

Категории:

1. Первые блюда
 - a. Горячие супы
 - b. Холодные супы
 - c. Супы-пюре
 - d. Овощные супы
2. Салаты
 - a. Теплые салаты
 - b. Холодные салаты
 - c. Легкие салаты
 - d. Острые салаты
3. Соусы
 - a. Заправки для салатов
 - b. Дипы
 - c. Сладкие соусы
 - d. Острые соусы
 - e. Соусы к рыбе
 - f. Соусы к мясу
4. Кухни мира
 - a. Итальянская кухня
 - b. Азиатская кухня
 - c. Индийская кухня
 - d. Французская кухня
 - e. Испанская кухня
5. Десерты
 - a. Мороженое/сорбеты
 - b. Фруктовые десерты
 - c. Десерты без сахара
 - d. Десерты без глютена
 - e. Десерты без выпекания
 - f. Торты
 - g. Муссовые десерты
 - h. Из теста
6. Закуски
 - a. Горячие закуски
 - b. Холодные закуски
 - c. Брускетты
 - d. Вегетарианские закуски
 - e. Острые закуски
 - f. Канапе
7. Основные блюда
 - a. Пироги
 - b. Из мяса
 - c. Из морепродуктов
 - d. Гарниры
 - e. Из птицы

- f. Вегетарианские
- 8. Напитки
 - a. Алкогольные
 - b. Лимонады
 - c. Смузи
 - d. Кофейные напитки
 - e. Чаи
 - f. Какао/горячий шоколад
- 9. Завтраки
 - a. Из яиц
 - b. Блины/оладья
 - c. Сырники
 - d. За 5 минут
 - e. Инстаграмные завтраки
 - f. Каши
- 10. Прочее
 - a. Блюда из фильмов/мультиков
 - b. Блюда для студентов
 - c. Постное меню
 - d. Блюда в мультиварке
 - e. Здоровое питание

Рецепты:

Кухни мира: Азиатская кухня

1. Салат "Киото"

30 минут

(Холодные салаты)

Ингредиенты:

Капуста пекинская 100 Грамм
Огурец свежий 1 Штука
Куриное филе 200 Грамм
Лук зеленый Пучок небольшой
Перец чили По вкусу
Яйцо 1 Штука
Соевый соус 1 Чайная ложка
Сахар Щепотка
Сок лимона 0,5 Чайных ложки
Соевый соус 3 Ст. ложки
Сок лимона 2 Чайных ложки
Мед 1 Чайная ложка
Масло оливковое 2 Ст. ложки
Кунжут По вкусу

Шаги:

1) Яйцо взбейте вилкой с 1 ч. л. соевого соуса, щепоткой сахара и 0,5 ч. л. лимонного сока.

- 2) Сковороду смажьте оливковым маслом и приготовьте омлет-блинчик, обжаривая с двух сторон.
- 3) 2-3 листа пекинской капусты и огурец нарежьте соломкой, зеленый лук нарежьте крупными брусочками, куриное филе нарежьте кубиками. Выложите всё в салатник и добавьте сухой или свежий перец чили по вкусу.
- 4) Остывший омлет сверните в рулет и нарежьте порциями по 0,5 см толщиной.
- 5) Приготовьте соус для салата: соевый соус тщательно смешайте с медом, лимонным соком и оливковым маслом.
- 6) Заправьте салат соусом и дайте постоять 5-10 минут, затем выложите на блюдо и украсьте блинчиками. Блинчики также можно вмешать в основную массу салата.

2. Японский десерт "Моти"

30 минут

(Десерты без выпекания, блюда в микроволновке)

Ингредиенты:

Для теста:

Мука рисовая (только клейкая!) — 130 г

Сахарная пудра — 80 г

Вода — 150 мл

Для начинки:

Сыр маскарпоне — 100 г

Шоколад белый — 50 г

Сахарная пудра — 50 г

Клубника — 6 шт.

Для формирования моти:

Крахмал кукурузный

Шаги:

1) Делаем крем. В маскарпоне добавляем сахарную пудру и растопленный белый шоколад, всё хорошо перемешиваем и отправляем в холодильник.

2) Готовим тесто.

В тару насыпаем рисовую муку (подходит только мука из клейкого риса!), добавляем сахарную пудру и воду. Перемешиваем.

Накрываем пищевой пленкой, отправляем в микроволновку на 2 минуты при 800W.

3) Достаём из микроволновки, хорошо перемешиваем, чтобы не было больших комков, и снова отправляем в микроволновку на 1,5 минуты при 800W.

4) После микроволновки взбиваем тесто при помощи лопатки.

5) Так как рисовое тесто очень липкое, доску посыпаем кукурузным крахмалом, и тесто тоже. Раскатываем тесто, делим на 6 частей.

6) Берём одну часть, в центр выкладываем приготовленный крем и клубнику. Собираем в мешочек и хорошо скрепляем края. Формируем моти.

7) Можно кушать сразу. Также можно поставить десерт в холодильник на 1 час, чтобы рисовое тесто хорошо схватилось и крем подзастыл.

3. Японский торт

1 ч 40 мин

(Торты)

Ингредиенты:

Белый шоколад 120 гр

Мягкий сыр (Филадельфия) 120 гр

Яйца (С1) 3 шт.

Шаги:

1) Возьмите форму для выпечки диаметром 15 см. Смажьте ее изнутри растительным маслом, также можно использовать сливочное масло. Дно и боковые стороны формы выложите бумагой для выпечки.

- 2) Возьмите белый шоколад, поломайте на небольшие кусочки и переложите в небольшой ковшик, кастрюлю или в сотейник. Растапайте шоколад на водяной бане, постоянно помешивайте его лопаткой. Белый шоколад можно расплавить и другим способом, используя микроволновую печь. Но тогда кусочки шоколада необходимо будет перемешивать через каждые 15-20 секунд, каждый раз включая и выключая микроволновку.
- 3) К растопленному шоколаду добавьте размягченный мягкий сыр и тщательно перемешайте, можно это сделать силиконовой лопаткой. Должна получиться однородная масса. Отставьте массу в сторону, чтобы она остыла до комнатной температуры.
- 4) Возьмите яйца, помойте в проточной воде с содой, так как на их поверхности могут находиться вредные бактерии. Отделите белки от желтков. Чашу с белками уберите пока в холодильник, мы займемся ими чуть позже.
- 5) В остывшую шоколадно-творожную массу введите желтки, хорошо перемешайте миксером на низкой скорости, но не взбивайте массу слишком сильно, иначе нарушится процесс приготовления.
- 6) Достаньте из холодильника охлажденные белки. Взбейте их миксером до устойчивых пиков около 5 минут.
- 7) В шоколадно-творожно-яичную смесь добавьте 1/4 части взбитых белков и перемешайте в восемь движений, чтобы белки не опали. Затем добавьте оставшиеся белки и также аккуратно перемешайте.
- 8) Подготовьте водяную баню для японского торта. Для этого в противень налейте теплую воду так, чтобы уровень закрывал форму для выпечки на два пальца. В центр противня установите форму с тортом. Поставьте в разогретую до 170 градусов духовку и выпекайте при этой температуре около 15 мин. Следующие 15 мин. выпекайте при 160 градусах. Затем выключаем духовку и оставьте в ней торт еще на 15 мин. Время указано приблизительно, ориентируйтесь на вашу печь.
- 9) Готовый торт достаньте из духовки и дайте ему полностью остыть, после чего освободите его из формы. Перед подачей торт можно посыпать сахарной пудрой.

