



Елена Маслякова Твоя шашлычная

*Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176345
Е.Маслякова Твоя шашлычная: Вече; Москва; 2002
ISBN 5-7838-1121-1*

Аннотация

Книга «Твоя шашлычная» содержит в себе очень много полезной и интересной информации. Вы узнаете, как, не затрачивая больших материальных средств, приготовить замечательный шашлык. Вы познакомитесь с огромным количеством рецептов приготовления шашлыка. Здесь подробно описывается, как, из какого мяса (птицы, рыбы, баранины или говядины) лучше его приготовить. Здесь изложено, как и с чем следует подавать шашлык к столу, с какими овощами, специями, соусами и напитками сочетается так или иначе приготовленное мясо, как лучше украсить ваше блюдо, чтобы оно выглядело еще более аппетитным. Если вы будете следовать всем советам, приведенным в этой книге, то вам не составит особого труда приятно удивить своих близких и гостей.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Из истории	7
Глава 2. Способы приготовления шашлыка	13
Глава 3. Шашлык из птицы	19
Из окорочков	20
Из рябчиков «Особый»	21
Из рябчиков	22
«Утенок с помидорами»	23
С перцем	24
С сыром	25
Со сметаной, луком и сыром	26
Тетерев в винном соусе	27
С орехами и сыром	28
Цыпленок с грушами и сыром	29
По-пражски	30
С крыжовником	31
Тетерев «Охотничий»	32
Куропатка с помидорами	33
Утенок в яичной пасте	34
Афинские окорочка	35
Рябчики в пиве	36
Окорочка отбивные	37
Фазаны с чесноком	38
Шашлык с гарниром	39
«Ореховый»	40
Из гусиных крылышек с красным вином и овощами	41
Куропатки, маринованные в сладком соусе	42
Гусь с грибами	43
Куропатки в сметане	44
Гусь с капустой и кефиром	45
С томатным соусом	46
Из перепелов	47
Грудка селезня	48
«Ароматные»	49
Фазаньи ножки под острым маринадом	50
Шашлык из вареной курицы	51
Цыплята в вине	52
«Пикантный»	53
Дикий гусь в кляре с сухарями	54
«Оригинальный»	55
Из индейки в соусе из майонеза	56
Отбивная утка	57
По-сербски	58
С ромом	59
Утка с грибами	60
С сыром и яйцами	61

Фазан на вертеле	62
В майонезе	63
Перепела в белом вине	64
По-итальянски	65
Рябчики в помидорах	66
С оливками в красном вине	67
В пикантном соусе	68
С лимонной коркой	69
Цыпленок в томате	70
Цыпленок в пасте	71
Рябчики с чесноком	72
Из куриных крылышек с овощами	73
Из утки с шампиньонами	74
Перепелки по-охотничьи	75
Тетерев с овощами	76
Из индейки	77
Фазаний	78
Глава 4. Шашлык из баранины	79
Из молодой баранины в томатном соусе	80
С пастой	81
В сметане	82
С мелкими луковичками или луком-шалотом	83
По-турецки	84
Из грудинки	85
«Сух кебаб»	86
В баклажанах	87
Под соусом с картофелем и сморчками	88
По-азербайджански	89
Из корейки на вертеле	90
Из грудинки с соусом из тмина	91
Под соусом из вина	92
Конец ознакомительного фрагмента.	93

Елена Владимировна Маслякова

Твоя шашлычная

Введение

Практически ни одна поездка с семьей или друзьями на природу или на дачу не обходится сегодня без шашлыка. И вряд ли кто из отдыхающих в состоянии отказаться от вкусного и опьяняющего аромата поджаренного на углях мяса. Поэтому многие, подразумевая поездку на пикник или просто на отдых, так и говорят: «Едем на шашлыки». Да, шашлык стал неотъемлемой частью любого отдыха не только потому, что это очень вкусная и сытная пища, но и потому, что его легкого готовить: достаточно захватить с собой замоченное мясо (а замачивать его можно по-разному), шампуры (или решетку для приготовления барбекю), развести костер – и все. А как захватывает сам процесс приготовления! Да что там говорить, шашлык – дело любимое и всенародное!

Приготовление мяса над огнем и углями является одним из старейших открытий человека в кулинарии. Еще в глубокой древности люди начали употреблять в пищу мясо. Сначала оно готовилось над воспламенившимися от удара молнии деревьями, и лишь позже, научившись самостоятельно добывать огонь, люди стали жарить его на углях разными способами. Еще с тех давних времен мясо, приготовленное на открытом огне, стало одним из любимых блюд человека.

Вы держите в руках уникальную книгу, которая поможет вам постичь все тайны искусства приготовления шашлыка. Вы научитесь не только превосходно готовить это всеми любимое блюдо, но и познакомитесь с особенностями его приготовления в разных странах. Почерпнете для себя много нового, интересного, а главное – полезного, так как книга рассчитана на широкий круг читателей и будет интересна как начинающему «шашлычнику», так и настоящему профессионалу в этом интересном и «вкусном» занятии.

Книга является настоящим кладом знаний для гурманов. Вы найдете в ней не только уникальные рецепты разных народов, но и массу полезных советов, которые помогут превратить приготовление шашлыка в настоящий праздник. Ведь блюдо, сделанное с желанием и любовью, всегда получается вкуснее. Почитайте раздел забавных историй, случившихся на шашлыках, – и заряд бодрого и радостного настроения вам обеспечен! Вы найдете в книге массу смешных баек, историй, которые могут стать одной из тем вашего разговора за шашлычным пиршеством. Вы наверняка весело проведете время и отлично отдохнете.

Читатель узнает о том, как употребление мяса в пищу влияет на здоровье человека. Ведь сейчас особенно популярной стала тема сохранения здоровья, а правильное питание напрямую связано с полноценной жизнедеятельностью человека.

Вы познакомитесь с рецептами приготовления шашлыка из разных видов мяса: из говядины, баранины, свинины, мяса рыбы и птицы, узнаете о правилах безопасности, которые необходимо соблюдать во время жарки этих блюд. Не обладая знаниями в этой области, легко стать жертвой несчастного случая.

Но кроме того что шашлык надо суметь приготовить, немаловажно то, как он подан к столу. Этому мастерству вы тоже сможете научиться, прочитав нашу книгу. Ведь правильно и красиво поданное блюдо будет выглядеть аппетитнее, а значит, оценка вашего умения будет выше. Трудно представить, что, казалось бы, мелочи способны так влиять на аппетит. И лишь когда вы по-настоящему научитесь ценить красоту, мелочи перерастут в одно из самых важных составляющих вашего блюда.

Вы пополните свою коллекцию кулинарных рецептов, а научившись правильно подбирать вина к шашлычному застолью, сделаете свою трапезу еще более приятной и праздничной. Все это и многое другое вы найдете на страницах данной книги.

Мы уверены, что эта книга вполне обоснованно претендует на звание настольной для каждого кулинара. Благодаря ей приготовление и употребление шашлыка станет максимально доступным, легким, доставит огромное наслаждение. Вы научитесь разбираться и ценить вкус настоящего шашлыка!

Глава 1. Из истории

История возникновения шашлыка уходит своими корнями в далекую древность. Тогда, когда люди только еще познакомились с огнем и начали зажаривать на костре добытых на охоте животных, накалывая куски мяса на острые прутья, и появился первый шашлык. Конечно, так его тогда еще никто не называл, но уже в то время человечество оценило вкус мяса, зажаренного на открытом огне. Запах дымка, исходящего от этого лакомства, распространился на очень далекое расстояние и вызывал у вдыхающих его большой аппетит.

Шашлычные истории

Между прочим, название шашлыка очень часто зависит от его вкусовых качеств. Например, острые шашлыки носят названия «кинжал», «сердце джигита», «орлиный глаз», а не слишком острые обычно называются «аппетитными», «ароматными», «нежными» и т. д.

Существует даже легенда, рассказывающая о том, каким образом человек сделал для себя это открытие. Оказывается, когда-то, очень давно, когда люди еще не знали о существовании огня и охотились на диких животных с изготовленными из дерева копьями, произошел весьма любопытный случай, сразу выделивший человека из мира животных. Это открытие первого способа приготовления мяса.

На очередной охоте жителям небольшого племени улыбнулась удача – они забили мамонта. Такая добыча обеспечивала их едой на длительное время, но и разделки требовала очень долгой. Шкура мамонта была очень грубой и жесткой, и необходимо было приложить немалые усилия, чтобы ее снять.

Большая часть племени приступила к обработке туши, но тут началась страшная гроза. Все небо буквально полыхало от ярких вспышек молнии, а дождь хлестал так, что охотники в считанные минуты промокли с ног до головы. Они очень испугались такой грозы и поспешили укрыться в небольшом гроте под ближайшей скалой.

Буря бушевала, не переставая, вспышки молний постоянно озаряли небо и землю. Неожиданно одна из молний ударила в старое сухое дерево, которое располагалось рядом с тушей мамонта, оно загорелось, а с ним загорелась и шерсть убитого животного. Когда буря стихла и дождь закончился, охотники поспешили к своей добыче, чтобы завершить начатое дело.

Так как за время охоты они очень сильно проголодались, они стали срезать обгоревшее мясо с туши и есть его. Как оказалось, жареное мясо было намного приятнее на вкус, чем сырое. С тех пор человек не только научился пользоваться огнем, но и открыл для себя новый способ приготовления пищи – жаренье.

У жителей многих восточных стран по этому поводу существует иная легенда. Много лет назад, когда люди питались исключительно ягодами, фруктами и кореньями некоторых растений и совершенно не употребляли мяса, а животных держали только для того, чтобы использовать их шкуры, существовал обычай приносить в жертву богу Солнца самого лучшего барана из стада.

В определенный день они выбирали самого красивого, упитанного и жирного барана, укладывали его на жертвенный алтарь, обкладывали сухими прутьями и сжигали. Естественно, сгореть полностью баран не мог, поэтому его останки выбрасывали на съедение собакам и диким животным. Иногда ими кормились и бедняки, которые первыми и пробовали вкус жареного мяса.

Подобная история есть буквально в каждой стране, каждая содержит в себе особенности мировосприятия народа, но все они содержат один общий смысл: человек изобрел шаш-

лык только тогда, когда познакомился с огнем. Теперь возникает вопрос: каким же образом люди научились использовать при приготовлении шашлыка различные пряности?

По этому поводу также существует несколько легенд. Вот одна из них. Небольшое кочевое племя постоянно странствовало в поисках пастбищ для своего скота. Люди забирались высоко в горы, спускались в овраги, пересекали реки и леса. Однажды племя устроило привал в небольшой долине, возле зарослей китаек и терна. А так как поблизости не оказалось больше никаких деревьев, скотоводам пришлось использовать для жарки мяса сухие ветки этих кустарников.

Мясо и здоровый образ жизни

С древних времен до нас дошло очень много различных суеверий и предрассудков насчет того, что мясо есть вредно. В настоящее время распространением подобной информации занимаются вегетарианцы. Они считают, что, поедая мясо, люди становятся убийцами животных. А если человек стремится к духовному совершенству, он не должен ни в коем случае есть его. Во время постов церковь тоже запрещает есть мясо и молочные продукты.

На самом деле подобные дни воздержаний, когда запрещается есть различные продукты, содержащие белки животного происхождения, могут очень негативно сказаться на здоровье человека. Организм в это время не получает нужных микроэлементов, которые содержатся только в этих продуктах, и постепенно слабеет. Так что духовное совершенство может лишиться человека здоровья.

Как обычно, зарезав очередного барана, мужчины нанизали его на вертел и принялись жарить, то и дело подбрасывая в костер собранные поблизости ветки. Когда баран зажарился и все приступили к трапезе, кочевники обратили внимание на то, что мясо изменило вкус и приобрело приятный аромат. С тех пор при жарке они стали использовать дрова из душистых деревьев.

Другая легенда гласит, что одно африканское племя очень часто заворачивало остатки жареного мяса в листья разных растений, чтобы оно как можно дольше не портилось. Таким образом они хранили его в течение длительного времени. И вот однажды женщины племени обратили внимание, что вкус мяса очень сильно меняется в зависимости от того, под какими листьями оно хранилось. С тех пор они специально стали обкладывать жареное мясо листьями душистых растений, выкладывая ими дно чаши, а чуть позже научились измельчать их и добавлять в разную пищу. Таким образом и появились первые специи.

