Уроки шеф-повара

Осенняя кулинария

От ведущих ТВ-программы
«Спросите повара»

Уроки шеф-повара

Коллектив авторов

Осенняя кулинария

«Просвещение»
2013

Коллектив авторов

Осенняя кулинария / Коллектив авторов — «Просвещение», 2013 — (Уроки шеф-повара)

Осень – время изобилия, когда можно наслаждаться всей щедростью природы, включая в свой рацион свежие сезонные продукты: овощи, фрукты, поздние ягоды и грибы, дичь и рыбу. Лучшие московские повара делятся секретами осенней сезонной кулинарии, предлагая как простые и традиционные блюда русской и европейской кухни, так и изысканные деликатесы, которые непременно вас порадуют своим неповторимым вкусом. В формате pdf A4 сохранен издательский дизайн.

© Коллектив авторов, 2013
© Просвещение, 2013

Содержание

Авторы рецептов 6
Закуски 12
Карпаччо из тыквы с сыром пекорино и семенами тыквы 13
Карпаччо из оленины с кресс-салатом и смородиной 15
Карпаччо из сельдерея с копченой утиной грудкой 17
Тартар из говядины с баклажанной икрой 19
Брускетта с горгонзолой и инжиром 21
Брускетта с домашним сыром и запеченным перцем 23
Тосты с грибной икрой и запеченным сыром 25
Бургер-чили с чеддером и фасолью 26
Паштет из копченой утки 27
Печеная тыква с медом и копченой олениной 29
Яблочный чатни с сыровяленой ветчиной 31
Салаты 32
Салат из помидоров с печеной тыквой 34
Салат из помидоров с красным луком и листьями кинзы 35
Салат из овощей гриль 40
Салат из печеных баклажанов с помидорами и базиликом 42
Салат из свеклы с оливками и козьим сыром 44
Теплый салат с лисичками, картофелем и шнитт-луком 47
Теплый салат с грибами с сыром фета 50
Салат с баклажанами и сыром таледжо 52
Салат из баклажанов со сладким перцем и грецкими орехами 54
Салат из красного редиса с яйцом-пашот 56
Салат из тыквы с пармской ветчиной 60
Салат из жареной вырезки ягненка с запеченным баклажаном 62
Салат с утиной грудкой и помело 64
Салат с чечевицей и лесным голубем 66
Конец ознакомительного фрагмента. 68

Осенняя кулинария

© ООО «Шефик», 2013
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013

* * *

Подчиняясь извечной смене времен года, уходит жаркое и изобильное лето, на смену ему приходит осень. В эту пору меняется и наш рацион – если в начале осени он еще полетнему легкий, то к концу сезона мы все чаще готовим сытные и плотные блюда, ведь погода становится холоднее, и от еды мы ждем не только насыщения, но и тепла…

Осень – щедрая пора сезонных продуктов. Именно в это благодатное время поспевают поздние овощи и фрукты, многие из которых затем будут входить и в наше зимнее меню, – картофель и другие корнеплоды, тыква, капуста, яблоки. Осенью леса дарят нам все свое богатство – разнообразные грибы, поздние ягоды. Охотники и рыбаки не дремлют – именно осенью их ждет обильная добыча, поэтому в сезонном меню появляются блюда из дичи.

В связи с тем, что границы между различными культурами, в том числе и гастрономическими, в современном мире стираются, мы все чаще обращаем внимание на мировые кулинарные традиции и открытия, не только в ресторанные меню, но и в домашнюю кулинарию входят многочисленные новые блюда. Настоящим «открытием» для российских кулинаров в последние десятилетия стала необыкновенно полезная и многообразная средиземноморская кухня. В ней тоже соблюдается понятие сезонности (хотя, возможно, и не так ярко, как в русской кухне – сказывается разница в климате). Один из ярких примеров сезонных блюд – морепродукты, которые здесь считаются лучшими в летний и осенний период, в ресторанах же повсеместно «высокий сезон» устриц и мидий приходится на осенние месяцы. В нашей книге мы представляем много блюд средиземноморской кухни и даже специальный раздел, посвященный таким популярным итальянским блюдам, как паста и ризотто.