4. Куриные ножки в соево-медовом соусе

35 минут

(Основные блюда из птицы)

Ингредиенты:

- Куриные ножки 3 штуки
- Соевый соус 6 столовых ложек
- Кетчуп 4 столовые ложки
- Мед 2 столовые ложки
- Чеснок 4 зубчика
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу

Шаги:

1. Обжариваем слегка ножки на среднем огне.
2. Готовим соус, смешав все ингредиенты.
3. Заливаем ножки соусом.
4. Тушим на маленьком огне минут десять, не забывая перевернуть мясо.

5. Классический вьетнамский суп Фо Бо

3 часа

(Супы горячие)

Ингредиенты:

Для бульона:

Говядина (на косточке) 700 гр
Лук (крупный) 1 шт.
Имбирь (около 2 см.) по вкусу
Гвоздика 3 шт.
Бадьян 1 шт.
Кинза, кориандр 1 чайн.л.
Вода 1,5-2 л.
Соль по вкусу
Сахар по вкусу 1.5 чайн.л.
Зелёный лук (небольшой пучок)

ДЛЯ СУПА:

Филе говядины 200 гр
Имбирь по вкусу
Соль по вкусу
Перец чили по вкусу
Рисовая лапша 300 гр
Лук (небольшого размера) 1 шт.
Зелёный лук (небольшой пучок)
Лайм 1 шт.
Зелень кинзы (или петрушка) по вкусу

Шаги:

- 1) Говядину на кости ополосните, отправьте в кастрюлю. Залейте водой и поставьте на плиту. После закипания снимите пену, пламя убавьте до ниже среднего и томите бульон 2-2,5 часа.
- 2) Чтобы бульон приобрёл тёмный красивый цвет нужно обуглить репчатый лук и кусочки имбиря на открытом огне. В домашних условиях проделать это можно с помощью сковороды и плиты. Чистую сухую сковородку поставьте на плиту и нагрейте на сильном огне. Крупную неочищенную луковицу и небольшой кусочек имбиря тщательно вымойте и обсушите салфетками. Имбирь нарежьте пластинками, а лук пополам. Отправьте овощи в сковороду и оставьте до тех пор, пока они не обуглятся.
- 3) Чтобы процесс происходил быстрее, надавите на луковички руками, прижимая к сковороде. Осторожно, не обожгитесь! Отправьте лук, кусочки имбиря, корицу, гвоздику, бадьян, семена кориандра в кастрюлю. Добавьте сахар и соль по вкусу, бульон должен получиться ярким, солёно-сладким, насыщенным. Добавляйте соль и сахар постепенно, пока не получите нужный результат. Оставьте томиться ещё около получаса или чуть более.
- 4) В это время подготовьте остальные ингредиенты. Небольшую луковицу очистите и ополосните. Я использовала красный лук, в тарелке с супом он смотрится очень красиво и аппетитно, можно взять обычный репчатый. Зелень, перец чили и белую часть молодого лука помойте и обсушите. Зелень нарежьте мелко, а перец чили тонкими колечками. Я использовала сушёные стручки острого перца, для супа разломала руками несколько штук.
- 5) Готовый бульон процедите, кости выбросьте, а мясо нарежьте небольшими кусочками. Кастрюлю с бульоном отправьте на плиту, огонь чуть увеличьте и дождитесь момента закипания. Отправьте молодой лук в кастрюлю и подержите несколько секунд, луковички должны остаться хрустящими. Выньте их и оставьте пока в стороне.
- 6) Сырую говядину нарежьте очень тонкими пластинами. Чтобы легче было резать мясо, отправьте его в морозильную камеру на некоторое время. Подмороженное филе нарежется без особого труда.
- 7) Бульон оставьте на плите, он должен быть кипящим перед подачей. Отварите рисовую лапшу, согласно инструкции на упаковке. Откиньте готовую лапшу в дуршлаг и ополосните в холодной воде, так лапша не слипнется.

8) Осталось самое интересное- собрать суп в тарелке. Возьмите глубокую тарелочку или пиалу. Наложите рисовую лапшу с горкой, далее добавьте варёную говядину и несколько кусочков сырого мяса. Добавьте несколько колец лука, перца чили по вкусу и зелень. На этом этапе можно добавить кусочек имбиря и соевые ростки.

9) Налейте в тарелку кипящий бульон, постарайтесь наливать его на тонкие кусочки сырой говядины.

Под действием горячего бульона говядина дойдёт до готовности и поменяет свой цвет. Количество бульона выберите для себя сами. Если вы любите густые супы, то влейте совсем немного ароматного бульона.

10) Подавайте суп горячим, украсив долькой лайма. Едят классический Фо Бо бамбуковыми палочками.

6. Лапша удон с курицей и овощами

30 минут

(Основные блюда из птицы)

Ингредиенты:

Куриное филе - 80 г

Крахмал картофельный - 2 ст.л.

Капуста пекинская - 20 г

Лук репчатый - 30 г

Морковь - 30 г

Кабачок - 30 г

Болгарский перец - 30 г

Чеснок - 1 зуб.

Шампиньоны - 40 г

Соевый соус - 30 мл

Лапша удон - 90 г (отваренная)

Шаги:

1. Все овощи нарезаем тонкой, длинной соломкой. Грибы - кубиком.

2. Курицу нарезать полосками, обвалить в крахмале, обжарить на большом огне в течении минуты, помешивая.

3. Добавить все овощи, кроме пекинской капусты, чеснок, продолжать часто помешивать на большом огне. Овощи должны быть лишь наполовину готовые.

4. Добавляем капусту и удон, выключаем огонь, заливаем соевый соус, перемешиваем лапшу удон с курицей и овощами и выкладываем на тарелку.

7. Мясо по-тайски

(Горячие блюда из мяса)

Ингредиенты:

Мясо (свинина) - 700 г

Перец болгарский - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Лук репчатый - 1 шт.

Чеснок - 1 зубок

Соус соевый - 5 ст.л.

Лимон (сок лимона) - 1 шт.

Мед - 3 ст. л.

Смесь перцев молотых - по вкусу

Масло растительное - для жарки

Соль - по вкусу

Шаги:

1) Мясо нарезать тонкими продолговатыми полосками.

2) Приготовить маринад. Для этого перемешать соевый соус, сок одного лимона и мед. Залить маринадом мясо.

- 3) Добавить мелко рубленный чеснок и дать промариноваться около 30 минут.
- 4) Тем временем нарезать лук полукольцами. Морковь нарезать брусочками. Перец - соломкой.
- 5) Выложить мясо на разогретую сковороду с маслом (маринад пока что в сковороду не выливать). Обжарить мясо почти до готовности (для тонких кусочков свинины достаточно 10 минут).
- 6) Обжаренное мясо выложить на тарелку. В этой же сковороде слегка обжарить все нарезанные овощи (минут 7). Затем добавить мясо и влить маринад.
- 7) Протушить мясо с овощами еще около 7 минут. По желанию досолить и добавить молотый перец.

8. Салат "Суши"

1 час

(Холодные салаты)

Ингредиенты:

Рис 0,5 Стакана
Соль 1/4 Чайных ложки
Сахар 1/4 Ст. ложки
Уксус рисовый 25 Миллилитров
Лист нори 3 Штуки
Лосось 350 Грамм слабосоленый
Огурец 1 Штука
Сыр Филадельфия 200 Грамм
Кунжут По вкусу

Шаги:

- 1) Сварите рис для суши или любой другой клейкий согласно инструкции на упаковке. У меня - 200 гр риса на 500 мл воды. Довела до кипения, убавила огонь и на медленном проварила еще 10 минут, не мешая. Потом с закрытой крышкой дала настояться еще 10 минут. Когда рис будет готов, соедините уксус, сахар и соль, добавьте заправку к рису. Аккуратно перемешайте и дайте остыть.
- 2) Красную рыбу нарежьте небольшими кусочками. Огурец нарежьте тонкими слайсами.
- 3) Листы нори вырежьте кухонными ножницами по размеру блюда, на котором будете подавать салат. Это может быть круглое или прямоугольное, если будете подавать на квадратной тарелке, то листы можно оставить целыми, но тогда количество ингредиентов возможно уйдет чуть больше. Положите первым лист нори шероховатой стороной вверх.
- 4) Мокрыми руками аккуратно распределите сверху рис небольшим слоем. Смажьте рис сыром. Сверху в один слой положите огуречные слайсы. На огурцы положите кусочки рыбы. Посыпьте рыбу слегка кунжутом.
- 5) Повторите слои еще раз. Должно получиться 3 листа нори и 3 слоя начинки. Верх салата украсьте на свой вкус. Поставьте салат в холодильник хотя бы на 30 минут для охлаждения.

