

150 г филе слабосоленой сельди, 50 г сливочного масла, 1/2 кислого яблока, 1 яйцо, 6–8 ломтиков багета, сок 1/2 лимона, пучок петрушки, пучок укропа, несколько перьев зеленого лука. **Для подачи:** 1/2 лимона

- 1 Сварить яйцо вкрутую. Охладить под проточной водой, очистить и произвольно нарезать.
- 2 Нарезать багет ломтиками. Обжаривать на сухой сковороде до золотистой корочки.
- 3 Очистить яблоко от кожуры и сердцевин. Произвольно нарезать. Измельчить сельдь. Сбрызнуть нарезанные яблоко и сельдь соком лимона.
- 4 Промыть зелень и мелко порубить ее.
- 5 Поместить сельдь, яблоко, яйцо, сливочное масло в кухонный комбайн и взбивать на малых оборотах до получения однородной массы.
- 6 Сформовать шарики из полученной массы с помощью двух ложек. Обвалять форшмак в рубленой зелени и выложить на тарелку рядом с багетом. Подавать с долькой лимона.

ТАРТАЛЕТКИ С ЛОСОСЕМ И КАРРИ-МАЙОНЕЗОМ

🕒 15 мин

🍴 10 шт.

100 г слабосоленого лосося, 100 г консервированной миникукурузы, 100 г маринованных артишоков, 10 готовых круглых тарталеток. **Карри-майонез:** 3 ст. л. майонеза, 1,5 ст. л. сметаны, 1/2 ч. л. порошка карри

- 1 Приготовить карри-майонез. Смешать майонез со сметаной.
- 2 Добавить карри, перемешать до получения однородной массы.
- 3 Разобрать артишоки на лепестки.
- 4 Нарезать кукурузу сегментами толщиной 1 см.
- 5 Нарезать филе лосося тонкими ломтиками. Скрутить в виде розочек.
- 6 Наполнить тарталетки карри-майонезом.
- 7 Выложить рыбные розочки.
- 8 Сверху поместить кусочки артишока и кукурузу.

КРЕКЕРЫ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ И САРДИНАМИ

🕒 30 мин

🍴 2–4

100 г консервированного тунца без жидкости, 100 г консервированных сардин, 50 г свежего огурца, 2 копченых или отварных яйца, 10 соленых крекеров, 20 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока. **Для подачи:** 5 помидоров черри, свежая зелень

- 1 Нарезать огурец вдоль тонкими пластинками овощечисткой.
- 2 Разрезать яйца пополам вдоль.
- 3 Разрезать помидоры черри на четыре части. Измельчить чеснок.
- 4 Посыпать крекеры измельченным чесноком.
- 5 Сбрызнуть крекеры оливковым маслом.
- 6 Выложить на крекеры огурец и яйцо.
- 7 Положить на крекеры кусочки тунца и сардин.
- 8 Украсить закуску помидорами и свежей зеленью.



ТАРТАР ИЗ СЕМГИ С АВОКАДО И ИКРОЙ ЛЕТУЧЕЙ РЫБЫ

30 мин

1–2

200 г филе семги, 1/2 авокадо, сок 1/2 лайма, 30 мл сладкого соуса чили, 20 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 30 г светлой части лука-порей, 20 г красной икры летучей рыбы

1 Удалить у семги кости и кожу. Нарезать рыбу мелкими кубиками и выложить ее в емкость. Добавить сладкий соус чили, оливковое масло, соль и свежемолотый черный перец, желативно крупного помола. Выжать в рыбу 2/3 сока лайма и перемешать.

2 Очистить авокадо от кожуры и удалить косточку. Нарезать мякоть мелкими кубиками.

3 Сбрызнуть авокадо оставшимся соком лайма (так мякоть не потемнеет).

4 Выложить авокадо и семгу на тарелку с помощью сервировочного кольца. Нарезать лук-порей длинными тонкими полосками.

5 Украсить тартар икрой и луком-пореем, снять кольцо и подать.

СЕВИЧЕ ИЗ СЕМГИ, СЕЛЬДЕРЕЯ

И ОСТРОГО ПЕРЦА

30 мин

1–2

200 г филе семги или другой красной рыбы, 1 острый перец чили, 50 г стебля сельдерея, 50 г зеленого яблока, сок 1 лайма, 20 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** свежая зелень

1 Удалить у семги кожу и кости. Нарезать рыбу тонкими пластинами.