Основная часть рецептов представляет собой современную кухню, в которой нет четких границ между той или иной национальной кухней, где кулинарные техники и сочетания ингредиентов – авторские, а потому интересные и оригинальные. Надеемся, что предложенные лучшими шеф-поварами московских ресторанов блюда для осеннего меню вас непременно порадуют и обогатят ваш кулинарный арсенал новыми открытиями.

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, а также время, затраченное автором рецепта на его приготовление. Последнее следует воспринимать не как строго заданную норму, а, скорее, как ориентир и цель, к которой стоит стремиться.

Авторы рецептов

* * *

Константин Ивлев В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостаивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. – по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotissers, автор книги «Моя философия кухни».

Юрий Рожков Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990#x – «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».

Сергей Болотов Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве… Участник районных и городских кулинарных

конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИР в командных и индивидуальных соревнованиях.

Антон Ершов На разных позициях – от су-шефа до шеф-повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.

Вячеслав Казаков Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете – 5 место).

Вячеслав Купцов В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».

Павел Гладких Начал работать поваром с 2001 г. Работал в таких ресторанах, как «Красная мельница» (русская кухня), «Ностальжи» (французская кухня). С 2003 г. работает в ресторане «Vogue Cafe», где в 2005 г. стал су-шефом, а с 2010 г. занимает должность исполняющего обязанности шеф-повара.

Илья Захаров Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.

Марина Носова Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».

Андрей Тысячников В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время – в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.

Андрей Шашков В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. – 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

Закуски

Название всем в наши дни хорошо знакомой категории блюд – «закуски» – появилось в русской кулинарии в XVII веке. Правда, смысл этого понятия был иным. Закуской называли продукт, которым заедали, закусывали другой: например, хлеб служил закуской для мяса или рыбы, а мед – закуской для черной редьки. Спустя полтора столетия холодной закуской стали именовать то, что нам привычно: копченые, соленые мясные и рыбные продукты, соленья, квашения и т. д. Ассортимент закусок значительно пополнился в XX веке, когда были изобретены консервы.

Слово «закуска» теперь приобрело другой характер – оно чаще всего означает дополнение к возбуждающему аппетит напитку – аперитиву. Некоторые закуски перекочевали на русский стол из кухонь других европейских стран. Так, Франция подарила нам паштеты и тар-тар, Швеция – белый хлеб и сливочное масло, Германия – колбасу и бутерброды, Италия – карпаччо и капрезе. Некоторые из этих закусок представлены в данном разделе. Приятного вам аппетита!

Карпаччо из тыквы с сыром пекорино и семенами тыквы

Тыква 1 кг
Микс салатных листьев 150 г
Сыр пекорино 150 г
Козий сыр 150 г
Фруктовый бальзамический соус-крем 150 мл
Семена тыквы (очищенные) 50 г
Оливковое масло 100 мл
Кресс-салат 10 г
Соль, перец

Для соуса
Бальзамический уксус 150 мл
Оливковое масло 150 мл
Мед 100 г
Морская соль 25 г

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 117 ккал

Приготовить соус: все ингредиенты смешать в сотейники и довести до кипения.

С тыквы срезать корки, поместить в сотейник с соусом и варить до полной готовности. Охладить, нарезать тонкими ломтиками и выложить в один слой в плоские тарелки.

Салатные листья промыть и обсушить. Сыр пекорино натереть на крупной терке.

Поверх карпаччо из тыквы хаотично разложить салатные листья, козий сыр в виде кнелей (сформировать кнели с помощью двух чайных ложек), полить бальзамическим соусом-кремом, посыпать семенами тыквы и сбрызнуть оливковым маслом.

При подаче декорировать кресс-салатом, посолить и поперчить.

Карпаччо из оленины с кресс-салатом и смородиной

Оленина (вырезка) 600 г
Кресс-салат (микс) 120 г
Пармезан 200 г
Смородина красная 200 г
Для соуса
Оливковое масло 80 мл
Бальзамический уксус 30 мл
Сахар 15 г
Соль 5 г

Время приготовления – 5 мин
Калорийность – 167 ккал

Вырезку нарезать на медальоны, накрыть пищевой пленкой и отбить до толщины 2–3 мм.

