

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Легкие
закуски



ISSN 1819-9488
12012
9 771819 948005



Без соу

РЕКЛАМА



Реклама.



Курсы от простого к сложному

Новичок

4 занятия

Итальянская кухня

4 занятия

Тематические мастер-классы

Итальянская кухня

Японская кухня

Французская кухня

Грузинская кухня

Домашняя немецкая кухня

Блюда из мяса и птицы

Современная выпечка

Готовим вместе с мамой

Стоимость мастер-классов

1 занятие	2 500*
4 занятия	7 500*
8 занятий	14 000*
6 месяцев (абонемент)	50 000*
12 месяцев (абонемент)	90 000*

* Цены указаны в рублях. Скидки не суммируются

НОВЫЕ ВКУСЫ! НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ!

2100*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА ДЛЯ ВАС
И ВАШИХ ДРУЗЕЙ

записывайтесь! 8 (495) 725 1079
kulinar@gastronom.ru
www.gastronom.ru

КУЛИНАРНАЯ
СТУДИЯ
"Гастрономъ"



Дорогие друзья!


Лето и легкость – однозначно родственные понятия, они даже начинаются с одинаковых букв. Легкие летние закуски – настоящая мечта. Их и делать несложно, и продукты требуются самые обычные, а главное – калорий в таких закусках совсем немного. Поэтому можно позволить себе приготовить их побольше да всяких разных (уж выбор-то мы вам предоставляем), назвать гостей, охладить пару бутылок легкого белого или даже лучше розового вина – и праздновать... что бы такое отпраздновать? А давайте отпразднуем хорошее настроение и вкусную еду! Тогда окружающие нас со всех сторон проблемы окажутся не такими уж сложными. Даже наоборот – легко разрешимыми!


Ваша редакция





содержание


условные обозначения


 вегетарианское питание


 блюда, которые подходят для детей **

 легкие рецепты

 рецепты средней сложности

 рецепты для опытных кулинаров

 блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

 полезный совет

** Нас часто спрашивают, можно ли давать детям блюда, приготовленные с использованием алкоголя. Все зависит от рецепта. Если это замаринованное в вине и водке мясо, которое затем запекается в духовке в течение 2 ч, то безусловно можно. За два часа от алкоголя останется только приятный аромат. Если же это пропитанные коньяком или портвейном бисквитные коржи, то такой торт стоит предлагать только взрослым.



- 2 овощи на гриле под соусом из тунца
- 4 карамелизованный лук с сыром бри
- 5 помидоры с сыром и креветками
- 6 роллы из омлета с авокадо и лососем
- 8 ракушки с овощами и грибами
- 10 тарталетки с курицей и песто
- 11 копченая скумбрия с яблоками
- 12 желе из йогурта с моцареллой
- 14 смузи-суп из авокадо
- 15 чипсы из лаваша со специями
- 16 дипы для чипсов: персиковая сальса и пико де гальо
- 18 запеканки-клафуты с овощами и беконом
- 20 полента с фетой на гриле
- 22 куриные крылышки в апельсиновой глазури и кунжуте
- 23 шашлычки из кальмаров с грибами
- 24 пхали из капусты
- 26 слойки с щавелем
- 28 летний кускус с ягодами и абрикосами
- 29 маринованная вишня
- 30 закарпатское лечо с колбасками и яйцом



ОВОЩИ НА ГРИЛЕ ПОД СОУСОМ ИЗ ТУНЦА 🧸 🍅 🍅



ЧТО НУЖНО:

- 1 средний баклажан
- 1 большой цукини
- 3 средних крепких помидора
- 1 сладкий желтый перец
- 1 большая красная сладкая луковица
- 1 небольшой пучок укропа

Для соуса:

- 150 г консервированного тунца в собственном соку
- 2 ст. л. каперсов
- 5–6 филе анчоусов в масле
- 3 ст. л. легкого майонеза
- 2 ст. л. лимонного сока
 - щепотка молотого перца чили

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Цукини и баклажан нарезать ломтиками по 0,5 см толщиной, посыпать солью, оставить на 20 мин. в дуршлаге. Затем слегка отжать их, чтобы избавиться от выделившейся жидкости, и обсушить.
- 2 Очистить лук и нарезать кружочками по 0,5 см. Помидоры разрезать пополам и положить срезом вниз на бумажное полотенце.
- 3 Перец нарезать кружочками по 1 см, удалить семена. Очень мелко порубить укроп.

4 Слить жидкость из баночки с тунцом, промыть каперсы от соли в дуршлаге, анчоусы выложить аккуратно вилкой на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла.

5 Поместить все ингредиенты для соуса в блендер и взбить до однородности.

6 Разогреть гриль и обжарить овощи с двух сторон до готовности. Выложить готовые овощи на блюдо и, пока они еще теплые, полить их соусом, посыпать укропом и подать.

