



ПОВАРЕННАЯ КНИГА ДЛЯ КУХОННОГО КОМБАЙНА

40 РЕЦЕПТОВ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ОТ ТРЕХ ЭКСПЕРТОВ

рецепты Верле де Потер
фотографии Тони Ле Дюка

KitchenAid

KITCHENAID - ПОВАРЕННАЯ КНИГА ДЛЯ КУХОННОГО КОМБАЙНА

ПОВАРЕННАЯ КНИГА ДЛЯ
**КУХОННОГО
КОМБАЙНА**

40 РЕЦЕПТОВ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ОТ ТРЕХ ЭКСПЕРТОВ

рецепты Верле де Потер | фотографии Тони Ле Дюка

KitchenAid



ПОВАРЕННАЯ КНИГА ДЛЯ КУХОННОГО КОМБАЙНА

40 РЕЦЕПТОВ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ОТ ТРЕХ ЭКСПЕРТОВ

Кухонный комбайн KitchenAid Artisan 4L неизменно обеспечивает профессиональный результат. Это мощное, надежное и универсальное устройство, позволяющее точно и эффективно нарезать ингредиенты ломтиками или кубиками, нашинковать их и измельчить на терке, а затем перемешать.

В кухонном комбайне установлена новая революционная система ExactSlice, которая позволяет реализовать самые сложные приемы работы с ножом. Повар может мгновенно изменить толщину ломтика, просто сдвинув внешний рычаг, не извлекая нож из комбайна и даже не выключая сам комбайн.

Чтобы продемонстрировать выдающиеся результаты, достигаемые благодаря использованию комбайна KitchenAid, Верле де Потер пригласила к сотрудничеству трех экспертов, диетолога, врача и химика, которые разработали 40 новых изысканных рецептов.

Эти аппетитные блюда просто воспроизвести, поскольку многие из них сопровождаются пошаговыми иллюстрациями. Кроме того, видео инструкции по приготовлению некоторых из них можно загрузить из Интернета. Чтобы посмотреть какой-либо из видео рецептов, просто загрузите бесплатное приложение Layer на свой смартфон или планшетный компьютер и отсканируйте страницу, на которой изображен значок Layer: приложение немедленно перенаправит вас на страницу с видео роликом.

В этой книге также приводятся полезные советы и рекомендации наших трех экспертов, например, о том, как можно придумать вкусные меню, обладающие высокой питательной ценностью, о пользе фруктов и овощей для здоровья человека и о сочетаемости различных продуктов питания.

Мы надеемся, что вы с удовольствием приготовите эти блюда для друзей и семьи и начнете придумывать собственные способы использования кухонного комбайна KitchenAid Artisan 4L.

Дирк Вермейрен
управляющий директор, KitchenAid Europa, Inc.



Наши эксперты Как врач и диетолог, Тьерри Хан обладает многолетним опытом создания сбалансированных меню для шеф-поваров и клиентов. Меню, включенные в эту книгу, подтверждают его теорию о том, что можно любить вкусно поесть и при этом питаться правильно. Врач общей практики Марлен Финаулст убеждена, что мы должны есть больше овощей и фруктов. Начните это делать с помощью наших рецептов. Бернар Лахус и Петер Кокойт являются пионерами в области сочетаемости продуктов. Этот инструмент позволяет находить неожиданные сочетания ингредиентов. Начните экспериментировать с фруктами и овощами, используя наши рецепты.

Профессиональный инструмент для резки Благодаря использованию системы ExactSlice кухонный комбайн Artisan 4L позволяет реализовать наиболее сложные приемы работы с ножом и методы нарезки продуктов. Кроме многофункционального ножа, который поставляется также в меньшем размере, комбайн обеспечивает пять разных функций резки. В нем предусмотрен набор для нарезки кубиками размером 8 мм. Этот инновационный инструмент, впервые реализованный в комбайне Artisan 4L, позволяет нарезать ингредиенты небольшими кубиками. В комбайне также имеется регулируемый режущий диск, позволяющий изменять толщину ломтика с помощью внешнего рычага. В комплект комбайна также входят отдельные диски для шинковки овощей, измельчения сыра на терке и нарезания картофеля соломкой.

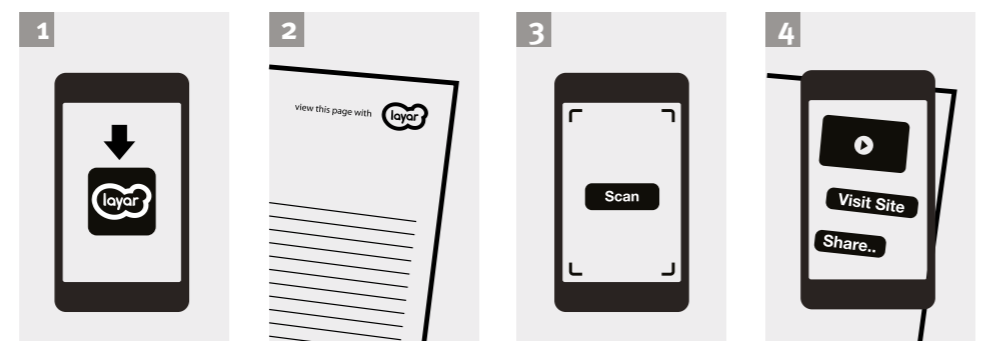
Рецепты Советы наших экспертов в области здорового питания воплощены в сорока разных рецептах. Рецепты сгруппированы таким образом, что после каждого интервью со специалистом идет серия рецептов, позволяющих на практике воплотить принципы, выдвигаемые экспертом. В книгу также включено десять рецептов с пошаговым изложением инструкций, которые позволяют познакомиться с многочисленными функциями кухонного комбайна Artisan 4L.

Набор продуктов Картофель, репчатый лук, томаты, корнеплоды и цитрусы популярны в европейской кулинарии, и они прекрасно подходят для работы с кухонным комбайном Artisan 4L. Эти пять групп фруктов и овощей, которые обеспечивают питательную ценность блюд, вы встретите во всех рецептах книги, а особенно в рецептах с пошаговыми инструкциями.



Дополнительные сведения Сведения на некоторых страницах этого издания дополнены цифровой информацией в формате Layar, которую можно просмотреть с помощью смартфона.

Инструкции:



Шаг 1: Загрузите бесплатное приложение Layar для iPhone или Android.

Шаг 2: Найдите страницы с логотипом Layar.

Шаг 3: Запустите приложение Layar, поместите свой телефон над страницей и отсканируйте страницу.

Шаг 4: Держите свой телефон над страницей для просмотра интерактивного содержимого.

Если функция LAYAR не используется, можно просмотреть видеоролик по адресу: www.kitchenaid.eu/foodprocookbook.

СОДЕРЖАНИЕ

Дирк Вермейрен	00	ПРЕДИСЛОВИЕ	005
		СОДЕРЖАНИЕ	007
	01	ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РЕЗКИ	008
		<i>Методы нарезки продуктов</i>	
	02	НАБОР ПРОДУКТОВ	016
		<i>Томаты, репчатый лук, картофель, цитрусы и корнеплоды идеальны для применения в кухонном комбайне</i>	
Д-р Тьерри Хан	03	ИНТЕРВЬЮ С ДИЕТОЛОГОМ	030
		<i>Балуйте себя, но держите свои потребности под контролем</i>	
		4 ПИТАТЕЛЬНЫХ МЕНЮ	034
Д-р Марлен Финаулст	04	ИНТЕРВЬЮ С ВРАЧОМ	074
		<i>Начните есть овощи как можно в более раннем возрасте</i>	
		РЕЦЕПТЫ	078
		<i>Витамины и минералы поправят ваше здоровье</i>	
Бернар Лахус и Петер Кокойт	05	ИНТЕРВЬЮ О СОЧЕТАЕМОСТИ ПРОДУКТОВ	104
		<i>Схема сочетаемости продуктов является идеальным инструментом, позволяющим выйти за границы возможного</i>	
		РЕЦЕПТЫ	110
		<i>Неожиданные сочетания вкусов, которые работают</i>	
	06	ПРИЛОЖЕНИЕ	137
		<i>Примечания</i>	
		<i>Алфавитный указатель рецептов</i>	138
		<i>Алфавитный указатель ингредиентов</i>	140
		<i>Благодарности</i>	142
		<i>Сведения об авторах</i>	143

01 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РЕЗКИ

Методы нарезки продуктов

Ножи

Многофункциональный нож из нержавеющей стали

Это самый универсальный нож, который позволяет измельчать, протирать и перемешивать ингредиенты. Он устанавливается в рабочую чашу в комплекте с очень удобной герметичной прокладкой, которая удерживает нож внутри чаши во время удаления из нее содержимого.



Многофункциональный миниатюрный нож из нержавеющей стали

Этот уменьшенный вариант многофункционального ножа устанавливается в мини-чашу и служит в точности тем же целям, что и многофункциональный нож, но для меньшего количества продуктов.



Диски

Двухсторонний диск-терка

Диск-терка позволяет измельчать твердые овощи и фрукты, такие как морковь, картофель и яблоки, а также твердый сыр и даже шоколад. Этот диск двухсторонний: просто выберите требуемую сторону, чтобы измельчить продукты на мелкой или средней терке. Терку можно установить в рабочую или вспомогательную чашу для быстрого приготовления вкуснейших салатов, картофельных оладий, коржей для открытых пирогов и многих других блюд.

Регулируемый диск для резки ломтиками

Благодаря внешней регулировке лезвий этот режущий диск позволяет получать как ломтики толщиной в папиросную бумагу, так и куски толщиной 5 мм. Надавливая сильнее или слабее при проталкивании продуктов через подающую трубку, можно дополнительно контролировать толщину ломтиков. Обращайтесь с этим диском осторожно: при его установке в рабочую или вспомогательную чашу используйте отверстия для пальцев.



01 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РЕЗКИ

Методы нарезки продуктов



Диски

Набор для нарезки кубиками 8 мм

Набор для нарезки кубиками применяется для резки овощей и фруктов, таких как картофель, репчатый лук, манго и дыня, кубиками размером 8 мм. Этот набор является уникальной новинкой в комплекте кухонного комбайна Artisan и позволяет создавать прекрасные блюда, такие как тартар, супы, омлеты и т.д. Соблюдайте осторожность при работе с отдельными деталями набора для нарезания кубиками, особенно с ножом. Для установки набора в рабочую или вспомогательную чашу используйте отверстия для пальцев.



Диск для картофеля-фри

Название этого диска полностью отражает его назначение: он служит для нарезания картофеля и других твердых овощей соломкой. Обращайтесь с этим диском осторожно: при его установке в рабочую или вспомогательную чашу используйте отверстия для пальцев.



Диск-терка

Диск-терка предназначен для измельчения твердых сыров, таких как пармезан или грюйер, дробления кубиков льда для коктейлей или измельчения шоколада для десертов. При измельчении на терке сыра или шоколада как следует охладите продукт. В противном случае в рабочей или вспомогательной чаше может образоваться липкая бесформенная масса.





ШАГ ЗА ШАГОМ | ГАСПАЧО ПО-АНДАЛУЗСКИ (6 порций)



Очистить 1 огурец, 1 луковицу испанского лука и 2 зубчика чеснока.



Очистить от семян 2 стручка красного перца. Подготовленные овощи и 1 кг томатов на ветке мелко нарезать. Перетереть все овощи в рабочей чаше многофункциональным ножом на скорости 2.



Добавить 1 ст.л. сладкой паприки и 2 ст.л. хересного уксуса. Еще раз перетереть. Не выключая комбайн, добавить 150 мл оливкового масла первого холодного отжима класса Extra Virgin. Посолить и поперчить.



Поставить в холодное место на несколько часов, лучше всего на всю ночь, чтобы суп приобрел характерный вкус и аромат. В это время мелко измельчить 75 г ветчины, 3 крупных корнишона, 2 вареных вкрутую яйца и несколько веточек петрушки.



3 ломтика хлеба нарезать кубиками и обжарить на сковороде, пока они не приобретут золотисто-коричневый цвет и не станут хрустящими. Подавать гаспачо в охлажденных тарелках, всыпав в суп заранее нарезанные ингредиенты и посыпав сверху гренками.



02 НАБОР ПРОДУКТОВ

Томаты

- Томаты – одни из самых любимых в мире овощей, на что указывает популярность традиционных сортов на прилавках магазинов.
- Спелые томаты лучше всего есть сырыми, а немного незрелые плоды можно немного потушить, обжарить или приготовить на гриле, добавив щепотку сахара для усиления вкуса.
- Томаты отличаются высоким содержанием ликопина. Считается, что этот антиоксидант является хорошим профилактическим средством рака простаты.



Томаты



ЗЕЛЕННЫЕ ТОМАТЫ

- Если вы думаете, что зеленый цвет всегда означает, что томаты еще не дозрели, вы ошибаетесь: некоторые зрелые томаты сохраняют свой яркий зеленый цвет, например, томаты сорта «Зеленая зебра» или «Эвергрин» (англ. Evergreen).
- Зеленые томаты обычно менее кислые, чем красные, и поэтому прекрасно подходят для варенья, чатни и даже десертов

ЧЕРНЫЕ ТОМАТЫ

- Отличительной особенностью черных томатов является темная кожица (от темно-коричневой до черной), хотя их мякоть остается красной. Их отличает насыщенный вкус с легким оттенком дымка.
- Одним из самых известных сортов черных томатов является сорт «Черный Крым», названный так, поскольку он был создан в России.



Томаты «ЧЕРРИ»

- Термин «черри» (вишня) используется не совсем точно, поскольку не все томаты «Черри» имеют округлую форму или красный цвет. Среди них есть желтые и оранжевые томаты, а также томаты грушевидной формы (например, сорта «Желтая груша»).
- Томаты «Черри» часто употребляют сырыми в виде закуски и добавляют в салаты, но их вкус становится значительно лучше после жарки, в ходе которой выявляются все их природные сахара.

Томаты «БЫЧЬЕ СЕРДЦЕ»

- Томаты «Бычье сердце» это один из самых крупных сортов. Вес отдельных плодов может достигать 450 граммов. К ним также относятся томаты сорта «Марманд».
- Сладкая и сочная мякоть делает их идеальным выбором, когда томаты предполагается нарезать ломтиками в салат, на бутерброд или в карпаччо.



ТОМАТЫ «ДАМСКИЕ ПАЛЬЧИКИ»

- Томаты «Дамские пальчики» (например, томаты сорта «Сан Марцано») обладают продолговатой формой и не очень сочной мякотью.
- Эти томаты идеальны для жарки, запекания, сушения и приготовления соусов, но не так вкусны в сыром виде.



БЕЛЫЕ ТОМАТЫ

- Белые томаты относятся к традиционным разновидностям, которые начали в последнее время появляться в магазинах. К ним относятся такие сорта как «Белая красotka» (англ. White Beauty) и «Большой белый» (англ. Great White).
- Белые томаты являются самыми сладкими из всех томатов, и поэтому их хорошо добавлять в сладкие и пряные блюда (строго говоря, томаты относятся не овощам, а к фруктам).

Репчатый лук

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

- Репчатый лук имеет коричневую или желтую шелуху и молочно-белую мякоть, вкус которой варьируется от умеренно до очень резкого.
- Хотя репчатый лук преимущественно служит основой для различных блюд, его можно применять и как самостоятельный овощ: лук можно фаршировать, запекать в духовке или варить из него супы-пюре.
- Репчатый лук содержит калий, витамин С, фолиевую кислоту и витамин В6.



ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

- Вкус зеленого лука – это нечто среднее между вкусом обычного репчатого лука и вкусом лука-резанца. Добавляйте его сырым в салат из помидоров или картофельный салат. Его также можно слегка обжарить в сливочном масле и подать с приготовленными на пару зелеными овощами.
- Зеленый лук содержит большое количество витамина С и А, калия и железа.

ЧЕСНОК

- Существует множество разновидностей чеснока, от сорта «Рокамболь» с мелкими зубчиками до слоновьего чеснока, головка которого состоит из одного единственного зубчика.
- Считается, что чеснок играет важную роль для профилактики коронарной болезни сердца, но чтобы почувствовать эффект необходимо съедать по меньшей мере 7 зубчиков в день!



ЛУК-ШАЛОТ

- Лук-шалот отличается характерным запахом, который мягче и слаще, чем у обычного репчатого лука. Именно по этой причине его так любят шеф-повара во всем мире.
- Лук-шалот применяется точно так же, как и репчатый лук, но помните: можно заменить репчатый лук луком-шалот, но не наоборот.
- В луке-шалот содержится в два раза больше витамина С, чем в репчатом луке.

ЛУК-ПОРЕЙ

- Лук-порей обладает приятным сладким вкусом, который лучше всего проявляется при тепловой обработке, однако его можно есть и сырым.
- Лук-порей идеально сочетается с картофелем, яйцами, сыром и ветчиной в супах, запеканках и открытых пирогах. Молодой лук-порей также можно приготовить в духовке или на пару с какой-нибудь средиземноморской заправкой.
- Лук-порей содержит большое количество фолиевой кислоты, железа и калия.



КРАСНЫЙ ЛУК

- Красный лук отличается привлекательной фиолетово-белой хрустящей мякотью, а его вкус варьируется от сладкого и мягкого до довольно резкого.
- Красный лук очень вкусно добавлять сырым в салаты и сальсу. Он одинаково хорошо сочетается с такими фруктами, как красные апельсины и манго, и такими овощами, как фенхель или салатный цикорий.



ЗЕЛЕНЫЙ ЧЕСНОК

- Зеленым чесноком называют молодой чеснок, который собирают в начале лета, до полного созревания растения. Головки чеснока покрыты мягкой, легко снимаемой кожицей, под которой лишь начинают формироваться зубчики.
- Благодаря своему травяному сладкому вкусу зеленый чеснок можно добавлять сырым в салаты, соусы и заправки.

Картофель

КАРТОФЕЛЬ «БИНТЬЕ»

- Картофель «Бинтье» образует крупные клубни с плотной мякотью и нейтральным вкусом. Это универсальный сорт, подходящий для жарки, салатов, пюре, dranиков и других блюд из картофеля.
- Этот сорт был разработан в 1905 году в Голландии директором школы и назван по имени одного из его бывших выпускников.



КАРТОФЕЛЬ «КОРОЛЬ ЭДВАРД»

- Сорт картофеля «Король Эдвард» был выведен в Англии в 1902 году. Он образует продолговатые клубни розового цвета.
- Этот сорт идеально подходит для приготовления хрустящего жареного картофеля и нежного пюре.



КАРТОФЕЛЬ «ОППЕРДУЗЕР» (НИД. OPPERDOEZER)

- Картофель «Оппердузер» образует овальные клубни с очень тонкой кожурой и восковой мякотью сливочно-желтого цвета.
- Этот сорт можно выращивать только в деревне Оппердус на севере Голландии. Благодаря своему изысканному вкусу он ценится как деликатес.