2 Нарезать овощечисткой сельдерей и яблоко тонкими ломтиками. Смешать их в емкости.

3 Нарезать перец чили колечками.

4 Выложить семгу на тарелку.

5 Выложить на рыбу сельдерей и ломтики яблока.

6 Сверху распределить колечки перца чили, посолить, поперчить.

7 Сбрызнуть севиче соком лайма, полить оливковым маслом, украсить зеленью и сразу же подать.

ГОРЯЧИЕ РУЛЕТКИ ИЗ СЕМГИ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

30 мин

2

200 г филе семги, 200 г желтых и красных помидоров, 100 г твердого зрелого сыра. **Маринад:** 30 мл меда, 20 мл соевого соуса, 20 мл оливкового масла

1 Нарезать филе семги поперек волокон тонкими лентами.

2 Натереть сыр на крупной терке.

3 Удалить у помидоров семена и места крепления плодоножек.

4 Нарезать помидоры дольками. Выложить дольки помидоров на семгу. Посыпать помидоры тертым сыром.

5 Свернуть семгу рулетиками. Выложить их в жаропрочную форму.

6 Смешать в емкости соевый соус, масло и мед.

7 Смазать рулетики маринадом. Запекать блюдо в разогретом духовом шкафу в течение 3–5 мин при температуре 200 °С.

ЛАВАШ СО СКУМБРИЕЙ, СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ И САЛАТОМ

30 мин

1–2

1 тонкий лаваш, 200 г мягкого сливочного сыра (например, филадельфия, буко, альметте, «Венский завтрак»), 200 г скумбрии горячего копчения, 100 г свежих огурцов, 50 г сладкого желтого или красного болгарского перца, 50 г помидоров, 50 г салатных листьев

1 Отделить мякоть скумбрии от костей.

2 Нарезать огурец вдоль брусочками, перец — тонкими полосками (удалив семена и перегородки), помидор — средними кубиками (удалив место крепления плодоножки).

3 Намазать лаваш мягким сыром. Выложить на край лаваша сначала нарезанные овощи, затем мякоть скумбрии, сверху салатные листья.

4 Свернуть лаваш рулетом (края зелени и овощей могут быть видны).

5 Нарезать рулет кусочками, выложить на тарелку и подавать.



РОЛЛЫ С ТВОРОГОМ, ОГУРЦОМ И СЕМГОЙ



20 мин

1 большой тонкий лаваш, 200 г творога,
1 небольшой огурец, 100 г малосоленной семги
или форели, 50 г рубленого укропа,
1 ст. л. натурального йогурта, крупная соль,
черный свежемолотый перец — по вкусу



4

- 1 Нарезать огурец тонкими полосками.
- 2 Нарезать рыбу тонкими пластинками.
- 3 Смазать лаваш йогуртом.
- 4 Равномерно разложить по нему творог, посолить и поперчить его по вкусу.
- 5 Разложить сверху кусочки рыбы и ломтики огурца, обильно посыпать укропом.
- 6 Свернуть лаваш в рулет.
- 7 Нарезать очень острым ножом на роллы нужного размера.



БРУСКЕТТА С МУССОМ ИЗ РУККОЛЫ И КРЕВЕТКАМИ



20 мин

1 небольшой багет, 100 г очищенных коктейльных креветок, 100 мл 30%-ных сливок, 50 г рукколы, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Маринад:** 10 г маринованного имбиря, 1 ст. л. оливкового масла, 1 долька лимона



4

- 1 Нарезать багет тонкими ломтиками наискось. Подсушивать ломтики в духовом шкафу или обжаривать на сухой сковороде до золотистого цвета.
- 2 Выжать из дольки лимона сок. Мелко порубить ножом маринованный имбирь. Смешать имбирь с лимонным соком и оливковым маслом.
- 3 Залить полученным маринадом креветки, перемешать, посолить и поперчить.
- 4 Промыть рукколу и тщательно обсушить. Отложить несколько веточек для украшения, остальные мелко нарезать.
- 5 Взбить сливки до состояния пены. Добавить рукколу, снова взбить и посолить.
- 6 Выложить на ломтики багета креветки и мусс, украсить оставшимися веточками рукколы.