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4

карамелизованный лук с сыром бри 🐻 🍅 🍅

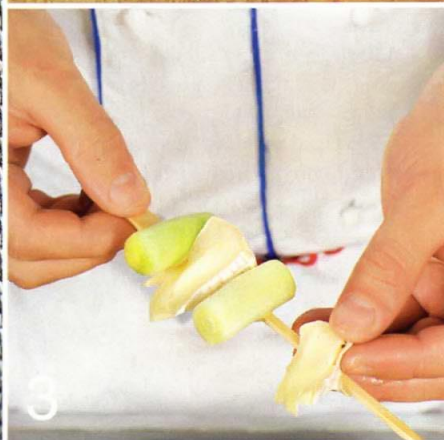
ЧТО НУЖНО:

- 6** тонких стеблей лука-порей или очень толстых стеблей зеленого лука
- 200 г** сыра бри
- 50 г** сливочного масла
- 1 ст. л.** любого фруктового уксуса
 - щепотка сахара
 - соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Белую часть лука промыть, нарезать на кусочки длиной примерно 3 см. В сковороде растопить масло с сахаром, уксусом и солью. Лук выложить в сковороду и готовить на слабом огне, время от времени переворачивая, до мягкости, 12–15 мин.
- 2** Бри разрезать на небольшие кусочки – их должно быть столько же, сколько получилось кусочков лука.
- 3** Наколоть на шпажки по 1 кусочку порея и бри, положить на пару минут под гриль, чтобы сыр начал плавиться. Подать немедленно.

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 6



ПОМИДОРЫ С СЫРОМ И КРЕВЕТКАМИ



ЧТО НУЖНО:

- 12 «бакинских» помидоров
- 250 г очищенных готовых мелких креветок
- 12 очищенных готовых крупных креветок
- 100–120 г эмменталя
 - средний пучок кинзы
- 1 желток
- 1 ст. л. неострой горчицы
- 5–7 ст. л. растительного масла
 - соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У помидоров срезать «крышечки» (примерно 1/3), ложкой вынуть мякоть. Посолить помидоры изнутри, перевернуть срезом вниз на бумажные полотенца, пока готовится начинка.

2 Сыр натереть на мелкой терке. У кинзы удалить стебли, листья порубить, смешать с желтком, горчицей и маслом.

3 Взбить сырную массу блендером до однородности. Добавить в получившуюся массу сыр и мелкие креветки, перемешать, приправить солью, нафаршировать помидоры, уложить поверх по 1 крупной креветке, накрыть «крышечками» и подать.

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 6





роллы из омлета с авокадо и лососем



ЧТО НУЖНО:

5 яиц

5 ст. л. нежирных сливок

1 небольшой пучок укропа

• соль

• топленое масло

Для начинки:

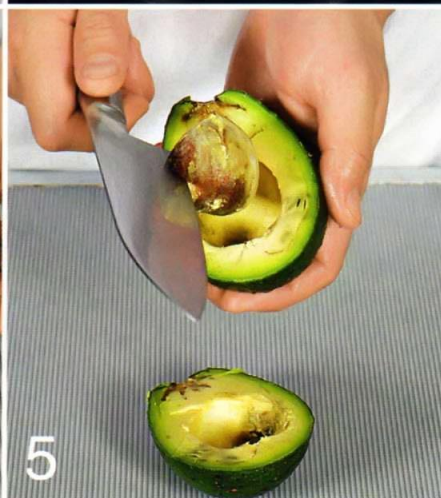
150 г филе малосолевой семги или форели

150 г творожного сыра

1 большое спелое авокадо

• соль, свежемолотый черный перец

• красная икра, по желанию



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Для омлета измельчить укроп. Взбить яйца со сливками и солью, добавить укроп, еще раз взбить. Смазать маслом небольшую сковороду с антипригарным покрытием, поставить ее на средний огонь и сильно нагреть.

2 Налить в сковороду треть яичной смеси, равномерно распределить, поворачивая сковороду круговым движением, и жарить, пока омлет не станет плотным.

3 Аккуратно перевернуть и быстро обжарить с другой стороны. Переложить омлет на разделочную доску. Точно так же пожарить второй и третий омлет.

4 Филе лосося срезать с кожи, удалить косточки, если есть, мякоть нарезать очень мелко и перемешать с творожным сыром, посолить и поперчить.

5 Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку, мякоть нарезать ломтиками.

6 Намазать оба омлета сырной начинкой, выложить сверху авокадо, свернуть рулетами и нарезать поперек на маленькие роллы. При желании украсить каждый ролл несколькими икринками.

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4





ракушки с овощами и грибами



Время приготовления: 30 мин.