Со временем, конечно, список специй и приправ увеличивался. Люди открывали все новые и новые разновидности растений, имеющих ароматический запах и противовоспалительные, лечебные свойства. А еще через некоторое время заметили, что сок некоторых плодов и растений обладает таким же свойством, что и большинство специй.

На этот счет также существует отдельная легенда. Считается, что некоторые племена, для того чтобы смягчить мясо некоторых животных, отмачивали его в воде, но однажды по ошибке поместили его в только что выжатый сок лимона, которым женщины натирали свои тела. Когда это мясо было приготовлено, они долго не могли понять, почему оно приобрело такой своеобразный, приятный вкус, а выяснив причину, начали специально отмачивать мясо в соках некоторых плодов.

Другая легенда гласит, что некоторые туземцы предпочитали поливать жарящееся мясо особым составом, состоящим из смеси нескольких растительных и фруктовых соков. Чаще всего это были соки лимона, абрикоса, винограда и персика, так как эти фрукты обладают особым ароматом и придают мясу некоторую изюминку.

А вот поливать шашлык вином стали первыми грузины, как они сами это утверждают. Объясняют жители гор это тем, что шашлык у них принято употреблять только под хорошее вино, которое часто даже выливают в костер, чтобы от готовящегося мяса исходил приятный аромат. Вино, естественно, попадало на шашлык и насыщало его новым вкусом. Таким образом и был открыт еще один способ приготовления шашлыка. Так ли это было на самом деле, сказать сложно, так как в каждой стране обязательно происходили подобные открытия, только одни возникали раньше, другие позже.

А каким же образом шашлык получил свое название и что оно означает? Слово «шашлык», как это ни странно, совсем не кавказского происхождения, и в русском языке оно оказалось совершенно случайно. Оказывается, его придумали украинские запорожцы, а в Россию привезли русские солдаты в середине XVIII века, возвращаясь из крымских походов Миниха. Само же слово «шашлык» является искажением татарского слова «шиш», что означает «вертел», а «шишлык» означал приготовление чего-то на вертеле.

Меры предосторожности

Если вы заранее приготовили мясо для шашлыка (то есть нарезали его кусочками и залили маринадом), вам будет проще исключить опасность порезов и попадания грязи в рану. Но если вы все же решили резать мясо прямо на природе, ни в коем случае не делайте этого на весу, так как в этом случае увеличивается опасность порезаться.

В других странах шашлыки называли по-другому. Например, в Америке «верченые» блюда превратились в «переворачиваемые», так как готовились они главным образом на решетках, именуемых барбекю, которые устанавливались над углями, а не над костром. Дело в том, что американцы, будучи людьми очень консервативными, совершенно не желали впитывать в себя этот, на их взгляд, отвратительный запах дыма. Поэтому они готовили шашлыки исключительно на горячих углях, которые обрызгивали соусом, в котором настаивали мясо.

В Бразилии шашлык называется «шураска», у азербайджанцев – «кебаб», у турецких и арабских народов – «лицвади», а у армян – «хоровац». Конечно, названия никоим образом не меняли суть блюда, они лишь говорили о том, какой стране принадлежит данный способ приготовления шашлыка, и возникали они от названия этого самого способа приготовления: «верченое» – приготовленное на вертеле, «перевернутое» – часто переворачиваемое, «шампурное» – нанизываемое на шампуры, и т. д.

Современные шашлыки носят совершенно другие названия, которые говорят нам не о месте возникновения данной разновидности, а о человеке, который придумал этот новый способ приготовления. Очень часты названия в честь великих личностей и известнейших кулинарных деятелей, но это, конечно, причуды некоторых бизнесменов и обычных мелких торговцев, желающих привлечь к своему шашлыку как можно больше покупателей.

Для некоторых народов шашлык является не только любимым кушаньем, но и неотъемлемым атрибутом разнообразных празднований. Например, большинство народов, проживающих в горах и занимающихся скотоводством, считают шашлык составной частью любого грандиозного события, будь то обычный день рождения или свадьба. У каждой семьи существует даже определенный способ его приготовления, который они, как что-то священное, передают по наследству.

В Грузии, например, ни одна приличная свадьба не обходится без шашлыка. Для этого важного мероприятия специально выращивают несколько баранов, которых закалывают только в день свадьбы, и из них родители жениха и невесты готовят это традиционное блюдо. В дополнение к такому «верченому» кушанью, предлагается прекрасное виноградное вино, которое чаще всего тоже делают из винограда, выращенного на своих плантациях.

В некоторых странах шашлык обязательно жарят в день совершеннолетия сына, причем сын удостоивается чести собственноручно поймать и заколоть барана, а также снять с него шкуру. Если вдруг выясняется, что он не может этого сделать, окружающие перестают уважать не только его самого, но и его семью.

А вот у мексиканских тореадоров относительно шашлыка существует целое поверье. Они уверены, что победивший быка тореадор непременно должен попробовать шашлык из побежденного животного. Это, на их взгляд, наполнит победителя новыми силами, вместо тех, которые он растратил на корриде, и принесет ему удачу в последующих боях.

У американцев, например, без барбекю не обходится ни один пикник. Выезжая с семьей и знакомыми на природу, они непременно готовят это лакомство на свежем воздухе и потчуют им свою семью и друзей. Это блюдо стало у них настолько традиционным, что некоторые семьи ни в коем случае не пригласят гостей, если у них не будет возможности приготовить барбекю.

Шашлычные советы

Мясо взрослого барана достаточно жесткое. Чтобы оно стало мягче и приобрело более приятный запах, его следует замариновать в винном уксусе.

В некоторых странах шашлык преподносят в дар богам при рождении сына. Он непременно должен быть настоян на очень крепком вине и отличаться острым вкусом. Его укладывают на широкое блюдо с невысокими краями, напоминающее поднос, и украшают разнообразными экзотическими фруктами и цветами. Считается, что чем вкуснее шашлык, преподнесенный в дар богам, тем счастливее сложится жизнь ребенка. Впоследствии сын обязан продолжить эту традицию, чтобы не вызвать на свой род гнев всемогущих богов.

Приготовление пищи на огне, бесспорно, является древнейшим способом кулинарной обработки продуктов, в том числе и в России. В России он был известен очень давно, еще до походов Миниха, и назывался «верченым», то есть полностью зажаренным на вертеле.

Большинство знатных особ в России, в том числе Александр II, Екатерина I, предпочитали «верченых» кур, уток и зайцев. Они не только любили полакомиться ими, но и предпочитали добывать их самостоятельно. Так что шашлык можно считать еще и элементом, способствующим популяризации царской охоты.

Самым лучшим на Руси долгое время считался шашлык из диких уток, называемых у нас «нырками», полностью зажаренных на вертеле и подающихся к столу на большом блюде, края которого украшались печеными яблоками. Как утверждал всем известный господин Мюнхгаузен: утка с яблоками – просто пальчики оближешь.

Естественно, такой шашлык подавался к столу только в особых случаях, когда приезжали заграничные гости или устраивался какой-то важный банкет. В дополнение к шашлыку всегда подавали кислое яблочное вино. Считалось, что оно как нельзя лучше дополняет вкус мяса.

На Руси существовал и другой, мало кому известный, но очень интересный способ приготовления шашлыка. Мясо на сутки замачивали в маринаде, приготовленном из сока лимона, кваса и некоторых специй, и только затем жаривали на костре, обильно поливая этим же маринадом. Этот шашлык носил название «квасный», то есть настоянный на квасе, и имел очень специфический вкус. Шашлык принято было есть в банные дни, дополняя тем же самым квасом.

Способы и традиции приготовления шашлыка во всех странах различны. Бразильцы, например, всегда предпочитали нанизывать огромные куски мяса на шампуры и жарить его над открытым огнем. Когда верхний слой мяса жаривался, его срезали, клали в тарелку и оставшееся мясо продолжали обжаривать дальше. Дрова они очень часто заменяли сухими ветками виноградной лозы, что делало шашлык намного ароматнее и вкуснее.

Японцы и азербайджанцы, живя у моря, часто делали шашлык из морепродуктов. Они готовили его над раскаленными углями и ели непременно с имбирем, так как он убивал запах, исходящий от углей, который, как они считали, портил вкусовые качества столь экзотического блюда.

В Китае и Индонезии мясо нанизывали на шпажки – острые деревянные палочки – и жарили во фритюре. Затем его окунали в соус и после этого подавали к столу.

В Турции приготовление шашлыка осуществлялось строго по установленной традиции. Скот для него полагалось резать по-мусульмански, то есть без крови, и только потом мясо начинали обжаривать. Дрова для шашлыка брали только очень сухие и из душистых деревьев, что делало мясо намного ароматнее и вкуснее.

Шашлычные истории

В некоторых странах до сих пор сохранились необычные традиции. Например, такая: когда юноша достигает совершеннолетия его посвящают в мужчины. Посвящение проходит весьма необычным способом: его друзья ловят в округе бродячую собаку и готовят из нее шашлык, который должен попробовать виновник торжества. Как утверждают очевидцы, шашлык очень вкусен, единственный недостаток этого блюда – исходящий от него во время жарки запах, который отбивает всякое желание его попробовать.

Похожим способом готовили шашлык и узбеки. Они предпочитали брать для него только очень крупные куски, срезанные с боков или с наружной задней части ноги барана. Гарниром всегда служили жареные овощи.

В каждой стране различны не только способы приготовления шашлыка и его гарниры, но и напитки и соусы, подаваемые к ним. Большинство же народов по поводу напитков придерживаются следующего правила: это непременно должно быть очень хорошее вино.

В некоторых странах вино обычно начинали пить незадолго до шашлыка. Считалось, что это помогает настроить желудок на лучшее усвоение и переваривание пищи. К тому же вино, выпитое на голодный желудок, вызывало у человека аппетит, а следовательно, шашлык не оставался, и его не приходилось разогревать. Дело в том, что его принято есть только горячим и непременно с шампура, так как, остывая, он теряет свои вкусовые качества и аромат.

Шло время, менялись обычаи и нравы, вкусы и традиции, неизменным не остался и шашлык. На протяжении всего этого длительного времени люди постоянно старались сделать как можно совершеннее и экзотичнее это нехитрое блюдо: меняли способы его приготовления, выдерживали его в новых, оригинальных соусах, поливали ароматными винами и натирали экзотическими фруктами.

Но если говорить начистоту, самый настоящий шашлык должен быть слегка недожаренным. По мнению профессиональных шеф-поваров, дегустаторов и ценителей этого блюда, слегка недожаренное мясо обладает ценными вкусовыми качествами, особой сочностью, приятным, неповторимым ароматом, тогда как пережаренный (сильно поджаристый) и даже обугленный шашлык (как любят некоторые гурманы) во многом уступает первому сухостью и жесткостью. При правильном приготовлении и мариновании недожаренное мясо шашлыка вовсе не вредно, как привыкли считать некоторые. Куда более опасным для желудка является пережаренный шашлык с обугленной корочкой.

Так, например, самым вкусным во все времена считался шашлык-ассорти. Его готовят из различных сортов мяса, выдержанного в разных соусах и нанизанного на один шампур. Между кусочками мяса нанизывали кусочки сырого картофеля и помидоров – это добавляло ему новые вкусовые качества.

Как всем известно, основой любого шашлыка является мясо. Его выбор часто зависит не только от индивидуальных вкусов, обычаев страны, но и от того, к какому знаку зодиака принадлежит человек. Например, знакам Воздуха астрологи советуют шашлыки из куропаток, кур и других птиц. Знакам Земли лучше есть шашлык из свинины и баранины. А вот знакам Воды – из рыбы. Самые экзотические шашлыки астрологи советуют знакам Огня. Мясо непременно должно быть острым и напоминать пламя.

Мнения астрологов по поводу того, какой шашлык стоит предпочесть тому или иному знаку зодиака, не слишком различны. Они утверждают, что употребляемые человеком продукты должны соответствовать его стихии, тогда его организм будет находиться в полной гармонии и согласии с самим собой и с окружающим миром. Так ли это на самом деле – судить вам.

Вкус шашлыка меняется не только от выбора мяса, но и от того, сколько времени он выдержан в соусе. Большинство любителей этого блюда считают, что чем дольше выдержано мясо, тем мягче оно становится и легче усваивается организмом. На вкус шашлыка оказывает воздействие и вино, которым его поливают: чем слаще мясо, тем острее должно быть вино, выбранное для этой цели.