КАРТОФЕЛЬ «ВИТАЛОТ» (ФР. VITELOTTE)

- Картофель «Виталот» (или трюфельный картофель) отличает удивительный фиолетовый цвет кожуры и мякоти.
- Фиолетовый картофель лучше всего запекать или варить на пару, поскольку он может окрасить жидкость, в которой он готовится.



КАРТОФЕЛЬ «ДЖЕРСИ РОЯЛ» (АНГЛ. JERSEY ROYAL)

- Картофель сорта «Джерси Роял» выращивается на острове Джерси уже более 130 лет, и недавно ему был присвоен статус «Защищенное наименование места происхождения товара».
- Картофель «Джерси Роял» высоко ценится за уникальный вкус и структуру мякоти. Именно поэтому его обычно едят вареным или приготовленным на пару, добавляя немного растопленного сливочного масла.



КАРТОФЕЛЬ «РАТТЕ» (ФР. RATTE)

- Картофель «Ратте» образует небольшие продолговатые клубни с восковой мякотью и привкусом каштана.
- Благодаря своему сладковатому вкусу этот картофель прекрасно подходит для варки или приготовления на пару в мундире, после чего его можно размять с небольшим количеством сливочного или оливкового масла.

КАРТОФЕЛЬ «КОРН ДЕ ГАТ» (ФР. CORNE DE GATTE)

- Своим названием сорт «Корн де Гат» (что переводится с французского как «козий рог») обязан форме клубня, которая напоминает козий рог. Под розоватой кожурой прячется твердая мякоть, обладающая сладковатым ореховым вкусом.
- Этот сорт идеален для жарки или запекания в духовке под соляной коркой: именно при таком способе приготовления его вкус проявляется максимально полно.



Цитрусы

Лимоны

- Лимоны совершенно незаменимы на кухне: их кислый сок можно использовать вместо соли в заправке. Он также предотвращает окисление продуктов, то есть появление на них коричневого налета при соприкосновении с воздухом.
- Цедра лимона добавляет дополнительные вкусовые нотки к салатам, блюдам из морепродуктов, сливочным десертам, выпечке и т.д.
- Лимоны богаты витамином С, калием и фолиевой кислотой.



Лайм

- Лайм дает ароматную цедру и сок, которые можно использовать точно так же, как и цедру и сок лимона.
- Чтобы сок лайма было проще выдавливать, покатайте плод между ладонями: это позволяет разделить дольки и высвободить соки.
- Лайм содержит полезное для здоровья количество витамина С.



Мандарины

- Внешне мандарины похожи на небольшие, немного приплюснутые апельсины, а их мягкая, сладкая и ароматная мякоть легко делится на дольки.
- Мандарины содержат большое количество витамина С.



Красные апельсины

- Этот гибрид апельсина с кроваво-красной кожурой и рубиновой мякотью был впервые выведен в 1850 году. Его вкус может варьироваться от кисло-сладкого до очень кислого.
- Ярко-красный сок красных апельсинов лучше всего добавлять в сорбе, прованскую заправку, заварной крем и маринады.
- Красные апельсины очень хорошо сочетаются с фенхелем, цикорием, сыром фета, морепродуктами и рыбой.



Апельсины

- Апельсины используются в кулинарии чрезвычайно разнообразно: их вкус варьируется от медово-сладкого до довольно терпкого и кислого, а цедру можно использовать для придания вкуса всевозможным блюдам.
- Апельсины великолепно сочетаются с морепродуктами, уткой и свининой, а также корнеплодами и фруктами оранжевого цвета.
- Апельсины содержат большое количество витамина С и калия.



Помело

- Этот гигантский представитель рода цитрусовых может вырасти до 25 см в диаметре, а его вес может достигать 2 кг.
- Помело отличается очень толстой кожурой и светло-желтая мякоть с мягким сладким вкусом. Кожуру помело можно мариновать или делать из нее цукаты.



Грейпфрут

- Грейпфрут может иметь желтую, розовую или красную мякоть, которую можно есть в сыром виде или выдавливать сок.
- Сладковато-горький вкус грейпфрута прекрасно подходит для приготовления на гриле, а также сочетается с курицей, свининой, морепродуктами и авокадо.
- Грейпфруты содержат большое количество витамина С и А, а также фолиевой кислоты.



Корнеплоды

МОРКОВЬ

- Морковь необязательно должна быть оранжевого цвета: она может быть любой формы, размера и цвета, как, например, морковь сорта «Космик Перпл» (англ. Cosmic Purple), название которого точно отражает ее фиолетовый цвет, или морковь конической формы сорта «Шантанэ» (фр. Chantenay).
- Чтобы в полной мере выявить вкус моркови, ее лучше запечь в духовке или приготовить в сиропе, а также сочетать морковь с ингредиентами, которые либо подчеркивают, либо оттеняют ее сладкий вкус, такими как лайм, кориандр, кленовый сироп или апельсины.
- Морковь отличается большим содержанием витаминов А, С и В, фолиевой кислоты и калия.



СВЕКЛА

- Подчеркните насыщенный вкус свеклы солеными, острыми или горькими вкусами копченой рыбы, хрена, рукколы или салатного цикория.
- При варке свеклы не удаляйте кожицу, поскольку в этом случае ее сок вытечет в отвар. Свеклу также можно запечь в духовке: это приведет к карамелизации природных сахаров.
- Свекла отличается большим содержанием калия, магния, витаминов А и С.



РЕДИС

- Редис – это самый мелкий из корнеплодов, но пусть вас не обманывает его небольшой размер и яркий цвет: это настоящая витаминная бомба.
- Редис обычно едят сырым с прованской заправкой, маринованными овощами, карпаччо, сальсой и т.д. Он также хорошо сочетается с копченой рыбой, холодным мясом и молочными продуктами.
- Сразу же после покупки редиса не забудьте срезать ботву, ибо в противном случае он будет вянуть и станет менее хрустящим.



ТУРНЕПС

- Самая распространенная разновидность турнепса имеет розовато-белую кожицу и нежный, немного горьковатый вкус, однако самую сладкую его разновидность (сорт «Золотой шар») отличает желтый цвет и почти маслянистый вкус.
- Турнепс распространен по всему миру и является ингредиентом всех национальных кухонь мира, поэтому его можно сочетать с разнообразными вкусами: кориандром, апельсинами, медом, тмином и даже с ванилью.
- Турнепс является прекрасным источником витамина С.



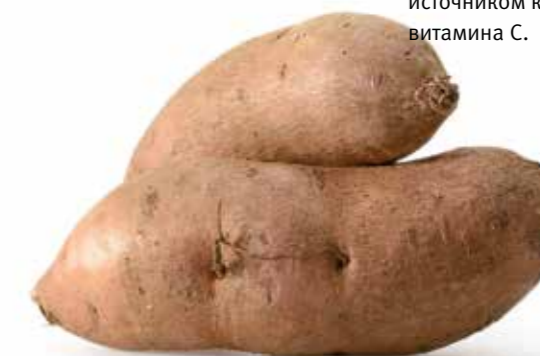
КОРНЕВОЙ СЕЛЬДЕРЕЙ

- Под рябой кожицей корня сельдерея обнаруживается очень вкусная и хрустящая мякоть, которую обычно едят в сыром виде. Особенно вкусно натереть сельдерей в салат, приправив его горчицей, укропом или тертым хреном.
- После тепловой обработки сельдерей приобретает сладковатый ореховый вкус, который идеально сочетается со свиной, олениной или мясом дикого кабана, запеченным бататом и тыквой.
- Сельдерей содержит витамин С, калий и фосфор.



ПАСТЕРНАК

- Пастернак часто недооценивают: чтобы насладиться его сладким ореховым вкусом, его следует запекать в духовке, что выявляет его природные сахара.
- Пастернак прекрасно сочетается с медом, цитрусовыми, горчицей, теплыми специями (корицей, имбирем) и древесными травами (розмарином, шалфеем), молочными продуктами и свиной.
- Вне зависимости от того, будет ли пастернак запечен, сварен или подан в виде пюре, он послужит хорошим источником калия, фолиевой кислоты и витамина С.



СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ (БАТАТ)

- Несмотря на свое название, на самом деле, это не картофель, а корнеплод: некоторые виды батата имеют сочную оранжевую мякоть, а сорта с белой мякотью обычно более рассыпчатые.
- Батат можно готовить точно так же, как и обычный картофель, но благодаря своему сладкому вкусу он прекрасно сочетается с такими экзотическими вкусами, как лайм, кокос, лимонграсс, имбирь и чили.
- Батат, а в особенности его оранжевые сорта, содержат большое количество витамина А и калия.



ШАГ ЗА ШАГОМ | КАРТОФЕЛЬНО-КРАБОВЫЕ РОСТИ С ОСТРЫМ САЛАТОМ ИЗ ОГУРЦОВ
(4 порции)



Отварить 300 г картофеля «восковых» сортов в мундире в течение 10 минут и слить жидкость. Когда картофель немного остынет, очистить его и натереть во вспомогательной чаше на двустороннем диске-терке на скорости 1, установив диск средней теркой вверх.



Положить картофель в миску и добавить 400 г белого крабового мяса, 1 ст.л. тмина и 1 ч.л. хариссы (марокканской пасты чили). Мелко измельчить $\frac{1}{8}$ консервированного лимона, $\frac{1}{2}$ пучка кинзы и 4 стебля зеленого лука. Добавить в миску, приправить и как следует перемешать.



Сформировать 8 котлет и охлаждать в течение 1 часа. 2 очищенных от кожицы и от семян огурца нарезать регулируемым режущим диском на скорости 1, выбрав среднюю толщину ломтика.



Смешать 2 ст.л. белого винного уксуса, 1 ст.л. жидкого меда, $\frac{1}{2}$ ч.л. хариссы, 1 ст.л. мака и 4 ст.л. оливкового масла. Мелко измельчить $\frac{1}{2}$ пучка мяты, добавить к приправе и посолить. Перемешать с огурцами.



Обжарить крабовые рости на сковороде в растительном масле с обеих сторон до образования золотисто-коричневой хрустящей корочки. Подавать с огуречным салатом.





03 ИНТЕРВЬЮ С ДИЕТОЛОГОМ

Балуйте себя, но держите свои потребности под контролем.

Уже тридцать лет я являюсь практикующим врачом и диетологом. Я начал свою карьеру в фармацевтической промышленности в должности медицинского директора компании, выпускающей искусственное питание для людей, которые не могут сами есть. Это совершенно особые продукты питания, которые вводятся внутривенно. Особую проблему представляет введение в вены жиров. В то время это могла делать одна единственная лаборатория во всем мире. Сейчас все изменилось, поскольку мы лучше понимаем этот процесс, но остается одна важная проблема – сформировать крошечные капельки жира, которые могут распространяться по всему организму, не вызывая жировой эмболии. Это были мои первые попытки практического применения теории питания.

К тому моменту я уже познакомился с основами диетологии, работая в реанимационном отделении больницы. Проработав там приблизительно десять лет, я организовал консультационную службу «NAT Consultants», целью которой было предоставление поддержки в области науки и диетологии различным компаниям, включая фармацевтические предприятия и компании по предоставлению спа-услуг.

Мое сотрудничество с шеф-поварами стало результатом интереса к терапевтическим средствам профилактики заболеваний, который, в свою очередь, возник в ходе сотрудничества со спа-салонами. В спа-салоне анализируются пищевые привычки клиента. Другими словами, диетолог рекомендует клиенту определенную диету, но клиент затем должен адаптировать эти рекомендации к своему образу жизни. То же самое относится и к шеф-поварам спа-комплексов: они также должны уметь адаптировать эти рекомендации. Все это и привело к появлению идеи обучения поваров «от рекомендаций врача до готового блюда». Диетолог всегда проводит с поваром индивидуальные занятия, что позволяет передать как можно больше знаний о выборе ингредиентов, размере порций, оформлении блюд так, чтобы при этом не пострадали ни вкусовые качества блюда, ни удовольствие от еды. Это обучение ставит своей целью

Д-р Тьерри Хан является практикующим врачом, диетологом и консультантом в фармацевтической отрасли. Его миссия заключается в том, чтобы научить шеф-поваров создавать сбалансированные, здоровые и питательные меню, которые в то же самое время наполнены разнообразными вкусами и ароматами.

развитие навыков, позволяющих повару создавать не отдельные блюда, а сбалансированное меню.

Вкус, удовольствие и здоровье – это ключевые концепции, которые я использую при обучении. По окончании учебного курса повара смогут воплотить эти основополагающие принципы в сбалансированное, питательное и вкусное меню. Именно по этой причине я уделяю такое большое внимание развитию навыков повара-диетолога. Эти навыки охватывают все: от выбора основных ингредиентов до способа подачи блюда. Например, большинству лучших шеф-поваров кажется абсолютно неприемлемым положить в порцию всего 80 или 100 граммов мяса. Но существуют небольшие хитрости, позволяющие иначе оформить такое небольшое количество: можно нарезать мясо более тонкими ломтиками или выложить его на блюдо веером. Может показаться, что 80 или 100 граммов – это совсем мало, но если меню включает закуску, основное блюдо и десерт, такого количества белков вполне достаточно.

Другими словами, при определении размера порции больше не следует руководствоваться принципом щедрости. Повара должны думать лишь о том, что их клиентам действительно нужно. Эти две вещи не всегда совпадают. Многие люди ходят в ресторан, чтобы хорошо поесть. Это зачастую означает, что за свои деньги они рассчитывают получить большие порции. Но, кроме них, существуют клиенты, которые просто привыкли есть в ресторанах, и им всего лишь хочется удовлетворить свое чувство голода. Из-за величины порций они часто решают заказать только одно блюдо. Я уверен, что владельцы ресторанов все делают неправильно: если бы они подавали порции меньшего размера, клиенты с радостью бы брали несколько блюд. Тогда вместо одного единственного блюда они могли бы с легкостью заказать сбалансированное меню, состоящее из закуски, горячего и десерта. Такой подход имеет несколько преимуществ. При заказе двух или трех блюд вместо одного у посетителя ресторана возникает больше диетологических вариантов. А поскольку блюда подаются одно за другим, у него есть больше времени на переваривание каждого блюда. Это означает, что до десерта они добираются более раскрепощенными и с намного большим удовольствием. Плюс ко всему, все это выгодно и для поваров.

Но я не сторонник того, чтобы измерять каждый продукт с точностью до грамма. Я убежден, что запретов вообще не должно существовать. Время от времени необходимо себя побаловать, например, хорошим ростбифом с гарниром. Это означает, что вы уделите больше внимания тому, что вы заказываете до и после ростбифа, и сможете избежать потребления излишних калорий. Но при этом важно контролировать свои потребности: не следует баловать себя на завтрак, обед и ужин. В этом отношении необходимо отличать гурманов от обжор. Обжора просто набивает брюхо, а гурман получает удовольствие от еды. Для последнего 50 или 100 граммов блюда будет достаточно, а обжоре не хватит и 500. Мне кажется, что отделять удовольствие от приема пищи совершенно недопустимо. Но, по всей видимости, лучшие шеф-повара не верят в возможность сочетать эти две вещи.

Есть еще один вопрос на миллион долларов: можно ли разделять пищу на мужскую и женскую? Несмотря на все достижения последних десятилетий равенство между мужчинами и женщинами по-прежнему недостижимо... по крайней мере, когда мы говорим о еде. Взрослая женщина может потреблять 2000 калорий в день, а мужчина 2500. Почему? Потому что организмы мужчины и женщины кардинально различаются. Женщина дает жизнь, а мужчина только немного помогает в этом. В этом и заключается принципиальная разница между ними. В организме женщины содержится больше жира, который необходим для деторождения. Доля жира в теле женщины служит одной единственной цели: способствовать лактации. Поэтому женская гормональная система заметно отличается от мужской. Во-вторых, мышечная масса мужчины и

женщины очень различается. У мужчины больше мышц, чем у женщины. Это восходит к доисторическим временам, когда мужчины должны были охотиться. И, наконец, у мужчин и женщин разные потребности. Женщины обычно сладкоежки, а мужчины предпочитают острое и соленое. Женщинам требуется большее разнообразие, а мужчинам обычно хватает одного блюда. Чтобы мужчина начал худеть, достаточно только слегка скорректировать его диету. Женский организм более сложен. Эту теорию я выдвинул в своей книге «Как сбросить вес и остаться здоровым... советы для мужчин» (фр. *Maigrir en gardant la santé... pour les hommes*). Однако убедить мужчину заниматься спортом намного сложнее, чем женщину. Основные различия в питании возникают на уровне минералов. Женщинам требуется больше железа, магния и кальция. А по причине большей мышечной массы мужчинам требуется больше белков.

Я создал веб-сайт www.nutrissime.com, чтобы помочь людям, которые хотят сбросить вес и избавиться от чувства вины. Да, можно съесть обед из трех блюд и не испытывать чувства вины. Для всех остальных (людей, не страдающих избытком веса) этот веб-сайт является источником информации. Они могут пользоваться ею по своему усмотрению. Я не хочу навязывать никаких правил. Я просто хочу объяснить, что должно входить в сбалансированную и питательную диету.

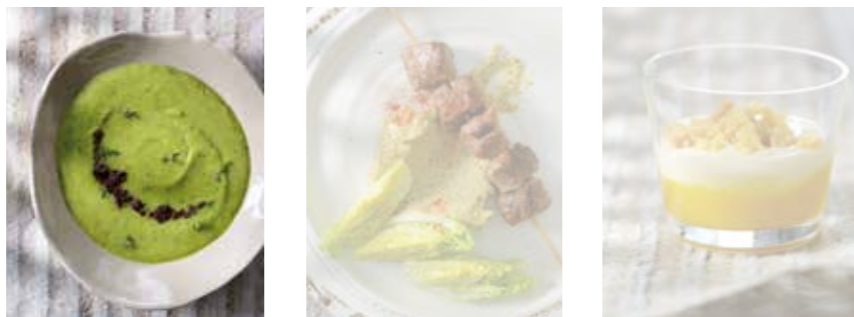
Рецепты на этот веб-сайт присылают энтузиасты, блоггеры и шеф-повара. По этой причине Nutrissime по-настоящему стал нашим совместным детищем. Присылаемые на Nutrissime рецепты проверяются автоматически, а затем для них выполняется анализ питательной ценности. Анализ рецептов выполняется по семи группам продуктов. Мы не применяем сложные концепции, такие как липиды, углеводы и т.д., а предпочитаем вести разговор с точки зрения групп продуктов, которые необходимо потреблять в течение дня в определенных количествах. Это, например, белки, то есть рыба, мясо и яйца, фрукты и овощи, молочные продукты и т.д. Для каждого меню можно проверить, достаточно ли в него входит продуктов из каждой группы, а затем при необходимости скорректировать их количество во время следующего приема пищи. Мы не считаем граммы, а стремимся создать цельное представление о создании сбалансированного меню.