Приготовить соус, смешав все ингредиенты.

Ломтики отбитого мяса выложить на плоские тарелки в один слой, полить соусом.

Сверху разложить кресс-салат, пармезан, нарезанный тонкими ломтиками, украсить смородиной.

Основа питания оленей – это ягель, обладающий свойствами природного антибиотика. Оленина очень полезна не только благодаря этому, но так же потому, что отличается высоким содержанием белков, минералов, витаминов и низким содержанием жиров. Мясо оленя усваивается человеческим организмом намного лучше, чем говядина, баранина, свинина и даже диетическая курятина. Кстати, оленина – мясо жестковатое, но это не касается лучшей части – вырезки. Свежую оленину можно есть сырой, не опасаясь, это «чистое» мясо.

Карпаччо из сельдерея с копченой утиной грудкой

Утиная грудка копченая 500 г
Сельдерей (корень) 300 г
Оливковое масло 70 мл
Руккола 200 г
Пармезан 100 г
Трюфель черный 20 г
Трюфельное масло 10 мл
Соль, перец

Время приготовления – 5 мин
Калорийность – 188 ккал

Утиную грудку нарезать тонкими ломтиками.

Корень сельдерея очистить и нарезать на слайсере[1] *тонко, выложить в один слой на плоские тарелки. Посолить, поперчить, полить оливковым маслом.*

Рукколу перебрать и выложить на сельдерей, сверху – копченую утку, ломтики пармезана и нарезанного трюфеля. Сбрызнуть трюфельным маслом.

[1] Слайсер (иначе – ломтерезка) – это удобный кухонный прибор, который позволяет нарезать любые продукты как толстыми и средними, так и совсем тонкими ломтиками (слайсами). Если у вас нет такого прибора, просто воспользуйтесь очень острым ножом и нарежьте сельдерей как можно тоньше.

Тартар из говядины с баклажанной икрой

Говяжья вырезка 400 г
Лук-шалот 15 г
Оливковое масло 30 мл
Горчица 20 г
Баклажаны 600 г
Чеснок 2 зубчика
Тимьян 7 г
Растительное масло 120 мл
Пармезан 40 г
Петрушка 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин + охлаждение
Калорийность – 179 ккал

Вырезку зачистить от пленок, нарезать мелкими кубиками. Лук-шалот очистить, мелко нарубить. Перемешать мясо с шалотом, оливковым маслом и горчицей. Посолить и поперчить по вкусу.

Приготовить икру. Баклажаны запечь в духовке до готовности с чесноком и тимьяном, сбрызнув растительным маслом. Достать, дать остыть, снять кожицу, мелко нашинковать. Добавить растительное масло, тертый пармезан и рубленую петрушку (оставить часть листочков для украшения). Посолить и поперчить по вкусу.

На тарелки с помощью сервировочного кольца выложить тартар, рядом – икру, украсить петрушкой.

Брускетта с горгонзолой и инжиром

Сыр горгонзола 250 г
Сливки жирные 50 г
Инжир свежий 100 г
Мед горный 100 г
Тимьян 15 г
Чиабатта 1 батон
Оливковое масло 50 мл
Фундук жареный (очищенный) 100 г
Кресс-салат 25 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 210 ккал

Сыр смешать со сливками.

Инжир разрезать на половинки, приправить частью меда, листочками тимьяна, выложить в форму для запекания и готовить в духовке при 190 °С до золотистой корочки.

Чиабатту нарезать на толстые ломтики, запечь до золотистого цвета.

На запеченные кусочки чиабатты обильно намазать сыр, поверх сыра выложить половинки запеченного инжира, полить медом, посыпать фундуком и декорировать кресс-салатом.

> Брускетта – традиционная итальянская закуска-антипасто. Классическая брускетта – подсушенный ломтик хлеба чиабатты или багета с томатами, оливковым маслом и бальзамическим уксусом, но вариантов этой закуски существует огромное множество.