ХВОСТЫ КОРОЛЕВСКИХ КРЕВЕТОК, МАРИНОВАННЫЕ В ВИНЕ И РОЗОВОМ ПЕРЦЕ

- 30 мин : 300 г хвостов королевских креветок, 100 г лука, сок 1/2 лимона, соль — по вкусу.
- 2–3 **Маринад:** 70 мл оливкового масла, 50 мл сухого белого вина, 30 мл белого винного уксуса, 1/2 лимона, 2 лавровых листа, 20 г розового перца, соль, свежемолотый черный перец, сахар — по вкусу

1 Очистить хвосты креветок от панцирей и удалить желудочные протоки. Варить (без кипения воды) хвосты креветок в течение 2 мин в воде с солью и соком половины лимона.

2 Смешать в емкости оливковое масло и винный уксус. Выжать сок из половины лимона в смесь масла и уксуса. Добавить розовый перец. Влить белое вино, всыпать соль, сахар, черный перец. Добавить лавровый лист и перемешивать маринад до полного растворения сахара и соли.

3 Положить в маринад очищенный и нарезанный кольцами лук.

4 Опустить креветки в полученный маринад, оставить на 10–15 мин, слить жидкость и подать.



МИДИИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ, ЧЕСНОКОМ И ПАРМЕЗАНОМ

- 30 мин : 10 больших речных мидий в раковинах, 30 г пармезана. **Соус:** 100 г помидоров, 50 мл сухого белого вина, 2 зубчика чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, сливочное масло для жарки
- 1

1 Мелко нарезать помидоры.

2 Измельчить чеснок.

3 Слегка обжарить чеснок на разогретой сковороде, смазанной сливочным маслом.

4 Добавить к чесноку помидоры.

5 Влить белое вино.

6 Посолить и поперчить. Прогреть массу в течение 2–3 мин.

7 Положить мидии в жаропрочную емкость. Полить готовым соусом.

8 Натереть пармезан на мелкой терке и посыпать мидии. Запекать закуску в режиме «Гриль» в разогретом духовом шкафу в течение 5–7 мин.





СЛОЕНЫЙ БАКЛАЖАН С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ ПОД ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

⌚ 1 ч

🍴 4

2 баклажана, 2 помидора, 100 г бекона, 100 г майонеза, 2 зубчика чеснока, 150 г твердого сыра, зелень укропа, петрушки, кинзы, соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Разрезать баклажаны вдоль на пластины толщиной около 5 мм, не дорезая до конца со стороны плодоножки (веером). Натереть пластины солью с обеих сторон и оставить на 10 мин. Промыть.

2 Нарезать бекон и сыр тонкими пластинками, помидоры — тонкими полукольцами.

3 Поочередно вложить в каждый разрез баклажана ломтики бекона, помидора и сыра. Заполнить таким образом каждый разрез.

4 Мелко порубить свежие укроп, петрушку и кинзу, предварительно освободив зелень от жестких стеблей. Смешать зелень с майонезом, добавить рубленый чеснок, поперчить.

5 Выложить баклажаны на противень, смазать получившимся соусом. Запекать в разогретом духовом шкафу в течение 30 мин при температуре 160 °С.

ТЕРРИН ИЗ УТКИ С ФИСТАШКАМИ

⌚ 1 ч
30 мин +

🍴 6

1 кг фарша из утки, 500 г вареной ветчины, 2 яйца, 250 мл полусладкого красного вина, 200 г очищенных фисташек, по 1 ч. л. можжевельника, барбариса и паприки, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 2 веточки свежего розмарина, 1/2 ч. л. соли, оливковое масло для смазывания.

Для подачи: 100 г помидоров, несколько веточек базилика, сухое красное вино

1 Истолочь можжевельник и барбарис в ступке вместе с солью и листьями розмарина. Выложить в чашу блендера фарш, специи, влить вино, вбить яйца. Измельчить в однородную массу. Обжаривать фисташки на сухой сковороде в течение 2 мин, добавить в фарш и перемешать.

2 Смазать маслом дно керамической формы для террина (с крышкой), выстелить ее тонкими ломтиками вареной ветчины, оставляя края свешиваться за стенки. Выложить фарш в форму, разровнять поверхность, накрыть краями ветчины и прижать. Накрыть крышкой, запекать в разогретом до 170 °С духовом шкафу в течение 1 ч, охладить террин в форме.