Пояснение о питательной ценности продуктов, информация о которых сопровождает меню.

Сведения о питательной ценности, приводимые для следующих меню, рассчитаны на одного человека с точки зрения потребляемой энергии (ккал) и общего веса (граммы). Эти данные рассчитаны с учетом рекомендованной дневной нормы и соответствуют оптимальным значениям дневного энергопотребления для взрослого человека в количестве 2000 ккал, причем основной прием пищи (обед или ужин) составляет от 800 до 1000 ккал. Значения, приведенные для следующих меню, соответствуют европейским директивам. Все вычисления выполнены на веб-сайте Nutrissime.com.

Удовольствие традиционно противопоставляется питательности, но их можно сочетать.

МЕНЮ 1



Энергетическая ценность этого меню составляет 985 ккал, вес порции – 880 грамм. Для достижения хорошего баланса питательных веществ второй большой прием пищи в этот день должен содержать порцию белков. Это меню содержит большое количество клетчатки: 17 г или 68% от ежедневной потребности. Количество углеводов в нем достаточно и обеспечивает почти 33% дневной нормы. Поскольку в блюда этого меню добавляется мало сахара, в течение дня разрешается съесть несколько конфет.

СУП ВИШУАЗ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ СПАРЖИ С ПЮРЕ ИЗ ЧЕРНЫХ МАСЛИН

Установить в рабочую чашу регулируемый режущий диск. Картофелину очистить и разрезать вдоль на две части. У стеблей лука-порей отрезать основания и зеленые листья. От стеблей спаржи отломать жесткие концы. Все овощи нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав самую большую толщину ломтика. Растопить в большой кастрюле сливочное масло и жарить овощи на среднем огне до размягчения. Добавить овощной бульон, приправить и закрыть кастрюлю. Жарить до полного размягчения.

В это время установить в рабочую чашу многофункциональный нож. Когда овощи готовы, добавить к содержимому кастрюли сливки и базилик и измельчить на скорости 2. Суп остудить и поставить в холодильник.

Приготовить пюре из черных маслин. В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Из маслин удалить косточки, затем маслины, очищенный и раздробленный зубчик чеснока, мелко нарезанный тимьян и оливковое масло положить в мини-чашу. Посолить и поперчить. Перетереть на скорости 1 до получения гладкого пюре.

Разлить суп вишсуаз из спаржи по 4 суповым тарелкам и добавить в него пюре из маслин, выложив его в форме спирали. Украсить листьями тимьяна.

4 порции:

1 средняя картофелина
2 стебля лука-порей
1 пучок зеленой спаржи
15 г сливочного масла
600 мл овощного бульона
50 мл сливок для кофе
1 пучок базилика
свежие листья тимьяна для украшения
соль и свежемолотый черный перец

Пюре из черных маслин:

115 г маслин «Каламата» или «Нисуаз»
1 зубчик чеснока
1 веточка тимьяна
4 ст.л. оливкового масла



МЕНЮ 1



4 порции:
 320 г филе ягнатины
 2 лимона
 2 луковицы
 2 ч.л. тмина
 50 г сливочного масла
 большая щепот испанской копченой паприки пиментон
 4 кочана салата «Литл Джем»
 соль и свежемолотый черный перец

Хумус из белой фасоли:
 1 стручок красного перца чили
 небольшая горсть петрушки
 2 ст.л. оливкового масла
 400 г консервированной белой фасоли (сорта «Каннеллини» или «Харикот»)
 4 ст.л. белой пасты тахина, приготовленной из необжаренного кунжута

БАРАНИЙ ШАШЛЫК, ЗАМАРИНОВАННЫЙ В ЛИМОННОМ СОКЕ, С ХУМУСОМ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

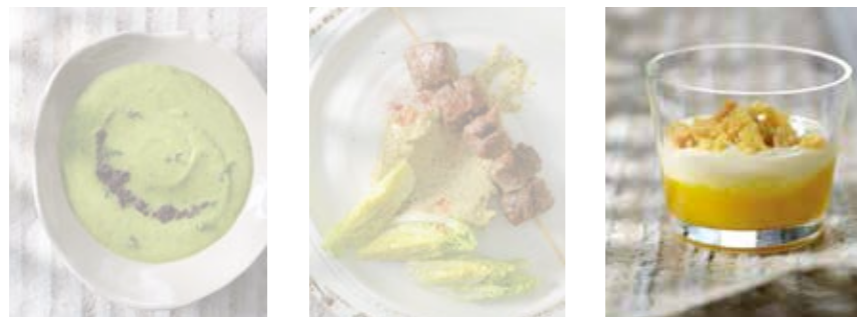
Ягнатику нарезать кубиками размером 3 см и положить в чашу. В комбайн установить соковыжималку для цитрусовых. Овощечисткой снять цедру с одного лимона, затем выдавить сок из обоих лимонов на скорости 1. Ягнатику залить лимонным соком. В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Цедру лимона и лук измельчить на скорости 1 и добавить к ягнатику. Добавить тмин. Приправить перцем и хорошо перемешать. Закрыть и поставить в холодильник на 1 час.

В это время помыть мини-чашу и миниатюрный нож. Из перца чили удалить семена и измельчить вместе с петрушкой и оливковым маслом на скорости 1 до полного измельчения. Фасоль слить и промыть под холодной водой. Добавить в мини-чашу вместе с пастой тахины. Перетереть на скорости 1 до получения гладкого пюре. Посолить по вкусу. Ложкой переложить в чашу и отставить.

Непосредственно перед приготовлением растопить сливочное масло, добавить паприку и перемешать. Приправить. Ягнатику извлечь из маринада и насадить на 4 шпажки. Смазать смесью масла с паприкой, посолить и жарить на гриле до готовности. Подавать немедленно с хумусом из белой фасоли и салатом «Литл Джем».



МЕНЮ 1



4 порции:
 50 г сахара
 1 ст.л. акациевого меда
 щепотка шафрановых нитей
 ½ стручка ванили
 225 мл воды
 2 груши сорта «Комис»
 сок ½ лимона
 300 г ванильного йогурта

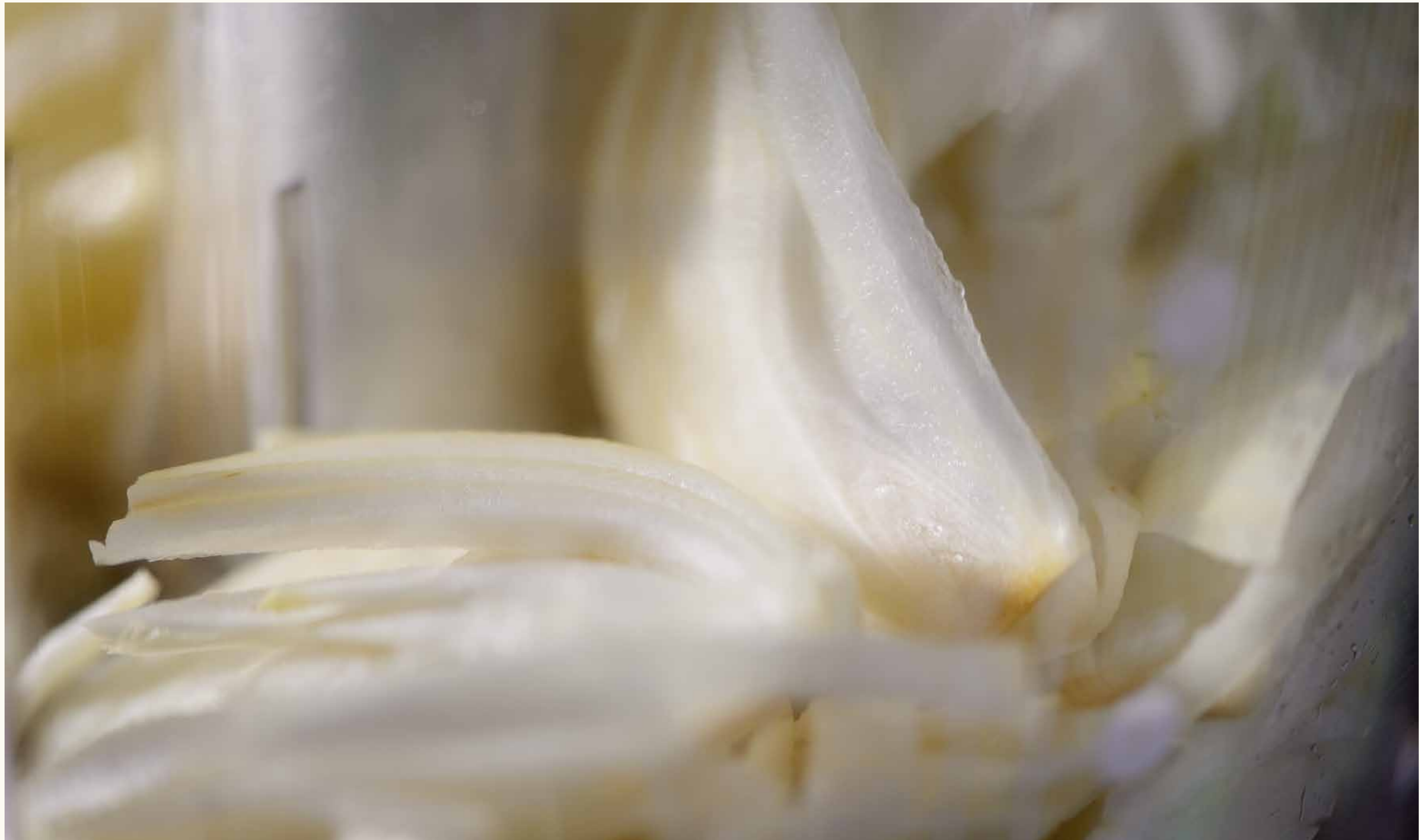
Хрустящая полента:
 25 г муки
 25 г холодного сливочного масла
 25 г поленты (кукурузной крупы)
 15 г сахара

ГРУШЕВОЕ ПЮРЕ С ШАФРАНОМ, ВАНИЛЬНЫМ ЙОГУРТОМ И ХРУСТЯЩЕЙ ПОЛЕНТОЙ

Сначала приготовим поленту. Духовку предварительно нагреть до 180°C. В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Муку и сливочное масло добавить в мини-чашу и перемешивать на скорости 1, пока смесь не будет напоминать хлебную крошку. Добавить поленту и сахар и еще раз перемешать. Крошку равномерно распределить на противне, застеленном жиронепроницаемой бумагой, и выпекать 15 минут пока крошка не приобретет золотистый цвет и не станет хрустящей.

Для приготовления грушевого пюре сахар, мед, шафран, расщепленный стручок ванили и воду положить в кастрюлю. Довести до кипения и варить на медленном огне до полного растворения сахара. С груш снять кожуру, разрезать на четвертинки и вырезать сердцевину. Положить в сироп и варить на медленном огне до размягчения. В это время помыть мини-чашу и миниатюрный нож. Готовые груши достать шумовкой из сиропа, добавить лимонный сок и протереть в мини-чаше на скорости 2. Грушевое пюре и ванильный йогурт выложить слоями в 4 бокала. Посыпать хрустящей полентой.





ШАГ ЗА ШАГОМ | КРЕМОВЫЙ ЛУКОВЫЙ СУП С СИДРОМ И ТРЕСКОЙ (4 порции)



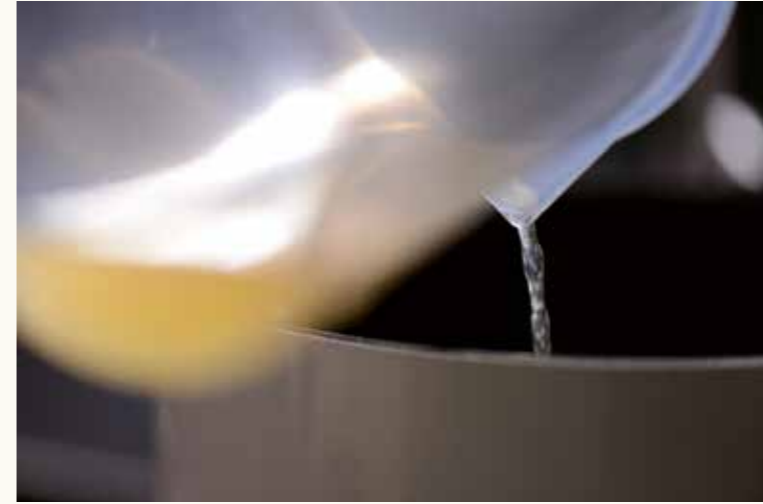
Очистить 600 г репчатого лука. Лук нарезать ломтиками в рабочей чаше регулируемым режущим диском на скорости 2, выбрав среднюю толщину ломтика. В большой кастрюле растопить 120 г сливочного масла.



Добавить лук, 6 веточек тимьяна и 1 ст.л. меда. Готовить на сильном огне, пока не начнется карамелизация лука. Дегласировать лук 450 мл сухого сидра.



Добавить 400 мл куриного бульона и варить на медленном огне до размягчения лука. Достать тимьян и перетирать лук в рабочей чаше многофункциональным ножом на скорости 2 до получения гладкой массы.

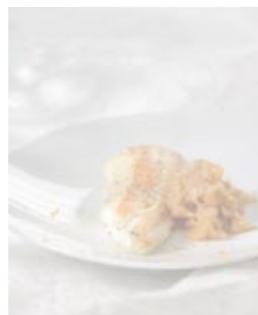


Добавить 200 мл жирных сливок, еще раз перетереть и приправить по вкусу. Разрезать 300 г филе трески на 4 порции.



Обжаривать треску на сковороде в 2 ст.л. оливкового масла по 2-3 минуты с каждой стороны. Разложить треску по 4 суповым тарелкам, налив рядом луковый суп.



МЕНЮ 2

Энергетическая ценность этого меню составляет 1000 ккал, вес порции – 990 грамм. Блюда в этом меню являются хорошим источником белка и обеспечивают более 55% дневной нормы. Рыба содержит жирные кислоты омега-3. Это меню также содержит витамины С и В12, а также 15 г клетчатки.

4 порции:

250 г репчатого лука
2 зубчика чеснока
2 стручка красного перца чили
6 веточки лемонграсса
25 г кинзы
2 ст.л. растительного масла
2 листа кафир-лайма
250 г сельдерея
250 г моркови
250 г пастернака
250 г картофеля «восковых» сортов (с низким содержанием крахмала)
750 мл куриного или овощного бульона
250 мл кокосового молока
50 мл рыбного соуса
сок 1 лайма

Суп из корнеплодов с лемонграссом

В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Лук, чеснок, чили, 2 стебля лемонграсса и все стебли кинзы мелко измельчить на скорости 1. Растительное масло нагреть в большой кастрюле и обжаривать луковую смесь в течение 5 минут. Оставшиеся стебли лемонграсса размять и добавить в кастрюлю вместе с листьями лайма.

В комбайн установить набор для нарезки кубиками. Овощи очистить и нарезать кубиками на скорости 1. Нарезанные кубиками овощи добавить в кастрюлю и обжаривать в течение 5 минут. Влить бульон и кокосовое молоко, довести до кипения и варить на медленном огне до размягчения овощей.

Листья кинзы мелко нарезать. Бульон приправить рыбным соусом и соком лайма, добавить кинзу и перемешать. Разлить по 4 суповым тарелкам и подать к столу.



МЕНЮ 2



4 порции:
 6 крупных кочанов цикория
 1 лук-шалот банановый
 5 см имбиря
 25 г сливочного масла
 3 ст.л. меда
 300 мл сока красных апельсинов
 100 мл рыбного бульона
 1 ст.л. оливкового масла
 4 куска филе сибаса по 125 г
 мелко натертая цедра апельсина для украшения
 соль и свежемолотый черный перец

СИБАС С ПОДЛИВКОЙ ИЗ ЦИКОРИЯ, КРАСНЫХ АПЕЛЬСИНОВ И ИМБИРЯ

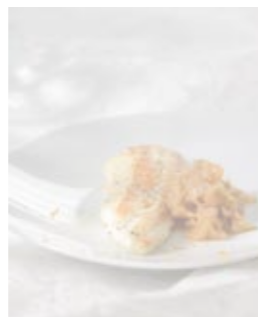
В комбайн установить регулируемый режущий диск. С цикория снять верхние листья и срезать жесткое основание, а затем разрезать каждый кочан на четыре части. Шалот очистить от шелухи. Цикорий и шалот нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав самую большую толщину ломтика. Имбирь очистить и мелко нарезать.

Сливочное масло растопить в большой кастрюле на среднем огне. Цикорий, шалот и имбирь обжаривать в течение 5 минут. Добавить мед, апельсиновый сок и рыбный бульон и уменьшить огонь. Варить на медленном огне до размягчения цикория и уменьшения объема жидкости. Приправить по вкусу.

Оливковое масло нагреть на сковороде и обжарить филе сибаса. Приправить по вкусу и подавать с подливкой из цикория. Украсить тертой цедрой апельсина.



МЕНЮ 2



4 порции:

50 г бланшированного миндаля
 25 г бланшированного фундука
 25 г несоленых чищенных фисташек
 2 ст.л. сахара
 ½ ч.л. молотого кардамона
 4 спелых банана
 4 больших пласта вытяжного теста (теста фило)
 25 г растопленного сливочного масла
 4 ст.л. обезжиренного греческого йогурта для подачи на стол

Сироп из зеленого чая:

50 г сахара
 100 мл воды
 ¼ ч.л. японского зеленого порошкового чая
 Матча
 лаймовый сок по вкусу

БАНАНОВЫЕ РУЛЕТКИ С ОРЕХАМИ И СИРОПОМ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЧАЯ

Духовку предварительно нагреть до 180°C. В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Орехи, сахар и кардамон мелко измельчить на скорости 1. Бананы очистить от кожуры и разрезать каждый из них на две части.