Брускетта с домашним сыром и запеченным перцем

Багет 180 г
Оливковое масло 70 мл
Сладкий перец 300 г
Растительное масло 100 мл
Сыр домашний 200 г
Тимьян 5 г
Петрушка 7 г

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 199 ккал

Багет нарезать средними по толщине ломтиками, полить оливковым маслом и подсушить в духовке до золотистого цвета.

Сладкий перец полить растительным маслом и запечь в духовке при 180 °С в течение 20–25 минут. Дать остыть, удалить кожицу и семена, нарезать сегментами.

На подсушенные ломтики хлеба выложить сегменты перца, на него – домашний сыр, украсить тимьяном и петрушкой.

Тосты с грибной икрой и запеченным сыром

Белые грибы 150 г
Шампиньоны 150 г
Вешенки 100 г
Оливковое масло 50 мл
Сливочное масло 50 г
Чеснок 1 зубчик
Тимьян 3 г
Хлеб пшеничный 250 г
Сыр твердый 80 г

Время приготовления – 30 мин + охлаждение
Калорийность – 165 ккал

Обработанные грибы нарезать произвольно и обжарить на смеси масел с чесноком и тимьяном. В конце чеснок и тимьян удалить.

Грибы измельчить в блендере и дать остыть. Ломтики хлеба слегка подсушить в духовке или тостере.

На пшеничные тосты намазать грибную икру и посыпать тертым сыром. Запечь в духовке до золотистой корочки. Сразу подавать.

Бургер-чили с чеддером и фасолью

Фарш из говядины 600 г
Растительное масло 100 мл
Огурцы маринованные 150 г
Перец чили 10 г
Сыр чеддер 180 г
Фасоль красная консервированная 200 г
Кинза 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 227 ккал

Фарш посолить и поперчить, хорошо отбить и сформировать бургеры (проще всего это сделать с помощью сервировочного кольца). Обжарить на растительном масле с двух сторон до полуготовности.

Маринованные огурцы нарезать тонкими ломтиками, перец чили – колечками (удалив семена). Сыр нарезать тонкими ломтиками.

На бургер положить нарезанные огурцы и перец чили, накрыть ломтиками сыра и поставить запекаться в духовку при 180 °С на 7–10 минут.

На тарелки положить немного подогретой фасоли, сверху – бургеры, украсить кинзой.

Паштет из копченой утки

Копченая утка (филе) 400 г
Сливки 33 % 200 г
Пармезан 100 г
Кресс-салат 120 г
Варенье малиновое 200 г
Багет 1 шт.
Трюфель черный 20 г
Оливковое масло 70 мл

Время приготовления – 12 мин
Калорийность – 189 ккал

Утку произвольно нарезать, измельчить блендером с добавлением сливок.

Выложить паштет в формочки, украсить ломтиками пармезана, кресс-салатом, нарезанным тончайшими ломтиками трюфелем.

Багет нарезать и подсушить в духовке, подать к паштету. Отдельно подать малиновое варенье.

Печеная тыква с медом и копченой олениной

Тыква 1,2 кг
Мед 100 г
Тимьян свежий 10 г
Копченая оленина 600 г
Кресс-салат (микс) 40 г
Кедровые орешки 60 г
Оливковое масло 50 мл
Соль, перец

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 201 ккал

Тыкву очистить от корки, нарезать на куски, смазать медом, посыпать тимьяном и солью. Поставить в духовку на 15 минут при 180 °С.

Копченую оленину нарезать тонкими ломтиками.

Готовую тыкву выложить на тарелки, рядом положить нарезанную оленину, украсить кресс-салатом. Посыпать жареными кедровыми орешками, поперчить и полить оливковым маслом.

Яблочный чатни с сыровяленой ветчиной

Яблоки 250 г
Сливочное масло 50 г
Мед 20 г
Ветчина сыровяленая 180 г
Микс зелени 7 г

Время приготовления – 12 мин
Калорийность – 143 ккал

Яблоки очистить от кожицы и семенной коробки, нарезать на средние сегменты.