3 Перевернуть готовый террин на доску и нарезать на порции. Подавать с красным сухим вином, салатом из спелых помидоров и базилика.

ГАЛАНТИН ИЗ КУРИНОГО ФАРША С ВЕТЧИНОЙ И ПЕРЦЕМ

⌚ 30 мин

+ 3 ч на
варку и за-
стывание

🍴 6

700 г фарша из курицы, 2 сладких болгарских перца, 40 г желатина, 200 г вареной ветчины, 4 зубчика чеснока, цедра и сок 1/2 лимона, 1 яйцо, по щепотке свежемолотого черного перца и молотого кардамона, 1/2 ч. л. соли

1 Залить желатин 100 мл холодной воды и оставить на 20 мин. Нарезать ветчину тонкими пластинами, сладкий болгарский перец — соломкой. Поместить фарш в чашу блендера, добавить яйцо, чеснок, цедру и сок лимона, специи и соль, все тщательно взбить.

2 Вырезать из пергамента квадрат 30×30 см, хорошо смочить его водой и распределить по всей поверхности фарш. Сверху выложить набухший желатин, разровнять его по поверхности фарша. Выложить пластины ветчины и сладкий перец. Свернуть фарш в рулет, обернуть освободившимся пергаментом, затем фольгой, скручивая концы.

3 Переложить рулет в глубокую кастрюлю, влить 3 л воды, готовить при слабом кипении 1 ч, охладить. Переложить на блюдо, выдержать в холодильнике 2 ч, перед подачей снять обертку, нарезать на порции.

МУСС ИЗ МЯСА ЦЫПЛЯТ В БЕКОНЕ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

⌚ 1 ч

🍴 3–4

200–300 г мякоти курицы с кожей, 1 луковица, 1 морковь, 1/2 кислого зеленого яблока, 30–50 г чернослива, 20–30 г грецких орехов, 100–150 г сырокопченого бекона, 20–30 г сливочного масла, приправа для курицы, свежемолотый белый перец, соль — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Обжаривать очищенные и нарезанные лук и морковь на растительном масле в течение 8–10 мин. Дважды пропустить мякоть курицы с обжаренными овощами через мясорубку. Добавить тертое яблоко, сливочное масло, соль, специи. Хорошо выбить.

2 Выложить фарш на полиэтиленовую пленку слоем толщиной 1 см.

3 Порубить грецкие орехи, мелко нарезать чернослив. Выложить орехи и чернослив на фарш, оставив свободными несколько сантиметров с края. Свернуть рулетом. Снять пленку. Обернуть рулет в ломтики бекона. Положить рулет в огнеупорную форму, закрепить шпажками. Выпекать в течение 20–30 мин в духовом шкафу при 160 °С.





Митлоф

 1 ч 30 мин + время на остывание
800 г нежирного фарша из говядины, 2 яйца, 1 луковица, 5 зубчиков чеснока, 6 веточек тимьяна, 4 ст. л. соуса барбекю, 10 полосок бекона, 1 ч. л. молотой паприки, 1 ст. л. пастообразной горчицы, 2 ст. л. красного винного уксуса, 4 куска черствого пшеничного хлеба, соль — по вкусу, растительное масло для жарки. **Для подачи:** листья салата

- 1 Измельчить очищенные лук и чеснок.
- 2 Оборвать со стеблей листья тимьяна.
- 3 Разогреть в сковороде растительное масло и обжаривать подготовленные овощи в течение 3 мин, перемешивая.
- 4 Выложить фарш в миску, вбить яйца, добавить обжаренные овощи, горчицу, уксус, соус барбекю, размоченный белый хлеб, приправить солью и паприкой. Тщательно перемешать.
- 5 Выложить ломтики бекона в прямоугольную форму для запекания внахлест, оставляя края свешиваться. Сверху выложить фарш и придавить ладонями, накрыть свешивающимися краями бекона. Обернуть форму фольгой и запекать в течение 1 ч в разогретом духовом шкафу при 180 °С. Остудить в форме, разрезать на порции, подавать с салатными листьями.