Мясо и здоровый образ жизни

Существует мнение, что если есть много мяса, можно очень сильно поправиться. Это далеко от истины. Даже питаясь только растительной пищей, можно поправиться ничуть не меньше. В первую очередь это зависит от самого человека, от его предрасположенности к ожирению.

Сегодняшний шашлык совершенно не похож на тот, который ели наши предки. Он сочетает в себе разные сорта мяса, комбинируется с экзотическими фруктами и поливается ароматными соусами и винами.

Например, самым вкусным многие шеф-повара считают шашлык с овощами. Их нанизывают на шампуры, чередуя с кусочками мяса, а затем обжаривают. Самым экзотическим повара считают мясо в сочетании с кусочками персика и абрикоса. Этот шашлык не требуется поливать вином, замачивать в соусе, так как сок, выделяющийся из фруктов, пропитывая кусочки мяса, делает их мягкими и душистыми.

Сегодня искусство приготовления шашлыка достигло своих вершин. И чтобы попробовать все его разновидности, нам придется каждый день питаться исключительно одними ими, так много существует видов и способов жарки этого замечательного блюда.

Глава 2. Способы приготовления шашлыка

Прежде чем приступить к приготовлению столь сложного блюда, как шашлык, позаботьтесь, чтобы были соблюдены все правила. Это касается не только специальных приспособлений и устройств, таких, например, как мангал, шампур и т. д., но и продуктов.

Существует множество различных вариаций жарки любимого шашлыка, но все они так или иначе сводятся к нескольким основным способам – на мангале или на обыкновенной решетке для барбекю. В походных условиях используют раскладной мангал или же более простой вариант – два обычных кирпича и шампуры. В зависимости от приспособления ваш шашлык будет иметь свой специфический вкус.

Наибольшего успеха вы достигнете, если будете использовать мангал. Это самый трудоемкий и долгий способ, но он всегда найдет признание у настоящих знатоков шашлычного дела. Во всех ресторанах, где вы можете заказать шашлык, будьте уверены, его готовят именно на нем.

Если намерены сделать мангал сами, примите к сведению несколько ценных советов. Во-первых, запомните, что настоящий мангал куется из чугуна. Его не красят, так как запах краски обязательно испортит вкус шашлыка. Кроме того, токсичные вещества, выделяющиеся при горении краски, вредны. Во-вторых, надо рассчитать размеры вашего мангала: длину, ширину и высоту.

Длина мангала обычно соответствует длине шампура, так как укладывать их лучше по длине, хотя это займет значительно больше времени на жарку, но в этом случае шашлык будет сочным и мясо не потеряет своей мягкости. Длина мангала может быть и регулируемой. Ширина мангала приблизительно равна 60—65 см, а высота – 40—45 см.

Учтите некоторые немаловажные тонкости в устройстве мангала. Он должен иметь двойное дно. Первое дно – верхнее – делается для углей, оно пронизано мелкими, но частыми дырочками – некое подобие дуршлага. Диаметр отверстий таков, что не позволяет уголькам выпасть. Это дно съемное. Второе дно – нижнее – необходимо для золы, которая сыплется с верхнего яруса, оно также оснащается отверстиями, но более крупными и редкими. Две боковые стенки тоже обязательно делаются с отверстиями. Если вы выполните все эти указания, вам гарантирован сочный шашлык, так как жар от углей, проходящий через отверстия, не будет задерживаться в мангале и высушивать куски мяса.

Меры предосторожности

Если на природе вы случайно порезались, тщательно промойте рану и продезинфицируйте ее. Поэтому, собираясь на шашлыки, не забудьте взять с собой аптечку.

Если вы решили не утруждать себя изготовлением мангала, можем предложить вам более простой и быстрый способ приготовления шашлыка. Такой вариант предусматривает другое приспособление – решетку для барбекю, которая, в отличие от мангала, имеет многоцелевое назначение. С помощью решетки вы сможете не только приготовить шашлык, но и поджарить сосиски на шпажках, различные овощи. Эта же решетка может быть использована и в мангале. Снимите верхнее дно и поставьте вместо него решетку для барбекю, положив заблаговременно на нижнее дно горящие угли. Но тут должны совпасть размеры съемного верхнего дна и решетки для барбекю.

Итак, подробнее об устройстве самого приспособления для барбекю. Ключевой частью является решетка. Ее не окрашивают, причины мы уже называли выше. Существует множество различных видов, самый простой – плоская решетка с несколькими отверстиями по длине (не более 6), диаметр отверстий произвольный. Более замысловатый вариант – фигур-

ная решетка также с отверстиями. Она может быть рифленой или с извилистыми дорожками – полагайтесь на свой вкус. Мясо можно класть прямо на поверхность решетки или нанизывать на шпажки. Шпажки можете сделать и сами, выточив их из тонких деревянных реечек или простых палочек. Благодаря фигурной решетке куски мяса будут иметь оригинальный вид. Ваша решетка для барбекю может быть использована при приготовлении шашлыка и других блюд в печи гриль.

Второй составной частью устройства барбекю являются ножки. Конечно, вы можете обойтись 4 палками, вкопанными в землю. Но целесообразнее использовать для этого железные ножки, так как они не обгорают и прослужат дольше. Кроме того, на специальных ножках ваша решетка будет гораздо устойчивее. Ножки по длине должны быть около 30 см, но можно их сделать и раскладными, т. е. многоуровневыми. На самом деле это гораздо удобнее, если, к примеру, вам приходится устанавливать ее на неровной поверхности.

Существует и так называемый походный мангал. Он очень удобен при выезде на природу, так как компактен и сравнительно легкий, вы без труда уместите его в своем рюкзаке. Походный мангал состоит из двух плоских железных стенок на ножках. На верхнем крае этих стенок сделаны узкие прорезы, куда вы вставите шампуры с мясом. Такие стенки легко вбиваются в землю на том уровне, какой вам нужен. Длина мангала абсолютно произвольна, а высота вместе с ножками составит порядка 60 см (ножки около 25 см).

Оказавшись на природе без специальных приспособлений шашлычного мастерства, не отчаивайтесь. Вам подойдет следующий нехитрый способ. Понадобится лишь определенное количество сухих веток или палок и, если повезет найти, пара кирпичей. Палки ни в коем случае не должны быть окрашенными, а кирпичи – белыми. Белые кирпичи – силикатные, и при горении они будут выделять вредные вещества, что может плохо отразиться на вашем здоровье и испортит вкус мяса. Лучше всего найти для этой цели красные кирпичи и по длине вбить их в землю. Одно неудобство у такого способа приготовления шашлыка – он длителен. Вам придется жарить по два шампура, так как большее количество два кирпича не уместят.

Шашлычные советы

За шашлыком из птицы нужно постоянно следить и почаще переворачивать шампуры с кусочками птичьего мяса, так как оно готовится гораздо быстрее, чем шашлык из свинины или баранины. Совсем не помешает при этом поливать его водкой с лимонным соком. Таким образом птичье мясо приобретет особую мягкость и примет восхитительный вкус.

Нельзя отдельно не сказать о таком важном моменте, как шампуры. Их обычно выковывают из стали. Они могут быть самых разных конфигураций. Плоские шампуры больше подходят для нежирных кусков мяса с косточками. Существуют также и закрученные, ребристые, треугольные шампуры. Они обычно используются для жирного мяса или кусков без костей.

Для приготовления полноценного блюда необходимо использовать только доброкачественные продукты – свежие, без постороннего запаха, гнили, плесени и каких-либо других признаков испорченности. Для сохранения ценного состава продуктов четко соблюдайте все указания не только при их первичной обработке – обмывании, чистке, резке и т. д., но и при непосредственной тепловой обработке.

Шашлык можно приготовить одинаково вкусно из любого мяса – рыбы, домашней птицы, дичи, домашних или диких животных.

Свежее мясо имеет упругую поверхность, свежий запах, жир белый или желтоватый (у говядины). Мясо молодых животных светлое, мясо старых животных, в особенности говядина, темно-красное, с сине-фиолетовым оттенком. Обратите внимание, жир свинины не

должен быть липким. Ну а если мясо все же приобрело неприятный запах, надо положить его на полчаса в подкисленную уксусом воду или в светло-розовый раствор марганцовки. Свежее мясо лучше не класть в морозильную камеру цельным куском. Обязательно разрежьте его и рассортируйте по полиэтиленовым пакетам.

Размораживать мясо лучше на воздухе при комнатной температуре, так как при быстром размораживании оно теряет много сока и становится жестким, менее вкусным и питательным. Нельзя размораживать мясо в воде, поскольку питательные вещества и витамины, содержащиеся в соке, переходят в воду. Вне холодильника мясо несколько дней можно сохранить свежим, если:

- 1) переложить его листьями крапивы и завернуть в мокрое полотенце;
- 2) завернуть в полотенце, смоченное насыщенным раствором поваренной соли;
- 3) натереть мясо солью или сахарным песком.

Если вы готовите шашлык из говядины или из телятины, учтите, что говядина (телятина), приготовленная крупным куском, всегда вкуснее, нежели небольшими ломтиками. Жесткая говядина станет нежнее и сочнее, если ее с вечера натереть сухой горчицей и только после этого замачивать в маринаде. Купив говяжье или телячье мясо, перед тем как положить его в морозильную камеру, обсыпьте его измельченными луком, петрушкой, сельдереем или луком-пореем в свежем виде – летом, а зимой – в сушеном.

Если вы делаете шашлык из курятины или из другой птицы, примите к сведению, что такое мясо не любит много перца и вкусным будет отнюдь не с любыми специями. Чаще всего в этих случаях обходятся пряными овощами. Хорошо идет на шашлык мясо индейки, возраст которой приблизительно год. Мясо молодых индюшат мягкое, а старых – жесткое, и после приготовления оно будет горчить. Чтобы мясо индейки было нежным и сочным, ему дают время «созреть», помещая после забоя на 2—3 дня в холодное место, а перед приготовлением натирают толчеными можжевельными ягодами, семенами укропа и выдерживают 2 часа. Мясо пернатой дичи наиболее вкусно осенью и в начале зимы.

Шашлычные истории

В Китае некоторое время существовала очень изощренная пытка: человека, осужденного на смерть, заключали в темницу и до отвала кормили отварным мясом. Так как в мясе содержится большое количество белков и отсутствует клетчатка, пища в желудке практически не переваривается и начинает «затухать». Поэтому человек, испытывая муки, через некоторое время умирал.

Шашлык из мяса диких животных готовят, как из мяса домашних: из зайчатины – как из кроличьего мяса или телятины, из мяса косули – как из баранины, а из мяса дикого кабана, как из свинины. Специфический запах диких животных пропадет после выдерживания мяса в маринаде. Застреленного зайца обычно оставляют в холодном месте на 2—3 дня. В качестве приправ употребляют душистый и черный перец, лавровый лист, можжевельные ягоды, укроп, кориандр, кардамон, гвоздику, имбирь и зверобой, а из овощей – все пряные.

Издавна Россия – страна рек и озер – отрабатывала свою кухню приготовления блюд из рыбы. В России рыбу не только жарят, но и варят, запекают, тушат, выдерживают на пару или запекают в тесте. Вы можете полакомиться шашлыком даже в дни поста, если он будет приготовлен из рыбы.

Рыбный шашлык не менее вкусен, чем мясной, однако с этим продуктом чаще всего возникают проблемы из-за несвежести. Для шашлыка подойдет крупная среднежирная, несухая рыба. У свежей рыбы жабры имеют ярко-красный цвет, глаза выпуклые и прозрачные, чешуя отделяется с трудом, тело упругое, брюшко невздутое. Если у рыбы жабры серые, скользкие, глаза запавшие, чешуя легко отходит, а мясо мягкое – ее есть нельзя.

Мороженую рыбу и готовое рыбное филе до тепловой обработки лучше всего хранить в морозильной камере, завернув в чистую бумагу. Рыбу, которую вы намереваетесь использовать в скором времени, вначале выпотрошите и разместите вне морозильной камеры. Правильно размораживать рыбу следует в холодной подсоленной воде или на воздухе. В теплой или горячей воде этого делать нельзя, так как произойдет свертывание белков, рыба станет дряблой, а в готовом виде будет сухой и невкусной. Неочищенную и непотрошеную рыбу лучше размораживать в воде, чтобы не засохла чешуя, а филе – только на воздухе. Оттаявшую рыбу лучше никогда не замораживайте вновь: она потеряет сочность и вкус. Крупную рыбу пластуют – разрезают вдоль позвоночной кости на два филе, а затем нарезают и с внутренней полости удаляют черную пленку. (Внимание! У форели эта пленка ядовита!)