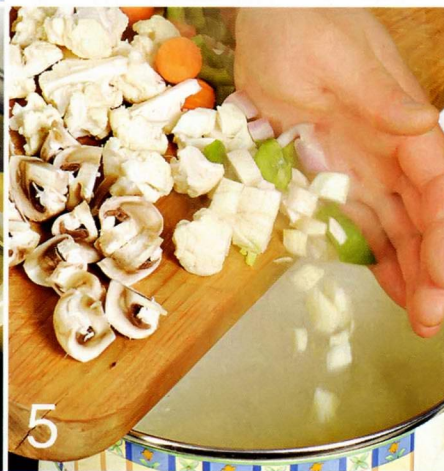
Порций: 4

ЧТО НУЖНО:

- | | | | |
|--------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 400 г | гигантских ракушек | 1 | небольшая луковица шалота |
| 200 г | шампиньонов | 50 г | руколы |
| 1 | средняя морковь | | • сок половины лимона |
| 1 | маленький кочанчик фенхеля | | • оливковое масло |
| 1 | маленькая головка цветной капусты | | • соль, свежемолотый черный перец |
| 1 | зеленый сладкий перец | | |

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Руколу тщательно промыть и обсушить, удалив жесткие концы стеблей. Положить руколу в блендер.
- 2 Влить в блендер лимонный сок и начать взбивать, понемногу добавляя оливковое масло, до получения однородного соуса. Посолить его и поперчить.
- 3 Подготовить начинку: почистить грибы, лук, фенхель, сладкий перец и морковь, нарезать небольшими примерно одинаковыми кусочками. У цветной капусты удалить стебель, головку разобрать на небольшие соцветия.
- 4 В кастрюле вскипятить большой объем подсоленной воды, положить ракушки и варить, помешивая, чтобы они не слипались, почти до готовности, на 2 мин. меньше, чем указано на упаковке. Затем сразу переложить шумовкой в холодную воду.
- 5 Положить овощи и грибы в кипящую воду, где варились макароны, варить до мягкости, 5–7 мин.
- 6 Затем откинуть овощи на дуршлаг. Ракушки уложить на застеленный пергаментом противень, нафаршировать смесью грибов и овощей, полить соусом из руколы и прогреть в духовке при 180 °С, 5 мин. Подавать немедленно как порционную горячую закуску.





Тарталетки с курицей и песто 🐣 🍅 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 500 г** слоеного бездрожжевого теста
- 2** филе куриной грудки
- 3 ст. л.** готового песто из базилика
- 1 ст. л.** густого йогурта
 - несколько веточек базилика
 - свежемолотый черный перец
- 1** желток

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Тесто раскатать не слишком тонко. Рюмкой диаметром 3,5–4 см вырезать кружки, рюмкой диаметром 2,5–3 см продавить кружки теста, не прорезая его.
- 2 Центр теста часто наколоть вилкой, смазать желтком. Выпечь в разогретой до 180 °С духовке до золотистого цвета, 12–14 мин., и остудить.
- 3 Куриное филе сварить на пару до готовности, нарезать очень мелкими кубиками, смешать с песто и йогуртом до однородности, поперчить. Разложить курицу по тарталеткам, украсить каждую листиком базилика.



копченая скумбрия с яблоками



Время приготовления: 15 мин.
Порций: 6–8



ЧТО НУЖНО:

- 400 г** скумбрии горячего копчения
- 4** яблока гренни смит
- 1** небольшой пучок укропа
- 100 г** нежирной сметаны
- 2 ст. л.** горчицы с зернышками
 - соль, белый перец
 - сок и цедра 1 лимона

ЧТО ДЕЛАТЬ:

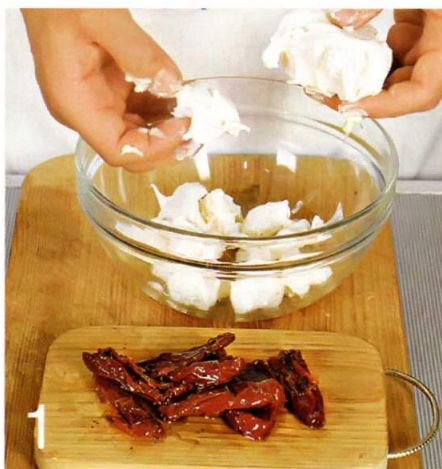
1 Из яблок вынуть сердцевину, разрезать яблоки вдоль пополам, нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Вскипятить воду с половиной лимонного сока, положить ломтики, варить 30 сек., вынуть, обсушить.

2 Очень мелко нарезать укроп, оставив пару веточек для украшения. Смешать сметану, горчицу, укроп и цедру. Приправить солью и перцем.

3 Скумбрию разобрать на средние аккуратные кусочки, удаляя косточки и кожу, мякоть сбрызнуть оставшимся лимонным соком. На каждый кусочек яблока уложить немного сметанно-горчичного крема, затем кусочек рыбы, на нее – веточку укропа. Подавать немедленно.