Обжарить дольки яблок на сливочном масле с добавлением меда до золотистого цвета.

Выложить на тарелки яблоки, рядом разложить нарезанную тонкими ломтиками ветчину и украсить зеленью.

Салаты

Летние салаты – сама свежесть: смесь салатных листьев, овощи и легкая заправка. Осенние салаты немного меняются, в их составе появляются более питательные ингредиенты: мясо, птица, рыба, морепродукты, корнеплоды… Но основа остается неизменной – салатные листья, овощи и зелень, ведь именно такой (а не тяжелый, заправленный майонезом) салат приносит настоящую пользу, и именно такие салаты готовят во Франции, где, как считают историки кулинарии, и появилось это блюдо – салат.

По мнению диетологов, салаты должны занимать одно из главных мест в нашем рационе, есть их следует ежедневно, ведь чем больше в повседневном меню свежих овощей и зелени, тем лучше для здоровья. Салаты не только возбуждают аппетит, но и обогащают наш организм минеральными солями, витаминами и другими важнейшими веществами.

Салаты на основе овощей и зелени ароматны, аппетитны и очень легко усваиваются. Поэтому смело включайте их в состав блюд для завтрака, обеда и ужина. А чтобы не повторять всегда одни и те же привычные комбинации ингредиентов, воспользуйтесь рецептами из этого раздела – они преобразят ваше привычное меню.

Салат из помидоров с печеной тыквой

Тыква 400 г
Соевый соус 30 мл
Бальзамический уксус 15 мл
Мед 30 г
Оливковое масло 70 мл
Помидоры бакинские 300 г
Микс салатных листьев 100 г

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 56 ккал

Тыкву очистить от корки, нарезать ломтиками и выложить в форму для запекания. Сверху влить соевый соус, бальзамический уксус, мед, оливковое масло, накрыть фольгой.

Поставить форму с тыквой в предварительно разогретую до 180 °С духовку и запекать в течение 15–20 минут. Затем дать остыть и выложить ломтики тыквы в глубокую миску.

Помидоры вымыть и нарезать ломтиками. Листья салата вымыть, слегка стряхнуть и нарвать руками.

Помидоры и салат выложить к тыкве. Заправить получившимся при запекании тыквы соком и перемешать. При подаче на стол выложить на сервировочное блюдо.

Салат из помидоров с красным луком и листьями кинзы

* * *

Помидоры биф 4 шт.
Тимьян 15 г
Чеснок 4 зубчика
Базилик 1 пучок
Красный лук 100 г
Уксус винный 50 мл

Оливковое масло 100 мл
Кинза 1 пучок
Маслины без косточек 150 г
Соль, перец, сахар

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 62 ккал

1 На помидорах сделать неглубокие крестообразные насечки и бланшировать пару минут, затем опустить в лед или обдать холодной водой и снять кожицу. Нарезать круп-

ными дольками, приправить солью, перцем, сахаром по вкусу, листочками тимьяна, рубленым чесноком и нарванными руками листьями базилика.

2 Красный лук нарезать перьями и приправить уксусом.

3 Помидоры смешать с луком, полить оливковым маслом, дополнить соцветиями базилика и листьями кинзы.

4 Маслины высушить в духовке, измельчить в мелкую крошку. Посыпать сушеными маслинами салат.

Салат из овощей гриль

Цукини 200 г
Баклажаны 200 г
Сладкий перец 1 шт.
Лук-порей 150 г
Оливковое масло 50 мл
Микс салатных листьев 100 г
Листья базилика 20 г
Кедровые орешки 20 г
Соль, перец

Время приготовления – 15 мин
Калорийность – 51 ккал

Цукини, баклажаны и сладкий перец вымыть и нарезать кружочками. Лук-порей (белую часть) нарезать колечками.

На сковороде гриль разогреть оливковое масло и обжарить подготовленные овощи.

На сервировочное блюдо выложить овощи, листья салата и базилика.

При подаче на стол зелень слегка сбрызнуть оливковым маслом и посыпать кедровыми орешками.