Свиной рулет с тимьяном и белым вином

 1 ч
 4
800 г свиной грудинки, 100 г лука, 100 мл сухого белого вина, 5 г тимьяна, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Вымыть и обсушить грудинку. Крупно нарезать.
- 2 Очистить лук, нарезать кольцами.
- 3 Пропустить грудинку и лук через мясорубку.
- 4 Влить в фарш белое вино.
- 5 Добавить листики тимьяна, снятые с жестких веточек.
- 6 Всыпать свежемолотый черный перец крупного помола.
- 7 Посолить и перемешать получившуюся массу.
- 8 Выложить подготовленный фарш в форму для запекания.
- 9 Закрыть крышкой либо фольгой и запекать в духовом шкафу при 180 °С в течение 35–40 мин. Охладить, нарезать.





ШПИГОВАННЫЙ ОКОРОК

⌚ 1 ч
20 мин

🍴 10–12

1 кг свиного окорока или шейной части, 50–100 г полузамороженного свиного сала с мясной прослойкой или грудинки, 40–60 г чернослива без косточек, 1 крупная отварная морковь, 2–3 зубчика чеснока, пучок укропа и/или петрушки, 2 лавровых листа, соль — по вкусу. **Глазурь:** 50 г пастообразной горчицы, 2 ст. л. растительного масла, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. приправы для запекания (молотый душистый перец, хмели-сунели), соль — по вкусу

1 Смешать горчицу, растительное масло, очищенный и измельченный чеснок, приправу для запекания и соль. Нарезать полузамороженное сало или грудинку брусочками. Промыть чернослив, разрезать вдоль на 2–4 части. Нарезать отварную морковь брусочками. Натереть очищенный чеснок на терке и порубить зелень. Смешать в емкости измельченные сало или грудинку, чернослив, морковь, чеснок, зелень и соль.

2 Сделать ножом в окороке проколы вдоль волокон и вложить туда готовую смесь. Смазать окорок глазурью. Сверху положить лавровый лист.

3 Завернуть мясо в фольгу и положить в жаропрочную форму. Запекать 1 ч в духовом шкафу (при толщине мяса 12–15 см) при 160–170 °С. Подавать горячим или холодным, предварительно нарезав ломтиками.



РУЛЕТ ИЗ СУБПРОДУКТОВ

⌚ 5 ч +
остывание
рулета

🍴 10–12

4–5 свиных ушей, 1/2 говяжьего или 1–2 свиных языка, 300–500 г куриной печени, 1 крупная морковь, 3–5 зубчиков чеснока, пучок зелени петрушки и/или укропа, 10 г желатина, 2 лавровых листа, 1/2 ч. л. хмели-сунели, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Очистить и промыть свиные уши. Варить в подсоленной воде с лавровым листом в течение 2–3 ч. Вымыть язык. Положить его в кастрюлю с ушами и варить в течение 1 ч. Вымыть и очистить от пленок куриную печень. Положить печень в кастрюлю с ушами и языком и варить в течение 1 ч. Очистить, промыть морковь и целиком положить ее за 20 мин до окончания варки к субпродуктам. Слить и сохранить бульон. Положить язык под струю холодной воды и снять пленку. Порубить зелень и очищенный и вымытый чеснок. Нарезать очищенный язык и морковь брусочками, куриную печень — произвольно.

2 Равномерным слоем выложить на пищевую пленку отварные уши, измельченные чеснок, зелень, морковь и куриную печень. Распределить брусочки языка с одной стороны рулета. Посыпать субпродукты желатином, молотым перцем, хмели-сунели и солью. Свернуть рулет и перевязать ниткой по всей длине, зафиксировав концы пленки. Варить в сохраненном бульоне в течение 20–30 мин. Охладить под прессом для застывания желатина. Снять пленку и нарезать рулет ломтиками.





Пирог с курицей и ветчиной

⌚ 1 ч

🍴 6–8

Тесто: 400 г муки, 1 стакан воды, 150 г сливочного масла, 2 яйца, соль — по вкусу.

Начинка: 700 г фарша из курицы, 500 г вареной ветчины, 100 г очищенных фисташек, 1 луковица, 6 зубчиков чеснока, 120 г кураги, 3 веточки тимьяна, по 2 щепотки мускатного ореха, паприки и черного перца, 1 щепотка острого красного перца, соль — по вкусу

1 Растопить в сотейнике сливочное масло с водой. Всыпать муку в миску, сделать в центре углубление и влить в него растопленное масло, добавить пару щепоток соли, яйца и быстро замесить упругое тесто. Накрыть полотенцем и отставить на 15 мин.