Любую рыбу готовят по принципу трех «П» – почистить, подкислить и посолить. Чистить рыбу надо от хвоста к голове. Подкислить рыбу можно яблочным уксусом или соком лимона, затем положите на холод. От этого мясо станет сочным, а запах – приятным. Камбалу, чтобы удалить ее специфический запах, отделяют от темной кожи. Помните, что речная рыба не любит много соли. Шашлык из рыбы подают к столу с соусом и овощным гарниром.

Готовя шашлык из птицы, убедитесь в ее свежести. Если птица свежая – ее кожа не должна быть липкой и клейкой. У молодой птицы грудная кость мягкая, легко вдавливается, мясо должно быть желтоватого цвета. У старой же птицы грудная кость крепкая, а цвет мяса сероватый.

Одно из важнейших правил, которое следует соблюдать при горячей обработке мяса рыбы и птицы, состоит в том, что такая обработка не должна продолжаться дольше, чем это необходимо. В результате продолжительного действия высокой температуры питательные вещества продуктов претерпевают изменения, которые неблагоприятно отражаются на пищеварении и усвоении их организмом. Пережаренные блюда имеют не только плохой внешний вид, но и неприятный вкус и труднее усваиваются организмом.

Мясо и здоровый образ жизни

Если питаться исключительно растительной пищей, организм не будет получать достаточного количества энергии, необходимой для жизни. И в конечном итоге организм просто ослабнет, и человек может заработать тяжелые заболевания.

Перед непосредственным приготовлением шашлыка вам придется тщательно выполнить все предшествующие процедуры. Настоящие знатоки шашлычного дела знают, что правильная подготовка мяса является залогом успеха. Хочется привести самые общие ступени обработки мяса перед жариванием, которые более конкретно будут раскрыты ниже.

Мясо промывают водой непосредственно перед приготовлением. Ни в коем случае нельзя долго держать его в воде, так как при этом оно теряет много белков и солей. После того как вы тщательно промыли мясо, его следует нарезать кубиками средней величины. Затем его плотно укладывают в эмалированную посуду. Очень важно пользоваться эмалированной посудой, так как алюминиевая придаст мясу, замоченному в маринаде, неприятный вкус, который усилится после жаривания. Существует множество различных вариантов, в каком маринаде замачивать мясо. Полностью подготовленное мясо ставят на 5—7 часов в холодильник.

Маринад – это смесь воды, уксуса, соли, специй и различных овощей. Он может быть употреблен как в сыром, так и в вареном виде. Маринад придает мясу особый, приятный вкус и специфический аромат. Мясо можно также выдерживать в сухом белом вине или кислом молоке. Сок, который оно выделяет, и оставшийся маринад вам еще понадобятся. Ими нужно обрызгивать шашлыки, когда они уже жарятся. Существует и сухой способ выдержки мяса. При этом способе мясо, нарезанное кусочками, смешивают со специями, солью, поливают

малым количеством уксуса – столового или яблочного – или слабым раствором лимонного сока, посыпают перцем и выдерживают 15—30 минут или несколько часов (в зависимости от мяса), но не более суток.

Если говорить о шашлыке, как о весьма сложном в приготовлении блюде, нельзя забыть о таком немаловажном моменте, как бастурма. Бастурма – это различные овощи и фрукты, которые обычно режутся кольцами или полукольцами. Часть овощей и фруктов нанизывается вместе с кусками мяса на шампуры (при этом мясо и овощи или фрукты должны чередоваться), а часть сохраняется свежей, и ею потом пересыпается уже готовый шашлык. Очень вкусно, если вы польете готовое блюдо наршарабом – вареным, очень концентрированным соком гранатов.

Особо следует сказать о различных специях, благодаря которым удастся получить изысканное, благоухающее блюдо – настоящий кулинарный шедевр. У каждого народа свои излюбленные специи и пряности. Однако для шашлыка мастера уже давно определили перечень необходимых приправ. Как бы вы ни изощрялись в подборе кулинарных добавок при его приготовлении, знайте, все было сделано и продегустировано еще до вас.

Специи не только улучшают вкус и запах шашлыка, но и поднимают аппетит, способствуют более обильному выделению пищеварительных соков, следовательно, лучшему перевариванию и усвоению пищи, поэтому рациональное употребление пряностей и специй полезно для здоровья. Кроме того, это мало кому известно, некоторые пряности обладают бактерицидными свойствами, то есть подавляют жизнедеятельность болезнетворных микроорганизмов.

Вкусовые и ароматические вещества хорошо растворяются в жире, поэтому при тепловой обработке мяса они не улетучиваются. К наиболее часто используемым пряностям и специям относятся лук, чеснок, хрен, горчица, черный и молотый перец, черемша, чабер или (чабрец), шалфей, базилик, анис, гвоздика, кориандр, лавровый лист, петрушка, сельдерей, укроп, майоран и портулак (дандур).

Меры предосторожности

Вам наверняка придется развести костер. А за этим занятием вас может застигнуть целый ряд неприятностей. Во-первых, при добывании дров вы можете повредить как кожные покровы, так и целостность вашей костной системы. При переломах, вывихах и растяжениях необходимо зафиксировать поврежденный участок в естественном для него положении, при котором нагрузка мышц минимальна. Обеспечьте поврежденному органу полный покой, а по возможности и медицинскую помощь. Конечно же, гораздо проще постараться избежать этого. Поэтому будьте внимательны и осторожны в лесу.

Никто не станет отрицать того, что шашлык своими корнями уходит на Восток. Но для русской кухни также является характерным приготовление крупных кусков мяса и птицы. Этому способствовала конструкция русской духовой печи. Способ жарки был прост и разумен. Кусок мяса или тушку помещали в печь и фактически запекали, периодически поливая вытапливающимся из них жиром или мясным соком. Согласитесь – очень похоже на приготовление шашлыка. Иногда запекаемый продукт оборачивали бумагой или обмазывали тестом, оберегая блюдо от образования корочки. Часто мясо птицы жарили в виноградных и капустных листьях.

При разных способах приготовления шашлык, будь то птица, говядина, свинина или рыба, может приобрести самый необычный и изысканный вкус. Если вы любитель этого блюда, наша книга даст вам необходимые сведения, как можно его приготовить, помимо всем известных, традиционных методов.

Советуем вам непременно со временем испробовать все рецепты, описанные в этой книге, тогда вы сможете выбрать для себя самый лучший, самый оригинальный и с самым неповторимым вкусом. Не забудьте также воспользоваться данными в книге полезными советами и рекомендациями. Следуя им, даже самый неискушенный и никогда не готовивший шашлыка кулинар научится жарить такой шашлык, от которого не просто пальчики оближешь, но и язык проглотишь.

Глава 3. Шашлык из птицы

Далеко не каждому, даже самому, казалось бы, отчаянному любителю шашлыка известно, что его можно приготовить не только из привычного мяса, такого, как баранина или свинина, но и из птицы. Да-да, между прочим, из птицы можно приготовить массу всевозможных шашлыков, не сравнимых с мясными своими вкусовыми качествами и питательностью.

В данной главе нашей книги мы хотим предложить вам, наши многоуважаемые читатели, несколько рецептов давно признанных многими гурманами шашлыков, приготовленных из мяса птицы. Некоторые из них – рецепты заядлых охотников на дичь, которые идеально научились совмещать полезное с приятным, то есть собственно охоту с активным отдыхом. А настоящие охотники знают толк в шашлыках из птицы! Чтобы приготовить его, вовсе не обязательно учиться мастерству охоты. Шашлык можно готовить не из дичи и ни к чему изощряться, бегая в поисках индюшки, рябчиков, уток или куропаток, прекрасный шашлык можно приготовить и из обыкновенной, любимой многими и доступной всем и каждому курицы. В общем, здесь, как и с другим мясом, есть возможность экспериментировать от души.

Но так или иначе, а нет лучше блюда, чем шашлык из какой-нибудь птицы. В этой главе вы найдете доступные рецепты и из домашней птицы, и более экзотические рецепты из дичи. Но все они довольно легкие в приготовлении (что очень важно), а самое главное – очень вкусные.

Мясо птицы само по себе очень мягкое и нежное, а если готовить шашлык или барбекю, пользуясь различными способами маринования, вы ощутите совершенно новый, ни с чем не сравнимый вкус птичьего мяса.

Несколько слов о самой птице. В нашей книге много рецептов шашлыков из куриного мяса и из окорочков. Но ведь кроме курицы, есть еще много другой домашней птицы, например гуси, утки, индейка. Но еще больше выбор дичи – глухари, тетерева, фазаны, рябчики, куропатки, перепела. Есть и много полевой и лесной птицы, мясо которой еще более нежное.

Шашлычные истории

Гурманы и любители экзотических блюд с удовольствием лакомятся шашлыком, который весьма популярен среди некоторых африканских племен. Его делают из летучих мышей или змей. Некоторые же, желая сделать вкус шашлыка как можно необычнее, готовят его, используя ветки хвойных деревьев. Чтобы решиться попробовать подобные лакомства, необходимо быть не только заядлым гурманом, но и любителем острых ощущений.

Выбор огромен, и нет ничего лучше пикника, чтобы испробовать мясо птицы, приготовив из него любимое блюдо – шашлык или барбекю.

Один общий совет: можно упростить приготовление некоторых блюд, если заранее (еще дома) заготовить мясо, разделить его, замочить, чтобы на природе осталось только поджарить или запечь его на костре. Так вы сохраните драгоценное время отдыха.

Для замачивания дикой птицы (а это делать необходимо, потому что ее мясо более жесткое, по сравнению с мясом домашней птицы) можно воспользоваться разными способами.

Из окорочков

Требуется: 6 окорочков, 2—3 луковицы, сок 2 лимонов, черный перец горошком, красный сладкий молотый перец, 5 ст. л. растительного масла, горчица, соль, укроп, петрушка.

Способ приготовления. Смешайте растительное масло, лимонный сок, соль и перец и положите в эту смесь куриные окорочка. Выдержите их в течение часа, затем разрежьте на небольшие куски и нанижите на шампуры вместе с луком. Готовые шашлыки посыпьте смесью нарезанных петрушки и укропа.

Из рябчиков «Особый»

Требуется: 2 рябчика, по 4 зубчика чеснока и крупных картофелины, по 3 болгарских перца и луковицы, баклажан, 1,5 л воды, 1,5—2 ст. л. уксуса, соль, перец.

Способ приготовления. Рябчиков разрубите на куски, натрите их чесноком, посыпьте солью и перцем и замочите на 2 часа в разведенном водой уксусе. Отдельно нарежьте кружками вымытые овощи. Затем нанижите мясо с кусками овощей на шампуры.

Из рябчиков

Требуется: 1 рябчик, 50 г ветчинного сала, соль, перец, 2 стакана томатного кетчупа.

Способ приготовления. Очистите рябчика, разрежьте на куски, обмажьте их салом, потом солью и перцем и обжарьте над угольным жаром, после чего окуните в томатный соус, нанижите на шампуры и жарьте, поливая шашлык оставшимся кетчупом.

«Утенок с помидорами»

Требуется: по 3 утенка, помидора и луковицы, 10 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль, 2 ст. л. паприки, 3 ч. л. горчицы.

Способ приготовления. Помидоры и репчатый лук обдайте кипятком, мелко порежьте, добавьте растительного масла и спассеруйте в котелке, положите горчицу и тушите еще 20 минут. Мясо обмажьте полученным соусом, нанижите на шампуры и жарьте до готовности. Во время жарки поливайте оставшимся соусом.

С перцем

Требуется: 6 окорочков, 15—16 сладких перцев, 3—4 ст. л. уксуса, соль, черный молотый перец, 7—8 зубчиков чеснока, сметана, кетчуп или горчица по вкусу.