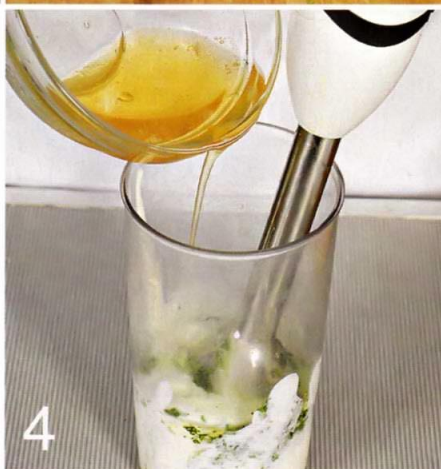


желе из йогурта с моцареллой 🍃 🧸 🍅 🍅



ЧТО НУЖНО:

- 200 г моцареллы
- 125 г натурального густого йогурта
- 120 г жирной сметаны
- 50 г вяленых на солнце помидоров
- 1 средний (примерно 50 г) пучок петрушки
- 2,5 ч. л. желатина
 - оливковое масло «экстра вирджин»
 - соль, свежемолотый черный перец



ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Моцареллу поломать руками на небольшие кусочки. Вяленые помидоры порубить очень мелко. Смешать помидоры с моцареллой, приправить перцем и оливковым маслом, разложить по формочкам или прозрачным бокалам олд-фэшнд (для виски).
- 2 У петрушки отрезать стебли (они не понадобятся). Листочки порубить как можно мельче, буквально «в пыль».
- 3 Желатин замочить в 1/4 стакана холодной воды на 10 мин. Набухший желатин переложить в маленький сотейник, нагревать на водяной бане, пока желатин не станет жидким.
- 4 Йогурт и сметану влить в блендер, добавить соль, перец и петрушку, взбить до однородности. При работающем моторе влить растаявший желатин, взбивать 1 мин.
- 5 Сразу же разлить по формочкам с моцареллой, слегка перемешать. Поставить в холодильник на 2 ч.
- 6 Подавать холодными, вынув из формочек и сбрызнув оливковым маслом, можно с зеленым салатом-микс.

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 4–6

СМУЗИ-СУП ИЗ АВОКАДО



ЧТО НУЖНО:

- 1 очень спелое авокадо
- 1 большой длинноплодный огурец
- 6–8 крупных черешков сельдерея
- 1 зеленое яблоко
- 1 очень маленький зубчик чеснока
- 1 лайм
- 1 небольшой пучок кинзы
- горсть льда
- соль, свежемолотый черный перец

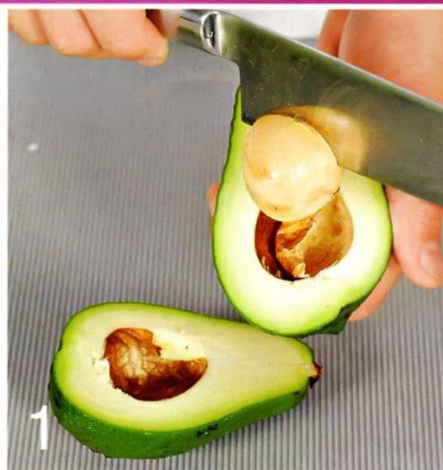
Время приготовления: 15 мин.
Порций: 2

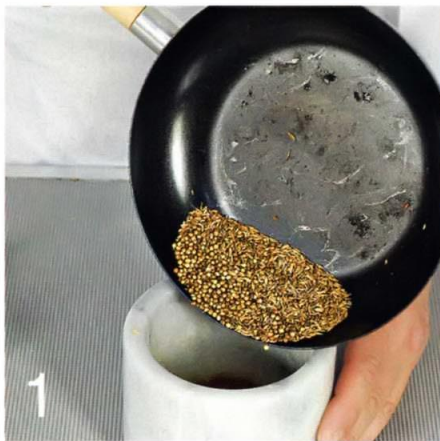
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У огурца и лайма отрезать по 1 кружку для подачи. Оставшийся огурец очистить от кожуры; с лайма снять цедру и выжать сок. У авокадо удалить кожуру и косточку.

2 Из сельдерея, чеснока, кинзы и яблока выжать сок в соковыжималке. Влить сок в блендер, сложить туда же все овощи, добавить лед, лаймовый сок и цедру, взбить до однородного состояния.

3 Приправить смузи солью и перцем по вкусу, разлить по 2 высоким стаканам, украсить половинками кружка лайма и огурца, добавить еще льда и подать.





ЧИПСЫ из лаваша со специями

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 10–12

ЧТО НУЖНО:

- 2 больших листа тонкого лаваша
- 1 ст. л.** семян зиры
- 0,5 ч. л.** семян кориандра
- 0,5 ч. л.** сладкой молотой паприки
 - острый красный перец, по желанию
- 1 ч. л.** морской соли среднего помола
 - любое растительное масло по вашему вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Насыпать зиру и кориандр на сухую прогретую сковороду, обжаривать, потряхивая сковороду, 1 мин. Затем пересыпать в ступку, добавить соль, паприку и острый перец, если используется.

