

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ ОВОЩИ

ИЗДАНИЕ
ВТОРОЕ
+
НОВЫЕ
РЕЦЕПТЫ



УДК 641\642
ББК 36.997
В93

Дизайн макета: Анна Всесвятская

Фото: Сергей Моргунов, Вячеслав Поздняков, Игорь Рябцев,
Надя Серебрякова

Фото на обложке: Gerard Giaume

Фото: Aleksandr Bryliaev, dannyilm, Dionisvera, gresei, Gtranquillity, Lepas, Mageon, Timolina, Volosina, Africa Studio, Africa Studio, agorulko, Alessio Cola, Andrey Eremin, Anna Kucherova, Asia Glab, cristi180884, Danny Smythe, Dionisvera, Drozdowski, Galayko Sergey, JIANG HONGYAN, JIANG HONGYAN, jocic, Kesu, Lakhesis, M. Unal Ozmen, marco mayer, NatUlrich, Roman Pyshchyk, Serhiy Shullye, Sofiaworld, spinetta, Stankevich, Stefan Holm, Timmary, tinnko, Viktor Gladkov, Volosina, yamix. Используется по лицензии shutterstock.com.

Высоцкая Ю.

В 93 Овощи / Юлия Высоцкая. – 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Эксмо, 2012. — 144 с. : ил. — (Едим дома. Избранные рецепты).

ISBN 978-5-699-55276-4

Тематические сборники самых популярных рецептов из телепрограммы «Едим Дома!» адресованы тем, кто любит книги Юлии Высоцкой и готовит по ее рецептам. Эта книга посвящена овощам, которые продаются в наших магазинах и на рынках. Юлия Высоцкая рассказывает о том, какие из них стоит покупать, а на какие лучше денег не тратить, и делится своим опытом в приготовлении разнообразных овощных блюд.

УДК 641\642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-55276-4

© ЗАО «Едим дома!», 2012
© Высоцкая Ю., 2012
© Поздняков В.Е., фото, 2012
© ООО «Издательство «Эксмо», 2012

8	соусы и заправки
14	блюда из овощей
30	баклажаны
40	брокколи
44	кабачки, цукини
52	капуста
56	картофель
68	кукуруза
72	лук
78	морковь
86	оливки
90	перец
96	свекла
102	спаржа
106	тыква
114	фенхель
120	цикорий
126	шпинат
132	щавель
138	алфавитный указатель

содержание

Домашний оливковый майонез • Чесночный майонез провансаль •
Наипростейший соус • Тархуновый соус • Восточный соус • Китайский
соус • Сливовый соус • Salsa verde

Запеченные овощи • Темпура • Овощи по-китайски • Овощи в рисовой
бумаге • Овощная лазанья с козым сыром • Овощные корзиночки • «Наполеон»
из овощей-гриль и творога

Закуска из баклажанов • Фаршированные баклажаны • Икра из баклажанов •
Закуска из баклажанов с сыром

Закуска из брокколи с анчоусами

Оладушки из кабачков • Цукини на гриле • Пирог из кабачков с мятой

Красная капуста с яблоками

Картошка с грибами • Картофельный пирог с сыром • Молодой картофель
по-кончаловски • Запеченная картошка с сыром • Картофельные ньокки с соусом
из помидоров и базиликом

Кукурузные оладушки

Запеченный лук • Мармелад из лука

Молодая морковь с чесноком • Морковный пирог • Морковные драники

Тапенад

Закуска из сладкого перца • Сладкие перчики, фаршированные помидорами

Пирог из свеклы • Молодая свекла, запеченная с красным луком

Закуска из спаржи с ветчиной

Тыква, запеченная в фольге • Запеченная тыква, фаршированная грибами
и грецкими орехами • Тыквенное суфле

Жареный фенхель • Жареный фенхель с оливковым маслом и апельсиновой
начинкой

Гратен из цикория • Цикорий, запеченный с сыром

Закуска из шпината • Нескучный шпинат

Пирог со щавелем и шпинатом • Омлет со щавелем

Нет необходимости рассказывать, как должен выглядеть майонез. Он должен быть шелковистым, ярко-желтым, блестящим и плотной консистенции. Секрет — в маленьком венчике, желтках комнатной температуры, вовремя добавленном лимонном соке и терпении, когда льете масло.