Салат из печеных баклажанов с помидорами и базиликом

Баклажаны 700 г
Оливковое масло 160 мл
Чеснок 1 зубчик
Тимьян 3 г
Помидоры 120 г
Микс салатных листьев 80 г
Бальзамический соус-крем 20 мл
Базилик 10 г

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 57 ккал

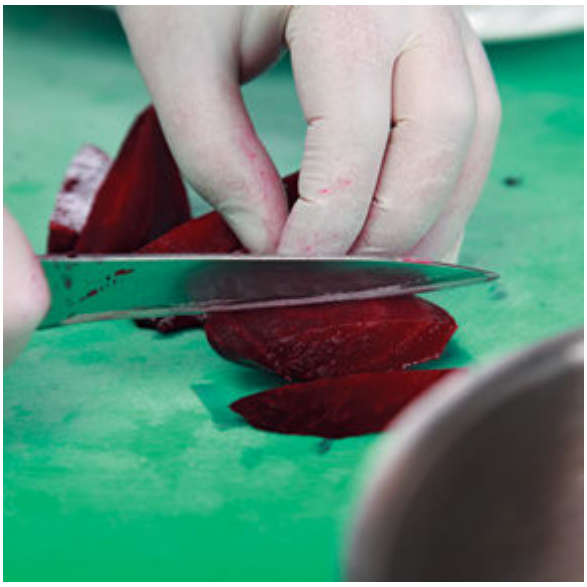
Баклажаны разрезать вдоль, полить частью оливкового масла и запечь с чесноком и тимьяном до готовности в духовке при 180 °С в течение 10–15 минут. Дать остыть.

Нарезать печеные баклажаны на сегменты и перемешать с нарезанными дольками помидорами, салатными листьями, заправить оставшимся оливковым маслом и бальзамическим соусом, посолить по вкусу, украсить базиликом.

Салат из свеклы с оливками и козьим сыром

Свекла 600 г
Оливковое масло 100 мл
Соль морская 10 г
Свекольный лист 150 г
Подсолнечное масло (нерафинированное) 100 мл
Оливки (без косточек) 50 г
Кедровые орешки 10 г
Сыр шавру 200 г
Перец

Время приготовления – 1 ч
Калорийность – 89 ккал



1 Свеклу хорошо промыть со щеткой, обсушить (не чистить), полить оливковым маслом, посыпать морской солью, завернуть в фольгу и запечь в течение 40–60 минут при 180 °С. Остудить, очистить, нарезать большими ломтиками.

2 Соединить ломтики свеклы со свекольным листом, заправить подсолнечным маслом, посолить и поперчить.

3 Добавить в салат оливки и кедровые орешки, перемешать.

4 Выложить салат в тарелки, украсить веточками укропа и кусочками сыра шавру.

Теплый салат с лисичками, картофелем и шнитт-луком

* * *

Лисички 250 г
Картофель молодой 150 г
Салат корн 150 г
Помидоры черри 100 г
Шнитт-лук 50 г
Оливковое масло 150 мл
Сливочное масло 70 г

Тимьян 20 г
Чеснок 4 зубчика
Укроп 1 пучок
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 96 ккал

Лисички очистить кисточкой от песка. Картофель хорошо промыть, отварить до готовности.

Салат корн промыть и обсушить, помидоры черри разрезать на половинки. Шнитт-лук мелко нарубить.

На оливковом масле с добавлением сливочного обжарить лисички и нарезанный картофель с добавлением тимьяна и чеснока, приправить солью и перцем.

Выложить грибы и картофель в тарелки. Поверх лисичек выложить салат корн, помидоры черри, шнитт-лук, полить оливковым маслом, посолить и поперчить.

> Жарка на сливочном масле придает блюдам замечательный мягкий вкус и аромат, но если жарить на чистом масле, оно может гореть. Чтобы избежать этого, профессиональные повара смешивают сливочное масло с нейтральным на вкус растительным в примерно равных количествах.