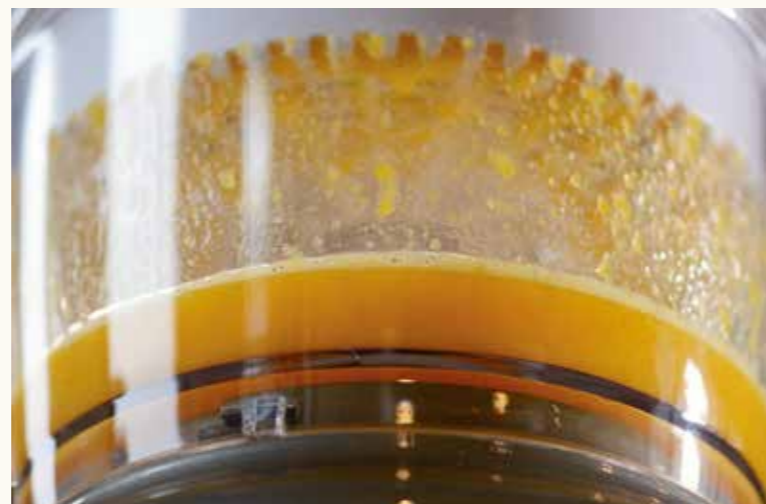
Каждый пласт теста фило смазать растопленным маслом, разрезать пополам в ширину и сложить каждый кусок теста пополам по вертикали. Каждый ломтик банана обвалить в измельченных орехах и поместить на один конец прямоугольника теста. Скатать рулетики, смазать растопленным сливочным маслом и посыпать орехами. Выложить на противни, застеленные жиронепроницаемой бумагой и выпекать 15 минут до образования золотисто-коричневой хрустящей корочки.

В это время смешать в ковшике сахар, воду и чай матча. Варить на медленном огне до загустения, затем добавить лаймовый сок по вкусу. Банановые рулетики достать из духовки и подать к столу, сбрызнув сиропом. Сбоку положить полную ложку греческого йогурта. Посыпать оставшимися орехами.





ШАГ ЗА ШАГОМ | АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОРБЕ С АЛКОГОЛЬНЫМ ЦИТРУСОВЫМ САЛАТОМ (4 порции)



6-7 апельсинов и 1 лимон разрезать пополам. В рабочую чашу установить соковыжималку для цитрусов, выжать из апельсинов сок на скорости 1 и отмерить 600 мл сока. Выжать лимонный сок и смешать с апельсиновым соком.



Приготовить сироп из 150 г сахара и 150 мл воды. Отмерить 300 мл сахарного сиропа и добавить в цитрусовый сок. Взбить в устройстве для приготовления мороженого и заморозить.



4 апельсина и 2 розовых грейпфрута очистить от кожуры и белых пленок. Отделить дольки от пленок. Очищать апельсины и грейпфруты лучше над ковшиком, чтобы вытекающий сок стекал в него.



Положить дольки в миску и отжать все удаленные пленки, чтобы извлечь из них весь оставшийся сок. Довести до кипения и уваривать до получения сиропа. Снять с огня и добавить 3 ст.л. ликера Гран Марнье.



Вылить смесь на дольки цитрусов и осторожно перемешать. Подавать с шариком апельсинового сорбе. Украсить свежей мятой.



МЕНЮ 3



Энергетическая ценность этого меню составляет 960 ккал, вес порции – 750 грамм. Блюда в этом вегетарианском меню богаты мононенасыщенными жирами, которые играют важную роль для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Это меню также содержит большое количество клетчатки (16 г или более 60% от дневной нормы) и витамина С.

СВЕКОЛЬНЫЙ ТАРТАР С КРЕМОМ ИЗ КОЗЬЕГО СЫРА, ФУНДУКОМ И КРЕСС-САЛАТОМ

В комбайн установить набор для нарезки кубиками. Свеклу нарезать кубиками на скорости 1. Все ингредиенты для маринада взбить в чаше. Добавить свеклу, перемешать с маринадом и дать настояться при комнатной температуре в течение 1 часа.

Козий сыр и крем-фреш перетирать в мини-чаше на скорости 1 до получения гладкой массы. Приправить по вкусу. Фундук обжарить на сухой сковороде и крупно измельчить. Непосредственно перед подачей на стол разложить замаринованную свеклу по 4 вазочкам. Рядом со свеклой ложкой выложить крем из козьего сыра и посыпать обжаренным фундуком и кресс-салатом.

4 порции:

400 г вареной свеклы
125 г свежего козьего сыра
1 ст.л. крем-фреша
2 ст.л. бланшированного фундука
2 горсти кресс-салата

Маринад:

4 ст.л. оливкового масла
1 ст.л. красного винного уксуса
1 ч.л. меда
1 измельченный зубчик чеснока
1 ст.л. мелко нарезанного тимьяна
1 ст.л. мелко нарезанного майорана
соль и свежемолотый черный перец



МЕНЮ 3



4 порции:
 175 г зеленой чечевицы
 600 мл овощного бульона
 1 красная луковица
 2 зубчика чеснока
 1 стручок красного перца чили
 1 большая веточка розмарина
 1 ч.л. сушеного орегано
 400 г баклажан
 400 г кабачков
 400 г томатов на ветке
 2 ст.л. оливкового масла
 50 г хлеба на закваске
 1 пучок базилика
 соль и свежемолотый черный перец

Ароматное масло с петрушкой:
 25 г петрушки
 3 ст.л. оливкового масла
 1 ст.л. лимонного сока

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЗЕЛеной ЧЕЧЕВИЦЕЙ И АРОМАТНЫМ МАСЛОМ С ПЕТРУШКОЙ

Чечевицу варить в овощном бульоне на медленном огне, пока она не начнет размягчаться. Слить и приправить по вкусу. В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Лук, чеснок, чили, розмарин и орегано мелко нарезать на скорости 1. Добавить в чечевицу и отставить.

Духовку предварительно нагреть до 200°C. В комбайн установить регулируемый режущий диск. Баклажаны, кабачки и томаты нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав максимальную толщину ломтика. Сковороду предварительно нагреть и смазать ломтики баклажана дополнительным количеством оливкового масла класса Extra Virgin. Баклажаны обжарить до размягчения и приправить по вкусу. Аналогичным образом обжарить кабачки. Чечевицу переложить в одну большую огнеупорную посуду или в 4 отдельных огнеупорных блюда. Поверх чечевицы слоями выложить баклажаны и кабачки, а затем сырые томаты.

Хлеб и базилик измельчить в мини-чаше на скорости 2. Этой смесью посыпать овощи и запекать 15 – 20 минут. В это время приготовить ароматное масло с петрушкой, смешав все ингредиенты в мини-чаше на скорости 2. Посолить и подавать с овощной запеканкой.



МЕНЮ 3



4 порции:
4 круглых пласта песочного теста диаметром 7,5 см
2 небольших банана
сок ½ лайма
2 ч.л. сахара
тертая цедра апельсина для украшения

Ревеневое пюре:
200 г розового ревеня
2 см имбиря
25 г сахара

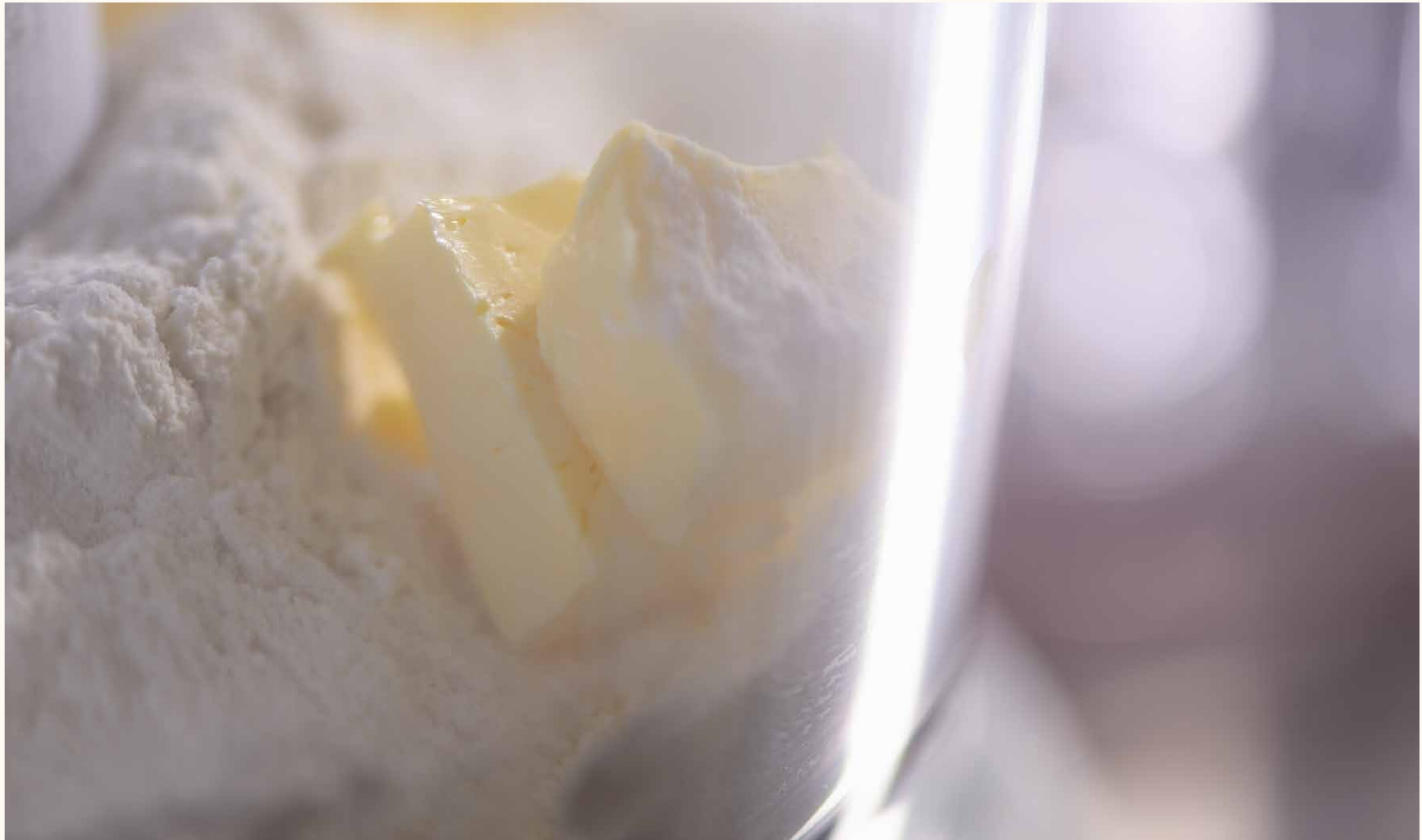
ТАРТАЛЕТКИ С БАНАНАМИ В КАРАМЕЛИ С РЕВЕНЕВЫМ ПЮРЕ

Сначала приготовим ревеневое пюре. Ревень и имбирь очистить и нарезать крупными кусками. Положить в кастрюлю и добавить сахар. Довести до кипения, затем варить на медленном огне до размягчения ревеня. В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Ревень и имбирь перетереть на скорости 1 до получения гладкой массы. Остудить.

Духовку нагреть до 190°C. Пласты теста выложить на противень, застеленный жиронепроницаемой бумагой. Вилкой наколоть тесто в нескольких местах и выпекать 5 минут, пока оно не начнет приобретать золотистый оттенок. Ревеневое пюре распределить по поверхности теста, оставив края свободными.

В комбайн установить регулируемый режущий диск. Бананы очистить и нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав максимальную толщину ломтика. Перемешать с лаймовым соком и выложить поверх ревеневое пюре. Посыпать сахаром и выпекать 10 минут до готовности бананов. Украсить тертой цедрой апельсина и подать к столу.





ШАГ ЗА ШАГОМ | ПРОВАНСАЛЬСКАЯ ПИЦЦА С КРАСНЫМ ЛУКОМ И ТОМАТАМИ «ДАМСКИЕ ПАЛЬЧИКИ» (4-6 порций)



7 г сухих дрожжей растворить в 100 мл теплой воды. Просеять 300 г пшеничной муки с маркировкой «00» в рабочую чашу, установив в нее насадку для замешивания теста. Добавить немного соли и 90 г нарезанного кубиками сливочного масла. Ввести 1 взбитое яйцо и дрожжи.



Перемешивать на скорости 1, пока тесто не примет форму шара. Положить в миску, накрыть и поставить для подъема при комнатной температуре, пока тесто не увеличится в объеме в два раза. 1 кг красного лука очистить и нарезать ломтиками регулируемым режущим диском на скорости 2, выбрав среднюю толщину ломтика. Нагреть 4 ст.л. оливкового масла в большой кастрюле и обжарить лук.



Добавить 4 нарезанных ломтиками зубчика чеснока, 6 веточек тимьяна, 2 ст.л. бальзамического уксуса и 2 ст.л. меда. Приправить, закрыть кастрюлю крышкой и тушить на медленном огне в течение 20 минут до размягчения лука. Обмять тесто, быстро вымесить и раскатать.



Пласт теста выложить на смазанный маслом противень, на него выложить луковую смесь и сверху выложить крест накрест 100 г филе анчоусов. Выпекать в течение 20 минут в предварительно нагретой до 200°C духовке.



4-5 томатов сорта «Дамские пальчики» нарезать регулируемым режущим диском на скорости 1, выбрав максимальную толщину ломтика. Выложить на пиццу и выпекать еще 20 минут. Перед подачей на стол посыпать тимьяном.



МЕНЮ 4



Энергетическая ценность этого меню составляет 1000 ккал, вес порции – 760 грамм. Это меню богато белками, которые составляют почти 70% от ежедневной нормы. Не забудьте уменьшить долю белков в следующий прием пищи, чтобы сбалансировать их потребление в этот день. Это меню также содержит много фруктов и овощей, богатых витамином С.

4 порции:
 3 красных апельсина
 2 небольшие луковицы фенхеля
 ½ красной луковицы
 50 г оливок сорта «Каламата» без косточек
 ½ пучка укропа
 1 ст.л. белого винного уксуса
 50 мл оливкового масла первого холодного отжима (класса Extra Virgin)
 100 г сыра манури (или фета)
 соль и свежемолотый черный перец

САЛАТ ИЗ ФЕНХЕЛЯ, КРАСНЫХ АПЕЛЬСИНОВ И КРАСНОГО ЛУКА С СЫРОМ МАНУРИ

2 апельсина очистить от кожуры и белых пленок, затем над ковшиком отделить дольки от пленок так, чтобы сок стекал в ковшик. Все очищенные дольки отложить в сторону и отжать все удаленные пленки, чтобы извлечь из них весь оставшийся сок. Натереть цедру с оставшихся апельсинов и отставить в сторону. Из апельсинов выжать сок и добавить в ковшик. Довести до кипения и уваривать до получения сиропа. Остудить.

В комбайн установить регулируемый режущий диск. С фенхеля срезать зеленые стебли, очистить красный лук. Фенхель и лук нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав минимальную толщину ломтика. Положить в большую посуду и смешать с дольками апельсина. В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Оливки и укроп крупно нарезать на скорости 1. Добавить к фенхелю.

Смешать уваренный апельсиновый сок, уксус и оливковое масло. Добавить апельсиновую цедру и приправить по вкусу. Добавить в салат и осторожно перемешать. Отставить на 30 минут, чтобы салат настоялся. Непосредственно перед подачей на стол разложить салат по 4 вазочкам и посыпать сверху сыром манури.



МЕНЮ 4



4 порции:
 1 маленькая головка лука-шалота
 25 г каперсов
 тертая цедра ½ лимона
 небольшая горсть петрушки
 350 г фарша из индейки
 1 ст.л. оливкового масла
 4 булочки для гамбургера, обсыпанные кунжутом
 горсть листьев рукколы
 соль и черный перец

Крем тоннато:
 3 филе анчоусов в оливковом масле
 50 г консервированного тунца в оливковом масле
 1 ст.л. каперсов
 2 ст.л. лимонного сока
 2 ст.л. нарезанной петрушки
 200 г крем-фреша

БИФШТЕКСЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С КРЕМОМ ТОННАТО

В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Лук-шалот, каперсы, цедру лимона и петрушку измельчить на скорости 1. Добавить в фарш, посолить и поперчить. Сформировать 4 бифштекса толщиной приблизительно 1 см.

Приготовить крем тоннато. С филе анчоусов и тунца слить масло. Каперсы, лимонный сок, петрушку, анчоусы и тунец положить в мини-чашу. Измельчить на скорости 2. Добавить крем-фреш и перемешать в режиме пульсации до получения однородной смеси. Приправить по вкусу и охладить.

Бифштексы обжарить на сковороде в оливковом масле. Подавать на подсушенных булочках для гамбургера с кремом тоннато и листьями рукколы.



МЕНЮ 4



4 порции:
 375 мл молока
 375 мл воды
 3 яичных белка
 75 г ванильного сахара (приготовленного из свежей ванили)
 щепотка соли
 25 г несоленых чищенных фисташек
 нарезанная мелкими кубиками клубника для украшения

Подливка из джина и клубники:
 250 г клубники
 75 мл акациевого меда
 2 ст.л. джина Хендрикс (или любого другого)

ПЛАВУЧИЕ ОСТРОВА С ПОДЛИВКОЙ ИЗ ДЖИНА И КЛУБНИКИ

Сначала приготовим подливку из джина и клубники. В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Клубнику помыть и удалить плодоножки, затем положить в мини-чашу. Добавить мед и джин. Перетерать на скорости 2 до получения гладкого пюре. Протереть через неметаллическое сито и отставить в сторону.

Молоко и воду налить в широкую плоскую кастрюлю и довести до кипения на медленном огне. Установить в рабочую чашу венчик, убедившись, что она полностью очищена от жира. Добавить белки и взбивать на скорости 2 до получения массы, образующей мягкие пики. Не выключая комбайн, медленно добавить ванильный сахар и соль. Взбивать до получения блестящей плотной массы.

Двумя десертными ложками сформировать из полученной белковой массы шарики и осторожно опустить их в горячее молоко. Варить меренги по 1 минуте с каждой стороны. Одновременно варить 4 меренги. Шумовкой извлечь готовые меренги из молока и выложить на кухонное полотенце для удаления излишков жидкости. В каждую тарелку налить клубничную подливку, сверху выложить 2 или 3 меренги. Посыпать измельченными фисташками и украсить клубникой. Подавать немедленно.





ШАГ ЗА ШАГОМ | САЛАТ ИЗ КОРНЕПЛОДОВ И ТВОРОГ С ТРАВАМИ (4 порции)



500 г моркови очистить, 1 пучок турнепса обрезать с обоих концов. Морковь нарезать ломтиками в рабочей чаше регулируемым режущим диском на скорости 1, выбрав среднюю толщину ломтика. Морковь отварить до размягчения, слить жидкость и отставить в сторону.



Смешать 6 ст.л. оливкового масла и 2 ст.л. яблочного уксуса. Приправить. Теплую морковь перемешать с заправкой. Турнепс нарезать кубиками на скорости 1, установив набор для нарезки кубиками.



Бланшировать турнепс в подсоленной воде в течение 1 минуты, затем слить жидкость. Добавить турнепс в морковный салат и перемешать.



Приправить 1 ст.л. меда. Мелко нарезать ½ пучка укропа, перемешать со 125 г творога и добавить 1 ст.л. тертого хрена.