9. Кимчи

1 дн 14 ч

(Закуски: холодные, вегетарианские)

Ингредиенты:

Пекинская капуста 1 Килограмм
Морковь 100 Грамм
Зеленый лук 30 Грамм
Чеснок 1 Штука
Корень имбиря 15 Грамм
Сахар 1,5 Ст. ложки
Мука рисовая 1 Ст. ложка

Рыбный соус 50 Миллилитров

Вода 220 Миллилитров

Красный перец "Кочукару" молотый 2-3 Ст. ложек

Шаги:

- 1) Пекинскую капусту очистите от плохих испорченных листьев, затем разрежьте пополам. У кочерыжки сделайте небольшой надрез на каждой половинке, чтобы капуста равномерно просолилась.
- 2) Затем промойте капусту под проточной водой. Дайте стечь воде. Тщательно подсолите каждый лист капусты с двух сторон. Оставьте капусту на 2 часа в какой-нибудь глубокой емкости. Спустя 1 час можно слить воду, которая выделилась и перевернуть кочан.
- 3) Для заправки кимчи добавьте в воду рисовую муку, перемешайте и доведите до кипения. Добавьте сахар, проварите до легкого загустения. Остудите.
- 4) Морковь натрите на терке для моркови по-корейски. Зеленый лук нарежьте кусочками 2-3 см. Чеснок и имбирь натрите на мелкой терке.
- 5) В остывшую рисовую смесь добавьте чеснок и имбирь. Влейте рыбный соус, добавьте красный молотый перец. Затем соедините заправку с овощами.
- 6) Капусту промойте несколько раз и отожмите от воды. Каждую половинку разделите еще пополам. Тщательно промажьте острой пастой каждый лист.
- 7) Сверните каждый кусочек капусты пополам, выложите в пищевой контейнер и придавите, чтобы ушел лишний воздух. Оставьте на 1,5-2 дня при комнатной температуре. Готова кимчи будет, когда появится характерный кисловатый запах и пузырьки. После этого уберите капусту в холодильник на хранение.
- 8) Перед подачей можно нарезать капусту крупными ломтиками. Кимчи по-корейски готово, приятного аппетита!

10. Кимбап

(Основные блюда из птицы)

Ингредиенты:

Рис 200 Грамм

Листы нори 3 Штуки

Огурец свежий 1 Штука

Морковь по-корейски 3 Ст. ложки

Дайкон по-корейски 3 Ст. ложки

Рыба белая копченая 50 Грамм

Куриное филе 50 Грамм

Яйцо куриное 1 Штука

Перец чили 3 Штуки

Шпинат 60 Грамм

Кунжут 1 Ст. ложка

Соевый соус 1 Ст. ложка

Кунжутное масло 2 Ст. ложки

Соль По вкусу

Шаги:

- 1) В первую очередь приготовьте рис. Рис нужно несколько раз промыть в холодной воде. Затем залить 250 мл холодной воды, довести до кипения, перемешать и варить под крышкой до готовности. Готовому рису дайте постоять под крышкой 15 минут, посолите и заправьте кунжутным маслом.
- 2) Куриное филе обжарьте с добавлением перца чили и соевого соуса. Если вы любите поострее, добавляйте перец не целиком, а мелко нарезав.
- 3) Шпинат потушите на сковороде под крышкой до мягкости, заправьте соевым соусом по вкусу.

- 4) Одно яйцо взбейте, добавьте соль и перец по вкусу и приготовьте омлет. Омлет нарежьте тонкими полосками.
- 5) Огурец очистите от кожуры, удалите семена и нарежьте длинными полосками.
- 6) Всю подготовленную начинку выложите на тарелку. Циновку для сворачивания роллов затяните пищевой пленкой и положите на нее лист нори.
- 7) На лист нори выложите рис, удобно это делать слегка влажными руками. На рис положите омлет, морковь, дайкон, огурец, шпинат, кусочки мяса. Аккуратно сверните плотный ролл. В следующий ролл вместо мяса положите рыбу. Третий ролл приготовьте без мяса и рыбы, он будет вегетарианским.
- 8) Готовые роллы смажьте кунжутным маслом.
- 9) Кимбап нарежьте на кусочки толщиной 1,5 см и посыпьте их обжаренным кунжутом. Обычно кимбап не подают с соевым соусом, в отличие от японских роллов, так как начинка благодаря квашеным овощам получается сочной, соленой и острой.

11. Омлет "Томаго"

25 минут

(Завтраки из яиц)

Ингредиенты:

Яйцо куриное 5 Штук

Соевый соус 1 Ст. ложка

Рисовый уксус 1 Ст. ложка

Масло растительное 1 Ст. ложка

Сахар 1 Чайная ложка можно меньше

Шаги:

- 1) Яйца взбейте венчиком. Миксером лучше не взбивать, чтобы не получить пенную массу.
- 2) Теперь очень важный момент. Процедите взбитые яйца через сито.
- 3) В полученную массу добавьте все остальные ингредиенты и перемешайте до однородного состояния.
- 4) Я готовила "Томаго" на блинной сковороде, диаметр 20-22 см. Половником налейте яичную массу на сковороду смазанную растительным маслом и на среднем огне пожарьте до готовности блинчик только с одной стороны. Когда блинчик будет готов, сверните его аккуратно в рулет с помощью лопатки. В этот момент я снимала сковороду с огня, чтобы никуда не спешить, не обжечься и сделать всё аккуратно.
- 5) Готовый блин оставляем на краю сковороды. Сковороду снова смазываем растительным маслом и половником наливаем новый блинчик так, чтобы немного массы попало под готовый. Когда блин будет готов, сворачиваем в рулет вместе с предыдущим. Т. е. наслаиваем поверх первого блина, и т. д. Должно получиться 6-8 блинчиков.
- 6) Наш многослойный омлет "Томаго" готов! Нарежьте его порционно и подавайте к столу!

12. Вьетнамский соус

15 минут

(Соусы острые)

Ингредиенты:

150 мл темного соевого соуса

3 ст. л. рыбного соуса

3 зубчика чеснока

1 небольшой красный чили

Шаги:

Раздавите, очистите и измельчите чеснок. Разрежьте чили пополам, удалите семена, мякоть нарежьте тонкими полукольцами. Смешайте все ингредиенты и дайте соусу настояться 1 ч.