Способ приготовления. Промытые окорочка выдержите в течение 40 минут в уксусном растворе (1 ст. л. уксуса на 1 л воды). Разрежьте каждый окорочок на небольшие куски. В каждом куске сделайте небольшие прорезы, в них вставьте кусочки нарезанного чеснока. Натрите окорочка солью и перцем и оставьте на некоторое время пропитываться. Перец вымойте, удалите часть с хвостиком и внутренние семена, замочите в холодной соленой воде. Окорочка нанижите на шампуры и жарьте до полуготовности, затем снимите, немного остудите и каждый кусок полейте сметаной и аккуратно вставьте в перчики таким образом, чтобы плод не повредился. Затем снова нанижите мясо на шампуры и жарьте до готовности.

Мясо и здоровый образ жизни

Существует миф о том, что при употреблении мяса кожа на лице портится и дряхлеет, но это неверно. Состояние кожи зависит от физиологических особенностей каждого человека, а также от многих других факторов, влияющих на наш организм. Это может быть и окружающая среда, и генетическая наследственность. Так что нельзя во всех недугах человека винить мясо. Наоборот, при правильном питании, которое не исключает мясной пищи, можно поправить здоровье. Только у здорового человека могут быть и красивая кожа, и хорошая фигура.

С сыром

Требуется: 5—6 окорочков, 3 плавленых сырка, 5—6 зубчиков чеснока, 2—3 лимона, 300 г брюссельской капусты, красный молотый перец, гвоздика, черный перец горошком, соль, петрушка, горчица, майонез или кетчуп – по вкусу.

Способ приготовления. Окорочка замочите примерно на час в смеси растительного масла, сока половинки лимона, соли, черного перца горошком и гвоздики. Нарежьте мелкими кусочками очищенные чесночные дольки и тонкими ломтиками плавленый сыр. Затем аккуратно разрежьте окорочка вдоль. Вомните чесночные кусочки в пластинки сыра. Осторожно обернув их веточками петрушки, вставьте в прорези посыпанных красным перцем окорочков и слегка прижмите.

Нанижите окорочка на шампуры и жарьте, сбрызгивая лимонным соком. Следите за тем, чтобы окорочка не разломались. Когда они достаточно подрумянятся, осторожно снимите их, намажьте горчицей, майонезом или кетчупом и посыпьте мелко нарезанной капустой.

Со сметаной, луком и сыром

Требуется: 6 окорочков, 200 г сметаны, 5 луковиц, 100 г сыра.

Способ приготовления. Окорочка посолите, поперчите, нанижите на шампуры и чуть-чуть обжарьте. Сверху положите лук, полейте сметаной, посыпьте тертым сыром.

Тетерев в винном соусе

Требуется: тетерев, 2 зубчика чеснока, луковица, по 2 ст. л. растительного масла, сметаны или майонеза, 1 стакан сухого красного вина, соль, перец.

Способ приготовления. Птицу обработайте и по возможности избавьте от костей. Мясо порежьте на куски, заправьте солью, перцем, чесноком. Для соуса разбавьте в стакане вина сметану или майонез, добавьте мелко нарезанный чеснок и лук, перемешайте и поместите в маринад кусочки мяса на 1,5—2 часа. Нанижите их на вертел и жарьте.

С орехами и сыром

Требуется: 6 окорочков, 2 лимона, 500 г сыра, по 1 стакану сухого красного вина и грецких орехов, 6 ст. л. растительного масла, уксус, 5—6 зубчиков чеснока, красный молотый перец, соль, горчица или майонез.

Способ приготовления. Окорочка замочите в растворе уксуса (из расчета 1 ст. л. уксуса на 1 л воды) примерно на 1,5 часа. Затем слегка отбейте. Сделайте несколько небольших надрезов в них и начините их мелко нарезанным чесноком и перцем. Глубоко надрежьте каждый окорочок вдоль и посолите. Полейте каждый маслом, поровну заложите внутрь орехи и крупно натертый сыр. Слегка прижмите их, чтобы начинка не вываливалась, и нанижите на шпажки. Переворачивайте, поливая вином.

Готовые шашлыки смажьте горчицей или майонезом и переложите ломтиками лимона.

Меры предосторожности

Осторожнее беритесь за шероховатые ветки деревьев и кустарников, чтобы избежать возможности посадить занозу. Если же это все-таки произошло, постарайтесь ее вынуть, но только стерильными инструментами, чтобы не занести грязь. Если вы оставите занозу, то может развиваться воспаление и нагноение, влекущее за собой целый ряд побочных эффектов.

Цыпленок с грушами и сыром

Требуется: 3 цыпленка, 300 г томатного соуса или неострого кетчупа, 2—3 луковицы, 0,5 кг груш, 200 г тертого сыра, 100 г тертых сухарей, соль, перец, растительное масло.

Способ приготовления. Цыпленка разрежьте на порционные куски, слегка отбейте, посолите, поперчите. Маринуйте в течение часа в томатном соусе или кетчупе с мелко нарезанными грушами и кольцами репчатого лука. Маринованные кусочки цыпленка обмакните в смесь тертого сыра с сухарями и выложите на смазанную растительным маслом решетку. Полейте цыплят маринадом и еще раз посыпьте смесью сыра и сухарей.

По-пражски

Требуется: 6 окорочков, 300 г ржаной сухарной крошки, 400 г жира, 0,5 л молока, 5 яиц, 100 г майонеза, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления. Окорочка посолите, запанируйте в муке, смажьте яично-молочной смесью, потом запанируйте в сухарной крошке, нанижите на шампуры и жарьте, постоянно смазывая и переворачивая, до образования хрустящей корочки. Одновременно пшеничную муку поджарьте на масле до желтоватого цвета, затем добавьте майонез и покипятите в течение 5—10 минут. В конце добавьте размельченный перец, соль.

Приготовленный соус подавайте к готовому шашлыку.

С крыжовником

Требуется: 6 окорочков, 3 стакана крыжовника, 200 г сахара, 300 г хлеба пшеничного, по 100 г сливочного масла и сметаны, соль, перец по вкусу, 1 ст. л. муки, по 2 ст. л. натертого хрена, уксуса, растительного и сливочного масел, кубик мясного бульона, 1 стакан кипяченой воды, лавровый лист.

Способ приготовления. Раздавите ягоды крыжовника, засыпьте их сахарным песком, дайте постоять 1,5 часа. Затем порежьте хлеб кубиками и поджарьте его. Перемешайте хлеб с ягодами, поперчите, посолите. Подготовленные окорочка нафаршируйте этой смесью, нанижите на вертелы и жарьте до готовности.

Тем временем слегка поджарьте муку с маслом, добавьте сметану, разведенный бульонный кубик и варите на слабом огне 5—10 минут. Одновременно в маленькую кастрюлю или на сковороду положите сливочное масло и тертый хрен и слегка прожарьте. Влейте уксус и воду, добавьте лавровый лист и поставьте на огонь, чтобы выпарить жидкость. Проваренный хрен положите в приготовленный соус, прокипятите и, сняв с огня, посолите, добавьте кусочек масла и размешайте. Этим соусом полейте готовые шашлыки перед их употреблением.

Тетерев «Охотничий»

Требуется: тетерев, чеснок, соль, перец, растительное масло.

Способ приготовления. Обработанную тушку тетерева разделите на куски, натрите со всех сторон толченым чесноком, солью и черным молотым перцем и нанижите на смазанные растительным маслом шпажки. Тетерев готов, когда из тушки перестанет выделяться розовый сок.

Шашлычные советы

Если мясо, из которого вы хотите приготовить шашлык, жесткое и старое, значительно улучшить его вкус можно, если натереть со всех сторон сухой горчицей и положить на 2 часа в холодильник, после чего остатки горчицы смойте теплой водой. После такой нехитрой процедуры мясо станет нежным и мягким.

Куropатка с помидорами

Требуется: куropатка, 60 г животного жира, лимонная кислота, специи, 400 г свежих помидоров, 2 крупные луковицы, лимон, 2 болгарских перца.

Способ приготовления. Птицу обработайте, удалите голову с шеей, утолщение ножек, хребтовую часть, разделите на куски, поперчите, посолите, добавьте немного лимонной кислоты, перемешайте и маринуйте 1,5—2 часа. Маринованные куски куropатки нанижите на шампур попеременно с нарезанным кружками репчатым луком, свежими помидорами, болгарским перцем, полейте соком из выжатого лимона и жарьте на костре до готовности (проверяйте готовность при помощи палочек или вилки).

Утенок в яичной пасте

Требуется: по 2 корня петрушки и желтка, 5 ст. л. растительного масла, соль, молотый перец, 2 ст. л. меда, по 6 утиных ножек и крылышек.

Способ приготовления. Смешайте желток с растительным маслом, солью, перцем, медом и мелко нарубленным корнем петрушки до получения пюре. Куски мяса обмажьте приготовленной пастой, маринуйте 3—4 часа, нанижите на шпажки и жарьте, периодически переворачивая.

Афинские окорочка

Требуется: 6 окорочков, 3 груши, 2 ст. л. лимонного сока, 2 лимона, 4 ст. л. натурального пчелиного меда, 2 ч. л. горчицы, перемешанные черный и красный перец, 3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Окорочка слегка отбейте, посолите, сбрызните лимонным соком и поместите под пресс примерно на час. По истечении времени выньте их из-под пресса и обильно полейте растительным маслом, после чего оставьте еще на полчаса пропитываться. Перемешайте горчицу, мед и несколько капель масла. Смажьте этим соусом окорочка. Груши разрежьте пополам и удалите из них сердцевину. Обжарьте их вместе с окорочками.

К готовым окорочкам подавайте обжаренные груши, в середину которых можно вдавить лимонные дольки.

Рябчики в пиве

Требуется: 3 рябчика, черный молотый перец, соль, горчица, 1,5 л темного пива, растительное масло.

Способ приготовления. Обработайте рябчиков и разрежьте их на куски. Сварите и посыпьте черным молотым перцем, солью и горчицей и замочите в посуде с пивом на 2 часа. После этого выньте мясо из «пивного маринада» и нанижите на шпажки. Периодически переворачивайте и поливайте оставшимся маринадом.

Окорочка отбивные

Требуется: 6 окорочков, 3 ст. л. муки, 2 ч. л. лимонного сока, 5 ст. л. подсолнечного масла, стебли петрушки, соль, черный перец.

Способ приготовления. Мясо верхней части окорочков разрежьте вдоль с внутренней стороны, чтобы вынуть кость, отбейте, но так как куриное мясо довольно мягкое, не обязательно прикладывать много усилий. Отбивную из окорочка можно приготовить прямо с костью. Прежде чем жарить, обваляйте мясо в муке.

Фазаны с чесноком

Требуется: 3 фазана, 9 зубчиков чеснока, 3 ст. л. растительного масла, цедра и сок 2 лимонов, пучок петрушки, соль, перец, молотый черный перец, 2 болгарских перца.

Шашлычные истории

Знаете ли вы, что в Корее в большом почете мясо собак? Там специально разводят некоторые породы собак, мясо которых пригодно для пищи. Поэтому и шашлык корейцы предпочитают делать из собачьего мяса, которое по вкусу очень напоминает обыкновенную свинину.

Способ приготовления. Обработайте, промойте и разделите птицу на куски. Почистите и разомните чеснок, смешайте с растительным маслом, цедрой лимона, лимонным соком и рубленой зеленью. Намажьте этой смесью мясо под кожицей.

Шашлык с гарниром

Требуется: 6 окорочков, 3 ст. л. растительного масла, кетчуп, 2 ч. л. лимонной кислоты, специи, 6—7 помидоров, 100 г зеленого лука, лимон, 2 луковицы.

Способ приготовления. Окорочка посолите, поперчите, добавьте лимонную кислоту и сок лимона, перемешайте и маринуйте 1,5—2 часа. И можете жарить на шампурах. При подаче шашлык гарнируйте дольками свежих помидоров, мелко нарезанным зеленым луком или кольцами репчатого. Отдельно подайте кетчуп.

«Ореховый»

Требуется: 6 окорочков, лимон, 3—4 ч. л. лимонного сока, 5—6 зубчиков чеснока, 1 стакан сухого красного вина, 2 стакана молотых лесных орехов, 3—4 луковицы, 5 ст. л. оливкового масла, черный перец, зелень петрушки или укропа.