Осторожно добавить к овощам две горсти рукколы. Подавать салат из корнеплодов вместе с творогом с травами.





04 ИНТЕРВЬЮ С ВРАЧОМ

Начните есть овощи как можно в более раннем возрасте.

Я врач и журналист. В 1987 году я получила диплом врача общей практики, но работа показалась мне довольно скучной, поэтому я отправилась в Африку, чтобы изучать медицинские практики местных племен. Оказалось, что это мне тоже не очень интересно, поэтому я вернулась домой в поисках новых возможностей. Моя карьера в журналистике началась, по случайному совпадению, со специализированной публикации, и именно тогда я нашла дело своей жизни. Это было двадцать лет назад. Я начала писать для отраслевых изданий, но затем переключилась на более широкую аудиторию, и это мне нравится намного больше. Мое сотрудничество с медиа группой «Руларта» началось шесть лет назад. Именно тогда я создала журнал «Bodytalk» о здоровых привычках в питании, спорте и о здоровье в целом.

Фрукты и овощи очень полезны для здоровья, но мы едим их слишком мало. Я всегда объясняю, что тарелку необходимо разделить на две части: на половину тарелки необходимо положить овощи, четверть тарелки заполнить рыбой, мясом или заменителем мяса, если вы вегетарианец, а еще одну четверть – рисом, макаронами или картошкой. В таком варианте вы будете потреблять даже больше овощей, чем предписывает пищевая пирамида. Но я уверена, что в будущем нам придется больше думать о выносливости. Мы едим слишком много мяса и рыбы и слишком мало фруктов и овощей. Существует хорошее правило, которое я стараюсь применять в своей жизни: каждый день старайтесь съедать две порции фруктов и три порции овощей. Порция фруктов – это горсть винограда или черешни, а порция овощей – это столовая ложка с верхом.

Овощи содержат большое количество клетчатки, витаминов и минералов. Клетчатка необходима для работы кишечника. Если употреблять в пищу только прожаренное мясо, картофель, белый рис и хлеб, вам гарантированы запоры, колики

Д-р Марлен Финаулст получила диплом врача общей практики в 1987 году. Поработав некоторое время в Африке, она начала карьеру в журналистике и теперь возглавляет журнал «Bodytalk», посвященный вопросам здоровья и психологии, нацеленный на широкую аудиторию.

и другие желудочно-кишечные расстройства. Потребление клетчатки обеспечивает более легкое прохождение остальных питательных веществ.

Нам также требуются витамины. Раньше на кораблях моряки часто болели цингой. Это заболевание возникает из-за отсутствия свежих фруктов и овощей. Заболевания такого рода практически исчезли на Западе. Настоящая нехватка витаминов возникает редко и только у людей, для которых характерно однообразное питание, например, у студентов в разгар сессии или у людей, страдающих хроническими заболеваниями. Как можно понять, что человек испытывает недостаток витаминов? На это указывают ломкость ногтей, тусклые волосы, язвочки на губах и другие симптомы.

В последние десять лет была выявлена зависимость между нехваткой витамина D и хрупкостью костей. Зимой люди обычно дольше находятся в помещении: из офиса они сразу же садятся в машину и едут домой. Они практически не гуляют, поэтому они меньше находятся на солнце, а именно солнце способствует выработке витамина D. Кроме того, мы используем дневные кремы с более высоким фактором защиты от солнца, которые также снижают полезное воздействие солнца на здоровье. Зимой нам тоже требуется немного солнечного света. Опасность рака кожи существует летом, при длительном нахождении на солнце. Невозможно создать запас витамина D летом. Его необходимо вырабатывать каждый день. В идеале следует находиться на свежем воздухе 15-20 минут каждый день.

Каждый день старайтесь съесть две порции фруктов и три порции овощей.

Были проведены эпидемиологические исследования на предмет того, могут ли овощи и фрукты защитить от рака. Если разделить людей на группы, по признаку того, сколько фруктов и овощей они потребляют в пищу (много, мало или вообще их не едят), то совершенно очевидно, что люди из первой группы лучше защищены от некоторых видов рака. Это в особенности относится к раку толстой кишки и раку желудка, возможно, благодаря содержанию клетчатки в овощах и фруктах. Но связь между потреблением фруктов и овощей и раком молочной железы или раком легких установить не удалось. Чтобы полностью воспользоваться полезными свойствами овощей и фруктов для профилактики рака в целом, необходимо начинать их употреблять как можно раньше в нашей жизни. Косвенным образом овощи и фрукты препятствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку в них содержится меньше калорий. Наличие клетчатки также означает, что они оставляют чувство сытости. В этом смысле фрукты и овощи полезны для сердечно-сосудистой системы, поскольку приводят к снижению потребления жиров.

Говорят, что брокколи и черника являются супер продуктами, но это утверждение спорно. Овощи в целом очень важны. Не следует питаться однообразно: в питании крайне важно разнообразие. Да, брокколи полезна для здоровья, но то же самое можно сказать и про зеленый салат. Поэтому не существует никаких настоящих супер продуктов. Однако, если выделять отдельные питательные вещества, то некоторые из них являются очень ценными. Например, клубника, киви и черника содержат большое количества витамина С, даже больше чем апельсины. Когда вы хорошо себя чувствуете, вы просто лучитесь здоровьем. Употребление овощей и фруктов оказывает благотворное воздействие на весь организм, включая кожу, волосы и ногти. Можно ли выделить какой-нибудь особенно полезный продукт? Повторяю еще раз: нет, но важно есть достаточное количество овощей и фруктов.

В наше время качество замороженных и даже консервированных овощей очень высоко. При существующем уровне конкуренции разница между свежими и замороженными продуктами с точки зрения их вкуса и содержания витаминов минимальна. Но по-прежнему наилучшим выбором будут экологически выращенные овощи, только что собранные в собственном саду и сразу же попавшие к вам на стол.

Но они есть далеко не у всех. На втором месте стоят свежие овощи из супермаркета. Или, может быть, нет... как долго они будут оставаться свежими, если они будут лежать несколько дней в холодильнике? При этом замороженные овощи замораживаются сразу же после сбора. В этом случае, если вы покупаете овощи на неделю вперед, то свежие овощи лучше покупать на первые два дня, а дальше употреблять замороженные.

Каждый день публикуются новые теории питания, например, палеодиета, сторонники которой предлагают нам питаться как доисторические люди. Они вызывают огромный интерес, и в «Bodytalk» мы получаем о них десятки вопросов. Но ажиотаж приходит и уходит. Безусловно, есть овощи сырыми – это не самая лучшая идея. Если есть все сырым, можно столкнуться с целым рядом желудочно-кишечных расстройств. Организм человека не предназначен для сыроедения. Щелочная диета вообще основана на ложных постулатах. Да, действительно, существуют кислотные и щелочные продукты, но наша кровь имеет постоянное значение pH. Если показатель pH крови становится слишком кислотным или слишком щелочным, это будет означать серьезное заболевание! При употреблении кислых продуктов баланс крови немедленно корректируется. Поэтому щелочная диета – это полная ерунда. Можно также сравнить значение pH с температурой тела: она постоянно остается на уровне 36,6°C.

Существует и другая опасность: люди устают от всех этих диет. В университете г. Гент было проведено исследование, которое показало, что при получении избыточного количества противоречивых данных о питании люди часто отказываются от своих полезных пищевых привычек.

Для профилактики ожирения необходимо приучать детей есть больше овощей и фруктов. Что касается фруктов, удачной идеей являются обязательные фруктовые дни в начальной школе. В рамках этой инициативы раз в неделю дети приносят в школу не печенье или чипсы, а фрукты. Это хороший способ заставить детей есть больше фруктов. Некоторые школы закупают фрукты и затем раздают их ученикам или продают их за символическую цену. Также очень полезными являются коробки для завтрака в форме банана, так как в ранце банан очень легко раздавить, а дети любят этот фрукт.

Прекрасная идея – выложить овощи на тарелку в виде лица, где томаты «Черри» будут глазами и т.д. Интересными также могут оказаться поваренные книги для детей, в которых собраны оригинальные рецепты из полезных для здоровья ингредиентов. Смешивайте овощи с картофельным пюре. Мои дети ненавидят брюссельскую капусту, но с удовольствием едят ее, если добавить ее в картофельное пюре. Это хороший способ познакомить детей с новыми вкусами. Но не пытайтесь экспериментировать со всеми овощами одновременно. Иногда люди думают, что их ребенок должен попробовать как можно больше новых продуктов. Пусть все будет происходить медленно. Если пробовать все и сразу, у детей может возникнуть стойкое отвращение.

Рецепт 1

4-6 порций:
 2 средних баклажана
 2 ст.л. оливкового масла
 400 г консервированного нута
 2 стебля сельдерея
 2 веточки мяты
 2 ст.л. золотистого изюма
 1 ст.л. белого бальзамического уксуса
 4 ст.л. сыра рикотта
 2-3 ч.л. свежего соуса песто
 4-6 ломтиков чабатты
 соль и свежемолотый черный перец

Томатная сальса:
 375 г томатов на ветке
 1 зубчик чеснока
 1 ст.л. красного винного уксуса
 2 ст.л. оливкового масла с ароматом лимона

ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАН И НУТА И ТОСТЫ С РИКОТТОЙ И ТРАВАМИ

В комбайн установить набор для нарезки кубиками. Баклажаны нарезать кубиками на скорости 1, затем слегка обжарить в оливковом масле до готовности. С нута слить жидкость. Сельдерей и мяту мелко нарезать. Обжаренные баклажаны, нут, сельдерей, мяту и изюм смешать в большой посуде. Приправить бальзамическим уксусом, посолить и поперчить.

В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Томаты мелко измельчить на скорости 1, добавив к ним чеснок, уксус и оливковое масло. Приправить по вкусу. Добавить в закуску, перемешать и оставить при комнатной температуре, чтобы закуска приобрела характерный вкус и аромат.

Смешать рикотту и песто. Обжарить ломтики чабатты и намазать на них рикотту с травами. Выложить закуску на 4-6 тарелок и перед подачей на стол положить рядом тосты.

Этот итальянский салат из баклажан и нута является источником полезных минералов (калия и фолиевой кислоты), а томаты отличаются высоким содержанием витамина С.



Для ознакомления с инструкциями отсканируйте соответствующую страницу



РЕЦЕПТ 2

4 порции:

450 г белых частей лука-порея
300 г зеленой спаржи
100 г копченого бекона, нарезанного кубиками
несколько перьев лука-резанца для подачи на стол

Соус «Грибиш» с трюфелями:

3 белка экологически чистых яиц при комнатной температуре
1 ч.л. каперсов
1 ч.л. зерен горчицы
1 веточка эстрагона
½ пучка укропа
1 ст.л. эстрагонового уксуса
2 ст.л. оливкового масла
1 ст.л. масла из трюфелей
соль и свежемолотый черный перец

ЛУК-ПОРЕЙ И СПАРЖА НА ПАРУ С СОУСОМ «ГРИБИШ» С ТРЮФЕЛЯМИ

Сначала приготовим соус «Грибиш» с трюфелями. Налить воду в небольшую кастрюлю и довести до кипения, затем осторожно опустить в нее яйца. Варить яйца 10 минут. В это время в кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Каперсы, горчицу, эстрагон, укроп, уксус, оливковое масло и масло с трюфелями мелко измельчить на скорости 2. Подержать яйца под холодной проточной водой, чтобы на желтке не образовался темный налет. Яйца очистить, разрезать на четыре части и добавить в мини-чашу. Мелко измельчить на скорости 1. Приправить по вкусу.

С лука-порея снять верхние листья. От стеблей спаржи отломать жесткие концы. В комбайн установить регулируемый режущий диск. Лук-порея и спаржу нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав максимальную толщину ломтика. Готовить лук-порея и спаржу на пару до размягчения. Поставить в теплое место.

Бекон обжарить на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета. Выложить приготовленные на пару овощи и бекон на 4 тарелки, полив соусом «Грибиш» с трюфелями. Украсить нарезанным луком-резанцом.

Спаржа содержит большое количество питательных веществ, в том числе витаминов А, В1, В2 и С, а лук-порея является богатым источником железа. В сочетании с белками, содержащимися в яйцах, это блюдо по-настоящему наполнит вас энергией.



РЕЦЕПТ 3

4 порции:
 15 г сушеных водорослей хидзики (или араме)
 1 огурец
 125 г шампиньонов
 200 г редиса дайкон
 400 г кальмаров

Заправка из васаби:
 50 мл сока лайма
 2 ст.л. сладкого японского рисового вина Мирин
 1,5 ч.л. светлого соевого соуса
 1 ч.л. японского зеленого порошкового чая Матча
 1 ч.л. пасты васаби

ЯПОНСКИЙ САЛАТ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ ВАСАБИ И КАЛЬМАРАМИ НА ГРИЛЕ

Водоросли замочить в холодной воде на 5 минут, слить жидкость, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы водоросли были слегка прикрыты. Варить на медленном огне 20 минут, опять слить воду и остудить. Смешать все ингредиенты для заправки.

В кухонный комбайн установить регулируемый режущий диск. С редиса дайкон срезать кожицу, огурец разрезать вдоль на две части. Шампиньоны обтереть начисто и очистить ножки. Редис дайкон, огурец и шампиньоны нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав среднюю толщину ломтика. Добавить в овощи водоросли и заправку и перемешать. Во время приготовления кальмаров салат будет настаиваться.

Очистить кальмары, удалив хорду и срезав щупальца, затем разрезать тушки с одной стороны. Развернуть тушки кальмаров и обрезать края, придав им треугольную форму. Промыть тушки кальмаров под холодной проточной водой и просушить. Кончиком ножа нарисовать на тушках сетку и слегка смазать растительным маслом. Сильно разогреть сковороду и обжаривать кальмары в течение 30 секунд. Перевернуть и обжаривать еще 10 секунд.

Непосредственно перед подачей на стол слить с салата лишнюю жидкость и разложить по 4 тарелкам. Сверху выложить кальмары и сбрызнуть заправкой из васаби.

Этот салат в японском стиле является превосходным источником витаминов, а именно витаминов В1 и В2, которые содержатся в кальмарах, и витамина С в результате добавления огурцов и редиса дайкон.



Рецепт 4**4-6 порций:**

1 клубень рассыпчатого картофеля, например, сорта «Король Эдвард»
 1 пастернак
 2 моркови
 75 г савойской капусты
 небольшая горсть петрушки
 1 большая веточка розмарина
 3 ст.л. топленого сливочного масла
 1 пласт раскатанного слоеного теста
 1 яйцо
 2 ч.л. мака
 соль и свежемолотый черный перец

Чесночный крем:

2 головки зеленого чеснока
 100 мл цельного молока

Зимний овощной штрудель с чесночным кремом

Духовку предварительно нагреть до 210°C. В кухонный комбайн установить регулируемый режущий диск. Овощи очистить и нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав среднюю толщину ломтика. Капусту нашинковать. Петрушку и розмарин мелко нарезать. Нарезанные овощи и капусту бланшировать в кипящей подсоленной воде в течение 5-10 минут или до размягчения. Слить жидкость и перемешать с растопленным сливочным маслом и нарезанными травами. Приправить по вкусу.

Раскатать тесто и выложить в центр пласта овощи, оставляя края свободными. Тесто завернуть наверх на слой овощей. Яйцо слегка взбить и глазировать тесто. Посыпать сверху маком и выложить на противень, застеленный бумагой для хлебопекарных форм. Выпекать 20-25 минут до образования золотисто-коричневой хрустящей корочки.

В это время приготовить чесночный крем. С чеснока снять верхнюю кожицу и крупно нарезать головку. Положить в кастрюлю, добавить молоко и щепотку соли. Довести до кипения, затем варить на медленном огне до размягчения чеснока. Переложить содержимое кастрюли в мини-чашу и протирать на скорости 2 до получения гладкой массы. Протереть через мелкое сито, приправить по вкусу и поставить в теплое место.

Достать овощной штрудель из духовки, отставить на 10 минут, а затем нарезать на 4-6 порций. Подавать с чесночным кремом.

Из-за большого количества чеснока это блюдо не для слаонервных. Но оно чрезвычайно полезно, поскольку полагают, что чеснок является хорошим профилактическим средством коронарной болезни сердца.





ШАГ ЗА ШАГОМ | САЛАТ ИЗ ТОМАТОВ И РЕДИСА С АНТРЕКОТОМ И ЗЕЛЕННОЙ САЛЬСОЙ
(4 порции)



Помыть 600 г томатов «Черри». Нарезать томаты ломтиками во вспомогательной чаше регулируемым режущим диском на скорости 1, выбрав максимальную толщину ломтика. 1 пучок редиса помыть, обрезать с обоих концов и нарезать на скорости 1, выбрав среднюю толщину ломтика.



Добавить 2 ст.л. оливкового масла, 1 ч.л. красного винного уксуса и ½ ч.л. соли. Отставить в сторону. 1 зубчик чеснока, 1 ч.л. соли, 2 филе анчоусов, 1 ч.л. горчицы, 1 ст.л. каперсов, 1 пучок базилика, ½ пучка мяты и ½ пучка петрушки положить в мини-чашу.



Добавить 4 ст.л. оливкового масла и 2 ст.л. лимонного сока и перемешать, затем приправить. В ступке крупно измельчить 2 ст.л. черного перца горошком.



Натереть перцем два говяжьих антрекота без кости по 250 г. Нагреть в сковороде 1 ст.л. оливкового масла и 1 ст.л. сливочного масла на сильном огне. Обжарить антрекоты так, чтобы они остались с кровью. Посолить.



Отставить антрекоты на 5-10 минут, а затем нарезать полосками. Выложить томаты и редис на 4 тарелки, выложить сверху говядину и зеленую сальсу.



Рецепт 5

4 порции:
 800 г брокколи
 4 ст.л. сыра рикотта
 150 мл бульона, в котором варились омары
 2 ст.л. жирных сливок
 25 г холодного сливочного масла
 25 г форелевой икры
 сок одного лимона
 12 крупных лангустинов (норвежских омаров)
 рыбный бульон для варки лангустинов
 обжаренная миндальная стружка для подачи на стол
 мелко молотая морская соль и черный перец

ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ С ЛАНГУСТИНАМИ И ПОДЛИВКОЙ С ФОРЕЛЕВОЙ ИКРОЙ

В комбайн установить многофункциональный нож. Брокколи разделить на соцветия и отваривать в кипящей подсоленной воде до размягчения. С брокколи слить воду и протереть на скорости 2, добавив рикотту. Поставить в теплое место, чтобы пюре не остыло.

Бульон, в котором варились омары, и жирные сливки кипятить в небольшой кастрюле, пока объем не уменьшится наполовину. Снять с огня, добавить холодное сливочное масло и взбивать до легкого загустения, затем добавить форелевую икру и перемешать. Приправить выжатым лимонным соком, посолить и поперчить. Поставить в теплое место.