Теплый салат с грибами с сыром фета

Белые грибы 200 г
Вешенки 70 г
Шампиньоны 70 г
Оливковое масло 40 мл
Чеснок 2 зубчика
Тимьян 2 веточки
Белое вино сухое 50 мл
Микс салатных листьев 100 г
Сыр фета 250 г
Вяленые томаты 100 г
Соль

Время приготовления – 22 мин
Калорийность – 103 ккал

Все подготовленные грибы нарезать ломтиками и обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока и тимьяна в течение 2–3 минут.

Влить в сковороду с грибами белое вино и выпарить. Посолить по вкусу.

Выложить грибы на тарелки, рядом положить салатные листья, сверху – фету, нарезанную кубиками, и ломтики вяленых томатов.

Салат с баклажанами и сыром таледжо

Микс салатных листьев 320 г
Баклажаны 300 г
Крахмал 20 г
Растительное масло 500 мл
Сыр таледжо 200 г
Помидоры бакинские 200 г
Оливковое масло 70 мл
Мед 50 г
Лимонный сок 10 мл
Кедровые орешки 20 г
Соль, перец

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 124 ккал

Салатные листья перебрать, помыть, обсушить. Баклажаны нарезать полукольцами посолить, дать полежать до появления жидкости. Затем промокнуть салфеткой, запанировать в крахмале и обжарить в большом количестве растительного масла.

Сыр нарезать кубиками, помидоры разрезать на четыре части каждый.

Приготовить соус, смешав оливковое масло, мед и лимонный сок.

Кедровые орешки обжарить. Микс салатных листьев заправить соусом, добавить помидоры, перемешать и выложить в тарелки.

Готовые баклажаны выложить вокруг салата, сыр положить сверху и посыпать кедровыми орешками.

Салат из баклажанов со сладким перцем и грецкими орехами

Баклажаны 400 г
Сладкий перец 200 г
Лук красный 100 г
Растительное масло 60 мл
Чеснок 2 зубчика
Лимонный сок 25 мл
Кинза 40 г
Грецкие орехи (очищенные) 100 г
Соль, перец по вкусу

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 113 ккал

Баклажаны, сладкий перец, красный лук нарезать крупными ломтиками и обжарить на растительном масле 2–3 минуты.

Затем добавить рубленый чеснок и обжарить в течение 1–2 минут. Полить соком лимона.

Мелко порубить кинзу, грецкие орехи и добавить в овощную массу. Тщательно перемешать и снять с огня.

Перед подачей на стол дать немного настояться и выложить в тарелки.

Салат из красного редиса с яйцом-пашот

Красный редис 150 г
Красный лук 50 г
Огурцы 100 г
Помидоры бакинские 100 г
Сельдерей черешковый 70 г
Микс салатных листьев 100 г
Уксус 50 мл
Яйца 4 шт.
Оливковое масло 80 мл
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 67 ккал

1 Все овощи нарезать соломкой и некрупными дольками. Микс салатных листьев промыть и обсушить.

2 В сотейнике разогреть воду, посолить и добавить уксус. Раскрутить воду воронкой и влить яйцо. Варить 2–3 минуты, достать шумовкой. Повторить процедуру со всеми яйцами.

3 Все ингредиенты салата перемешать в миске, приправить солью, перцем, оливковым маслом, выложить на тарелки горкой.

4 Поверх салата выложить яйца-пашот и острым ножом сделать насечки, чтобы потек желток.

Салат из тыквы с пармской ветчиной

Тыква 400 г
Соевый соус 30 мл
Бальзамический уксус 15 мл
Мед 30 г
Оливковое масло 70 мл
Листья зеленого салата 100 г
Пармская ветчина 250 мл

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 105 ккал

Тыкву очистить от корки, нарезать ломтиками и выложить в лоток для запекания. Влить сверху соевый соус, бальзамический уксус, мед и оливковое масло, накрыть фольгой.

Поставить в предварительно разогретую до 180 °С духовку и запекать в течение 15–20 минут. Затем дать остыть и выложить ломтики тыквы на сервировочное блюдо.