Домашний оливковый майонез

- 1. Желтки комнатной температуры (это очень важно!), соль, перец и горчицу растереть венчиком.
- 2. Добавить 1 ст. ложку лимонного сока и начать взбивать.
- 3. Понемногу добавлять оливковое масло — первые 100 мл масла необходимо влить буквально по капле, взбивая не останавливаясь.
- 4. Добавить еще 2 ст. ложки лимонного сока и продолжать вливать оливковое масло уже тонкой струйкой. Лимонный сок добавлять, как только консистенция становится слишком густой.
- 5. Взбивать до состояния крепкой, густой массы. Попробовать, если нужно — добавить соли и перца (если хотите поддержать майонез в холодильнике, введите 1 ст. ложку кипяченой воды, это не дает яйцам свернуться).

2	желтка
сок 1	лимона
400	мл оливкового масла
1/2	ст. л. горчицы
	щепотка свежемолотого черного перца
	щепотка морской соли

Чесночный майонез провансаль

- 1. Чеснок почистить и разрезать пополам, вынуть сердцевину, если она уже сформировалась.
- 2. Положить зубчики чеснока в небольшую сковороду, сбрызнуть 1–2 ч. ложками оливкового масла и на медленном огне довести до золотистого цвета. Остудить прямо в масле.
- 3. Желтки с солью и перцем взбить маленьким венчиком и медленно, по капле, добавлять оливковое масло. Майонез должен начать формироваться в густую кремообразную массу.
- 4. Как только майонез уплотнится, можно добавлять масло быстрее, время от времени вливая по капле лимонный сок.
- 5. Аккуратно растереть чеснок в масле, добавить к майонезу и все перемешать.

2	желтка
3	зубчика чеснока
сок 1	лимона
350	мл оливкового масла
	щепотка свежемолотого черного перца
	щепотка морской соли



Наипростейший соус

Смешать все ингредиенты.

- 100 мл оливкового масла
- 35 мл белого винного уксуса
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Тархуновый соус

Все ингредиенты перемешать. Есть вариант приготовления этого соуса, когда все ингредиенты взбиваются.

- 3 веточки свежего тархуна
- 100 мл оливкового масла
- 35 мл белого винного уксуса
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Восточный соус

Перец чили измельчить, имбирь и чеснок растереть в ступке. Смешать все ингредиенты.

- 1 свежий перец чили
- 1 зубчик чеснока
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. кунжутного масла
- 1 ст. л. рисового уксуса
- 5 г сухого имбиря
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Китайский соус

Смешать все ингредиенты. Получится большая банка.

- 100 г меда
- 100 г горчицы
- 100 мл соевого соуса
- 100 мл растительного масла
- 50 мл кунжутного масла
- 20 мл бальзамического уксуса
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Этот соус хорошо хранится в холодильнике.

СЛИВОВЫЙ СОУС

1. Из слив вынуть косточки, порезать на четвертинки.
2. Корень имбиря почистить и натереть на мелкой терке.
3. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.
4. В сковороде-вок или в кастрюле с толстыми стенками разогреть кунжутное масло, добавить имбирь, перец чили, сахар, уксус, гвоздику и бадьян, все прогревать около минуты.
5. Добавить сливы и тушить минут 20–25 до полной готовности слив.
6. Всыпать мускатный орех и соль по вкусу, перемешать и протереть через сито.

10 крупных слив

1 небольшой корень имбиря

1 свежий красный перец чили

2 ст. л. коричневого сахара

2 ст. л. винного или рисового уксуса

1 ст. л. кунжутного масла

2 гвоздики

2 звездочки бадьяна

щепотка мускатного ореха

щепотка морской соли

Salsa verde

1. Зелень промыть и просушить. Стебли отрезать и выбросить, листья крупно нарубить.
2. Чеснок и анчоусы мелко нарезать.
3. Зелень, каперсы, чеснок и анчоусы взбить в блендере.
4. Влить оливковое масло, перемешать, добавить горчицу и уксус. Посолить и поперчить.

100 г анчоусов

100 г каперсов

1 большой пучок петрушки

1 большой пучок мяты

1 большой пучок базилика

3 зубчика чеснока

4–6 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. красного винного уксуса

1 ст. л. горчицы

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

Этот рецепт — настоящий спаситель! Прекрасно подходит в качестве гарнира к любому горячему блюду.

Запеченные овощи

для большой компании

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Морковь и свеклу тщательно вымыть и почистить (если овощи молодые, можно не чистить). Крупные свеклу и морковь порезать тонкими кружками.
2. Приготовить заправку: потолочь в ступке тмин, кориандр, соль и перец. Влить оливковое масло и бальзамический уксус, все перемешать.
3. Свеклу и морковь испечь в заправке, положить на противень и поставить в разогретую духовку.
4. Через 20 минут перевернуть овощи и добавить к ним помидоры; запекать еще минут 15–20 до готовности.

