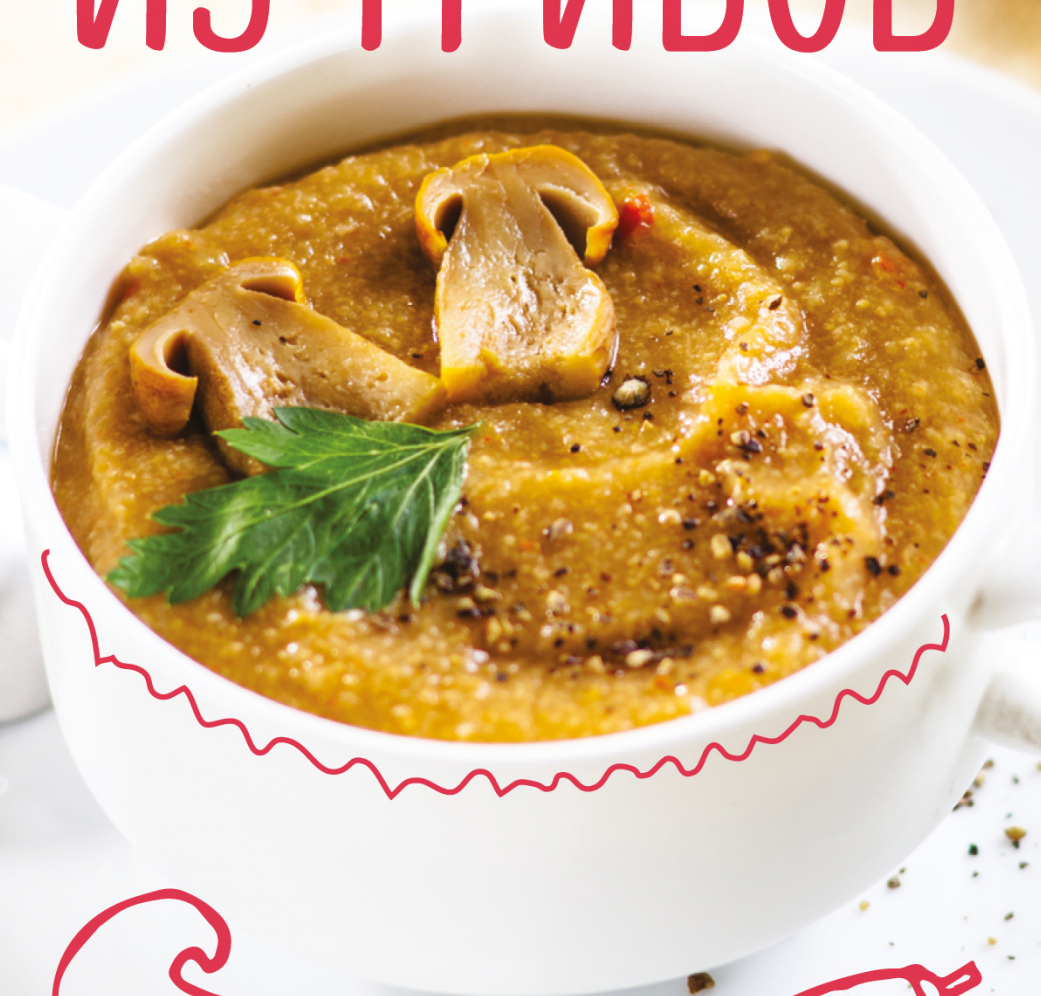




БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ



ГРИБНОЙ
ЖЮЛЬЕН
ИЗ ЛИСИЧЕК
И ШАМПИньОНОВ С.12

ОМЛЕТ
С МАСЛЯТАМИ,
ПОМИДОРАМИ
ЧЕРРИ И ЗЕЛЕНЬЮ С.18

САЛАТ
С ШАМПИньОНАМИ,
ТУШЕННЫМИ В ВИНЕ С.21
СУП-ПЮРЕ
ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ
С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ С.34

ВДОХНОВЛЯЙСЯ
НАШИМИ
РЕЦЕПТАМИ



ТЫ КЛАССНАЯ ХОЗЯЙКА!

де

Блюда ИЗ ГРИБОВ



Москва
2016

Авторы-составители: Т. Сотникова, Я. Юрышева
Дизайн: Ю. Анохина
Фото и стиль: Е. Брюхина, Р. Галеев, Д. Федулов

Блюда из грибов. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 80 с. — (Кулинария. Ты классная хозяйка!).

Грибы — замечательный и очень универсальный продукт. Во-первых, их легко достать — купить или даже собрать самостоятельно. Во-вторых, из грибов можно сделать что угодно: их можно быстро обжарить с картошкой на обед или приготовить с ними изысканную пиццу, высушить для будущего супа или замариновать в банке.

В нашей книге мы расскажем вам, что можно сделать с теми или иными видами грибов (ведь разные грибы и обрабатывать лучше по-разному), и, конечно, дадим множество рецептов, с помощью которых вам не нужно будет ломать голову, что же сделать сегодня: сытный салат, ароматный суп или горячий жульен.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-89134-4

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

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. ТЫ КЛАССНАЯ ХОЗЯЙКА!