Кухни мира: Испанская кухня

1. Торт "Панчо" с ананасами и грецким орехом

1 ч 30 мин

(Десерты: торты)

Ингредиенты:

Сахар 1,5 стаканов
Куриное яйцо 6 штук
Пшеничная мука 1,5 стаканов
Разрыхлитель 1,5 чайных ложек
Какао 4 столовые ложки
Сметана 35%-ная 800 г
Консервированный ананас 1 банка
Сахарная пудра 1,5 стаканов
Орехи 1 стакан

Шаги:

1. Для бисквита яйца взбить с сахаром до полного растворения сахара.
2. Муку смешать с разрыхлителем, просеять, постепенно ввести в яичную массу и хорошо перемешать.
3. Третью теста вылить в смазанную маслом форму, выпекать при температуре 180 градусов 12–15 минут, извлечь из формы и остудить.
4. В оставшееся тесто добавить какао, перемешать, вылить в форму и выпекать при температуре 180 градусов 30–35 минут.
5. Для крема сметану перемешать с сахарной пудрой, 1/4 отложить.
6. К оставшейся части крема добавить кусочки ананаса. Грецкие орехи крупно порубить, добавить к сметане с ананасами, перемешать.
7. Светлый бисквит уложить на блюдо, пропитать ананасовым сиропом.
8. Шоколадный бисквит разрезать на небольшие квадратики, чуть сбрызнуть пропиткой — ананасовым сиропом из банки, и тщательно перемешать со сметанно-ананасовым кремом.
9. Затем получившуюся массу горкой уложить на светлый бисквит, придав форму перевернутой чашки.
10. Верх торта оформить оставленным сметанным кремом.
11. Для глазури шоколад растопить на водяной бане, добавить размягченное сливочное масло и теплое молоко, перемешать. От макушки торта вниз провести вертикальные полосы из шоколадной глазури. Можно просто посыпать торт тертым шоколадом.
12. Поставить торт в холодильник минимум на 6 часов.

2. Курица с шафраном и фисташками

1 час + 1 сутки

(Основные блюда из птицы)

Ингредиенты:

Курица с шафраном и фисташками
4.2

1 час + 1 сутки

Ингредиенты:

Куриные окорочка 2 кг

Оливковое масло 100 мл
Красный лук 2 головки
Имбирь 20 г
Корица 1 столовая ложка
Паприка 1 столовая ложка
Шафран щепотка
Лимон 2 штуки
Зеленые фисташки 50 г
Соль по вкусу
Молотый черный перец по вкусу

Шаги:

1. Окорочка разрубить на бедра и ножки. Крупно нарезать красный лук, натереть на мелкой терке имбирь. Шафран залить кипятком (50 г) и дать настояться в течение двух-трех минут.
2. В глубокой миске замариновать куриное мясо с настоем шафрана, лимонным соком, оливковым маслом, тертым имбирем, корицей и паприкой. Перемешать мясо как следует.
3. Посолить, приправить черным перцем, перемешать еще раз и дать помариноваться от двадцати минут до суток. Выжатые лимоны, кстати, можно не выбрасывать, а тоже отправить в маринад.
4. Помариновав курицу столько, сколько вы сочли нужным, ее надо вместе со всеми овощами и маринадами переложить на противень, равномерно распределив по его территории. Выжатые лимоны опять-таки можно не выбрасывать, а отправить вместе со всем прочим на противень.
5. Противень поставить в духовку, разогретую до 190–200 градусов, на тридцать пять минут. Растереть в ступке зеленые фисташки до состояния мелкой крошки. Достать мясо, посыпать фисташковыми крошками, поддержать в духовке еще пять-десять минут и подавать — например, с рубленым зеленым луком и петрушкой в соусе из оливкового масла и лимонного сока или с рисом, сваренным с добавкой лимонного сока и оливкового масла.

3. Классический гаспачо

30 минут

(Супы: супы-пюре, холодные супы)

Ингредиенты:

Помидоры 450 г
Репчатый лук 1 головка
Консервированный перец 1 штука
Огурцы 1 штука
Томатный сок 3 стакана
Кинза 35 г
Красный винный уксус 1 чайная ложка
Оливковое масло ¼ стакана
TABASCO по вкусу

Шаги:

1. Нарезьте на небольшие кусочки половину помидоров, огурца и лука и переложите в комбайн. Добавьте красный перец и измельчите до состояния пюре. Переложите в миску.
2. Добавьте томатный сок, нарезанную кинзу, уксус, оливковое масло и несколько капель табаско. Хорошо перемешайте.

3. Из оставшихся помидоров извлеките семена и нарежьте небольшими кубиками. Так же нарежьте огурец и лук. Добавьте все в суп. Посолите и поперчите и поставьте в холодильник охлаждаться.

4. Чуррос

40 минут

(Десерты из теста)

Ингредиенты:

Вода 200 мл

Сливочное масло 60 гр

Соль 0.25 чайн.л.

Сахарная пудра (+ для посыпки) 1 чайн.л.

Пшеничная мука 250 гр

Яйца 2 шт.

Ром (темный или коньяк по желанию) 1 стол.л.

Растительное масло (для фритюра) 0.5 л

Шаги:

1) Подготовьте необходимые ингредиенты. Пшеничную муку берите высшего сорта, сливочное масло не менее 73% жирности, воду фильтрованную или бутилированную. От качества используемых продуктов во многом будет зависеть вкус выпечки.

2) В сотейник влейте воду, добавьте соль, сливочное масло и сахарную пудру. Пудру можно заменить обычным сахаром или сахарозаменителем, который не боится термической обработки. Поставьте сотейник на средний огонь и доведите его содержимое до кипения, постоянно помешивая. Сливочное масло должно полностью раствориться.

3) В миску подходящего размера просейте муку, чтобы обогатить ее кислородом. Благодаря этому изделия будут более пышными и воздушными. Мука отличается по своим свойствам, потому на всякий случай просейте ее немного больше, чем указано. Возможно количество потребуется изменить. Будете ориентироваться на желаемую довольно густую консистенцию.

4) По центру просеянной муки сделайте лунку. Влейте туда кипящую масляную смесь. Тщательно и быстро перемешайте все ложкой или силиконовой лопаткой. Важно, чтобы мука полностью смешалась с маслом и не было мучных комочков. Продолжайте перемешивать, пока тесто не начнет собираться в комок. Если нужно, добавьте немного муки. Тесто должно получиться гладким и мягким.

5) В отдельной емкости соедините яйца с темным ромом. Я взяла одно крупное яйцо и один желток. Вместо рома можно использовать ароматный коньяк. Размешайте смесь венчиком. Влейте ее в тесто и перемешайте все до полной однородности.

6) Выложите тесто в кондитерский мешок (или шприц). Возьмите насадку звездочка или обычную круглую. Если кондитерского мешка нет, используйте плотный полиэтиленовый пакет для пищевых продуктов. Наполните его тестом. Обрежьте маленький уголок.

7) В глубокую кастрюлю с толстым дном влейте растительное масло с высокой температурой дымления. До краев посуды (на 2-3 см) не доливайте, иначе горячие брызги будут разлетаться во все стороны. Разогрейте масло на среднем огне. Как узнать, что фритюр разогрет достаточно? Опустите деревянную лопатку в горячее масло. Если вокруг собрались пузырьки, значит готово. Выдавите в горячее масло тесто в виде полосочек или в форме подковы. Жарьте до золотистого цвета.

8) Готовый десерт достаньте шумовкой и переложите на бумажные полотенца, чтобы в них впиталось лишнее масло. Когда лакомство остынет, щедро посыпьте его сахарной пудрой через мелкое ситечко. Вместо сахарной пудры можно смешать в тарелочке сахар (около 50 г) и молотую корицу (1-2 чайн. л.). Готовые чурросы еще горячими обваляйте в этой смеси, выложите на блюдо и дайте время для полного остывания.

5. Пазля с морепродуктами

1 ч

(Основные блюда из морепродуктов)

Ингредиенты:

Изменить состав

Мидии в ракушках (и без) 100 гр

Кальмар тушка 100 гр

Осьминог 100 гр

Креветки 100 гр

Рис (Для пазля) 150 гр

Помидоры 1 шт.

Болгарский перец 1 шт.

Лук 1 шт.

Чеснок 2 зубч.