Способ приготовления. Окорочка слегка отбейте, проткните ножом в нескольких местах и замочите на 40—50 минут в смеси растительного масла, лимонного сока, соли и измельченного лука. Затем в разрезы вставьте кусочки нарезанного чеснока и разрежьте окорочка вдоль. Обильно натрите их солью и перцем как изнутри, так и снаружи. Лимон нарежьте дольками, с долек аккуратно снимите кожицу и поместите внутрь окорочков. Нанижите мясо на шпажки и жарьте до готовности.

Готовые окорочка обсыпьте молотым грецким орехом и рубленой зеленью.

Из гусиных крылышек с красным вином и овощами

Требуется: 2 крупных луковицы, 100 мл красного вина, соль, молотый черный перец, лавровый лист, кабачок, 12 крылышек, 2 ст. л. растительного масла, кетчуп.

Способ приготовления. Доведите до кипения смесь вина с солью и черным перцем, добавьте лавровый лист. В этой смеси тушите луковицы 10—15 минут. Остудите.

Очищенный кабачок нарежьте ломтиками. Крылышки ополосните холодной водой, промокните насухо, выложите к луковицам. Маринуйте в холодильнике около 2 часов.

Кабачок, крылышки и луковицы нанижите на вертел по очереди. 2—3 ст. л. маринада смешайте с растительным маслом и обмажьте этой смесью мясо. Оставшимся маринадом поливайте готовящийся шашлык.

Куропатки, маринованные в сладком соусе

Требуется: 3 куропатки, 1 ч. л. красного перца, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного масла, лавровый лист, по 1 стакану сухого белого вина, майонеза и грецких орехов, 100 г сушеных грибов, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. соевого соуса, 2 ч. л. яблочного уксуса, соль.

Способ приготовления. Птиц обработайте, разрубите на мелкие куски, натрите чесноком, солью и красным перцем. Отдельно приготовьте соус, смешав вино, сметану, мед, соевый соус, яблочный уксус, размельченные грецкие орехи и сушеные грибы. Слегка подсолите и положите в полученный уксус кусочки птичьего мяса. Замачивайте их в течение 2—3 часов, после чего жарьте на смазанных маслом шампурах.

Мясо и здоровый образ жизни

Вегетарианцы убеждены, что мясо способствует получению целого ряда серьезных заболеваний. Они считают, что тот, кто ест мясо, в большей степени подвержен поражениям сердечно-сосудистой системы, возникновению рака кишечника, развитию опухолей, а на самом деле это не так, и при правильном и разумном употреблении мясной пищи, наоборот, можно избежать этих заболеваний.

Гусь с грибами

Требуется: гусь, 100 г муки, соль, 0,5 ч. л. черного молотого перца, 2 ст. л. растительного масла, луковица, 7 картофелин, 400 г грибов, зелень петрушки.

Способ приготовления. Гуся разрежьте на куски. Муку смешайте с перцем и солью и обваляйте в ней куски птицы. Подогрейте растительное масло. Картофель очистите и целиком положите в котелок, а грибы порежьте и немного потушите, но не до готовности. Куски птицы обмакните в смесь, в которой тушились картофель с грибами. Картофель, грибы вместе с кусками мяса и кольцами репчатого лука обжарьте на решетке и полейте оставшимся соусом.

Готовые шашлыки посыпьте нарезанной зеленью петрушки.

Куропатки в сметане

Требуется: 4 куропатки, 3 крупных яблока, по 1 стакану чернослива и сметаны, соль, перец, 3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Куропаток обработайте, разрежьте на 4 части каждую, посолите, поперчите. Отдельно подогрейте сметану, добавьте в нее мелко нарезанные яблоки (без кожуры) и промытый нарезанный чернослив (без косточек), доведите соус до кипения и положите в него куски цыплят. Маринуйте птицу в соусе час, после чего жарьте на шампурах до готовности. Периодически переворачивайте цыплят и поливайте их оставшимся соусом.

Гусь с капустой и кефиром

Требуется: гусь, 600 г капустных листьев, 3 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец, 4 зубчика чеснока, 1 л кефира.

Способ приготовления. Листья капусты промойте. Мясо порежьте его куски, натрите чесноком, посолите, поперчите. Заверните в капустные листья и опустите в кефир. Замачивайте мясо в течение 2—3 часов, после чего жарьте на шампурах.

С томатным соусом

Требуется: 6 окорочков, 50 г жира, зелень, соль, специи, некрупная морковь, петрушка, луковица, по 1 ст. л. острого томатного соуса, муки и сливочного масла.

Способ приготовления. Окорочка посолите, нанижите на шпажки и обжаривайте до образования коричневой корочки. Тем временем очищенные корни и лук нарежьте и поджарьте с маслом и мукой, затем добавьте томат-пюре, размешайте и проварите на слабом огне 8—10 минут. По окончании варки в соус добавьте соль, томатный соус, перемешайте, процедите.

Снимите окорочка, уложите в глубокую посуду, добавьте соль, залейте горячим соусом, закройте крышкой и подвесьте над костром. Доведите до слабого кипения и подержите 20—25 минут. Снимите посуду с огня и снова нанижите окорочка на шпажки. Жарьте до полной готовности. Залейте шашлык соусом, в котором он готовился.

Меры предосторожности

Одна из неприятностей, которые могут поджидать вас в то время, когда вы будете возиться с костром, – попадание дыма в глаза. Постарайтесь находиться с той стороны костра, где дым идет меньше. Если он все же попал вам в глаза, тщательно промойте их водой, чтобы не произошло раздражения.

Из перепелов

Требуется: мясо 6 перепелов, 4 крупных луковицы, 100 г лимонной кислоты или уксуса, соль, перец, по 3 болгарских перца и крупных луковицы.

Способ приготовления. Ощипайте перепелов, помойте и разрубите на куски, добавьте нашинкованный лук и маринуйте в соусе. Для соуса разведите в 1 л воды уксус или лимонную кислоту, добавьте соль, перец. Все тщательно перемешайте и замочите мясо на 1—2 часа. После маринования нанижите мясо с нарезанными колечками репчатого лука и перца и жарьте.

Грудка селезня

Требуется: 6 грудок селезней с ребрышками, 4 крупных луковицы, 2 стакана лимонного сока, 2 ч. л. измельченного красного перца, соль, специи, несколько зубчиков чеснока, крупный сладкий перец, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. грубо помолотого черного перца.

Способ приготовления. Вымойте грудки и разрежьте их на средней величины куски. В посуде смешайте нарезанный полукольцами репчатый лук, лимонный сок, измельченный красный перец, соль, специи, черный перец, чеснок. В маринад положите грудки и замачивайте 2—2,5 часа. Пока грудки маринуются, насадите на вертелы кольца сладкого перца (можно добавить и других овощей), сбрызните маслом и посыпьте черным перцем, слегка запеките на костре. Достаньте грудки из маринада и добавьте их к перцу.

«Ароматные»

Требуется: 6 куриных окорочков, 50 г ароматических кореньев, 40 г жира, соль, перец, лавровый лист, 0,5 л воды, 0,5 л уксуса (3%-ного).

Способ приготовления. Отварите в воде ароматические коренья – лук, морковь, петрушку – и специи – перец, лавровый лист, добавьте уксус и охладите. Готовым маринадом залейте мясо так, чтобы оно полностью было закрыто им. Окорочка натрите солью, нанижите на шпажки, обмажьте жиром и подержите над углями до образования румяной корочки. Затем обмакните окорочка в ранее приготовленный маринад и продолжайте жарить на слабом огне, периодически обрызгивая их.

Готовое жаркое немного охладите и добавьте подливку.

Фазаньи ножки под острым маринадом

Требуется: 1 кг фазаньих ножек, 1 стакан яблочного уксуса, по 2 ст. л. томатного соуса и горчицы, 2 ч. л. паприки, по 1 ч. л. черного молотого перца и семян сельдерея, соль, растительное масло или жир.

Способ приготовления. Смешайте уксус, томатный соус, горчицу, паприку, семена сельдерея и соль, поставьте на огонь и кипятите 5 минут, непрерывно помешивая. Соус слегка охладите и положите в него ножки на час. Жарьте на смазанных маслом или жиром шампурах, периодически обмакивая их в маринад или сбрызгивая им.

Шашлык из вареной курицы

Требуется: 2 курицы, специи, соль, 1/2 стакана растительного масла, 3 луковицы, 2 болгарских перца.

Способ приготовления. Мясо кур отварите, отделите от костей, разрежьте на куски, натрите солью, специями, затем обмакните их в растительном масле и нанижите на шпажки, перемешивая с кольцами нарезанного репчатого лука и болгарского перца.

Шашлычные советы

Разрезать мясо для приготовления шашлыка на кусочки следует на доске, предварительно смоченной водой, так как сухое дерево впитывает часть его сока.

Цыплята в вине

Требуется: 3—4 цыпленка, 5—6 помидоров, 2—3 лимона, 2 ст. л. уксуса, 200 г полусухого красного вина, зелень петрушки, соль, специи.

Способ приготовления. Подготовленных цыплят разрежьте на куски и натрите солью, замочите в уксусном растворе из расчета 1 ст. л. уксуса на 1 л воды на 30 минут. После этого поперчите и нанижите на шпажки с половинками помидоров. Жарьте, обрызгивая мясо вином и лимонным соком.

Готовые окорочка посыпьте измельченной зеленью петрушки и подавайте с лимонными дольками.

«Пикантный»

Требуется: утка, маленький острый перчик, 3 помидора, 5 зубчиков чеснока, 1 стакан растительного масла, соль, перец, 3 стручка сладкого перца, 3 ст. л. винного уксуса.

Способ приготовления. Обработанное мясо нарежьте кубиками. Помидоры очистите от кожицы и нарежьте. Острый перец освободите от семян и нарежьте колечками. Измельчите чеснок и смешайте с растительным маслом. Посолите, поперчите, добавьте нарезанный помидор и острый перец. В полученном маринаде замочите мясо на 2—3 часа и поместите его в холодильник. Затем жарьте на шампурах.

Дикий гусь в кляре с сухарями

Требуется: гусь, 50 г белых сухарей, 2 ст. л. растительного масла или жира, 1,5 стакана муки, яйцо, 1 стакан молока, соль, молотый перец, панировочные сухари, зелень.

Способ приготовления. Обработанное мясо снимите с костей, нарежьте кусками средней величины и отбейте молоточком. Перемешайте тертые белые сухари, вымоченные в молоке, влейте взбитое сырое яйцо, посолите, добавьте молотого перца. Куски птицы обмакните в муке, затем в соусе, каждый кусочек посыпьте тертыми сухарями и жарьте на шампурах.

Готовое блюдо посыпьте зеленью.

«Оригинальный»

Требуется: 6 окорочков, красный перец, соль, черный молотый перец, 1 ч. л. тмина, 2 ст. л. сахара, 100 г лимонного мармелада, 3—4 ст. л. горчицы.

Способ приготовления. Сделайте смесь из перца, соли, тмина, сахарного песка. Этой смесью со всех сторон натрите окорочка и жарьте на шампурах на среднем жару приблизительно 30 минут. Смешайте мармелад и горчицу и смажьте этим соусом готовые шашлыки.

Из индейки в соусе из майонеза

Требуется: индейка, 50 г жира, 1 стакан майонеза, молотые семена кинзы, красный перец, 1 ст. л. зелени петрушки, соль, яйцо, 2 зубчика чеснока, луковица.

Способ приготовления. Тушку индейки обработайте и разрежьте на куски, натрите смесью пряностей, посолите, поперчите. Подогрейте сметану, разбейте в нее яичный желток, добавьте в эту смесь мелко нарезанные петрушку и чеснок, все тщательно перемешайте и поместите в сметанный маринад куски мяса на 1—2 часа.

Жарьте на шампурах вместе с кольцами репчатого лука, периодически переворачивая и поливая оставшимся маринадом.

Шашлычные истории

У некоторых африканских племен долгое время был популярен шашлык из языков крупных хищников. Это роскошное блюдо достойны были вкушать только самые уважаемые люди племени и шаманы. Это и понятно. Ведь чтобы приготовить такой шашлык, необходимо достать довольно-таки много языков хищных животных, а сделать это не так-то просто.

Отбивная утка

Требуется: утка, 3 ст. л. растительного масла или любого жира, по 2 луковицы и болгарских перца, лимон, соль, перец, специи, 0,5 л молока.