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Africa Studio, BERNATSKAYA OXANA, Binh Thanh Bui, Elena Hramova, EM Arts, Garsya, Gita Kulinitich Studio, glebchik, JIANG HONGYAN, Kateryna Sednieva, Liliya Kandashevich, Morten Degn, NATTHAPRAPHANIN JUNTRAKUL, Nattika, NinaM, Olga Dekush, Olga Popova, Olha Afanasieva, Oxana Denezhkina, Pakhnyushchy, rocky_raccoon, Sergey Le, Shebeko, svry, Yossi James / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Ответственный редактор А. Братушева
Художественный редактор В. Брагина

ООО «Издательство «Э»

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

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

Тел. 8 (495) 411-68-86.

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»

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 12.07.2016. Формат 60х84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-89134-4



9 785699 891344 >



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

ЛитРес:
один клик до книг



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	6
------------------	---



1 Закуски

Шампиньоны с ветчиной и сыром	10
Грибной жульен из лисичек и шампиньонов	12
Грибная икра с грецкими орехами	14
Грибной соус	16
Омлет с маслятами, помидорами черри и зеленью	18

2 Салаты

Салат с шампиньонами, тушенными в вине	21
Слоеный салат с шампиньонами	22
Теплый салат с лисичками, молодым картофелем и беконом	24
Салат с вешенками и маринованными огурцами	26
Салат из грибов с креветками и авокадо	27
Салат с грибами по-азиатски	28

3 Супы

Постный борщ с белыми грибами	30
Картофельный суп с грибами по-деревенски	32
Суп-пюре из белых грибов с перцем чили	34
Грибной крем-суп	36

4 Горячее

Грибная запеканка	38
Нут с овощами и грибами	40
Ризотто с белыми грибами	42
Запеченная свинина с шампиньонами	44
Зразы с грибами	46
Голубцы с вешенками в томатном соусе	48
Паста с вешенками и помидорами черри	50



Ракушки с грибами и сыром.....	51
Картофель с лесными грибами в горшочке	52
Картофель, фаршированный грибами	54

5 Выпечка

Курник с белыми грибами	56
Штрудель с грибами и луком-пореем.....	58
Мешочки из теста фило с грибами	60
Пирожки с грибами, ветчиной и зеленью.....	61
Пицца с шампиньонами, помидорами черри и рукколой	62

6 Заготовки

Соленые грибы с чесноком и хреном.....	65
Маринованные белые грибы	66
Маринованные лисички	69

Опята, консервированные с морковью	70
Маслята по-крестьянски.....	71
Жареные грибы с чесноком	72
Грибная солянка консервированная	74
Быстрые маринованные шампиньоны	76
Сухая приправа из белых грибов	78
Указатель	79





Грибы замечательны тем, что их можно не только купить, но и добыть самому – и когда вы принесете из леса (или все же с рынка) полное лукошко, останется лишь правильно их приготовить. Из грибов получаются повседневные блюда и торжественные угощения – в нашей книге вы найдете и те и другие. Омлет с шампиньонами или паста с вешенками для будней, жюльен в кокотницах или французский киш с лисичками – для праздничного приема.

Польза грибов

Грибы не только вкусны, но и полезны – они содержат около двух десятков незаменимых аминокислот, богаты витаминами группы B, A, D, E, PP и целым набором микроэлементов (калий, каль-

ций, медь, фосфор, сера), которые благотворно влияют на работу нервной и сердечно-сосудистой систем, а также на состояние кожи, волос и ногтей.

Все хорошо в меру

Однако не стоит делать грибы основой своего рациона – организм плохо переваривает их из-за высокого содержания в них фунгина. Это вещество напоминает по составу хитин

(из которого состоят, например, панцири креветок) и сильно загружает работой организм, отсюда долгое сложное переваривание.

ПОМНИТЕ ТРИ ВАЖНЫХ ПРАВИЛА:

1 **СООТНОШЕНИЕ ГРИБОВ И ГАРНИРА**
(или других ингредиентов) должно быть 1:3.

2 **ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ** нужно перерабатывать
в течение нескольких часов после сбора:

тщательно мыть и мелко нарезать. Тогда фунгин
будет сильнее повреждаться и лучше перевариваться
организмом.

3 **ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ШЛЯПКАМ,**
ведь в ножках грибов фунгина содержится
значительно больше.



Как готовить грибы

- Для жаренья подойдут практически все грибы, кроме чернушек, груздей и волнушек. Самое вкусное жаркое получается из белых, лисичек и опят.
- На суп лучше брать белые грибы – из них получается бульон с головокружительным ароматом.
- Подберезовики и подосиновики лучше солить, мариновать или жарить вместе с другими грибами. Для маринада и засолки отлично подходят чернушки, грузди и волнушки (их следует вымачивать, периодически меняя воду), а также другие крепкие грибы небольшого размера.
- Для сушки берите самые «благородные»: белые, подосиновики, подберезовики. Красавицы лисички в сушеном виде теряют все свои вкусовые свойства, поэтому их лучше жарить, солить или мариновать.