Зелёный горошек 120 гр

Вода (кипяченая вода или рыбный бульон) 0.5 л

Специи сухие (шафран, куркума) по вкусу

Соль по вкусу

Оливковое масло 60 мл

Лимоны 0.5 шт.

Шаги:

1) Пройте морепродукты под холодной проточной водой, затем слейте лишнюю воду через дуршлаг.

2) Осьминоги, кальмары и мидии без раковин отложите в отдельную емкость, они пока вам не пригодятся.

3) Если у вас нет сковороды для пазля, берите любую неглубокую с плоским дном. Я использовала сковороду диаметром 22 см. Разогрейте на сковороде масло, выложите мидии и креветки. Если креветки отваренные, подогрейте их в течение 1 минуты и снимите со сковороды. Если нет - обжарьте с двух сторон до готовности, пока они не станут оранжевого цвета.

Мидии снимайте со сковороды, когда они раскроются. Те, которые не раскрылись - выбросьте, их есть нельзя.

4) Лук и чеснок очистите, промойте и нарежьте на маленькие кубики. Выложите их на сковороду и жарьте на огне выше среднего в течение 3-4 минут, пока лук не станет мягким.

5) Помидор помойте, удалите плодоножку и нарежьте на произвольные куски. Добавьте его к луку и чесноку. Помешивая, жарьте в течение 2 минут.

6) Затем добавьте специи и перемешайте.

7) Рис промывать не нужно. Добавьте его в сковороду. Перемешайте до однородности и обжарьте немного, 1 или 2 минуты. Можете убавить огонь, чтобы пазля не подгорела.

8) Добавьте горячую воду (или бульон). Посолите и перемешайте до однородности. Тушите на среднем огне примерно 10 минут. Жидкость должна испариться примерно наполовину.

9) Болгарский перец помойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте на небольшие кубики. Добавьте в сковороду и равномерно распределите.

10) Если жидкого слишком много, сделайте огонь больше, чтобы она побыстрее испарилась. Нарежьте кальмар на кольца или полукольца. Когда рис уже станет выше бульона, добавьте сырые морепродукты. Тушите еще 2 минуты.

11) Затем добавьте горошек, перемешайте, попробуйте на вкус. Если необходимо, досолите.

12) Когда бульона почти не осталось, выключайте плиту, пазля почти готова. Снимите сковороду с огня, сверху выложите оставшиеся мидии и креветки, накройте полотенцем

или крышкой и оставьте на 10-15 минут. Подают пазлью обычно в сковороде или большом круглом блюде, добавив дольки лимона и украсив зеленью.

6. Туррон испанский

10 ч

(Десерты без выпекания)

Ингредиенты:

Фундук 150 гр

Фисташки 150 гр

Мёд 130 гр

Сахар 100 гр

Яичные белки 1 шт

Сахарная пудра 50 гр

Растительное масло 0.5 чайн.л.

Шаги:

1) Первым делом подготовьте орехи. Если вы взяли миндаль, то его надо очистить от шкурки. Для этого просто замочите его на несколько минут в кипятке, кожица после этого легко снимется. Затем орехи подсушите, на сковороде или в духовке. Я поджарила орехи на сковороде, на это ушло около 10 минут. Огонь сделайте маленьким и постоянно помешивайте орехи, чтобы они не подгорели. Фисташки лучше не жарьте, они могут потерять свой красивый цвет.

2) Когда орехи приобретут красивый цвет и приятный аромат, снимите их с огня. Насыпьте орехи на полотенце и слегка помните их руками. Шкурка отойдет и их легко будет почистить. Я особо не заморачивалась со шкуркой, сняла только ту, которая хорошо отошла. Это не так критично.

3) Заранее подготовьте форму, в которой будет застывать туррон. Процесс приготовления очень быстрый и требует внимания, поэтому отвлекаться на это не будет времени. Форму смажьте небольшим количеством растительного масла, а затем выстелите бумагой для выпечки. Бумагу также смажьте. Дополнительно вырежьте листочек бумаги по размеру формы, он будет "крышечкой". Его также надо смазать. Моя форма размером 25*20 см.

4) Взбейте белок, порциями вводя в него сахарную пудру, до крепких пиков. Половину массы уберите, так как по рецепту нужна только половина белка. Удобнее это сделать уже во взбитом состоянии, нежели в сыром.

5) Возьмите сотейник, положите в него мед. Поставьте мед нагреваться на маленьком огне. Он сначала станет жидким, а затем закипит. Высыпьте в мед сахар.

6) Перемешайте и оставьте вариться на маленьком огне. Сахар должен полностью раствориться.

7) Варить сироп надо до температуры 120°C, здесь необходим кулинарный термометр. Если у вас его нет, то придется делать пробу на мягкий шарик. Для этого опустите деревянную палочку в сироп, а затем в холодную воду. Застывшая капля сиропа должна быть на ощупь мягкой и упругой. Но лучше купите термометр - они сейчас продаются везде и стоят не дорого.

8) Снимите сироп с огня и снова начните взбивать белок, осторожно вливая в него сироп. Лучше это делать аккуратно по стеночке миски, сироп горячий, на венчиках он может застыть нитями.

9) Взбивайте белок до густой, вязкой массы кремового цвета.

10) Положите в нее орехи, перемешайте.

11) Выложите смесь в подготовленную форму и по возможности разровняйте ее ложкой. Она очень липкая.

12) Положите сверху смазанный кусок-крышечку и рукой придавите туррон, окончательно выравнивая смесь. Поставьте форму с турроном в холодильник на ночь. За ночь он застынет и его легко будет достать и нарезать на кусочки

7. Испанские булочки "Ensaimadas"

1 ч 30 мин

(Десерты из теста)

Ингредиенты:

Молоко 80 Миллилитров

Вода 80 Миллилитров

Дрожжи свежие 12 Грамм

Сахар 3-4 Ст. ложек

Соль 1/4 Чайных ложки

Масло растительное 2 Ст. ложки

Мука пшеничная 350 Грамм

Масло сливочное 50 Грамм

Джем 100 Грамм

Ванильный сахар 5 Грамм

Сахарная пудра 30 Грамм

Шаги:

- 1) В миску или чашу миксера выложите дрожжи. Молоко соедините с водой, подогрейте и влейте в дрожжи, перемешайте.
- 2) Добавьте сахар, ванильный сахар, соль и растительное масло.
- 3) Постепенно всыпьте просеянную муку. Замесите мягкое, эластичное тесто. Накройте его пищевой пленкой или салфеткой и поставьте в теплое место. Через час-полтора тесто увеличится в объеме.
- 4) Тесто обомните и разделите на 3-4 равные части. Каждую часть раскатайте в тонкий прямоугольный пласт.
- 5) Пласт смажьте мягким сливочным маслом. На край теста выложите любой джем. У меня вишневый. Сверните тесто рулетом. А затем улиткой. Булочка готова к выпечке.
- 6) Выложите булочки в форму. Накройте пленкой и дайте постоять в тепле 20-25 минут.
- 7) Выпекайте булочки в духовке при температуре 175-180 градусов 25-30 минут.
- 8) Готовые испанские булочки охладите и посыпьте сахарной пудрой. Можно подавать их к столу.

8. Испанская пиперада

40 мин

(Основные блюда вегетарианские)

Ингредиенты:

Перец болгарский 1 Штука красный

Помидор 1 Штука

Лук репчатый 1 Штука

Яйцо куриное 2 Штуки

Бasilik свежий 4 Штуки веточки

Масло оливковое 1 Ст. ложка

Сливки 2 Ст. ложки

Соль По вкусу

Перец По вкусу

Чеснок 1 Зубчик

Шаги:

- 1) Лук и чеснок нарежьте. Обжарьте с добавлением масла.