Способ приготовления. Куски утки отбейте молоточком, посолите, поперчите и замочите в молоке на 1—1,5 часа, добавив в него специи. После замачивания нанижите куски попеременно с кружками нарезанного репчатого лука и болгарского перца на вертел, смажьте маслом и полейте соком выжатого лимона.

По-сербски

Требуется: 6 окорочков, 3 лимона, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. л. петрушки, молотый черный перец.

Способ приготовления. Каждый окорочок проткните в нескольких местах ножом и хорошо обмажьте лимонным соком, растительным маслом, солью, перцем. В течение 1,5—2 часов продержите окорочка на холоде. Затем жарьте на шампурах.

С ромом

Требуется: по 6 окорочков и луковиц, 500 г рома, 100 г грибов, 5 помидоров, зеленый лук, красный молотый перец, соль, уксус.

Способ приготовления. Подготовьте окорочка и выдержите их в роме 1—1,5 часа. Луковицы разрежьте на четыре части и обдайте кипятком с уксусом (1:1). Очищенные и вымытые шляпки грибов поджарьте. Это можно сделать без особого труда, если нанизать грибы на палочки и подержать их над костром. Помидоры нарежьте кружочками. Продукты нанизывайте попеременно на шпажки.

Обжарьте в горячем жире и подавайте готовое блюдо к столу.

Утка с грибами

Требуется: утка, 4 шампиньона, зеленый лук, 1 стакан лимонного сока, острый кетчуп, соль, сладкий зеленый перец, специи.

Способ приготовления. Разделанное мясо нарежьте тонкими брусками, посолите, поперчите и замочите на час в лимонном соке. Нанижите мясо на шпажки. Аналогичным образом поступите с грибами, сладким зеленым перцем и кольцами репчатого лука, все поджарьте.

Готовый шашлык выложите на блюдо, на него положите зажаренные овощи и все полейте кетчупом.

С сыром и яйцами

Требуется: 6 окорочков, 400 г сыра, 4 яйца, луковица.

Способ приготовления. С куриных ножек снимите кожу так, чтобы она осталась прикрепленной только к самому концу ножки. Из натертого сыра, рубленого крутого яйца, нашинкованного обжаренного лука приготовьте фарш, посолите, начините им окорочка под кожей, жарьте на шампурах.

Фазан на вертеле

Требуется: тушки фазанов, растительное масло, соль, перец.

Способ приготовления. Тушки птиц промойте, посолите по вкусу, посыпьте перцем. Наденьте на смазанный растительным маслом вертел и жарьте на раскаленных углях, периодически переворачивая и поливая растительным маслом.

Мясо и здоровый образ жизни

Как и во всех продуктах, в мясе есть полезные вещества, которые обеспечивают нашему организму нормальную жизнедеятельность. И не имеет значения, рыба это или говядина, но, конечно, содержание этих веществ в различных видах мяса разное.

В майонезе

Требуется: 6 окорочков, 100 г майонеза, 50 г топленого масла, 3—4 зубчика чеснока, соль, специи, зелень.

Способ приготовления. Окорочка натрите мелко нарезанным чесноком, посыпьте солью, перцем. Сделайте несколько надрезов и смажьте маслом и майонезом. Жарьте на шампурах до готовности. Готовое блюдо украсьте зеленью.

Перепела в белом вине

Требуется: 3 перепелки, соль, черный молотый перец, 6 ст. л. растительного масла, 2 стакана сухого белого вина, сок 2 лимонов, лимонная цедра, зелень петрушки.

Способ приготовления. Перепелок промойте, разрежьте на куски и высушите. Соль смешайте с черным перцем и намажьте этой смесью куски птицы. Подогрейте растительное масло, влейте в него вино, лимонный сок и мелко нарезанную цедру лимона. Положите в полученную смесь мясо и маринуйте в течение 1,5—2 часов. Жарьте на шампурах, периодически поливая мясо винным маринадом.

Готовый шашлык посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

По-итальянски

Требуется: 6 окорочков, 150 г лука, 100 г апельсинового сока, соль, перец.

Способ приготовления. К окорочкам добавьте нашинкованный лук, маринуйте в апельсиновом соке около 2 часов. Окорочка нанижите на шпажки.

Рябчики в помидорах

Требуется: 3 рябчика, 1 стакан растительного масла, по 3 головки репчатого лука и стручка красного и зеленого перца, 6 крупных помидоров, соль, черный перец, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Разрежьте тушки на куски. Подогрейте растительное масло, засыпьте в него мелко нарезанные ломтики помидоров, добавьте соль, перец, сахар и варите до кипения. В соусе маринуйте мясо 1,5—2 часа. Затем нанижите его, лук и перец на шпажки и жарьте, поливая шашлык оставшимся соусом.

С оливками в красном вине

Требуется: 6 окорочков, соль, перец, по 2 ст. л. муки и винного уксуса, луковица, 2 зубчика чеснока, ветка розмарина, 4 ст. л. оливкового масла, 200 мл красного вина, 50 г оливок.

Способ приготовления. Окорочка натрите солью, перцем, обваляйте в муке. Лук и чеснок измельчите. Листочки розмарина мелко порубите. В горячем оливковом масле подержите над костром. Жарьте окорочка на шампурах до тех пор, пока они не покроются золотисто-коричневой корочкой. Далее периодически поливайте вином.

Готовые шашлыки посыпьте оставшимся чесноком и измельченным розмарином, положите оливками и полейте винным уксусом.

Меры предосторожности

Обрезаться можно не только ножом, но и шампуром. Поэтому во время насадки мяса на него будьте предельно осторожны, чтобы не повредить руку. Переворачивая мясо во время жарки, следите за тем, чтобы не обжечься. Не наклоняйтесь слишком близко к костру, иначе искра может не только повредить одежду, но и обжечь кожу и спалить волосы на голове. Оберегайте от искр глаза. Как можно дальше держите от огня лицо. Может прыснуть и кипящий жир, что не менее опасно. Несильные ожоги кожного покрова смазывайте мазью от ожогов. Если же ожог сильный или вы обожгли глаз, срочно отправляйтесь к врачу. Иначе последствия могут оказаться непоправимыми.

В пикантном соусе

Требуется: 6 окорочков, 2 лимона, 0,5 стакана жира или маргарина для жарки, 200 г белого вина, 1 ч. л. острого красного перца, 1 ч. л. чесночного кетчупа, хлебные крошки, соль.

Способ приготовления. Слегка надрежьте кожицу на суставах окорочков и немного их отбейте, после чего оставьте на 1—1,5 часа под прессом. Растопите жир и, помешивая, добавьте к нему кетчуп, вино, перец и соль. Окорочка нанижите на шпажки и немного обжарьте, поливая остатками жира.

После достаточного размягчения окорочков обваляйте их в сухих хлебных крошках и снова жарьте, поливая соусом, до полной готовности.

Мелко нарежьте лимоны и подавайте их к готовому шашлыку.

С лимонной коркой

Требуется: 6 окорочков, корень имбиря, по 100 г лимонного мармелада и лимонного ликера, гвоздика, мускат, кайеннский перец, банка консервированных абрикосов.

Способ приготовления. Окорочка порежьте на куски. Очистите имбирь от кожуры и нарежьте мелкими кубиками. Смешайте имбирь, мармелад, ликер и пряности. Каждый кусок мяса обмажьте этой смесью. Жарьте на шампурах. Готовьте около часа, время от времени смазывая лимонной смесью. Жидкость с абрикосов слейте, нарежьте их ломтиками и посыпьте ими готовое блюдо.

Цыпленок в томате

Требуется: по 2 помидора и луковицы, 7 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль, по 1 ст. л. паприки и горчицы, 2 цыпленка.

Способ приготовления. Помидоры и репчатый лук обдайте кипятком, мелко порежьте, добавьте растительного масла и спассеруйте в котелке, всыпьте горчицу и тушите еще 15 минут. Мясо обмажьте соусом и жарьте на шампурах до готовности. Во время жарки поливайте оставшимся соусом.

Цыпленок в пасте

Требуется: корень петрушки, желток, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый перец, 1 ст. л. меда, по 4 куриных окорочка и крылышка.

Способ приготовления. Смешайте желток с растительным маслом, солью, перцем, медом и измельченным корнем петрушки до пюре. Куски мяса обмажьте этой пастой, маринуйте 2—3 часа и жарьте на шампурах, периодически переворачивая.

Этот рецепт хорош тем, что его можно готовить как на шампурах, так и на решетке, то есть он универсальный.

Рябчики с чесноком

Требуется: 2 рябчика, 6 зубчиков чеснока, 2 ст. л. растительного масла, цедра и сок лимона, пучок петрушки, соль, перец, молотый черный перец, болгарский перец.

Способ приготовления. Обработайте, промойте и разделите птицу на порционные куски. Почистите и разомните чеснок, смешайте с частью растительного масла и лимонного сока, цедрой лимона и рубленой зеленью. Намажьте этой смесью мясо под кожицей. Остаток масла, сок, пряности смешайте и вылейте поверх мяса. Жарьте на шампурах над раскаленными углями.

Шашлычные советы

Мясо необходимо резать поперек волокон для сохранения внешнего вида готового продукта.

Из куриных крылышек с овощами

Требуется: 3 крупных луковицы, 200 мл белого вина, соль, молотый черный перец, лавровый лист, баклажан, примерно 16 куриных крылышек, по 3 ст. л. растительного масла и кетчупа.

Способ приготовления. Доведите до кипения смесь вина с солью и щепоткой молотого черного перца, добавьте лавровый лист. В этой смеси тушите луковицы 15 минут. Остудите.

Очищенный баклажан порежьте ломтиками. Куриные крылышки промойте и обсушите. То и другое выложите в винно-луковичный маринад и держите в холодильнике около 2 часов. Всю эту заготовку сделайте в домашних условиях, чтобы на самом пикнике наслаждаться только обжариванием шашлыка.

Баклажаны, куриные крылышки и луковицы нанизывайте попеременно. 2—3 ст. л. маринада смешайте с растительным маслом. Обмажьте этой смесью мясо. Переворачивая, жарьте около 15 минут.

Оставшимся маринадом можете полить готовый шашлык. А при желании сделайте такой соус: оставшийся маринад уварите в котелке до густоты, смешайте с кетчупом и полейте этим соусом шашлык, выложенный на блюдо.

Из утки с шампиньонами

Требуется: утка, 100 г муки, соль, 0,5 ч. л. черного молотого перца, 2 ст. л. растительного масла, луковица, 7 картофелин, 8 шампиньонов, зелень петрушки.

Способ приготовления. Утку разделайте на порционные куски. Муку смешайте с перцем и солью и обваляйте в ней куски птицы. В котелке разогрейте растительное масло. Целый картофель и разрезанные пополам шампиньоны положите в котелок и потушите. Куски птицы обмакните в смесь, в которой тушили картофель с грибами, и обжарьте на решетке. Картофель, грибы и куски утки пересыпьте кольцами репчатого лука и полейте оставшимся соусом.

Готовые шашлыки посыпьте нарезанной зеленью петрушки.

Перепелки по-охотничьи

Требуется: мясо перепелов, 3 крупных луковицы, 60 г лимонной кислоты или уксуса, соль, перец, по 2 болгарских перца и крупных луковицы.

Способ приготовления. Разрубите обработанные тушки на порционные кусочки, добавьте нашинкованный лук и маринуйте в соусе. Для соуса разведите в 1 л воды 1—2 ст. л. уксуса или лимонной кислоты, добавьте соль, перец, другие специи – по вкусу. Все перемешайте и замочите мясо рябчиков в маринаде на 1—2 часа. После маринования жарьте на шампурах вместе с нарезанными колечками репчатого лука и болгарского перца.

Тетерев с овощами

Требуется: 1 кг мяса тетерева, несколько зубчиков чеснока, соль, перец, 3 крупных картофелины, по 2 болгарских перца и луковицы, баклажан.

Для маринада: 1 л воды, 1—1,5 ст. л. столового уксуса.

Шашлычные истории

Сегодня во многих престижных и дорогих ресторанах шашлык, приготовленный из сердца и печени свиньи, является одним из самых дорогих блюд. Такой шашлык требует особой подготовки и обработки, а по вкусу он не сравним ни с каким другим блюдом. Естественно, к нему подаются только высококачественные напитки, выдержка которых не менее 30 лет.