2 Нарезать ветчину тонкими ломтиками, курагу — небольшими кубиками. Измельчить очищенные лук и чеснок. Оборвать с веточек листья тимьяна, добавить все к фаршу вместе с фисташками, специями и солью, перемешать.

3 Выстелить пергаментом прямоугольную форму для запекания, разделить тесто на две неравные части. Большую раскатать в тонкий пласт, уложить в форму и разровнять, сверху выложить начинку. Аналогично раскатать оставшееся тесто и уложить сверху на пирог, края защипнуть. Для выхода пара проделать в центре пирога отверстие и вставить в него трубочку из бумаги. Запекать в течение 30 мин в духовом шкафу при 180 °С.



Пирог со свиным языком

⌚ 4 ч

🍴 4

Тесто: 500 г муки, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 20 г сахара, щепотка соли.

Начинка: 2 свиных языка, 200 мл сливок 22–35%-ной жирности, 100 г муки, 1 морковь, 1 луковица, 1 головка чеснока, соль, черный перец-горошек, лавровый лист — по вкусу, оливковое масло для жарки

1 Вымыть язык, выложить в кастрюлю. Добавить морковь, лук, чеснок, лавровый лист, перец и соль. Влить воду и варить при слабом кипении в течение 2–2,5 ч. Сохранить бульон.

2 Размять сливочное масло с мукой и сахаром. Добавить яйцо, соль и хорошо вымесить тесто. Завернуть в пищевую пленку и оставить в холодильнике на 20 мин.

3 Достать язык, окунуть в ледяную воду и снять кожу. Нарезать тонкими ломтиками.

4 Слегка обжарить муку на оливковом масле. Влить сливки в процеженный бульон, оставшийся после варки языка. Довести до кипения. Ввести обжаренную муку, постоянно помешивая. Проварить до густоты. Слегка охладить. Перемешать язык с соусом в миске.

5 Раскатать тесто в пласт толщиной 2–3 мм. Переложить в форму для выпечки, оставляя бортики. Выложить начинку на тесто и выпекать в разогретом духовом шкафу в течение 25–30 мин при 180 °С.





Киш с птицей

⌚ 1,5 ч

🍷 3-6

Тесто: 100–120 г сливочного масла, 200 г муки, 1 яичный желток, соль — по вкусу.

Заливка: 2 яйца, 200 г сметаны. **Начинка:** 100–150 г куриного филе, 100 г копчено-вареной грудинки, 1/3 сладкого болгарского перца, 1/2 луковицы, несколько перьев зеленого лука, соль, приправа для курицы — по вкусу, растительное масло для жарки и смазывания

1 Слегка растопить сливочное масло. Всыпать муку и соль, добавить желток. Тщательно замесить тесто. Поставить в холодильник на 20 мин.

2 Нарезать грудинку, сладкий перец, очищенный лук крупной соломкой. Измельчить зеленый лук. Нарезать куриное филе поперек волокон соломкой. Посолить, добавить приправу. Обжаривать в сковороде на растительном масле в течение 10 мин.

3 Раскатать тесто толщиной до 1 см. Смазать форму растительным маслом. Распределить тесто по форме с нахлестом на бортики. Выпекать в течение 5–6 мин в духовом шкафу при температуре 200 °С.

4 Смешать сметану с двумя яйцами, слегка взбить, добавить к начинке. Выложить все на тесто. Отправить на 12–15 мин в разогретый до 160 °С духовой шкаф.



Рулет из индейки с лисичками и зеленью

⌚ 1 ч

🍷 1 кг

400–500 г филе индейки, 1 крупная луковица, 1 маленькая морковь, 50–100 г сливок 20%-ной жирности, 100–200 г свежих лисичек, пучок укропа или петрушки, 200–300 г готового слоеного теста, приправа для курицы, смесь свежемолотых перцев, соль — по вкусу, 1 яйцо для смазывания, мука на подпыл, растительное масло для жарки

1 Мелко нарезать для начинки половину очищенных лука и моркови. Обжаривать овощи вместе с нарезанными лисичками на растительном масле в течение 10 мин. Добавить рубленую зелень. Обжаривать оставшиеся произвольно нарезанные лук с морковью на отдельной сковороде в течение 10 мин.