- 2) Помидор нарежьте кубиком, перец — соломкой. Добавьте в сковороду и обжарьте все минут
- 3) Нарежьте базилик, его тоже обжарьте вместе с другими овощами. Посолите, поперчите.
- 4) Вбейте аккуратно яйца, каждое яйцо полейте ложкой сливок. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке около 30 минут, до желаемой консистенции яиц.
- 5) Подайте к столу, присыпав базиликом.

9. Курица "Пикассо"

45 минут

(Основные блюда из птицы)

Ингредиенты:

Куриная грудка 4 штуки
Лук 2 штуки
Сладкий перец 3 штуки
Чеснок 3 зубчика
Помидоры 4 штуки
Овощной бульонный кубик 1 штука
Сыр 100 г
Смесь итальянских трав 1 столовая ложка
Вода ½ стакана
Сливки ½ стакана
Оливковое масло 2 столовые ложки
Мускатный орех щепотка
Соль по вкусу
Сливочное масло 1 столовая ложка
Молотый черный перец по вкусу

Шаги:

- 1) Нарежьте болгарский перец кольцами (лучше выбрать трех разных цветов — это выглядит красочнее), предварительно удалив семена. Лук нарезать полукольцами, чеснок натереть на мелкой терке.
- 2) Куриные грудки посолить, поперчить. В комбинации 2 столовые ложки оливкового и 1 столовая ложка сливочного масла, обжарить грудки до золотистой корочки. Переложить в форму для духовки.
- 3) В этой же сковороде обжарить лук до золотистого цвета, переложить в форму к курице.
- 4) Время для болгарского перца — слегка обжарить кольца, пока они не станут мягкими — и к курице.
- 5) Тертый чеснок поместить в сковороду, пассеровать 30 секунд, затем залить водой, добавив нарезанные помидоры (кожицу можно предварительно удалить), хорошо перемешать. Добавить итальянских трав, овощной бульонный кубик, соль, перец, щепотку мускатного ореха. Влить полстакана сливок, перемешать.
- 6) Варить соус 5 минут на медленном огне. Залить им курицу с овощами. Закрыть фольгой, отправить в духовку при температуре 200 градусов на 30 минут.
- 7) Достать, посыпать натертым на терке сыром, поместить курицу обратно в духовку, но уже без фольги, еще на 15 минут, пока сыр не расплавится.

10. Крем-каталана

20 минут + 23 часа

(Десерты без выпекания)

Ингредиенты:

Сахар 1 стакан

Яичный желток 4 штуки
Кукурузный крахмал 1 столовая ложка
Палочки корицы 1 штука
Лимон 1 штука
Молоко 2 стакана

Шаги:

- 1) Отделить белки от желтков. В миксере или вручную взбить желтки с сахаром до тех пор, пока масса не побелеет.
- 2) Переложить массу в сотейник, влить молоко, добавить кукурузный крахмал, палочку корицы и цедру лимона. Медленно нагреть, постоянно помешивая, пока масса не загустеет. Немедленно снять с огня.
- 3) Важно не передержать крем на огне: как только масса станет плотной и почувствуется сопротивление при помешивании, крем нужно снять с огня, иначе он свернется или расслоится.
- 4) Убрать палочку корицы и разлить крем в рамекины. Дать остыть и убрать в холодильник на 2–3 часа.
- 5) Застывший крем посыпать сахаром и обжечь горелкой до образования хрустящей корочки, как у крем-брюле. Прогреть под грилем в течение 10 минут. Подавать сразу же.

11. Писто

50 минут

(Завтраки из яиц)

Ингредиенты:

Кабачок/цуккини 250 г
Баклажан 250 г
Помидоры 500 г
Сладкий перец зеленый 150 г
Сладкий перец красный 150 г
Лук репчатый 200 г
Чеснок 4 зубчика
Оливковое масло 6 ст.л.
Паприка 1 ч.л.
Соль по вкусу
Сахар 2-3 щепотки (по вкусу)
Молотый черный/красный перец по вкусу
Томатная паста 1 ст.л. (по необходимости)

Шаги:

- 1) Очистите и нарежьте зубчики чеснока небольшими кусочками. Овощи и репчатый лук нарежьте кубиками небольшого или среднего размера.
Для того чтобы блюдо получилось более красочным, вместо кабачка можно добавить желтый и/или зеленый цуккини (на фото), вместо репчатого лука – красный.
- 2) На среднем огне разогрейте оливковое масло. Добавьте репчатый лук и чеснок и, периодически помешивая, обжарьте 7-8 минут, до мягкости.
- 3) Добавьте нарезанный сладкий перец и обжарьте все еще 8 минут.
- 4) Добавьте кусочки кабачка/цуккини и баклажана. Периодически помешивая, обжарьте все еще 12-15 минут.
На этом этапе можно прикрыть сковороду крышкой, если вы предпочитаете, чтобы сохранилось больше овощного сока и рагу было чуть менее густым.
- 5) В последнюю очередь добавьте нарезанные помидоры, молотую паприку, 2-3 щепотки сахара, соль и молотый черный перец по вкусу.
Если помидоры не слишком спелые или не обладают насыщенным вкусом – добавьте также 1 ст.л. томатной пасты.

6)Помешивая, обжарьте все еще 15 минут. Попробуйте готовое блюдо и при необходимости добавьте еще немного соли и перца на свой вкус.

Для подачи в качестве самостоятельного блюда писто можно дополнить яичницей-глазуньей. В этом случае за 5 минут до окончания приготовления сделайте в овощной смеси небольшое углубление, аккуратно влейте куриное яйцо, прикройте сковороду крышкой и готовьте все еще 5 минут или до желаемой степени готовности желтка.

7)Писто манчего готово. Приятного аппетита.

Кухни мира: Итальянская кухня

1. Лазанья

40 минут

(Основные блюда из мяса)

Ингредиенты:

Мясной фарш 600 г

Соус болоньезе 600 г

Сливочное масло 60 г

Пшеничная мука 2,5 столовые ложки

Оливковое масло 2 столовые ложки

Молоко 750 мл

Готовые сухие листы лазаньи 10 штук

Твердый сыр 500 гр

Шаги:

1. В сотейник положить сливочное масло и 2 ложки растительного масла, растопить.

Постепенно добавлять муку и размешивать так, чтобы не оставалось комочков.

2. Когда вся мука вмешана, влить все молоко. Убавить огонь и томить до нужной консистенции: не жидкой, но и не слишком густой. Консистенция нежирной сметаны.

3. На сковороде раскалить оливковое масло. Добавить мясной фарш (лучше свинина+телятина).

4. Фарш жарить до полуготовности. Влить в него соус болоньезе, посолить и поперчить по вкусу.

5. Духовку разогреть до 180 градусов. Форму смазать сливочным маслом. На дно вылить немного соуса бешамель, чуть-чуть, только чтобы покрыть дно.

6. Выложить пласты (не вареные). На пласты выложить получившийся фарш (не жалеем!), на фарш — натертый сыр. На сыр — соус бешамель.

7. Соуса нужно выкладывать столько, сколько необходимо, на ваш взгляд, чтобы лазанья получилась сочной. Поверх соуса выложить сухие листы лазаньи. Повторить процедуру.

8. Последний слой листов промазать соусом бешамель и сверху щедро засыпать сыром. Дать постоять минут 7–10. Поставить в духовку. Печь 30 минут.