Отварить лангустины в рыбном бульоне до готовности. Разложить пюре из брокколи по 4 тарелкам. Сверху выложить лангустины и сбрызнуть соусом. Украсить миндальной стружкой.

Брокколи – это овощ, с которым необходимо считаться, ибо в нем содержится огромное количество витамина С, калия, железа и фолиевой кислоты. А как быстро его можно приготовить!



РЕЦЕПТ 6

4 порции:
 2 ст.л. размягченного сливочного масла
 1 ч.л. зерен горчицы
 1 зубчик чеснока
 1 веточка шалфея
 цедра ½ лимона
 4 филе куриных грудок с кожей по 100 г
 соль и свежемолотый черный перец

Батат:
 750 г батата
 1 ст.л. растительного масла
 1 ст.л. сливочного масла
 1 головка репчатого лука
 50 г сыровяленной грудинки панчетта
 250 г молодых листьев шпината

Медовая подливка:
 3 ст.л. меда
 100 мл куриного бульона
 1 лавровый лист
 1 ст.л. сливочного масла
 сок ½ лимона

Батат является ценным источником витамина А, а благодаря витамину С и железу, содержащимся в шпинате, мы получаем блюдо, которым не следует пренебрегать.

ЖАРЕНый ЦЫПЛЕНОК В ГОРЧИЦЕ С БАТАТОМ, ШПИНАТОМ И МЕДОВОЙ ПОДЛИВКОЙ

Духовку предварительно нагреть до 200°C. В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Сливочное масло, горчицу, шалфей и цедру лимона перетирать на скорости 2 до получения гладкой массы. Приправить по вкусу. Натереть горчичной смесью филе цыпленка под кожей. Куриные грудки выложить в форму для запекания и запекать в течение 20 минут.

В комбайн установить набор для нарезки кубиками. Батат очистить и нарезать кубиками на скорости 1. Оливковое и сливочное масло нагреть на большой сковороде на среднем огне. Лук и панчетту мелко нарезать и обжаривать до размягчения. Добавить батат, закрыть сковороду крышкой и жарить овощи до готовности батата. За минуту до окончания жарки добавить листья шпината и обжаривать, пока они не начнут слегка вянуть. Приправить по вкусу и поставить в теплое место, чтобы овощи не остыли.

Приготовить медовую подливку. Мед, куриный бульон и лавровый лист поместить в кастрюлю и уваривать на медленном огне, пока жидкость не уменьшится в объеме на две трети. Вбить сливочное масло и приправить лимонным соком, солью и перцем. Поставить в теплое место.

Куриные грудки достать из духовки и выложить на 4 тарелки. Рядом выложить батат со шпинатом и полить медовой подливкой. Подавать немедленно.



Рецепт 7

4 порции:
 2 крупные моркови
 1 кабачок
 150 г замороженного зеленого горошка
 250 г лапши (или спагетти)
 1 ст.л. оливкового масла
 4 телячьих эскалопа по 100 г

Лимонный соус с базиликом:
 сок 2 лимонов
 75 мл оливкового масла
 75 г сыра пармезан
 1 пучок базилика
 соль и свежемолотый черный перец

ЛАПША С ВЕСЕННИМИ ОВОЩАМИ, ЛИМОНОМ И БАЗИЛИКОМ С ТЕЛЯЧЬИМ ЭСКАЛОПОМ

Сначала приготовим лимонный соус с базиликом. В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Все ингредиенты измельчить на скорости 2 до получения однородной смеси. Приправить по вкусу и отставить в сторону.

В комбайн установить двухсторонний диск-терку мелкой теркой вверх. Морковь почистить, с кабачков срезать оба конца. Измельчить овощи на скорости 1. Отставить в сторону. Разморозить зеленый горошек. Лапшу отварить в кипящей подсоленной воде до состояния «аль денте» (при раскусывании тесто остается твердым в середине). Слить жидкость, немедленно соединить с измельченными овощами, размороженным горошком и соусом и перемешать. При соединении с горячей лапшой овощи частично размягчатся.

Нагреть в сковороде оливковое масло и обжарить телячьи эскалопы на сильном огне. Приправить по вкусу и подавать с лапшой с весенними овощами.

Лимоны являются важным источником витамина С. В сочетании с витамином А, содержащимся в хрустящей тертой моркови и кабачках, это макаронное блюдо оказывается очень полезным для здоровья.



Для ознакомления с инструкциями отсканируйте соответствующую страницу



Рецепт 8

4 порции:
2 пакетика чая шиповника
400 мл кипящей воды
100 г сахара
450 г смеси красных ягод (например, клубники, малины и красной смородины)
зерна 1 граната для подачи на стол

Сорбе из дыни и базилика:
1 спелая дыня «Шаранте» (или «Канталупе»)
250 мл сахарного сиропа (приготовленного из равного количества сахара и воды)
½ пучка базилика
2 ст.л. лимонного сока
1 яичный белок

ГАСПАЧО ИЗ КРАСНЫХ ЯГОД С СОРБЕ ИЗ ДЫНИ И БАЗИЛИКА

Чайные пакетики положить в мерный стакан. Добавить воду и сахар и перемешивать до растворения сахара. Заваривать 10 минут. В комбайн установить многофункциональный нож, затем всыпать мытые ягоды. Влить сироп шиповника и измельчать фрукты на скорости 2 до образования пюре. Протереть пюре через неметаллическое сито и поставить в холодильник.

Помыть рабочую чашу и многофункциональный нож. Дыню разрезать на две части и удалить семена, затем срезать мякоть с корки. Мякоть дыни крупно нарезать и перетереть на скорости 2, добавив сахарный сироп и базилик. Перелить в мерный стакан и охладить.

Когда дынное пюре как следует остынет, взбивать его в устройстве для приготовления мороженого в течение 10 минут. Слегка взбить яичный белок и добавить в устройство для приготовления мороженого, не выключая мотор. Продолжать взбивать еще 10 минут. Разлить ягодный гаспачо по 4 глубоким тарелкам и в середину выложить шарик дынного сорбе. Посыпать зернами граната и подавать к столу.

Кто говорит, что десерты вредны для здоровья? Без сомнения, красные ягоды до краев наполнены витамином С, поэтому каждая ложка этого гаспачо не только подарит вам превосходный вкус, но и заставит вас лучиться здоровьем.



РЕЦЕПТ 9

4 порции:
 ½ крупного спелого ананаса (см. ниже)
 6 ст.л. белого рома
 1 ч.л. измельченных зерен розового перца
 кокосовая стружка для подачи на стол

Замороженный йогурт из тропических фруктов:
 1 крупный спелый ананас
 1 банан
 25 г мякоти свежего кокоса
 100 г светло-коричневого сахара
 2 ст.л. белого рома
 250 мл натурального йогурта
 сок ½ лайма

АНАНАСЫ НА ГРИЛЕ С РОМОМ И ЗАМОРОЖЕННЫМ ЙОГУРТОМ ИЗ ТРОПИЧЕСКИХ ФРУКТОВ

Сначала приготовим замороженный йогурт. В комбайн установить рабочую чашу и многофункциональный нож. С ананаса срезать верхушку и основание и положить на разделочную доску. Большим ножом-пилкой срезать с ананаса кожицу по направлению сверху вниз. Ананас разрезать на четыре части по его длине и вырезать твердую сердцевину. Отложить две части. Нарезать две другие части крупными кусками.

Банан очистить и нарезать. Ананас и банан положить в рабочую чашу. Добавить остальные ингредиенты для замороженного йогурта и перемешивать на скорости 2 до получения гладкой массы. Взбивать в устройстве для приготовления мороженого в течение 15 минут, затем замораживать, пока йогурт не станет достаточно твердым для подачи на стол.

Вымыть рабочую чашу и регулируемый режущий диск. Две оставшиеся части ананаса нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав максимальную толщину ломтика, затем переложить ломтики ананаса в другую посуду. Добавить белый ром и розовый перец, перемешать и мариновать 20 минут.

Непосредственно перед подачей на стол раскалить сковороду. Ломтики ананаса обжаривать 1 или 2 минуты до их карамелизации. Подавать с шариком замороженного йогурта. Посыпать кокосовой стружкой и немедленно подать к столу.

Ананасы и бананы образуют превосходное сочетание, поскольку содержащиеся в них витамины В и С, а также клетчатка очень полезны для здоровья. А об их превосходном вкусе никому рассказывать не нужно!





ШАГ ЗА ШАГОМ | ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С МОРКОВЬЮ, КИНЗОЙ И КОЗЬИМ СЫРОМ (6 порций)



Просеять 200 г пшеничной муки с небольшим количеством соли в рабочую чашу, установив в нее многофункциональный нож. Добавить 100 г нарезанного кубиками холодного сливочного масла. Перемешивать на скорости 1, пока смесь не начнет напоминать хлебные крошки. Добавить 4 ст.л. холодной воды и перемешивать, пока тесто не образует шар. Охлаждать 1 час.



600 г моркови очистить и натереть на двустороннем диске-терке на скорости 2, установив диск средней теркой вверх. Мелко нарезать 1 головку репчатого лука. Нагреть 2 ст.л. оливкового масла в большой кастрюле и обжарить морковь и лук.



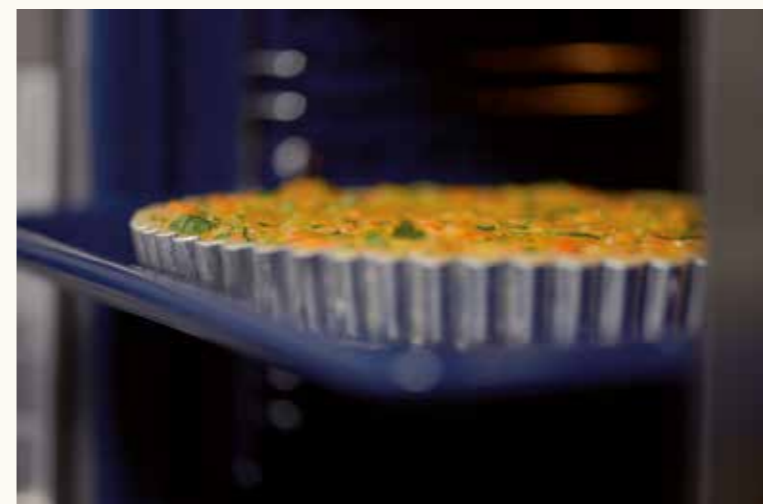
Добавить ½ ч.л. соли и 200 мл куриного бульона и тушить до испарения всей жидкости. Снять с огня. Взбить 3 яйца, добавить 100 г козьего сыра и 1 пучок мелко нарезанной зелени кинзы.



Осторожно ввести смесь моркови и лука. Поперчить. Раскатать тесто и выложить в форму для теста со съёмным дном диаметром 20 см.



Заполнить форму морковной смесью и выпекать 35 минут в предварительно нагретой до 200°C духовке. Подавать с кресс-салатом.





05 ИНТЕРВЬЮ О СОЧЕТАЕМОСТИ ПРОДУКТОВ

Схема сочетаемости продуктов является идеальным инструментом, позволяющим выйти за пределы возможного.

Бернар Ученый по призванию и гурман по природе, Бернар Лахус разработал принцип сочетаемости продуктов, новый подход к сочетанию продуктов питания, основанный на научном анализе вкусов и ароматов. Теперь он используется шеф-поварами во всем мире.

Петер Шеф-повар Петер Кокойт двадцать лет оттачивал свое мастерство в ресторанах, отмеченных звездами Мишлен (Хоф ван Клеве, Кастиль Витхоф), после чего он объединил усилия с Бернаром Лахусом и поднял концепцию сочетаемости продуктов на новый уровень.

Я Петер Кокойт, выпускник кулинарного колледжа Тер Дуйнен в Коксийде, Бельгия. По окончании обучения я провел шестнадцать лет в ресторане, удостоенного звезды Мишelin, «Хоф ван Клеве» в Круйсхоте. Я начал работу в качестве администратора, но спустя три года перешел на кухню, чтобы помочь превратить ее в то, что она представляет собой сейчас. После «Хоф ван Клеве» я открыл «Кастиль Витхоф» в Брасшаате, оставался там четыре года и получил звезду Мишelin в процессе работы. В «Кастиль Витхоф» я начал работать с Бернаром. Я встретил Бернара на симпозиуме по вину, где он был одним из приглашенных докладчиков.

Б: Это был один из первых моих докладов о сочетаемости пищи.

П: Это предмет заинтересовал меня, поскольку меня всегда привлекали кулинарное искусство и наука. Я читал статьи и книги об этом еще во времена «Хоф ван Клеве».

Б: Однако в отличие от Питера я не получил подготовки шеф-повара. Я получил научную подготовку и работаю биоинженером. Однако меня всегда очень занимало кулинарное искусство. Я люблю есть и готовить. И я уж точно гурман. Раньше я очень много готовил, но теперь мне не хватает на это времени. Однажды я даже участвовал в кулинарном конкурсе. Сочетаемость пищи возникла потому, что я начал общаться с такими шеф-поварами, как Кубе Десрамолтс из Вуффа и Санг-Хун Дегембр из Л'Эр дю Тампа, и заметил, что они интересуются новыми сочетаниями. Поэтому я начал исследование предмета с помощью IWT [Агентства по инновациям через науку и технологию]. Но не только каждый известный шеф-повар во Фландрии применяет этот подход; Хельстон Блюменталь («Жирная утка», Великобритания) и Ферран Адриа («Эль Булли», Испания) также работают в этой области. Кроме того, сочетаемость пищи распространилось и на работу бармена – в данный момент новое и очень важное направление.

ИНТЕРВЬЮ О СОЧЕТАЕМОСТИ ПРОДУКТОВ

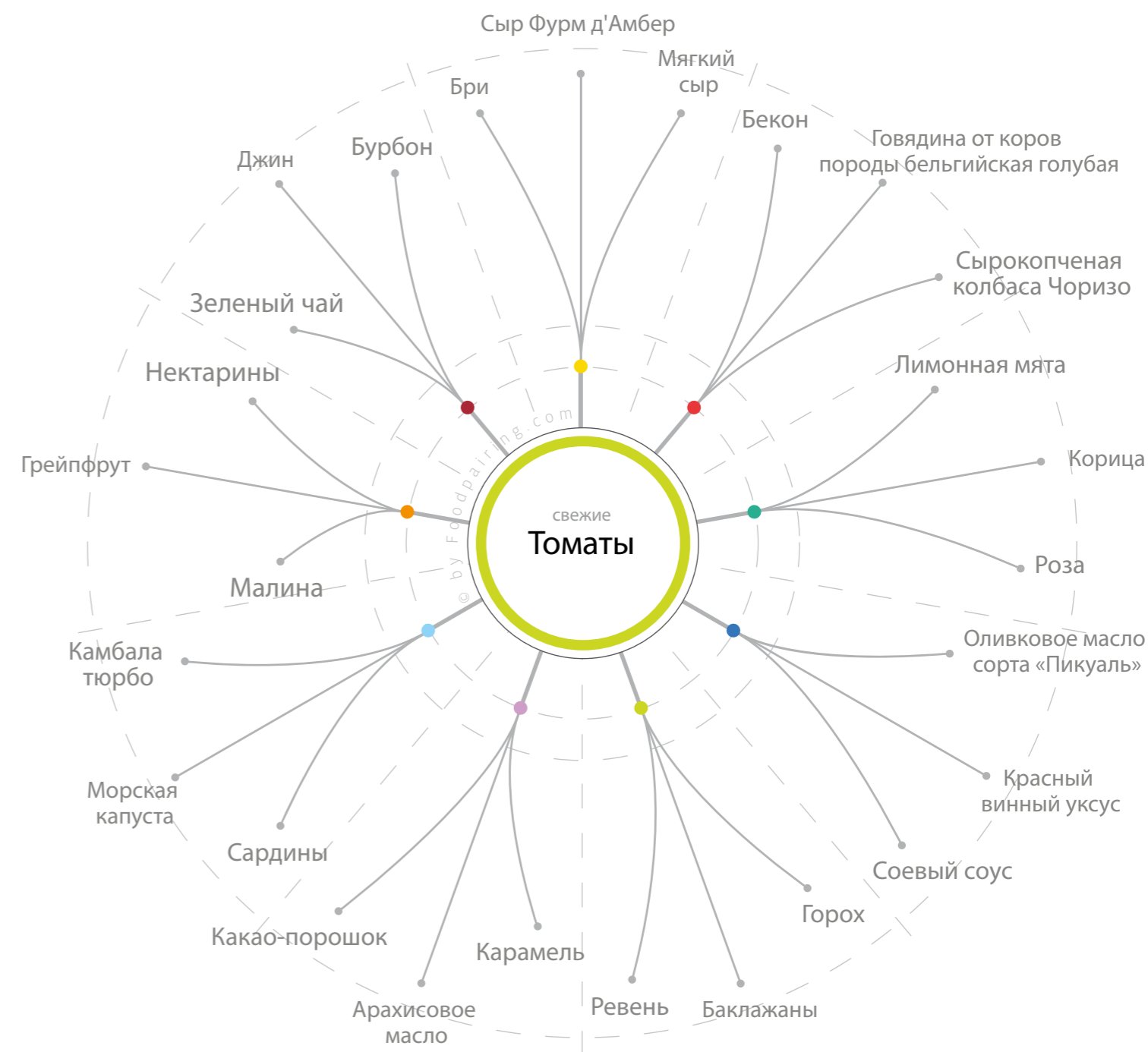
Б: Что такое сочетаемость пищи? Это научный анализ пищевых продуктов. Посредством получаемого ароматического профиля мы можем определить, какие сочетания возможны, и, более того, какие сочетания предпочтительнее других. Критерии сочетаемости пищи применяются посредством «деревьев» сочетаемости. Основной ингредиент помещается в середине, а все ингредиенты, с которыми он может сочетаться, располагаются вокруг него в виде кластеров: напитки, молочные продукты, мясо и т.д. Расстояние также является важным фактором: чем ближе к основному ингредиенту, тем более успешным будет сочетание. Таким образом можно создать множество комбинаций.

Б: Научный анализ продуктов выполняется в университете. Объяснение анализа ароматов было бы слишком техническим; скажу лишь, что для этого имеются специальные устройства. После анализа мы передаем данные в нашу базу данных, в которой они сравниваются с 1300 другими ранее проанализированными ингредиентами. Сочетаемость пищи представляет собой инструмент, который используется преимущественно профессиональными шеф-поварами, поскольку для того, чтобы сочетать, например, спаржу и личи, требуются определенные знания о кулинарии. При этом среди наших пользователей есть подлинные знатоки кулинарии. Около десяти процентов пользователей нашего веб-сайта www.foodpairing.com являются подлинными знатоками, весьма интересующимися инструментами, которые используются ведущими шеф-поварами для создания необычных сочетаний.