СУШЕНЫЕ ГРИБЫ ПРАКТИЧЕСКИ
НА ТРИ ЧЕТВЕРТИ СОСТОЯТ ИЗ БЕЛКОВЫХ
СОЕДИНЕНИЙ.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О КУЛЬТУРНЫХ СОБРАТЬЯХ
ЛЕСНЫХ ГРИБОВ: ШАМПИНЬОНАХ, ВЕШЕНКАХ,
ЭКЗОТИЧЕСКИХ ШИИТАКЕ:

- Бульон из шампиньонов получается не столь ароматным, как из белых, однако с ними тоже можно «работать» (тем более что это самые быстрые в приготовлении грибы). Например, добавить немного сухой грибной приправы, рецепт которой есть в книге. А замариновать шампиньоны можно буквально за полчаса.

- Вешенки хороши в жареном или запеченном виде: их сладковатый вкус приятно оттеняет вкус многих овощей.
- Шиитаке пользуются меньшей популярностью, хотя с ними можно не только готовить блюда восточной кухни, но и добавлять их в рагу, супы и салаты.



Закуски

ШАМПИНЬОНЫ с ветчиной и сыром

ПОНАДОБИТСЯ:

- 25 крупных шампиньонов
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. л. сливочного масла
- 250 мл сливок жирностью 10%
- 200 г ветчины
- 100 г сыра
- 100 г зеленого лука
- соль и молотый белый перец

КАК ГОТОВИТЬ:

1 У шампиньонов отделите шляпки от ножек. Ножки грибов измельчите. Репчатый лук и ветчину также мелко нарежьте. Сыр натрите на мелкой терке.

2 Разогрейте в сотейнике 1 столовую ложку сливочного масла, выложите в сковороду шляпки шампиньонов, обжарьте их до подрумянивания. Аккуратно переложите шляпки грибов на противень.

3 В том же сотейнике разогрейте оставшееся сливочное масло и обжарьте на нем лук, затем добавьте измельченные ножки шампиньонов и обжарьте все вместе в течение 5 минут. Влейте в сковороду сливки, тушите грибы в сливках еще 5 минут. Добавьте ветчину, измельченный зеленый лук, прогревайте все вместе 3–5 минут.

4 Снимите сотейник с огня, добавьте к тушеным грибам натертый сыр, посолите, поперчите и тщательно все перемешайте.

5 Нафаршируйте получившейся начинкой шляпки грибов и поставьте запекаться в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут.



✂ 8 порций ⌚ 30 мин



ГРИБНОЙ ЖЮЛЬЕН

из лисичек и шампиньонов

ПОНАДОБИТСЯ:

- 300 г замороженных лисичек
- 200 г шампиньонов
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1–2 ст. л. пшеничной муки
- 400 мл сливок жирностью 10%
- 200 г тертого сыра
- соль
- молотый черный перец

КАК ГОТОВИТЬ:

1 Лисички отварите в кипящей подсоленной воде в течение 10 минут. Откиньте на дуршлаг и затем мелко нарежьте. Шампиньоны также мелко нарежьте. Лук порубите.

2 В сковороде нагрейте масло и подрумяньте лук. Добавьте лисички и жарьте, помешивая, 5 минут. Положите шампиньоны и жарьте еще 5 минут. Немного посолите, поперчите и распределите по кокотницам.

3 Духовку нагрейте до 180 °С. Для соуса муку разведите 2 столовыми ложками холодных сливок. Затем постепенно влейте оставшиеся сливки, посолите и поперчите. Готовым соусом залейте грибы, посыпьте тертым сыром и запекайте 10 минут.

✂ 4 порции ⌚ 50 мин



В ЖЮЛЬЕН МОЖНО
ДОБАВИТЬ БЕЛЫЕ ГРИБЫ
(ОДИН ИЛИ ДВА): ОНИ ПРИДАДУТ
БЛЮДУ ОСОБЕННЫЙ АРОМАТ.

ГРИБНАЯ ИКРА

с грецкими орехами

ПОНАДОБИТСЯ:

- 300 г замороженных белых грибов
- 500 г шампиньонов
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 100 г очищенных грецких орехов
- 4 ст. л. растительного масла
- 2 веточки кинзы
- соль
- молотый черный перец

КАК ГОТОВИТЬ:

✂ 4 порции ⌚ 1 ч



1 Белые грибы отварите до готовности, откиньте на сито и нарежьте ломтиками. Так же нарежьте шампиньоны.



2 Лук порубите. Морковь натрите на крупной терке.



3 В сковороде нагрейте растительное масло и подрумяньте лук с морковью.



4 Добавьте грибы и жарьте все вместе 10 минут.



5 Орехи подрумяньте на сухой сковороде без жира и измельчите.



6 Грибы, овощи и кинзу измельчите в блендере, посолите и поперчите. Подмешайте орехи.

ИЗМЕЛЬЧАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

НА НЕВЫСОКОЙ СКОРОСТИ, ЧТОБЫ ТЕКСТУРА
ИКРЫ БЫЛА БОЛЕЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНОЙ.