2 Дважды пропустить обжаренные лук с морковью и мякоть индейки через мясорубку. Добавить соль, специи, сливки. Выбить массу. Разложить фарш на пленку в слой толщиной 1 см, поверх выложить начинку. Свернуть рулет, наколоть ножом. Выпекать в течение 15–20 мин в духовом шкафу при 180 °С.

3 Раскатать слоеное тесто на посыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 2–3 мм. Снять пленку, обернуть теплый рулет тестом, смазать яйцом, выпекать 5–6 мин в духовом шкафу при 180–200 °С.





ФАРШИРОВАННЫЙ КАРП

1 ч +
время на
остывание

6–8

1 карп, 1 луковица, 1 морковь, 300 г свежего или свежемороженого шпината, 1 яйцо, 40 г желатина, соль, специи к рыбе — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Очистить карпа, удалить глаза, жабры, плавники, разделить тушку по спинному крупному плавнику, извлечь кости. Аккуратно соскоблить ложкой мякоть с кожи, стараясь не повредить последнюю.

2 Произвольно нарезать очищенные лук и морковь, пассеровать на растительном масле до готовности. Несколько раз пропустить через мясорубку мякоть рыбы и пассерованные овощи. Добавить соль, специи, половину желатина, яйцо. Смешать измельченный свежий или размороженный шпинат с оставшимся желатином.

3 Распределить рыбный фарш на пищевой пленке равномерным слоем. Сверху выложить шпинатную массу. Свернуть пластину в виде рулета.

4 Аккуратно выложить начинку в кожу карпа, освободить от пленки. Завернуть карпа в пищевую пленку. Связать нитками.

5 Варить рыбу в течение 40 мин и поместить в холодное место под пресс.

ФАРШИРОВАННАЯ ЩУКА

1 ч
30 мин

6–8

1 щука (500–700 г), 30–40 г сметаны для смазывания. **Начинка:** мякоть щуки, 3–4 яйца, 2 луковицы, 1 морковь, 10 г желатина, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. л. приправы для рыбных блюд, соль — по вкусу. **Блины:** 100 г муки, 100 мл теплого молока или воды (35–40 °С), 1 яйцо, 5 г сахара, несколько веточек петрушки и/или укропа, щепотка соли; растительное масло для жарки

1 Очистить щуку от чешуи, жабр, глаз, внутренностей и промыть. Отделить мякоть от костей и кожи так, чтобы не повредить последнюю. Замочить рыбную мякоть в подсоленной воде на 20–30 мин, отжать и пропустить через мясорубку. Обжаривать очищенные и произвольно нарезанные морковь и лук на сковороде, смазанной растительным маслом, в течение 10 мин. Перемешать рыбную мякоть, лук, морковь, яйца. Добавить соль, приправу, измельченный чеснок и желатин.

2 Смешать молоко, яйцо, муку, соль, сахар и предварительно измельченную зелень. Испечь блины, разложить на них фарш и свернуть рулетиками. Наполнить щучью кожу оставшимся рыбным фаршем, перемежая слоями блинными рулетиками. Смазать сметаной выложенную на фольгу разрезом вниз щуку и запекать в течение 20 мин в духовом шкафу при 150–160 °С или 10 мин — при 180 °С.

ОСЕТР, ФАРШИРОВАННЫЙ СЕМГОЙ, ПО-ЦАРСКИ

2 ч

8–10

1 осетр (до 1 кг), 200–300 г филе семги, 1 луковица, 1 морковь, 1 яйцо, 30 г желатина, пучок петрушки и/или укропа, 2–3 ч. л. лимонной приправы для рыбных блюд, соль, свежемолотый душистый перец — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Обжаривать очищенные и измельченные лук с морковью на сковороде с растительным маслом в течение 10 мин. Мелко порубить зелень. Нарезать филе семги широкими полосками и посыпать приправой для рыбы. Смешать зелень, семгу, пассерованные овощи и яйцо.

2 Удалить у осетра глаза, жабры, спинные роговые горбики, очистить от чешуи. Извлечь внутренности и хребет, сделав продольный разрез со стороны спинки. Тщательно промыть тушку. Сделать продольные неглубокие надрезы в мякоти осетра, посыпать молотым перцем и солью. Изнутри посыпать желатином.

3 Равномерно разложить рыбно-овощной фарш в осетра. Сколоть шпажками продольный разрез на спинке осетра и выложить рыбу на противень, застеленный фольгой. Запекать осетра в разогретом духовом шкафу в течение 30–60 мин (в зависимости от размеров рыбы) при 140–160 °С. Охладить и подавать, нарезав порционно.