П: Самое сложное в сочетании пищи – найти правильный баланс между выбранными ингредиентами. Создаете вы напиток или блюдо, в любом случае баланс должен быть правильным. У обычных знатоков кулинарного искусства это вызывает затруднения, поскольку они, в отличие от шеф-поваров, не имеют достаточных знаний в области кулинарии. Хотя даже профессионалы могут испытывать сложности при нахождении правильного баланса. Именно поэтому лучше всего не пытаться сочетать более пяти ингредиентов одновременно.

Б: Однако можно упростить задачу, работая с соками. Например, если вы посетите веб-сайт и введете 'apple-strawberry juice', будет отображен список ингредиентов, которые хорошо сочетаются: кориандр, перечная мята, базилик, кардамон, розмарин. С соками работать легче, чем с полными блюдами.

Кулинария, нравится вам это или нет, является химической наукой. В ней все происходит на уровне молекул.



Рецепт 1

4 порции:
 2 спелых манго
 50 мл воды
 сок одного лайма
 4 томата традиционных сортов
 6-8 томатов «Черри» разных цветов
 2 шарика моцареллы из буйволиного молока
 листья базилика и ломтики копченой утиной грудки для подачи на стол

Заправка с кедровыми орешками:
 25 г кедровых орешков
 1 ч.л. выдержанного хересного уксуса
 1 ч.л. флердоранжевой эссенции
 50 мл оливкового масла
 соль и свежемолотый черный перец

САЛАТ ИЗ ТОМАТОВ, МАНГО И МОЦАРЕЛЛЫ С КОПЧЕНОЙ УТКОЙ И ЗАПРАВКОЙ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

В кухонный комбайн установить регулируемый режущий диск. Манго очистить от кожицы и нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав среднюю толщину ломтика. Половину ломтиков манго положить в кастрюлю с водой. Закрыть крышкой и варить до размягчения.

Томаты традиционных сортов нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав среднюю толщину ломтика. Оставшиеся ломтики манго и томаты положить в большую посуду. Томаты «Черри» разрезать на половинки или четвертинки и добавить в посуду.

В комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. К вареным ломтикам манго добавить лаймовый сок и протирать на скорости 2 до получения гладкой массы. Остудить. Приготовить заправку с кедровыми орешками. Кедровые орешки обжарить, а затем измельчить все ингредиенты в мини-чаше на скорости 2 до получения гладкой массы. Если заправка выглядит творожистой, добавить столовую ложку горячей воды. Приправить по вкусу.

С моцареллы слить жидкость и поломать на кусочки. Ломтики манго и томатов, томаты «Черри» и моцареллу выложить на 4 тарелки. Сверху капнуть несколько капель пюре из манго и заправки с кедровыми орешками. Украсить листьями базилика и ломтиками копченой утки.

Строго говоря, томаты относятся к фруктам, поэтому их сочетание с манго не кажется таким уж надуманным. А добавление в заправку флердоранжевой эссенции позволяет дополнить это сочетание копченой уткой.



Рецепт 2

4 порции:
 6-8 картофелин сорта «Гренель»
 6-8 картофелин сорта «Корн де Гат»
 1 большая веточка шалфея
 2 ст.л. оливкового масла
 400 г свиного филе

Хрустящий лук-шалот:
 4 головки бананового лука-шалот
 большая щепотка соли
 растительное масло для фритюра

Заправка «с дымком»:
 100 г лука-шалот
 50 мл оливкового масла
 1 ст.л. листьев чая Лапсанг Сушонг
 60 мл вермута Noilly Prat
 400 мл белого бальзамического уксуса
 100 мл подсолнечного масла
 соль и свежемолотый черный перец

Яблочное пюре:
 2 яблока сорта «Грани Смит»
 25 г сливочного масла
 1 ст.л. меда

Аромат дымка, придаваемый китайским черным чаем Лапсанг Сушонг, усиливает сладковатый ореховый вкус картофеля и запеченной в духовке свинины. Яблочное пюре уравнивает все компоненты блюда за счет контраста вкусов и консистенции.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ «С ДЫМКОМ», ЗАПЕЧЕННАЯ С ШАЛФЕЕМ СВИНИНА, ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ И ХРУСТЯЩИЙ ЛУК-ШАЛОТ

Сначала приготовим хрустящий лук-шалот. В кухонный комбайн установить регулируемый режущий диск. Лук шалот очистить и нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав среднюю толщину ломтика. Слегка посыпать солью и отставить на 15 минут. Лук-шалот промыть, просушить кухонным полотенцем и обжаривать в горячем растительном масле, пока лук не приобретет золотисто-коричневый цвет и не станет хрустящим. Переложить на бумажное полотенце для стекания жира и остудить.

Картофель помыть, но не чистить, затем нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав максимальную толщину ломтика. Отваривать картофель в кипящей подсоленной воде до размягчения.

Приготовить заправку «с дымком». В комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Лук-шалот очистить и мелко нарезать на скорости 1. Положить в кастрюлю, добавить оливковое масло и чай. Слегка приправить и обжаривать в течение нескольких минут, чтобы лук остался белым. Добавить вермут Noilly Prat и уваривать, пока жидкость полностью не выпарится. Добавить бальзамический уксус и тушить, пока объем не уменьшится на две трети. И, наконец, добавить подсолнечное масло, перемешать и снять с огня. Приправить по вкусу и остудить. Когда картофель готов, перемешать его с заправкой и остудить до комнатной температуры.

Приготовить яблочное пюре. С яблок срезать кожицу, вырезать сердцевину и нарезать крупными кусками. Положить в кастрюлю, добавить сливочное масло и мед и тушить на медленном огне до размягчения. Протереть в мини-чаше на скорости 2 до получения гладкой массы. Приправить по вкусу и поставить в теплое место, чтобы пюре не остыло.

Духовку предварительно нагреть до 200°C. Шалфей и оливковое масло измельчить в ступке, добавив щепотку соли и перца. Натереть полученной смесью свинину. Запекать в духовке 25-30 минут, затем подождать 10 минут и нарезать ломтиками. Подавать с картофельным салатом «с дымком» и яблочным пюре. Украсить хрустящим луком-шалот.



РЕЦЕПТ 3

4 порции:
1 крупный огурец
250 г клубники
2 горсти маш-салата для подачи на стол

Горчично-медовая заправка:
2 ст.л. зерен горчицы
1 ст.л. жидкого меда
1,5 ст.л. белого винного уксуса
5 ст.л. растительного масла
соль и свежемолотый черный перец

Тартар из маринованного лосося:
150 г маринованного лосося по-шведски
мелко тертая цедра ½ лимона
1 ч.л. мелко нарезанного лука-резанца

КАРПАЧО ИЗ ОГУРЦОВ И КЛУБНИКИ С ТАРТАРОМ ИЗ МАРИНОВАННОГО ЛОСОСЯ И ГОРЧИЧНО-МЕДОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

В кухонный комбайн установить регулируемый режущий диск. С огурца срезать кожицу, клубнику разрезать пополам. Огурец и клубнику нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав минимальную толщину ломтика. Переложить в миску и отставить в сторону.

В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Все ингредиенты для горчично-медовой заправки измельчить на скорости 2.

Лосось мелко нарезать и смешать с цедрой лимона и луком-резанцом. Приправить по вкусу и разложить на 4 тарелки. Рядом выложить карпаччо из огурцов и клубники, сбрызнуть горчично-медовой заправкой и украсить маш-салатом.

Может показаться, что сочетание клубники, лосося и горчицы совершенно невозможно, но мед, поддерживающий сладость фруктов и приглушающий солоноватый вкус рыбы, позволяет связать все эти продукты воедино.



Для ознакомления с инструкциями отсканируйте соответствующую страницу



РЕЦЕПТ 4

4 порции:
 4 куска филе скумбрии по 100 г
 1 ст.л. оливкового масла
 4 ломтика хлеба на закваске
 100 г мягкого сыра
 свежая малина и зелень кинзы для украшения

Маринованная в джине свекла:
 150 мл свекольного сока
 50 мл воды
 50 мл белого винного уксуса
 50 мл джина
 25 г сахара
 ¼ ч.л. зерен кориандра
 ¼ ч.л. черного перца горошком
 1 палочка корицы
 1 плод бадьяна
 125 мл оливкового масла
 250 г сырой свеклы
 соль и свежемолотый черный перец

Сочетание скумбрии и свеклы считается классическим, поэтому здесь оно приводится со своей изюминкой. Малина хорошо сочетается с кисло-сладкой свеклой, а зелень кинзы добавляет свежий цитрусовый аромат.

СКУМБРИЯ С МАРИНОВАННОЙ В ДЖИНЕ СВЕКЛОЙ НА ХЛЕБНЫХ ЛОМТИКАХ С МАЛИНОЙ И КИНЗОЙ

Сначала замаринуем свеклу в джине. Свекольный сок, воду, уксус, джин и сахар поместить в кастрюлю. Добавить специи и довести до кипения, помешивая до растворения сахара. Добавить оливковое масло, перемешать, приправить по вкусу и продолжать кипятить на медленном огне.

В комбайн установить регулируемый режущий диск. Со свеклы срезать кожицу и нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав среднюю толщину ломтика. Добавить в маринад и варить до размягчения. Снять кастрюлю с огня и оставить свеклу в маринаде до остывания. По возможности оставить свеклу в маринаде на ночь.

Непосредственно перед подачей на стол филе скумбрии обжарить на оливковом масле. На ломтики хлеба намазать мягкий сыр. Шумовкой извлечь ломтики свеклы из маринада и выложить на хлеб. Сверху выложить скумбрию и украсить зеленью кинзы. Капнуть на тарелку несколько капель маринада и положить несколько ягод малины.





ШАГ ЗА ШАГОМ | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЧЕСНОЧНО-ТРАВЯНЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (4 порции)



Очистить 1 кг картофеля «восковых» сортов, например, сорта «Гренель». Картофель нарезать ломтиками в рабочей чаше регулируемым режущим диском на скорости 1, выбрав среднюю толщину ломтика. 3 веточки эстрагона, 3 веточки укропа, горсть кервеля и 1/2 пучка лука-резанца крупно порезать.



Травы положить в мини-чашу и измельчить на скорости 2. Очистить 2 зубчика чеснока, добавить в мини-чашу и еще раз измельчить.



Растопить 75 г сливочного масла, добавить в травы и перемешать на скорости 1. Приправить. Смазать огнеупорную посуду травяным маслом.



Ломтики картофеля выложить слоями. Каждый слой картофеля смазать травяным маслом, посолить и поперчить.



Запекать в течение 1 часа в предварительно нагретой до 200°C духовке до размягчения картофеля. Подавать со смесью салатов и при желании с вареной на пару рыбой.



Рецепт 5

4 порции:
 25 г японских панировочных сухарей «панко»
 50 г обжаренного арахиса
 2 ст.л. зерен горчицы
 4 куска филе камбалы по 100 г

Цветная капуста:
 1 кочан цветной капусты
 оливковое масло для жарки
 2 ч.л. тмина
 тертая цедра 1 лимона

Куриная подливка:
 300 мл хорошего куриного бульона
 щепотка сахара
 семена из ½ стручка ванили
 1 ст.л. жирных сливок
 25 г холодного сливочного масла
 соль и свежемолотый черный перец

Насыщенный вкус камбалы и цветной капусты поддерживается арахисом, а для контраста мы добавляем легкую кислинку лимонной цедры и горчицы. Связующим ингредиентом для всего блюда служит куриная подливка.

КАМБАЛА В ГОРЧИЧНО-АРАХИСОВОЙ ПАНИРОВКЕ С ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И КУРИНОЙ ПОДЛИВКОЙ

Духовку предварительно нагреть до 200°C. Цветную капусту разделить на соцветия и перемешать с небольшим количеством оливкового масла, тмином и лимонной цедрой. Положить в форму для запекания и запекать 10-12 минут так, чтобы капуста оставалась немного твердой внутри. Достать из духовки и остудить.

Приготовить куриную подливку. Куриный бульон, сахар, семена ванили и жирные сливки поместить в кастрюлю и довести до кипения. Уваривать на медленном огне, пока соус не уменьшится в объеме на две трети. Добавить холодное масло и перемешать ручным блендером, приправить по вкусу и поставить в теплое место, чтобы подливка не остыла.

В комбайн установить диск-терку и измельчить цветную капусту небольшими порциями на скорости 1. Переложить в миску, приправить по вкусу и держать в теплом месте, чтобы пюре не остыло.

В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Панировочные сухари и орехи мелко измельчить на скорости 2, добавить горчицу и перемешать в режиме пульсации. Приправить по вкусу и обвалить в этой смеси филе камбалы. Запекать в духовке 12-14 минут. Подавать с пюре из цветной капусты и куриной подливкой.



Для ознакомления с инструкциями отсканируйте соответствующую страницу



РЕЦЕПТ 6

4 порции:
 400 г корня сельдерея
 1 ст.л. оливкового масла
 4 филе куриных грудок без кожи по 125 г
 4 ломтика хамона «Иберико»
 100 г сыра манчего

Апельсиновая заправка:
 1 апельсин
 1 зубчик чеснока
 50 г обжаренного фундука
 25 г петрушки
 4 ст.л. оливкового масла
 1 ст.л. белого бальзамического уксуса
 1 ст.л. кленового сиропа
 соль и свежемолотый черный перец

САЛАТ РЕМУЛАД ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С АПЕЛЬСИНОВОЙ ЗАПРАВКОЙ, СЫРОМ МАНЧЕГО И ЦЫПЛЕНКОМ «ИБЕРИКО» ПО-ИСПАНСКИ

Сначала приготовим апельсиновую заправку. В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Овощерезкой снять цедру с половины апельсина и положить в мини-чашу. Из апельсина выжать сок, добавить в мини-чашу, затем добавить 25 г фундука и остальные ингредиенты. Измельчить на скорости 2 до получения гладкой массы. Приправить по вкусу.

В комбайн установить двухсторонний диск-терку средней теркой вверх. Корень сельдерея очистить и измельчить на скорости 1. Переложить в большую посуду. Добавить заправку и как следует перемешать. Закрыть крышкой и оставить при комнатной температуре по меньшей мере на 1 час.

Непосредственно перед подачей на стол нагреть в сковороде оливковое масло. Завернуть куриное филе в ломтики хамона. Приправить и обжарить до готовности. Выложить салат ремулад из сельдерея и курицу на 4 тарелки. Посыпать стружкой сыра манчего и оставшимся фундуком. При желании можно подать с приготовленным на пару молодым картофелем.

Ореховый вкус сельдерея и фундука усиливается благодаря испанскому хамону «Иберико» и сыру манчего. На новый, более высокий уровень блюдо выводит контрастирующий вкус апельсиновой заправки.



РЕЦЕПТ 7

4 порции:
 4 стебля лука-порея
 25 г сливочного масла
 100 г колбасы «Чоризо»
 ½ ч.л. испанской копченой пикантной паприки
 пиментон
 100 мл куриного бульона
 1 ст.л. оливкового масла
 4 куска филе лосося по 125 г
 75 г сыра горгонзола комнатной температуры
 соль и свежемолотый черный перец

Крем из сельдерея:
 400 г корня сельдерея
 15 г сливочного масла
 150 мл цельного молока

ЛОСОСЬ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ, ОБЖАРЕННЫМ С КОЛБАСОЙ «ЧОРИЗО», КРЕМОМ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И СЫРОМ ГОРГОНЗОЛА

В кухонный комбайн установить регулируемый режущий диск. У стеблей лука порея срезать основания и зеленые листья и нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав максимальную толщину ломтика. Сливочное масло растопить на большой сковороде на среднем огне. Добавить лук-порея, посолить и жарить до размягчения. Колбасу «Чоризо» нарезать мелкими кубиками и добавить вместе с паприкой пиментон в сковороду. Жарить еще 5 минут, добавить куриный бульон и перемешать. Тушить на медленном огне до полного размягчения лука-порея. Снять с огня и поставить в теплое место, чтобы смесь не остыла.

Приготовить крем из сельдерея. В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Сельдерей очистить и крупно нарезать. Сливочное масло растопить в кастрюле на среднем огне. Добавить сельдерей и ½ чайной ложки соли. Обжаривать 10 минут. Добавить молоко и кипятить на медленном огне до полного размягчения сельдерея. Переложить содержимое кастрюли в мини-чашу и протирать на скорости 2 до получения гладкой массы. Приправить по вкусу и поставить в теплое место, чтобы пюре не остыло.

Оливковое масло нагреть в сковороде с антипригарным покрытием и обжарить филе лосося. Приправить по вкусу и подавать с обжаренным луком-пореем и кремом из сельдерея. Перед подачей на стол посыпать крошками сыра горгонзола.

В этом блюде, сочетающем рыбные и мясные продукты, вместе сведены обжаренный на сковороде копченый лосось, крем из сельдерея и сыр горгонзола. Уравновешивает блюдо фондю из сладкого лука-порея с колбасой Чоризо.



РЕЦЕПТ 8

4 порции:
55 г муки
2 ст.л. сахара (40 г)
1 ст.л. мака
4 яичных белка
½ ч.л. винного камня
щепотка соли

Мангово-кофейная подливка:
4 кофейных зерна сорта «Эспрессо»
1 спелый, но твердый плод манго
100 мл сахарного сиропа (приготовленного из
равного количества сахара и воды)
2 ст.л. сока лайма

Черничный соус с лемонграссом:
1 веточка лемонграсса
40 г сахара
1 ст.л. воды
100 г черники

КЕКСЫ С МАНГОВО-КОФЕЙНОЙ ПОДЛИВКОЙ И ЧЕРНИЧНЫМ СОУСОМ С ЛЕМОНГРАССОМ

Духовку предварительно нагреть до 190°C. Муку и 2 столовые ложки сахара просеять в большую посуду, добавить мак. В комбайн установить венчик. Добавить белки и винный камень и взбивать на скорости 2 до получения массы, образующей мягкие пики. Не выключая мотор, постепенно добавить соль и 40 г сахара и продолжать взбивать до получения пены, образующей твердые пики. Осторожно соединить с мукой. Ложкой разложить по 6-8 силиконовым формочкам для кексов и выпекать 12 минут до образования легкого золотистого цвета. Слегка остудить и извлечь из формочек.

Приготовить мангово-кофейную подливку. В комбайн установить регулируемый режущий диск. Кофейные зерна измельчить в ступке. Манго очистить от кожицы и нарезать ломтиками на скорости 1, выбрав минимальную толщину ломтика. Ломтики манго положить в небольшую кастрюлю, добавить кофе, сахарный сироп и лаймовый сок. Нагреть на медленном огне, закрыть крышкой и снять с огня. Настаивать, пока блюдо не будет готово для подачи на стол.