2. Брускетта с помидорами

10 минут

(Закуски: брускетты)

Ингредиенты:

Белый хлеб 4 куска

Помидоры 3 штуки

Оливковое масло 30 мл

Чеснок 3 зубчика

Бальзамический крем 10 г

Свежемолотый черный перец по вкусу

Соль по вкусу

Зелень 30 г

Шаги:

1. Поджарить хлеб на сухой сковороде или в духовке до золотистой корочки. В духовке это займет три-пять минут (в зависимости от размера ломтя хлеба) при температуре 200 градусов.
2. Помидоры нарезать кубиками с ребром около полсантиметра. Мелко нарубить три зубчика чеснока.
3. Разогреть сковороду, плеснуть в нее немного оливкового масла и высыпать в него помидоры и чеснок. Готовить их минуту-другую, просто чтобы прогреть, не потеряв вкуса свежего помидора. Тогда капнуть в сковороду бальзамического крема, перемешать и снять с огня.
4. Поджаренный хлеб пропитать оставшимся оливковым маслом, разлив понемногу на каждый ломоть. Сверху выложить теплые помидоры, посолить по вкусу, посыпать свежемолотым черным перцем и мелко нарезанной зеленью — любой, какая окажется под рукой. И подавать как закуску

3. Фриттата с брокколи и сладким

15 минут

(Завтраки из яиц)

Ингредиенты:

Куриное яйцо 6 штук
Сладкий перец 3 штуки
Красный лук 1 головка
Петрушка 20 г
Капуста брокколи 150 г
Лимон ¼ штуки
Оливковое масло 50 мл
Чеснок 2 зубчика
Сливочное масло 30 г
Тимьян 1 пучок
Мускатный орех по вкусу
Паприка по вкусу
Соль по вкусу
Молотый черный перец по вкусу

Шаги:

1. Смешать яйца с солью, молотым мускатным орехом и паприкой.
2. Разобрать брокколи на соцветия, перец очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами.
3. Чеснок и петрушку мелко нарубить, смешать их с соком лимона и оливковым маслом.
4. Нарезанный лук обжарить на сливочном масле до мягкости, добавить брокколи, обжаривать минуту, после чего отправить туда же перец, жарить еще минуту, добавить щепотку листьев тимьяна, через минуту петрушку с чесноком в лимонном соке и масле, а через тридцать секунд залить яйцами.
5. Когда яйца начнут застывать, отправить сковороду в разогретую до 180 градусов духовку на семь-десять минут. Подавать, посолив, поперчив и посыпав листиками тимьяна.

4. Ризотто с шампиньонами

40 минут

Ингредиенты:

Рис арборио 300 г
Сливочное масло 100 г
Репчатый лук 1 головка
Белое сухое вино 200 мл

Куриный бульон 1 л
Шампиньоны 300 г
Соль по вкусу
Шафран щепотка

Шаги:

1. Лук мелко нарезать и обжаривать в сотейнике на сливочном масле до тех пор, пока лук не начнет пахнуть жареным, добавить мелко нарезанные шампиньоны, обжарить их, пока не выпустят воду. Тогда всыпать в сотейник рис и обжаривать его вместе с луком и грибами две минуты, постоянно помешивая.
2. Залить рис и лук куриным бульоном и вином. Варить без крышки, постоянно помешивая. Когда бульон и вино выпарятся наполовину, добавить крошечную щепотку шафрана, посолить. Помешивая, варить, пока рис не приготовится. Если жидкость выкипит слишком рано, долить воды, вина или бульона.

5. Пицца «Маргарита» Вальтера Бизоффи

50 минут

Ингредиенты:

Мука семола 100 г
Пшеничная мука 500 г
Сыр моцарелла для пиццы 100 г
Сыр пармезан 70 г
Оливковое масло 100 мл
Базилик 30 г
Соль щепотка
Вода 300 мл
Свежие дрожжи 10 г
Помидоры пелати 100 г
Сахар 10 гр

Шаги:

1. Муку просеять. В отдельной емкости дрожжи и сахар залить водой, тщательно перемешать, влить 1 ч. л. оливкового масла и снова перемешать. Отставить чтобы дрожжи «подожли».
2. В муку влить дрожжевую смесь, добавить щепотку морской соли и размешать все блендером. Достать тесто и размять на столе (это позволит обогатить его кислородом). Затем тесто сформировать в виде шара, упаковать в пищевую пленку и отправить в теплое место на час.
3. В отдельную миску выложить помидоры и измельчить их при помощи погружного блендера, добавить листья базилика, влить 1 ч. л. оливкового масла, поперчить, посолить и все тщательно перемешать.
4. Отдельно мелко нарезать сыр моцарелла.
5. Когда тесто «подойдет», его тщательно раскатать. Противень или камень для пиццы присыпать семолой. На тесто выложить помидорную смесь, сверху — моцареллу. В конце посыпать тертым пармезаном, украсить листьями базилика и полить небольшим количеством оливкового масла.
6. Поставить пиццу в духовку на десять минут при температуре 250 градусов.

6. Паста с креветками в сливочно-чесночном соусе

15 мин + 30 мин

(Основные блюда из морепродуктов)

Ингредиенты:

Спагетти 250 г
Креветки 200 г

Сливки 150 мл
Сливочное масло 20 г
Репчатый лук 50 г
Чеснок 2 зубчика
Петрушка 20 г
Соль по вкусу
Молотый черный перец по вкусу
Сыр пармезан по вкусу

Шаги:

1. Чеснок и лук мелко порезать. Масло растопить. Обжарить лук и чеснок 1-2 минуты.
2. Добавить очищенные креветки. Готовить 2–3 минуты.
3. Приправить солью и перцем. Влить сливки, довести до кипения.
4. Добавить петрушку и выключить.
5. Пасту отварить согласно инструкции на упаковке. Смешать с соусом. Подавать в теплом виде.

7. Генуэзский пирог с рикоттой и цукини

40 минут

(Пироги)

Ингредиенты:

Цукини 3 штуки
Дрожжевое слоеное тесто 500 г
Сыр пармезан 50 г
Сыр рикотта 500 г
Куриное яйцо 4 штуки
Петрушка 50 г
Бasilik 50 г
Оливковое масло 50 мл
Сливочное масло 20 г
Соль по вкусу
Молотый белый перец по вкусу
Мускатный орех щепотка

Шаги:

1. Нарезать два цукини полукольцами и обжарить до мягкости и легкой золотистости на оливковом масле с добавлением кусочка сливочного. Оставшийся цукини нарезать тонкими ломтиками (они понадобятся для украшения) и отложить.
2. Взбить яйца и, продолжая взбивать, добавить рикотту, соль и перец по вкусу, щепотку мускатного ореха. Перемешать смесь с обжаренными цукини, добавить тертый пармезан и мелко нарубленную зелень петрушки и базилика.
3. Форму смазать сливочным маслом, поместить в нее раскатанное тонким пластом тесто, разложить на него смесь, завернуть края, украсить поверхность сырной смеси кольцами цукини. Поставить в духовку, разогретую до 180 градусов, на двадцать-тридцать минут.

8. Салат из апельсинов

5 минут

(Салаты холодные, легкие)

Ингредиенты:

Апельсины 3 штуки
Каперсы 15 штук
Красный лук 1 головка
Маслины 20 штук

Оливки 20 штук
Оливковое масло 1 столовая ложка
Красный перец хлопьями по вкусу
Соль по вкусу

Шаги:

1. Апельсины грубо очистить ножом от цедры и толстого белого слоя под ней, который называется альbedo. Нарезать мякоть кусочками размером в половину дольки (на дольки при этом разделять не нужно — лишняя трата времени).
2. Посолить, приправить острым перцем (лучше хлопьями, не молотым), добавить каперсы, разрезанные надвое маслины и оливки без косточек, а также крупно, полукольцами, нарезанный красный лук.
3. Полить оливковым маслом.