РЫБНИК С ЛУКОМ

50 мин
+ время
на рас-
стойку
теста

4

Тесто: 300 г муки + на подпыл, 100 мл воды, 30–40 мл растительного масла, 30 г сахара, 1 яйцо, 5–8 г сухих дрожжей, соль — по вкусу. **Начинка:** 150–200 г филе пресноводной рыбы, 1 луковица, 50 г зеленого лука, 1 отварное яйцо, 1 яйцо для смазывания, 2–3 веточки укропа, соль, приправа для рыбных блюд (не лимонная) — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Влить в теплую емкость (30–40 °С) разведенные в воде дрожжи, добавить сахар, соль, яйцо, муку, перемешать. Влить растительное масло. Вымесить тесто. Оставить на 1,5–3 ч, делая за это время 2–3 обминки.

2 Нарезать очищенный лук полукольцами, мелко порубить зеленый лук. Обжаривать репчатый лук на разогретой сковороде с растительным маслом 5–8 мин. Добавить зеленый лук, обжаривать в течение 1–2 мин.

3 Посыпать нарезанное рыбное филе солью и приправой. Раскатать две лепешки из разделенного пополам теста. Переложить одну на посыпанный мукой противень. Выложить на нее жареный лук, посыпать нарезанным отварным яйцом и разложить рыбное филе. Посыпать начинку рубленым укропом. Накрыть второй лепешкой. Слегка смазать половиной взбитого яйца края и защипать. Проколоть пирог в нескольких местах и дать ему постоять в течение 20–30 мин, смазать оставшимся яйцом. Выпекать в разогретом духовом шкафу при 200–220 °С до золотистой корочки.



100 лучших рецептов салатов и закусок к празднику и на
С81 каждый день. — Москва : Издательство «Э», 2015. — 48 с. : ил. —
(Кулинария. 100 лучших рецептов).

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-80163-3

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ САЛАТОВ И ЗАКУСОК К ПРАЗДНИКУ И НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Ответственный редактор А. Братушева
Художественный редактор В. Терещенко

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

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

Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department for their orders.*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2115/2117/2118; 411-68-99, доб. 2762/1234.**

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса:

142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

Полный ассортимент книг издательства для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел.: (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: 603094, г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29,
бизнес-парк «Грин Плаза». Тел.: (831) 216-15-91 (92/93/94).

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел.: (863) 220-19-34.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел.: (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.

Тел.: +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3. Тел.: +7 (383) 289-91-42.

В Киеве: ООО «Форс Украина», г. Киев, пр. Московский, 9 БЦ «Форум». Тел.: +38-044-2909944.

Полный ассортимент продукции Издательства «Э»

можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».

Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.

Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru/

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру. Тел.: +7 (495) 745-89-14.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.08.2015. Формат 60х84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-80163-3



9 785699 801633 >



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

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

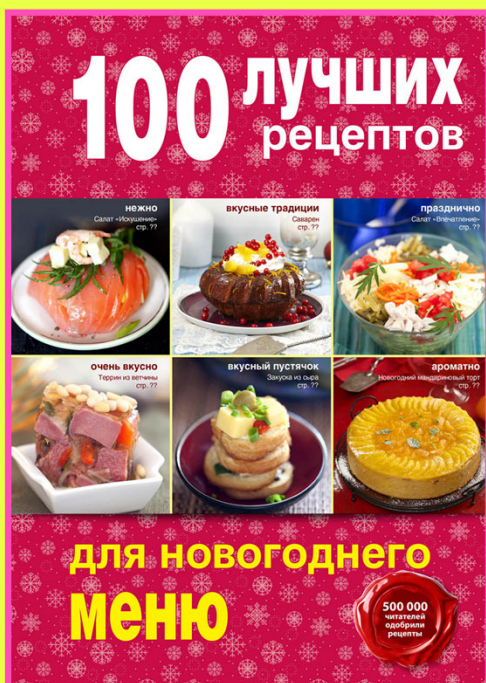
ЛитРес:
одна книга — одна клика



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:



Рецепты одобрены
и проверены читателями
серии «Готовят все!»

ISBN 978-5-699-80163-3



9 785699 801633 >