2 Лаваш нарезать ножницами на треугольные куски со стороной 4–5 см, уложить в один слой на 2 застеленных бумагой для выпечки противня.

3 Полить лаваш растительным маслом, перемешать, чтобы масло распределилось равномерно. Посыпать специями, перемешать, запекать при 200 °С до хрустящей корочки, 7–10 мин., 1 раз перемешав. Подавать теплыми или остывшими с персиковой сальсой и приправой пико де гальо (см. стр. 16).





ДИПЫ ДЛЯ ЧИПСОВ: персиковая сальса и пико де гальо

ЧТО НУЖНО:

Для персиковой сальсы:

- 6 персиков среднего размера
- 1 средняя сладкая белая или красная луковица
- 1 ч. л. красной аджики
- 1 ч. л. яблочного уксуса
- 1–2 ч. л. жидкого меда
 - щепотка молотой зиры
 - соль, свежемолотый белый перец

Для пико де гальо:

- 2 больших очень спелых помидора
- 1 маленькая белая луковица
- 1 большой зеленый не слишком острый чили
- 5–7 веточек кинзы (только листочки)
 - сок и цедра 2 лаймов
- 1 ст. л. оливкового масла
 - соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Для сальсы персики обдать кипятком, затем холодной водой, разрезать на четвертинки, удалив косточки и кожицу. Очистить лук, разрезать на четвертинки. Смазать персики и лук со всех сторон растительным маслом, посыпать зирой, посолить и поперчить.

2 Уложить лук и персики в металлический жаропрочный дуршлаг или на сложенные вдвое листы фольги, обжарить на углях или под грилем до румяной корочки.

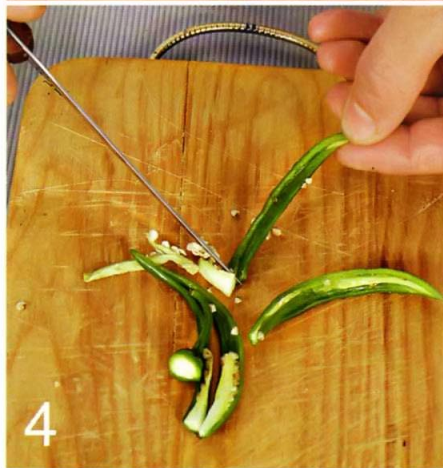
3 Затем слегка остудить, порубить не слишком мелко. Смешать персики и лук с уксусом, медом и аджикой, дать настояться хотя бы 15 мин.

4 Для пико де гальо разрезать чили вдоль на 4 части, удалить семена и белые перегородки, мякоть нарезать очень тонкими четвертинками колец.

5 Лук очистить и порубить мелкими кубиками. Помидоры нарезать кубиками со стороной 1,5 см.

6 Смешать помидоры, чили и лук. Заправить смесью оливкового масла с соком и цедрой лаймов, посолить, оставить на 5 мин. Посыпать листочками кинзы. Подавать оба дипа с чипсами из лаваша (см. стр. 15).

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 6





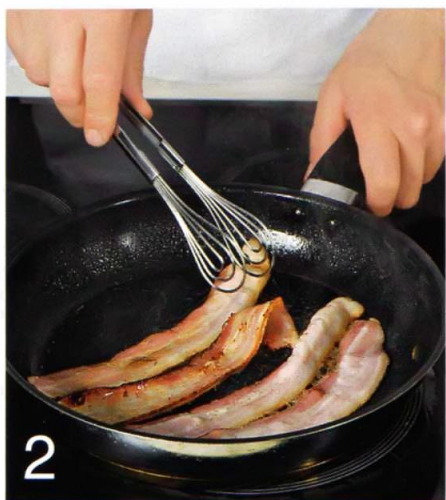
запеканки-клафути с овощами и беконом 🧸 🍅 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 1 большой стебель лука-порея (белая часть)
 - 2 маленьких молодых кабачка
 - 4 зубчика чеснока
 - 2 веточки фиолетового базилика
 - 4 тонких широких ломтика бекона
- 20 г кедровых орехов

Для теста:

- 300 мл молока
50 г любого тертого сыра
4 яйца
2 ст. л. муки
- соль, свежемолотый белый перец



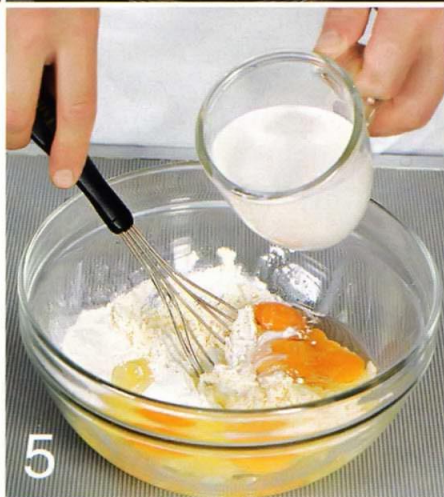
Время приготовления: 45 мин.
Порций: 8–10

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Порей при необходимости промыть от песка, нарезать очень тонкими полукольцами. Кабачки нарезать маленькими кубиками, чеснок раздавить, очистить и измельчить. У базилика удалить стебли, листочки порубить.