9. Паста карбонара

35 минут

Ингредиенты:

Спагетти 200 гр
Соль 2 стол.л.
Вода 2 л
Соль по вкусу
Оливковое масло 2 стол.л.
Бекон 200 гр
Сливки (20%) 150 мл
Яичные желтки 1 шт
Смесь трав (итальянская) 5 гр
Перец черный молотый по вкусу
Пармезан 50 гр
Помидоры черри 100 гр
Базилик по вкусу

Шаги:

- 1) Для начала сварите спагетти. Лучше готовить их одновременно с соусом, чтобы все оставалось горячим. То есть как только поставите вариться макароны, тут же начинайте готовить соус. Тонкости выбора и приготовления спагетти читайте в отдельной статье. Ссылка есть в конце рецепта.
- 2) Налейте воду в подходящую по объему кастрюлю, поставьте на плиту и доведите до кипения. Можно сразу использовать кипящую воду из чайника, это ускорит процесс варки. Если накрыть кастрюлю крышкой, вода закипит быстрее. Добавьте соль. Опустите в воду спагетти таким образом, чтобы они не ломались. Нижняя их часть после намокания станет мягкой, что позволит погрузить в воду макароны по спирали. Варите пасту в кипящей воде 6-8 минут
- 3) Сколько и как правильно варить макароны (пасту)? В классическом виде паста должна быть в состоянии аль денте, полуготовая, слегка твердая внутри. Время ее варки очень зависит от состава и производителя. Обычно на упаковке указано примерное время варки - ориентируйтесь на него. Слейте воду через дуршлаг, а пасту сбрызните оливковым маслом и перемешайте. Можно накрыть кастрюлю крышкой, если соус к этому времени не готов.
- 4) Подготовьте продукты для соуса. Какие сливки лучше брать? Я беру сливки 20% жирности, это сделает соус более нежным, сливочным. Травы - итальянская смесь в идеале. Если под рукой таких нет, можно взять свою любимую смесь приправ. Или ограничиться сушеным розмарином и базиликом.

- 5) Как нарезать бекон? Ломтики бекона нарежьте на кусочки квадратной формы. Подогрейте на сковороде масло и обжарьте бекон до золотистого цвета на среднем огне, помешивая все лопаточкой. При желании оливковое масло можно заменить любым другим. Следите, чтобы на сковороду не попала влага, иначе масло станет шипеть. Если жир с бекона стал потрескивать и брызгаться, убавьте огонь. Как выбрать сковороду и масло читайте в статьях на эти темы в конце рецепта.
- 6) Влейте на сковороду сливки, перемешайте. Если до этого убавляли огонь, верните его на средний. Тушите все, помешивая, в течение одной минуты.
- 7) Добавьте в соус итальянские травы, молотый перец и соль. Перемешайте.
- 8) Выложите в сковороду пасту и осторожно перемешайте. Подержите на огне блюдо около одной минуты, чтобы все хорошо прогрелось. Снимите сковороду с плиты.
- 9) Добавьте в макароны карбонара сырой желток и быстро перемешайте так, чтобы желток разошелся по всему блюду. Тут у вас могут возникнуть сомнения в использовании сырого желтка. Если вы не уверены в его качестве и хотите оставаться спокойными, этот шаг можете пропустить. Разложите пасту карбонара по тарелкам, посыпьте тертым сыром пармезан по вкусу. Украсьте блюдо листочком свежего базилика и дольками помидоров черри.

10. Паста фетучини курица, грибы в сливочном соусе

40 мин

Ингредиенты:

Фетучини 300 гр
Замороженные грибы 200 гр
Куриное филе 200 гр
Лук 1 шт.
Чеснок 4 зубч.
Сливки 0.5 стак.
Вода 0.5 стак.
Крахмал 1 чайн.л.
Растительное масло 20 гр
Соль по вкусу
Специи сухие по вкусу

Шаги:

- 1) Как сделать пасту с курицей и грибами в сливочном соусе? Подготовьте все необходимые ингредиенты. Пасту отварите согласно инструкции на упаковке. Грибы можете использовать любые. Я разморозила лесные грибы, которые в грибной сезон были собраны в лесу, отварены и заморожены лично мною.
- 2) Разогрейте сковороду до горячего состояния и налейте на неё немного растительного масла. Куриное мясо нарежьте на небольшие кусочки и выложите на горячую сковороду. Обжаривайте в течение примерно 5-7 минут, чтобы мясо стало немного золотистого цвета.
- 3) Пока жарится куриное мясо, очистите лук от шелухи и ополосните в проточной воде. Очищенный лук мелко нарежьте и добавьте в сковороду к куриному мясу. Перемешайте и обжаривайте все вместе еще минуты 2-3.
- 4) Затем добавьте в сковороду размороженные грибы. Обжарьте все вместе 2-3 минуты. Затем накройте крышкой, сделайте меньше огонь и оставьте все готовиться еще минут 10. Периодически помешивайте и следите, чтобы не начало подгорать. Если вся влага от грибов выпарится очень быстро, то добавьте буквально пару столовых ложек воды.
- 5) Отдельно соедините холодную воду с крахмалом и размешайте, чтобы не было комочков. Зачем добавлять крахмал? Это необходимо, чтобы соус стал немного гуще. Соус такой консистенции будет приятно обволакивать пасту и блюдо получится очень

нежное и приятное на вкус. Чеснок очистите и измельчите. Когда курица с грибами приготовится, добавьте в сковороду крахмал с водой, сливки и измельченный чеснок.

6) По вкусу добавьте немного соли и специй. Все перемешайте и доведите до кипения. При нагревании соус немного загустеет.

7) Затем выложите в сковороду готовую пасту. Все перемешайте и хорошо прогрейте на огне еще минуты 2-3, чтобы все ингредиенты стали одной температуры.

8) Готовое блюдо разложите по тарелкам и подавайте к столу в горячем виде.

Приятного аппетита!

11. Паста с соусом песто

30 мин

Ингредиенты:

Макароны 450 гр

Бasilik 50 гр

Кедровые орешки 70 гр

Растительное масло 100 мл

Пармезан 70 гр

Чеснок 2 зубч.

Соль 1 чайн.л.

Шаги:

1) Как сделать пасту с соусом песто? Подготовьте продукты. Basilik для песто возьмите зеленый. В соус идут только листья, стебли слишком жесткие для него. Масло лучше всего подходит оливковое, но, за неимением, подойдет и обычное растительное. Вместо пармезана можете взять любой другой твердый сыр. Орехи также подойдут любые — кешью, грецкие, миндаль.

2) Сначала приготовьте соус песто. Как сделать соус? Листья базилика хорошо промойте и обсушите. Почистите чеснок. Орехи можете слегка подсушить на сковороде, я этого не делала. Сложите листья, орехи, чеснок и масло в чашу блендера.

3) Короткими импульсными движениями измельчите массу до состояния крошки. Сильно перетирать не надо, песто представляет собой не пастообразную массу, а крупинчатую. Если у вас есть мраморная ступка, то можете перетереть продукты в ней — именно так делают в классическом рецепте.

4) Сыр натрите на мелкой терке.

5) Добавьте сыр к перетертой массе и буквально на несколько мгновений включите блендер, чтобы смешать все ингредиенты. Теперь надо попробовать песто на соль, я добавила чайную ложку. Если вам покажется соус соленым, не добавляйте.

6) Осталось сварить макароны. О том, как правильно варить макароны, читайте в конце рецепта. Варите их до состояния аль денте, "на зубок", это когда они остаются чуть твердыми. Готовую пасту откиньте на дуршлаг и сразу сложите в глубокую миску. Если останется немного воды, не страшно, она сделает соус более жидким. Добавьте песто, перемешайте и только потом разложите по тарелкам. Но Вы можете сразу разложить макароны по тарелкам и уже потом добавить соус.