Приготовить черничный соус с лемонграссом. В кухонный комбайн установить мини-чашу и миниатюрный нож. Измельчить лемонграсс и сахар на скорости 2. Поместить в небольшую кастрюлю, добавить воду и нагревать до растворения сахара. Добавить чернику и варить, пока все ягоды не лопнут. Протереть содержимое кастрюли в мини-чаше на скорости 2 до получения гладкой массы. Остудить. Подавать с кексами и манговой подливкой.

Манго и черника – это классическое сочетание, но здесь мы добавляем к нему обжаренный кофе и пикантный лемонграсс, выводя его на качественно новый уровень.



Для ознакомления с инструкциями отсканируйте соответствующую страницу



РЕЦЕПТ 9

4 порции:
 6 г пластинок желатина
 3-4 апельсина
 50 г сахара
 ½ стручка ванили
 2 спелых киви
 1 ст.л. акациевого меда
 25 г кедровых орешков

Мусс из козьего сыра:
 2 г пластинок желатина
 100 мл цельного молока
 125 г свежего козьего сыра
 2 ст.л. акациевого меда
 2 яичных белка

АПЕЛЬСИНОВО-ВАНИЛЬНОЕ ЖЕЛЕ С МУССОМ ИЗ КОЗЬЕГО СЫРА И ПЮРЕ ИЗ КИВИ

Желатин замочить в холодной воде на 10 минут. В комбайн установить соковыжималку для citrusовых. Выжать апельсиновый сок. Необходимо получить 250 мл сока. Отжать желатин. Стручок ванили расщепить и извлечь семена. Небольшое количество апельсинового сока нагреть в кастрюле на медленном огне, добавив сахар, желатин и семена ванили. Помешивать до растворения желатина и сахара, затем добавить оставшийся апельсиновый сок. Перелить в плоский противень (или по желанию в отдельные формочки) и поставить в холодное место для застывания.

Приготовить мусс из козьего сыра. Желатин замочить в холодной воде на 10 минут. Молоко нагреть в небольшой кастрюле, отжать желатин, добавить в молоко и перемешивать до растворения. Козий сыр перетирать в мини-чаше на скорости 2 до получения гладкой массы. Добавить молоко с желатином и акациевый мед. Еще раз перемешать. Яичные белки взбить до образования плотной пены и осторожно ввести в козий сыр. Охладить.

С киви срезать кожицу и измельчить в мини-чаше на скорости 2, добавив акациевый мед. Кедровые орешки обжарить без добавления масла. Апельсиновое желе нарезать на прямоугольники и выложить на 4 тарелки. Рядом выложить шарик мусса из козьего сыра, полить пюре из киви и посыпать кедровыми орешками.

Сочетание апельсинов с козьим сыром считается невозможным, но в нашем блюде оно работает благодаря меду. Его сладкий вкус приглушает солоноватый привкус козьего сыра и кислый вкус фруктов.





ШАГ ЗА ШАГОМ | ТАРТАР ИЗ ЭКЗОТИЧЕСКИХ ФРУКТОВ С ПЕНИСТОЙ ЦИТРУСОВОЙ ГРАНИТОЙ
(4 порции)



1 апельсин, 4 лайма, 2 лимона и 1 розовый грейпфрут разрезать на половинки. Установить в рабочую чашу соковыжималку для цитрусовых и выжать из фруктов сок на скорости 1. Отмерить 400 мл сока, вылить в кастрюлю и добавить 250 г сахара. Добавить 600 мл игристого вина.



Стручок ванили расщепить пополам и извлечь семена. Добавить половину семян ванили в кастрюлю и довести до кипения. Перелить сироп в неглубокую посуду и заморозить, регулярно перемешивая так, чтобы гранита приобрела кристаллообразную структуру.



1 манго и 2 киви очистить от кожицы. Нарезать кубиками на скорости 1, установив набор для нарезки кубиками.



Из 8 ягод клубники удалить плодоножки и мелко нарезать. Добавить 75 г черники и зерна 1/2 граната.



Добавить к фруктам оставшиеся семена ванили и как следует перемешать. При подаче фруктового тартара добавить полную ложку граниты и украсить свежей кинзой.





06 ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИМЕЧАНИЯ

1 ч.л. = чайная ложка = 5 мл
1 ст.л. = столовая ложка = 15 мл
Ложка берется без горки.

1 яйцо = 45-50 г
1 крупное яйцо = 55-60 г

Перед использованием в приготовлении яйца следует согреть до комнатной температуры.
Если не указано иное, используйте несоленое сливочное масло. Содержание жира в жирных сливках должно составлять не менее 35%. Перед взбиванием жирные сливки необходимо охладить.

Перед тем как натирать цедру цитрусовых, их необходимо обмыть теплой водой. Исключение составляют органически выращенные фрукты и фрукты, не покрытые воском.
Все рецепты в этой книге были приготовлены в электрической духовке. Поскольку все духовки отличаются друг от друга, приведенное в книге время приготовления следует использовать только в качестве ориентира. До использования духовку необходимо предварительно нагреть.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

ЗАКУСКИ

- Гаспачо по-андалузски 014
- Закуска из баклажан и нута и тосты с рикоттой и травами 078
- Зимний овощной штрудель с чесночным кремом 084
- Карпаччо из огурцов и клубники с тартаром из маринованного лосося и горчично-медовой заправкой 114
- Картофельно-крабовые рости с острым салатом из огурцов 028
- Картофельный салат «с дымком», запеченная с шалфеем свинина, яблочное пюре и хрустящий лук-шалот 112
- Кремовый луковый суп с сидром и треской 042
- Лук-порей и спаржа на пару с соусом «Грибиш» с трюфелями 080
- Открытый пирог с морковью, кинзой и козьим сыром 102
- Провансальская пицца с красным луком и томатами «Дамские пальчики» 062
- Салат из корнеплодов и творог с травами 072
- Салат из томатов и редиса с антрекотом и зеленой сальсой 088
- Салат из томатов, манго и моцареллы с копченой уткой и заправкой с кедровыми орешками 110
- Салат из фенхеля, красных апельсинов и красного лука с сыром манури 064
- Свекольный тартар с кремом из козьего сыра, фундуком и кресс-салатом 054
- Скумбрия с маринованной в джине свеклой на хлебных ломтиках с малиной и кинзой 116
- Суп вишуаз из зеленой спаржи с пюре из черных маслин 034
- Суп из корнеплодов с лемонграссом 044
- Японский салат с заправкой из васаби и кальмарами на гриле 082

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

- Бараний шашлык, замаринованный в лимонном соке, с хумусом из белой фасоли 036
- Бифштексы из индейки с кремом тоннато 066
- Жареный цыпленок в горчице с бататом, шпинатом и медовой подливкой 092
- Камбала в горчично-арахисовой панировке с пюре из цветной капусты и куриной подливкой 122
- Картофельная запеканка с чесночно-травяным сливочным маслом 120
- Лапша с весенними овощами, лимоном и базиликом с телячьим эскалопом 094
- Лосось с луком-пореем, обжаренным с колбасой «Чоризо», кремом из сельдерея и сыром горгонзола 126
- Пюре из брокколи с лангустинами и подливкой с форелевой икрой 090
- Салат ремулад из сельдерея с апельсиновой заправкой, сыром манчего и цыпленком «Иберико» по-испански 124
- Сибас с подливкой из цикория, красных апельсинов и имбиря 046
- Средиземноморская овощная запеканка с зеленой чечевицей и ароматным маслом с петрушкой 056

ДЕСЕРТЫ

- Апельсиново-ванильное желе с муссом из козьего сыра и пюре из киви 130
- Апельсиновый сорбе с алкогольным цитрусовым салатом 052
- Ананасы на гриле с ромом и замороженным йогуртом из тропических фруктов 098
- Банановые рулетики с орехами и сиропом из зеленого чая 048
- Гаспачо из красных ягод с сорбе из дыни и базилика 096
- Грушевое пюре с шафраном, ванильным йогуртом и хрустящей полентой 038
- Кексы с мангово-кофейной подливкой и черничным соусом с лемонграссом 128
- Плавучие острова с подливкой из джина и клубники 068
- Тарталетки с бананами в карамели с ревеневым пюре 058
- Тартар из экзотических фруктов с пенистой цитрусовой гранитой 134

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ИНГРЕДИЕНТОВ

А

- алкоголь 042, 053, 068, 098, 112, 116, 134
- ананас 098
- анчоусы 063, 066, 088
- апельсины 046, 052, 053, 064, 124, 130, 134

Б

- базилик 034, 056, 088, 094, 096
- баклажаны 056, 078
- бананы 048, 058, 098
- батат 092
- бобы 036, 056, 078
- брокколи 090
- бульон 034, 043, 044, 046, 056, 090, 122, 126

В

- ваниль 038, 122, 130, 134
- васаби 082
- вино мирин 082
- водоросли 082

Г

- горох 094
- горчица 080, 088, 092, 114, 122
- гранат 096, 135
- грейпфрут 053, 134
- грибы 082
- груши 038

Д

- дыня 096

И

- изюм 078
- имбирь 046, 058

Й

- йогурт 038, 098

К

- кабачки 056, 094
- каперсы 066, 080, 088
- капуста 084
- картофель 028, 034, 044, 084, 112, 120
- кервель 120
- киви 130, 135
- кинза 028, 044, 103
- кокос 044, 098
- корень сельдерея 044, 124, 126
- кофе 128
- красный перец 014
- кресс-салат 054

Л

- лаймы 044, 058, 082, 098, 128, 134
- лапша 094
- лемонграсс 044, 128
- лимоны 028, 036, 038, 052, 056, 066, 089, 092, 094, 096, 114, 122, 134
- лук-порей 034, 080, 126
- лук-резанец 114, 120
- лук репчатый 014, 028, 036, 042, 044, 056, 062, 064, 092, 102
- лук-шалот 046, 066, 112

М

- майоран 054
- мак 029, 084, 128
- манго 110, 128, 135
- масло из трюфелей 080
- масло оливковое 015, 029, 034, 036, 043, 054, 056, 062, 064, 072, 078, 080, 088, 089, 094, 110, 112, 116, 124
- масло растительное 044, 112, 114
- мед 029, 038, 042, 046, 054, 063, 068, 073, 112, 114, 130
- молоко 068, 078, 084, 126, 130
- морепродукты 028, 082, 090
- морковь 044, 072, 084, 094, 102
- мука 038, 062, 102, 128
- мясо 015, 036, 080, 089, 092, 094, 112, 124, 126
- мята 029, 078, 088

О

- огурцы 014, 029, 082, 114
- оливки 034, 064
- орехи 048, 054, 068, 110, 122, 124, 130

П

- паприка 014, 126
- пастернак 044, 084
- перец горошком 089, 098
- песто 078
- петрушка 015, 036, 056, 066, 084, 088, 124
- полента 038
- птица 066, 092, 110

Р

- ревеня 058
- редис 088
- редис дайкон 082
- розмарин 056, 084
- руккола 066, 073
- рыба 043, 046, 066, 090, 114, 116, 122, 126
- рыбный соус 044

С

- салат «Литл Джем» 036
- сахар 038, 048, 052, 058, 068, 096, 098, 116, 128, 130, 134
- свекла 054, 116
- сельдерей 078
- сливки 034, 043, 054, 066, 090, 122
- сливочное масло 034, 036, 038, 042, 046, 048, 062, 084, 090, 092, 102, 112, 121, 122
- соевый соус 082
- спаржа 034, 080
- сыр 054, 064, 073, 078, 090, 094, 103, 110, 116, 124, 126, 130

Т

- тахини 036
- тесто 048, 058, 084
- тимьян 034, 042, 054, 063
- тмин 028, 036, 122
- томаты 014, 056, 063, 078, 088, 110
- турнепс 072

У

- укроп 064, 073, 080, 120
- уксус 015, 029, 054, 063, 064, 072, 078, 080, 088, 110, 112, 114, 116, 124

Ф

- фенхель 064

Х

- харисса 028, 029
- хлеб 015, 056, 066, 078, 116, 122
- хрен 073

Ц

- цветная капуста 122
- цикорий 046

Ч

- чай 048, 082, 096, 112
- чеснок 014, 034, 044, 054, 056, 063, 078, 084, 088, 092, 120, 124
- чили 036, 044, 056

Ш

- шалфей 092, 112
- шафран 038
- шпинат 092

Э

- эстрагон 080, 120

Я

- яблоки 112
- ягоды 068, 096, 114, 116, 128, 135
- яйца 015, 062, 068, 080, 084, 096, 103, 128, 130

БЛАГОДАРНОСТИ

© 2013

KitchenAid Europa, Inc
Nijverheidslaan 3 box 5,
B-1853 Strombeek-Bever, Belgium
www.kitchenaid.eu

RUS

® Зарегистрированный товарный знак/
™ Товарный знак KitchenAid USA
© 2013 Все права защищены

Все права защищены. Никакая часть этого издания не может быть воспроизведена, сохранена в автоматической информационно-поисковой системе или распространена в какой бы то ни было форме с использованием электронных, механических, фотокопирующих, записывающих или иных устройств без предварительного письменного разрешения на то со стороны издателя.

ISBN: 9789082206869
D/2013/11604/4

Автор рецептов и интервью

Верле де Потер

Авторы фотографий

Тони ле Дюк (фотографии рецептов и продуктов)
Диего Франссенс (портреты)

Видео рецепты

Quality Levels Belgium
Стеф Сутевей (продюсер/режиссер)
Синди Кейперс (помощник продюсера)
Франк Деваль (оператор)
Стивен Лейкфассел (звукорежиссер)
Анджи Бендер (шеф-повар)

Оформление

Ней де Донкер

Помощь при создании оригинал-макета

студия Lu'cifer

Печать и подготовка к печати

Symeta - Belgium
www.symeta.com

Перевод

Home Office

Напечатано на бумаге

Arctic Volume White, 130г/м2
(с маркировкой FSC/экологически безопасная)

Напечатано шрифтом

Meta Pro

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Верле де Потер (род. 1973)

Верле родилась в семье поваров-любителей: ее отец и дед увлеченно творили шедевры на домашней кухне. Однако страсть Верле к кулинарии раскрылась, только когда она уехала из дома изучать английский язык. Поработав немного помощником шеф-повара в одном из ведущих лондонских ресторанов, Верле вернулась в Бельгию, где стала профессиональным шеф-поваром и автором статей на кулинарные темы. В это время она готовила для таких различных людей, как министр федерального правительства Бельгии, рок-музыканты и акробаты цирковой труппы Франко Драгоне.

Верле не только регулярно пишет статьи для некоторых ведущих бельгийских журналов, но также является переводчиком и редактором ряда кулинарных публикаций. Среди них можно назвать издание «Сержиология» (Sergiology), посвященное непревзойденному шеф-повару Сержио Эрману, которое вышло ограниченным тиражом и было удостоено ряда наград. Верле является автором изданий «Поваренная книга: 90 лет с KitchenAid» (2009) и «Кулинарные рецепты для блендера» (2010). Обе книги были напечатаны издательством Minestrone Cookbooks.

Тони ле Дюк (род. 1961)

Отец трех сыновей, Тони ле Дюк занимается профессиональной фотографией с 1984 года. Он является автором иллюстраций для более чем 60 кулинарных книг, и его часто называют самым оригинальным фотографом Фландрии, работающим в жанре кулинарной фотографии. В 2011 FOMU (музей фотографии г. Антверпен) организовал ретроспективную выставку работ Тони ле Дюка и издал каталог его работ.

В 2004 году Тони сам издал несколько кулинарных книг, разработав собственную новаторскую концепцию, где одинаково важны фотографии, размещение материалов на странице, содержание, качество печати и выбор бумаги. Издания «Поваренная книга: 90 лет с KitchenAid» (2009), «Кулинарные рецепты для блендера» (2010) и «Mix with the Best» (2012) были изданы в издательстве Тони ле Дюка Minestrone Cookbooks, которое в 2013 году получило международную премию Gourmand Cookbook Awards как лучшее кулинарное издательство мира.

www.minestrone.be
www.tonyleduc.eu

Ней де Донкер (род. 1958)

Дизайнер в самом широком смысле этого слова, Ней де Донкер занимается графическим оформлением печатных изданий, разработкой фирменного стиля и созданием наружной рекламы по индивидуальному проекту. Оформление книжной продукции является основной деятельностью его студии, в которой создаются издания для музеев и художников.

В 2007 году Ней вместе с Тони ле Дюком стал соавтором кулинарной книги «Славински» (Slawinski), написанной в память о противоречивом бельгийском шеф-поваре Вилли Славински. Ней был арт-директором и дизайнером изданий «Поваренная книга: 90 лет с KitchenAid» (2009) и «Mix with the Best» (2012), в которой были использованы фотографии Тони ле Дюка и рецепты Сержио Эрмана. В 2012 он стал арт-директором и дизайнером книги «Сержиология», рассказывающей об источниках вдохновения и творениях выдающегося шеф-повара Сержио Эрмана. Это настоящее произведение искусство вышло ограниченным тиражом и было удостоено нескольких наград.

www.nej.be

Мечтаете о питательном обеде, включающем свекольный тартар с козьим сыром, фундуком и кресс-салатом, средиземноморскую овощную запеканку с чечевицей и ароматным маслом с петрушкой и банановые тарталетки с карамелью и ревенем? А как насчет необычного вкуса карпаччо из огурцов и клубники с маринованным лососем в медово-горчичной заправке? А если вы предпочитаете свежий вкус овощей, попробуйте приготовить лук-порей на пару или спаржу с соусом «Гибिश» с трюфелями.

Благодаря кухонному комбайну KitchenAid Artisan 4L продукты теперь можно профессионально нашинковать, измельчить на терке, нарезать ломтиками или кубиками, а затем перемешать. Специально для кухонного комбайна Artisan мы обратились за помощью к трем экспертам и создали 40 полезных для здоровья рецептов, включающих большое количество фруктов и овощей. В каком бы вы ни были настроении, вы теперь с легкостью можете создать полноценный обед из трех блюд, экспериментировать с необычными сочетаниями вкусов и ароматов или же просто с удовольствием съесть вкусное блюдо, наполненное жизненно важными питательными веществами.

Рецепты **Верле де Потер**
Фотографии **Тони ле Дюк**
Оформление книги **Ней де Донкер**

**Эта книга не подлежит продаже для использования в коммерческих целях.
Издание «KitchenAid – Поваренная книга для кухонного комбайна» можно получить только при покупке кухонного комбайна KitchenAid Artisan.
Просто отправьте нам свой гарантийный талон и получите свою поваренную книгу совершенно бесплатно.
Готовьте с удовольствием!**

RUSSIAN VERSION

ISBN 9789082206869



9 789082 206869