2 Уложить бекон в разогретую сковородку и обжарить на небольшом огне с двух сторон так, чтобы вытопился жир, а бекон стал хрустящим. Бекон выложить на бумажные полотенца на 5 мин., затем раскрошить.

3 В 1 ст. л. вытопившегося из бекона жира обжарить порей, 3–4 мин., затем добавить кабачки и чеснок, жарить на сильном огне, часто помешивая, 5 мин.



4 Разложить кабачки с пореем и чесноком в 8–10 формочек для суфле, посыпать базиликом.

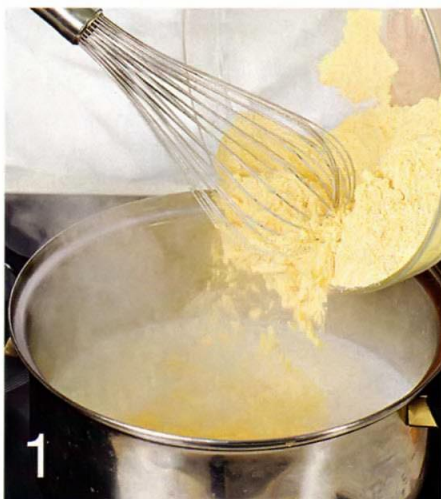
5 Для теста взбить яйца с молоком, мукой, солью и перцем до однородности, смешать с сыром.



6 Залить получившимся тестом овощи, посыпать беконом и кедровыми орехами. Поставить клафути в разогретую до 180 °С духовку и выпекать 20 мин. Приоткрыть дверцу духовки и немного остудить клафути, 7–10 мин. Подавать теплыми.



полента с фетой на гриле



ЧТО НУЖНО:

- 300 г** мелкой кукурузной крупы (поленты)
- 300 мл** сливок жирностью 10%
- 100–200 г** феты
 - оливковое масло
- 1,5–2 ст. л.** смеси сухих трав (прованских или итальянских)
 - соль

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** В глубокой кастрюле с толстым дном вскипятить 1 л воды со сливками, тонкой струйкой всыпать крупу, постоянно перемешивая. Довести до кипения и варить на среднем огне, часто помешивая, пока полента не начнет отставать от стенок кастрюли.
- 2** Добавить раскрошенную фету, оливковое масло (примерно 3 ст. л.), прованские травы, соль и перец. Тщательно перемешать.
- 3** Тщательно смазать большую доску или пергамент, постеленный на противень, оливковым маслом. Выложить поленту, разровнять мокрой лопаткой (можно уложить сверху лист пергамента, также смазанный с внутренней стороны маслом, и разровнять через него руками). Дать поленте полностью остыть и застыть, минимум 1,5 ч.
- 4** Нарезать поленту на удобные для еды прямоугольные кусочки. Смазать кусочки со всех сторон маслом.
- 5** Запечь кусочки поленты на застеленной фольгой решетке над углями или под грилем до румяной корочки. Подавать с горячими закусками, например, с карамелизованным пореем (стр. 4) или шашлычками из кальмаров и грибов (см. стр. 23).





Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4



куриные крылышки в апельсиновой глазури и кунжуте 🧸 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 12 куриных крылышек
- 3 ст. л. апельсинового джема
- 1 ч. л. острой горчицы
- 1 ст. л. соевого соуса
- 3 ст. л. сырых кунжутных семян
 - растительное масло
- 1/2 ч. л. молотой паприки
- 1/3 ч. л. молотого кориандра
 - соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нагреть духовку до 200 °С. Смешать горчицу, джем, соевый соус, 1 ч. л. растительного масла, соль, паприку и кориандр.

2 Крылышки обсушить бумажными полотенцами, проверить, нет ли на концах остатков перьев – если есть, удалить пинцетом. При желании удалить у крылышек последнюю фалангу.

3 Обмазать крылышки получившейся глазурью, обсыпать кунжутом и выложить на застеленный пергаментом противень. Запекать до готовности, 20–25 мин.

шашлычки из кальмаров с грибами



ЧТО НУЖНО:

- 30 очищенных мини-кальмаров
- 20 мелких шампиньонов
- 2 зубчика чеснока
- 4–5 ст. л. оливкового масла
 - соль, свежемолотый черный перец
- 10–15 крупных веточек розмарина

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 10



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Веточки розмарина замочить в воде на 1 ч. Измельчить чеснок и 10–12 листочков розмарина, добавить соль, перец и оливковое масло.