Способ приготовления. Подготовленное мясо тетерева разрубите на порционные куски, натрите их чесноком, посыпьте солью и перцем и замочите на 2 часа в разведенном водой уксусе. Отдельно нарежьте кружками картофель, болгарский перец, репчатый лук, баклажан. Замаринованное мясо жарьте на шампурах попеременно с нарезанными овощами.

Из индейки

Требуется: 1 кг мяса индейки, маленький острый перчик, 3 помидора, 5 зубчиков чеснока, 0,5 стакана растительного масла, соль, перец, 3 стручка сладкого перца, 3 ст. л. винного уксуса.

Способ приготовления. Обработанное мясо индейки нарежьте кубиками. Помидоры очистите от кожицы и нарежьте. Острый перец освободите от семян и нарежьте колечками. Измельчите 4 зубчика чеснока и смешайте с растительным маслом. Посолите, поперчите, добавьте нарезанный помидор и острый перец. В маринаде замочите мясо индейки на 2—3 часа и поместите ее в холодильник. Замоченные кусочки мяса нанизайте на шпажки и жарьте на мангале до готовности.

Фазаний

Требуется: 1 кг фазана, 4 шампиньона или белых гриба, измельченный зеленый лук, 1 стакан лимонного сока, 1/2 стакана острого кетчупа, соль, сладкий зеленый перец, специи.

Способ приготовления. Разделанное мясо фазана нарежьте тонкими брусочками, посолите, поперчите и замочите на час в лимонном соке. Нанижите мясо на шпажки. На другие шпажки наколите грибы, сладкий зеленый перец и кольца репчатого лука и все поджарьте на мангале до готовности. Готовый шашлык выложите на блюдо, на него положите зажаренные овощи и все полейте кетчупом.

Глава 4. Шашлык из баранины

Как вы, наверное, догадались, шашлык из бараньего мяса пришел к нам с Кавказа. Такой же шашлык предпочитают готовить в некоторых азиатских странах – Казахстане, например. Это связано с тем, что там баранов выращивают в большом количестве. Кавказцы, кроме того, находят в бараньем мясе гораздо больше пользы, нежели в свином или говяжьем, потому что выгуливают баранов они высоко в горах, на свежем горном воздухе. Там бараны питаются сочными горными травами и цветами и пьют чистую воду из горных рек. Оттого, по всей видимости, и бытует мнение среди кавказцев, что баранина – более благородное мясо, по сравнению с другими видами.

С правотой кавказцев нельзя не согласиться. К тому же неоспоримым является тот факт, что кавказский народ – один из законодателей правильного приготовления настоящего вкусного шашлыка.

Выбор остается за вами, дорогие кулинары и читатели нашей книги. Но прежде чем приступать к приготовлению шашлыка из баранины, советуем вам прочитать наши рекомендации.

Надо признаться, что баранье мясо гораздо жестче, чем мясо свинины или говядины. Поэтому, чтобы шашлык из него получился не только вкусным, но и мягким, приятным на вкус, лучше готовить его из молодого барана. В противном же случае мясо баранины требуется мариновать в специальных соусах и уделять этому процессу больше времени.

Мясо и здоровый образ жизни

В мясе очень много животного белка, который обязательно должен поступать в наш организм, и никакие растения не могут нам заменить его. Растительный белок отличается от животного недостаточным содержанием в нем необходимых для нашего организма компонентов.

Из молодой баранины в томатном соусе

Требуется: 600 г бараньего мяса, 30 г ветчинного сала, луковица, 1 стакан томатного соуса (средней остроты), 1 стакан воды, 2 ст. л. столового уксуса, соль, перец, гвоздика.

Способ приготовления. Обработайте баранину, разделайте на тонкие порционные кусочки и положите в маринад из воды, уксуса, черного молотого перца и репчатого лука. Поставьте в прохладное место на 4—6 часов. Маринованные кусочки мяса обмажьте салом, потом солью и перцем и обжарьте над углями, после чего окуните в томатный соус, наколите на вертел, смазанный жиром, и жарьте до готовности. Готовый шашлык полейте оставшимся томатным соусом.

С пастой

Требуется: 600 г бараньего мяса, 2 ст. л. столового уксуса, 2 стакана воды, корень петрушки, желток, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый перец, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Нарезьте баранину на порционные кусочки и положите в маринад из воды и уксуса, черного молотого перца и мелко нарезанного корня петрушки. Поставьте в прохладное место на 5—6 часов. Смешайте желток с растительным маслом, солью, перцем, медом и мелко нарубленным корнем петрушки до пюреобразного состояния. Маринованные куски мяса обмажьте приготовленной пастой на 2—3 часа, после чего жарьте на шампурах, периодически переворачивая.

В сметане

Требуется: 700 г мяса молодой баранины, 3 стакана винного уксуса, 2 крупных яблока, по 1/2 стакана чернослива и сметаны, соль, перец, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Мясо разрежьте на порционные кусочки, посолите, поперчите, залейте винным уксусом и поставьте в прохладное место на 3 часа. Отдельно подогрейте сметану, добавьте в нее мелко нарезанные очищенные яблоки и чернослив (без косточек), доведите соус до кипения и положите в него куски уже маринованного мяса. Держите в соусе еще час, после чего жарьте на шампурах или на решетке, смазанной растительным маслом. Периодически переворачивайте и поливайте оставшимся соусом.

С мелкими луковичками или луком-шалотом

Требуется: 3 кг баранины, морковь, петрушка, сельдерей, 2 стакана лука-шалота, 2—3 лаврового листа, 10—20 зерен черного перца, вода, уксус, соль, булка или 1 ст. л. муки.

Способ приготовления. Отбитый кусок баранины порубите на равные части, натрите солью. Укладывайте, пересыпая слои мяса нарезанным кольцами луком-шалотом или мелкими луковичками, черным перцем, кореньями и специями. Залейте 1 л воды с уксусом, добавьте лавровый лист. Дайте постоять сутки. На второй день обсыпьте мясо тертой булкой или мукой и жарьте до мягкости, поливая маринадом. Готовое мясо посыпьте луком, мелко порезанной морковью, петрушкой, сельдереем.

Меры предосторожности

Костер лучше разводить не на ровной поверхности, а в специально приготовленной ямке, чтобы ветер не смог разнести угольки вокруг и не начался пожар. Всю траву вокруг костра выдерните. Когда вы приготовите шашлык, костер затушите во избежание пожара. Залейте его водой или же засыпьте землей.

По-турецки

Требуется: 4 кг баранины, 3 луковицы средней величины, по 2 моркови, пучка петрушки и сельдерея, 1/2 бутылки пивного уксуса, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. тмина, 5 лавровых листов, 20 зерен черного перца, 2 гвоздики, небольшой кусок имбиря, соль.

Способ приготовления. На дно эмалированной посуды положите нарезанный ломтиками лук, потом уложите куски баранины одинакового размера, морковь, петрушку, сельдерей. Залейте мясо соусом: в 1/5 л воды разведите 1/2 бутылки пивного уксуса, добавьте 1 ч. л. тмина, 5 лавровых листьев, 20 зерен перца, 2 гвоздики и имбирь, соль. Накройте мясо крышкой и дайте постоять, пока оно не станет мягким. Выньте кусочки мяса, посыпьте мукой и жарьте на шампурах, поливая соусом, в котором мясо вымачивалось. Подавайте с солеными огурцами.

Из грудинки

Требуется: баранья грудинка, коренья петрушки, 1/2 пучка сельдерея, 3 луковицы, 2—3 лавровых листа, 10—15 зерен черного перца, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления. Разрежьте грудинку на одинаковые части, немного посолите. Сложите кусочки в посуду, посыпая слои мелко нарезанным луком, добавьте лавровый лист, коренья петрушки, сельдерея, зерна перца. Залейте водой так, чтобы мясо было закрыто, полейте сметаной, оставьте на несколько часов. Достаньте мясо и жарьте на углях, поливая маринадом, в котором оно вымачивалось.

«Сых кебаб»

Требуется: 500 г баранины, луковица, 2—3 ст. л. столового уксуса, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Баранину нарежьте небольшими кусочками, ребрышки порубите кусочками длиной 3—4 см, положите тонко нашинкованный лук, посолите, поперчите, сложите в глиняную обливную или фаянсовую посуду, залейте уксусом, хорошо перемешайте, накройте тарелкой и придавите прессом. Маринуйте не менее 3 часов. Затем достаньте мясо из маринада, очистите от лука, наденьте по 5—6 кусочков на шампур (последний кусок должен быть жирным) и жарьте над раскаленными углями. Подавайте к столу с помидорами или гранатным салатом.

В баклажанах

Требуется: 1 кг молодой баранины (корейки или задней части), 5 баклажанов средних размеров, соль, молотый черный перец, масло.

Способ приготовления. Баранину нарежьте кусками одинаковых размеров. Баклажаны надрежьте глубоко вдоль и в разрез поместите куски баранины, посыпав их слегка солью и черным перцем, после чего нанижите на вертел так, чтобы он захватил оба конца баклажана и все куски баранины. Обжаривайте над углями, вращая вертел, чтобы куски баранины всеми своими сторонами поворачивались в открытый разрез баклажана. Баранину и баклажаны смажьте маслом во время обжаривания (перышком птицы).

Шашлычные советы

Чтобы шашлык был мягким, а главное – сочным, непосредственно в процессе приготовления его необходимо несколько раз поливать вином или оставшимся маринадом.

Под соусом с картофелем и сморчками

Требуется: 500 г баранины, 2 луковицы, пучок петрушки, соль, перец, 4 больших картофелины, 1/2 тарелки сморчков, 1/2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, лимон.

Способ приготовления. Нарезьте кусочками мясо и уложите в эмалированную посуду, посыпав луком, солью, перцем, петрушкой. Залейте водой с соком лимона. Маринуйте не менее 2 часов. Нанижите на шпажки. Жарьте над углями до готовности, поливая соусом. Подавайте с картофелем и сморчками, тушенными в соусе и приправленными маслом и мукой.

По-азербайджански

Требуется: 1 кг баранины, 2 луковицы, соль, молотый черный перец, по 400 г свежих помидоров и огурцов, уксус.

Способ приготовления. Баранину нарежьте небольшими кусочками, посолите и пересыпьте нарезанным кольцами луком, добавив черный перец. Залейте водой, разбавленной уксусом. Маринуйте 3 часа. Жарьте над углями до готовности. Подавайте к столу с помидорами или с огурцами.

Из корейки на вертеле

Требуется: 400 г баранины (корейки), пучок петрушки, соль, специи, 50 г соуса ткемали или 30 г соуса нашараби.

Способ приготовления. Баранью корейку нарежьте кусками с реберными костями, посыпьте солью, перцем, наденьте на вертел и жарьте над раскаленными углями. Готовую корейку подавайте на овальном блюде. Отдельно подавайте соус ткемали или нашараби.

Шашлычные советы

С чего начинается приготовление шашлыка? Ну, конечно, с разведения огня, то есть с костра, скажут многие и этим покажут себя полными профанами, потому что ритуал приготовления этого блюда начинается с поиска дров. Ведь вкус готового блюда напрямую зависит от того, на каких углях его готовили.

Лучше всего для приготовления углей использовать дубовые, березовые дрова, а также фруктовые породы деревьев.

Из грудинки с соусом из тмина

Требуется: грудинка, по пучку петрушки и сельдерея, 2 луковицы, соль, по 1 ст. л. растительного масла, муки, тмина и сахара, уксус.

Способ приготовления. Грудинку разрежьте, посыпьте солью, перемешайте с кореньями, залейте водой и оставьте на несколько часов. На масле поджарьте муку, постоянно помешивая. Когда поджарится, всыпьте тмин, сахар, разведите водой, в которой лежало мясо. Затем влейте немного уксуса, вскипятите. Мясо нанижите на шпажки и облейте приготовленным соусом во время жарки. Подавайте с луком и специями.

Под соусом из вина

Требуется: 3 кг баранины, 2 луковицы, соль, 2—3 лавровых листа, 10—15 зерен черного перца, 1/4 лимона, 1/2—1 стакан столового вина, 2—3 куска сахара.

Способ приготовления. Баранину разрежьте на равные части, посолите и уложите, пересыпая слои перцем и нарезанным луком. Залейте водой, добавьте лавровый лист, столовое вино, сахар, влейте лимонный сок. Маринуйте не менее 2—3 часов. Посыпьте специями и жарьте над углями. Подавайте с жареными или свежими овощами.

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.