500 г свеклы

500 г моркови

500 г маленьких помидоров

6–8 ст. л. оливкового масла
(или другого растительного)

2–3 ч. л. бальзамического уксуса

1 ч. л. тмина

1 ч. л. семян кориандра

щепотка свежемолотого черного
перца

щепотка морской соли





Темпура — блюдо, в котором вкус продукта сохраняется, несмотря на термическую обработку. Для темпуры берутся только самые свежие морепродукты и овощи (а иногда и мясо). Правильно приготовленная темпура — золотистая, хрустящая снаружи и очень нежная внутри.

Темпура

на четверых как закуска

1. Морковь, баклажан и кабачки нарезать тонкими пластинами по диагонали плода.
2. Цветную капусту и брокколи разобрать на небольшие соцветия.
3. Приготовить тесто: смешать оба вида муки, затем просеять и развести газированной водой (тесто должно напоминать жидкую сметану), добавить соль и перец.
4. Кукурузное масло разогреть до почти кипящего состояния в очень глубокой сковороде или в кастрюле (сковорода-вок идеальна для приготовления темпуры).
5. Кусочки нарезанных овощей и фасоль опускать сначала в тесто, а затем в горячее масло. Жарить 2–3 минуты (иначе весь вкус блюда пропадет) небольшими порциями и выкладывать на бумажное полотенце, сложенное в несколько слоев: это поможет избавиться от лишнего масла.

Есть с пылу с жару со сливовым соусом (см. стр. 13).

2 небольших кабачка

1 баклажан

200 г моркови

200 г стручковой фасоли

200 г цветной капусты

200 г брокколи

1 1/2 стакана пшеничной муки

1/2 стакана кукурузной муки

500 мл кукурузного масла

300 мл очень холодной газированной воды

1/4 ч. л. свежемолотого черного перца

1 ч. л. морской соли





В воке все готовится быстрее, чем на сковороде, поэтому и сохраняется больше полезных веществ в продуктах, да и времени нужно тратить меньше!

Овощи по-китайски

на четверых как закуска

1. Морковь и кабачок почистить и нарезать пластинками по диагонали.
2. Сладкий перец, удалив семена и плодоножку, нарезать крупными полосками.
3. Грибы порезать пластинками толщиной 3 мм.
4. Сельдерей мелко покрошить.
5. Чеснок, имбирь и перец чили измельчить.
6. Разогреть в сковороде-вок кунжутное масло и тушить чеснок, имбирь и перец чили 1 минуту.
7. Добавить сначала морковь, через 2 минуты — кабачок, еще через 2 минуты — сладкий перец, через 2 минуты — грибы, через 2 минуты — сельдерей и шпинат.
8. Все вместе потушить 2–3 минуты, присыпать кинзой и мятой. Влить соевый соус.

500 г шампиньонов

1 небольшой кабачок

3 сладких перца разного цвета

200 г шпината

2 небольшие моркови

2 стебля сельдерея

горсть мелкорубленной мяты

горсть мелкорубленной кинзы

1 свежий красный перец чили

1 небольшой корень имбиря

2 зубчика чеснока

2 ст. л. соевого соуса

2 ч. л. кунжутного масла





Если эти роллы обжарить во фритюре, получатся маленькие хрустящие пирожки.

Овощи в рисовой бумаге

на четверых как легкая закуска

1. Морковь и чеснок почистить.
2. Морковь и сельдерей нарезать тонкой соломкой, шампиньоны и чеснок — тонкими ломтиками.
3. В сковороде-вок разогреть кунжутное масло и слегка обжарить чеснок.
4. Добавить морковь, спустя 3–4 минуты — сельдерей и грибы, потушить еще 1–2 минуты.
5. Добавить ростки сои и 3 ст. ложки соевого соуса.
6. Листы рисовой бумаги опустить в горячую воду на 1 минуту, чтобы они стали мягкими.
7. Небольшими порциями укладывать овощи на листы рисовой бумаги и сворачивать на манер голубцов.
8. Семена кориандра растереть в ступке.
9. Сделать заправку: мелко порубить чили, кинзу и мяту, добавить сок лайма, растертый кориандр, сахар и оставшийся соевый соус.

Подавать овощи в рисовой бумаге вместе с заправкой.

1 упаковка рисовой бумаги

300 г шампиньонов

100 г ростков сои

3 молодые моркови

1 стебель сельдерея

горсть листьев кинзы и мяты

1/2 зеленого перца чили

2 зубчика чеснока

сок **1–2** лаймов

4 ст. л. соевого соуса

3 ст. л. кунжутного масла

1 ч. л. семян кориандра

1 ч. л. тростникового сахара