2 У шампиньонов отрезать низ ножек, на шляпках сделать по крестообразному надрезу. Положить кальмары и грибы в миску, приправить смесью чеснока с розмарином, оставить на 15 мин.

3 Нанизать попеременно кальмары и куски грибов на веточки розмарина и жарить над нежаркими углями 3–4 мин. Подавать немедленно.



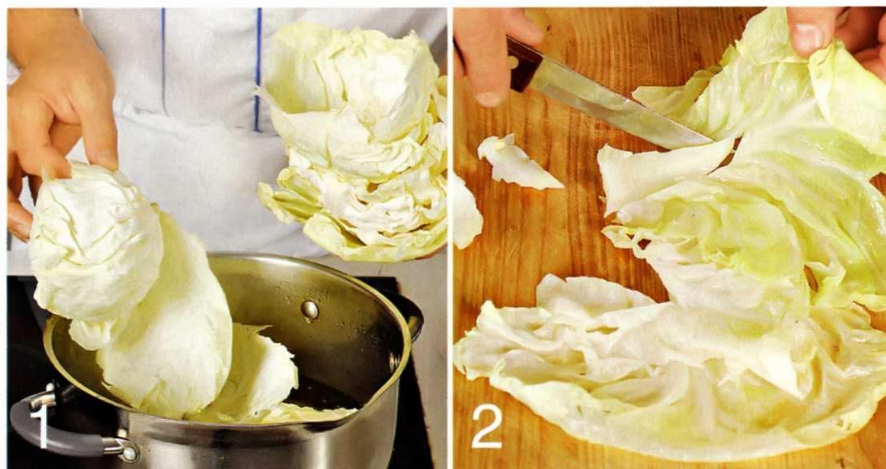
пхали из капусты 🥬 🧸 🍅 🍅

ЧТО НУЖНО:

- 700 г свежей капусты
- 100 г очищенных грецких орехов
- 2 небольшие белые луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 1 большой пучок кинзы
 - по 1 ч. л. молотого кориандра и уцхо-сунели
 - соль, острый красный перец
 - зерна граната для украшения

Время приготовления: 1 час 30 мин.

Порций: 6–8



ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Капусту разобрать на листья, опустить их на 1 мин. в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, затем уложить на дуршлаг, чтобы листья остыли и с них стекла вся вода.
- 2 У обсушенной капусты удалить основания листьев (где была кочерыжка).
- 3 Очистить лук и чеснок, у кинзы удалить жесткие концы стеблей. Все крупно порубить.
- 4 Листья очень мелко порубить тяжелым ножом, топориком или сечкой, посолить и помять руками. Провернуть через мясорубку орехи, лук, чеснок и кинзу. Добавить в получившуюся массу уцхо-сунели, кориандр, соль и перец, тщательно перемешать.
- 5 Смешать ореховую массу с капустой, при необходимости еще приправить солью и перцем.
- 6 Влажными руками слепить из получившейся массы шарики размером с крупный грецкий орех, выложить их на поднос, украсить гранатовыми зернами, слегка вдавливая. Накрывать и дать настояться в холодильнике, 1 ч.



слойки с щавелем 🍃 🧸 🍅 🍅



ЧТО НУЖНО:

- 500 г** дрожжевого слоеного теста
- 150–200 г** молодых листьев щавеля
 - цедра 1 лимона
- 50 г** сливочного масла
- 4 ст. л.** сахара
- 4 ст. л.** хороших панировочных сухарей
 - молотая корица
- 1** желток
- 1 ч. л.** жидкого меда

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Раскатать тесто в одну сторону так, чтобы кусок стал в 2 раза длиннее, а по ширине остался таким же.
- 2** При помощи ножа-колесика для пиццы или зубчатым ножом разрезать тесто на 16 одинаковых квадратов.
- 3** Щавель мелко нарезать и помять руками. Середину 8 кусков теста посыпать панировочными сухарями, затем измельченной цедрой и корицей – корицы нужно совсем немного.
- 4** Сверху разложить щавель, присыпать сахаром, положить по кусочку масла. Накрывать вторым куском теста, края защипнуть.
- 5** Взбить желток с 1 ч. л. чуть теплой воды и медом до полной однородности.
- 6** Поверхность слоев смазать взбитым с медом желтком. Выпекать при 180 °C до румяной корочки, 20–25 мин.