При подаче на стол украсить листьями зеленого салата и очень тонкими ломтиками пармской ветчины.

Салат из жареной вырезки ягненка с запеченным баклажаном

Вырезка ягненка 300 г
Оливковое масло 100 мл
Чеснок 4 зубчика
Розмарин 10 г
Баклажаны 2 шт.
Помидоры бакинские 5 шт.
Микс салатных листьев 120 г
Красный лук 70 г
Соль, перец

Для заправки
Оливки таджиаска (без косточек) 50 г
Вяленые томаты 50 г
Оливковое масло 70 мл
Бальзамический уксус 30 мл

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 115 ккал

Приготовить заправку: все ингредиенты поместить в чашу блендера и измельчить в однородную массу.

Вырезку ягненка очистить от прожилок, приправить частью оливкового масла, чеснока и розмарина и дать немного промариноваться.

Баклажаны нарезать дольками, приправить оставшимися розмарином и чесноком, сбрызнуть оливковым маслом и запечь в духовке до готовности. Остудить и снять кожицу.

Помидоры нарезать дольками, микс салатных листьев промыть и обсушить. Красный лук нарезать перьями.

Вырезку ягненка обжарить на гриле, приправив солью и перцем, до степени прожарки «медиум», затем нарезать ломтиками.

Запеченные баклажаны выложить в тарелки с нарезанной вырезкой, помидорами и салатными листьями. Поверх салата выложить красный лук и обильно полить заправкой. При подаче посолить и поперчить.

Салат с утиной грудкой и помело

Салат корн 120 г
Мангольд 20 г
Репа белая 1 шт.
Помело (помпельмус) 1 шт.
Утиная грудка 350 г
Оливковое масло 100 мл
Тимьян 7 г
Чеснок 4 зубчика
Соль, перец

Для заправки
Гранат 1 шт.
Оливковое масло 100 мл
Мед 100 г
Лимонный сок 50 мл
Бальзамический уксус 40 мл

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 129 ккал

Приготовить заправку. Гранат отчистить от кожуры. Зерна граната и все остальные ингредиенты перемешать венчиком в однородную массу.

Салат корн и мангольд промыть и обсушить. Репу очистить и нарезать очень тонкими кружками на слайсере, затем поместить в воду со льдом.

С помело срезать кожуру, слегка захватывая ножом и мякоть, затем вырезать сегменты мякоти без пленок.

Репу скрутить в трубочки и разложить на тарелках с дольками помело. Поверх выложить листья корна.

Утиную грудку обжарить до средней степени прожарки на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока, затем нарезать тонкими ломтиками.

Нарезанную утку выложить в тарелки, сверху положить листья мангольда, обильно полить гранатовой заправкой, посолить и поперчить.

Салат с чечевицей и лесным голубем

Чечевица 200 г
Морковь 100 г
Репчатый лук 100 г
Голуби (тушки) 4 шт.
Лук-порей (только белая часть) 1 шт.
Помидоры черри 150 г
Оливковое масло 150 мл
Тимьян 15 г
Чеснок 4 зубчика
Салат корн 100 г
Листья сельдерея 15 г
Фруктовый бальзамический соус-крем 100 мл
Соль, перец

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 105 ккал

Чечевицу отварить с нарезанными морковью и репчатым луком до полной готовности.

Голубей обработать на чистое филе. Лук-порей нарезать перьями. Помидоры черри разрезать на половинки.

На оливковом масле обжарить голубей с добавлением тимьяна, чеснока и чечевицы, в конце приправить солью и перцем.

В большие плоские тарелки выложить чечевицу, на нее – салат корн, обжаренное филе голубей, листья сельдерея, при желании еще слегка посолить и поперчить. При подаче обильно поливать фруктовым бальзамическим соусом.

Голубь – не всегда доступный деликатес. В рецепте салата можно его заменить перепелкой. Время варки чечевицы зависит от ее сорта. Зеленая чечевица варится около 25 минут, красная и оранжевая – быстрее, 10–15 минут. Дольше всего варится коричневая чечевица – около 40 минут, и ее нужно предварительно замачивать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.