Время приготовления: 40 мин.
Порций: 8

летний кускус с ягодами и абрикосами



Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4



ЧТО НУЖНО:

- 2 стакана среднего кускуса
- 1 стакан черники
- 1 стакан малины
- 8–10 крупных ягод клубники
- 4 средних абрикоса
 - тертая цедра 1 лимона
- 3–4 веточки мяты
- 200 мл абрикосового сока
- 1 ст. л. коричневого сахара

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Приготовить кускус согласно инструкции на упаковке. Вилкой разделить крупинки, пересыпать кускус в большую миску и смешать с цедрой.
- 2** Клубнику разрезать пополам, абрикосы – на 4–8 частей, удалив косточки.
- 3** Уварить абрикосовый сок с сахаром примерно наполовину. Полить кускус получившимся сиропом, перемешать с ягодами (оставив немного для украшения) и посыпать листиками мяты. Подавать в стаканах, украсив ягодами.

маринованная вишня



ЧТО НУЖНО:

2,5 кг крупной вишни
3 вишневые веточки
с листьями

Для маринада на 1 л воды:

2 стакана сахара
1 лавровый лист
5 коробочек кардамона
10 горошин душистого перца
1 стакан красного винного
уксуса
• щепотка соли

Время приготовления: 7–10 дней
3 банки по 1 л



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Для маринада вскипятить воду с солью, сахаром и пряностями, варить 10 мин. на маленьком огне, затем влить уксус, довести до кипения, снять с огня, держать горячим.

2 Вишню перебрать, удалить косточки. Разложить вишню по прогретым банкам, добавить в каждую промытые вишневые листья. Залить горячим маринадом до самого верха.

3 Стерилизовать банки в большой кастрюле с кипящей водой 10 мин. Закатать или закрыть банки. Вишня готова через 7–10 дней. Подавать как холодную закуску вместе с мясными деликатесами или как гарнир к мясу и птице.



закарпатское лечо с колбасками и яйцом 🧸 🍅 🍅



ЧТО НУЖНО:

- по 2 крупных сладких красных и желтых перца
- 3** больших спелых помидора
- 1** средняя луковица
- 2–3** копченые колбаски
- 1** яйцо
- 3 ст. л.** растительного масла
- соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4–6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Перцы очистить от плодоножек и семян, нарезать вдоль полосками шириной 0,5 см. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.
- 2** Помидоры надрезать крест-накрест, опустить в кипящую воду, затем обдать холодной водой и снять кожицу. Мякоть нарезать дольками.
- 3** Колбаски при необходимости очистить от оболочки, мякоть нарезать кружочками.
- 4** Яйцо взбить с парой ложек холодной воды, солью и перцем – только чтобы желток и белок смешались не в пену.
- 5** Разогреть в большой сковороде масло, обжарить лук до мягкости, 5 мин., добавить перец, готовить 5–7 мин., положить помидоры и колбаски, готовить 20 мин.
- 6** Посолить, поперчить, добавить яйцо и, постоянно помешивая, готовить еще 2–3 мин. Подавать лечо горячим или холодным.



кавказские
пироги

новый номер выйдет 25 июня

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№12 (140), июнь 2012
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Пабликешенз»

125993, Москва, Волоколамское шоссе, 2,
тел./факс: 725-1070,
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru
e-mail: mail@phbp.ru

Президент Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
ответственный секретарь Алексей Клак
редакторы Марианна Орлиноква,
Анна Туревская
дизайнеры Алексей Клак, Ольга Малышева
повара-консультанты Илья Жданов, Олег Туркин
фотографы Сергей Самойлов
корректоры Любовь Никифорова,
Татьяна Певнева

исполнительный директор Ольга Ткалич

финансовый директор Светлана Серегина

директор по рекламе
ООО «Бонниер Пабликешенз» Марина Мамина

Отдел рекламы: Анастасия Елишкина,
Мария Ключинская,
Елена Матвеева,
Наталья Луккина,
тел.: (495) 725-1070

Руководитель
отдела спецрекламы Лариса Машталер

Руководитель
отдела продаж
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга: Зоя Галишичкова,

Отдел дистрибуции: Сергей Татаркин (директор),
Татьяна Катрач,
Елена Куликова,
Наталья Писклина,
Юлия Ремезова,
Андрей Телингатер,
тел.: (495) 725-1070

Подписка Екатерина Жуковская,
тел.: (495) 792-5562

Заместитель генерального
директора по правовым вопросам Илья Иванов

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев,
Игорь Долманов,
«Свет Компьютерс»,
тел.: 795-0295

Сканирование
и обработка иллюстраций: Екатерина Панюшкина
(руководитель отдела),
Светлана Кузина,
Георгий Савастьянов,
Виктор Фролкин

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 180 050 экз.
Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

Обложка: Сергей Самойлов

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору
в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного
наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ № ФС77-32211 от 09.06.2008

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных
материалов.
Перепечатка материалов и использование их в любой форме,
в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного
разрешения редакции.

© ООО «Бонниер Пабликешенз», дизайн, фото, текст, 2012 г.

в следующих номерах журнала «ШКОЛА ГАСТРОНОМА»



новый номер выйдет 18 июня