

Никита Соколовский

ПРОСТЫЕ И БЫСТРЫЕ

РЕЦЕПТЫ СО ВСЕГО МИРА

на каждый день



Лукита Соколовский

**ПРОСТЫЕ
И БЫСТРЫЕ**
РЕЦЕПТЫ СО ВСЕГО МИРА
на каждый день



МОСКВА



Содержание

СУПЫ

- 7 Лагман по-домашнему. *Узбекистан*
- 9 Суп Вон-тон. *Китай*
- 11 Суп Кнейдлах. *Израиль*
- 13 Суп диетический с отварной телятиной. *Россия*
- 15 Суп из чечевицы с отварным языком. *Франция*
- 17 Бозбаш. *Армения*
- 19 Крем-суп с лапшой. *Китай*
- 21 Луковый суп. *Франция*
- 23 Суп Минестроне. *Италия*
- 25 Шурпа-кайнатма. *Узбекистан*

ЗАКУСКИ

- 27 Пучеро. *Испания*
- 29 Кебаб из баранины. *Турция*
- 31 Тушеные овощи. *Израиль*
- 33 Паштет по-американски. *США*
- 35 Свинина с виноградом и яблоками. *Армения*
- 37 Баклажаны, фаршированные телятиной. *Турция*
- 39 Форшмак. *Израиль*

- 41 Картофельные оладьи (деруны) с лососем. *Россия*
- 43 Рулеты из говядины с ветчиной и сыром. *Австрия*
- 45 Фаршированные баклажаны. *Турция*
- 47 Капуста с окороком и орехами. *Чехия*
- 49 Цимес. *Израиль*
- 51 Курица в беконе. *Франция*
- 53 Курица Тика. *Индия*
- 55 Свекольная закуска с гранатом. *Грузия*
- 57 Томатная сальса с перцем. *Мексика*
- 59 Картофельный латкес. *Израиль*

САЛАТЫ

- 61 Салат гранатовый с черносливом. *Грузия*
- 63 Салат «Ташкент». *Узбекистан*
- 65 Салат по-мексикански. *Мексика*
- 67 Салат из печеного картофеля. *Германия*
- 69 Салат с руколой и креветками. *Италия*
- 71 Овощной салат со свиной. *Португалия*
- 73 Салат с зеленью и мясом. *Испания*
- 75 Апельсиновая морковь. *Франция*

- 77 Итальянский салат с брокколи и ветчиной. *Италия*
79 Салат из пекинской капусты. *Китай*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

- 81 Курица, запеченная с овощами. *Грузия*
83 Ев Кофтези. *Турция*
85 Стейк из телятины с овощами. *США*
87 Корма в соусе карри. *Индия*
89 Толма. *Израиль*
91 Телятина с грибами и луком. *Шотландия*
93 Франкфуртские сосиски. *Германия*
95 Кучмачи. *Грузия*
97 Картофель с копченой грудинкой. *Португалия*
99 Котлета Кордон Блю. *Франция*
101 Свинина с ананасом. *Китай*
103 Паста по-неаполитански, фаршированная помидорами. *Италия*
105 Телятина, тушенная с пикантно-овощным соусом. *Мексика*
107 Шницель. *Австрия*
109 Каннеллони. *Италия*
111 Рататуй. *Франция*
113 Омлет по-мексикански. *Мексика*
115 Чахохбили. *Грузия*
117 Петух в вине. *Франция*
119 Запеканка Пастиччо. *Италия*
121 Куриная печенка с яблоками. *Германия*
123 Буритос. *Мексика*
125 Рис Э Бизи. *Италия*
127 Курица Текс-Мекс. *США*
129 Курица Каччаторе. *Италия*
131 Мергез. *Франция*
133 Кесадильяс со свиной. *Мексика*
135 Террин мясной. *Франция*
137 Плов по-узбекски с салатом «Сай». *Узбекистан*
139 Дим-сам с уткой. *Китай*
141 Гамбургер с уткой и инжиром. *США*
143 Мцвади из баранины. *Грузия*

ВЫПЕЧКА

- 145 Рыбный пирог. *Франция*
147 Пирожки с мясом. *Россия*
149 Пирог Веллингтон. *Англия*
151 Чебуреки. *Узбекистан*
153 Пирог Киш Лорен. *Франция*
155 Осетинские пироги. *Россия*
157 Овощной штрудель. *Австрия*
159 Профитроли. *Франция*



Дорогие друзья!

У каждого из нас есть любимые блюда. Как правило, эти блюда являются известными и популярными в стране происхождения и имеют целую историю создания. Приглашаю вас совершить со мной на страницах этой книги кулинарное путешествие по кухням разных стран мира!

Но у нашего путешествия будет одна особенность. Как и многие мужчины, я очень люблю мясо, поэтому в рецептах, которые я подобрал для моей книги, акцент я сделал именно на мясных ингредиентах. Свинина, говядина, баранина, мясо птицы – именно такие национальные рецепты из каждой страны я выбрал и приготовил. Что получилось – вы можете посмотреть, полистав книгу. А лучше не просто посмотреть, но и попробовать! Приготовив их самостоятельно дома, разумеется. Уверяю вас: каждый рецепт – пальчики оближешь!

*У*верен, что со временем вы оцените эту книгу по достоинству, ведь я собрал все ваши любимые блюда под обложкой одной книги, и теперь вам не нужно искать понравившиеся когда-либо рецепты в разных местах – все удобно расположено на страницах одного издания.

*З*десь вы найдете рецепты и для праздничного стола, и рецепты на каждый день. Рецепты, которые нравятся и вам, и вашим мужчинам, и детям, и людям старшего поколения.

В путь, друзья!



СУПЫ



СУПЫ

Лагман по-домашнему *Узбекистан*

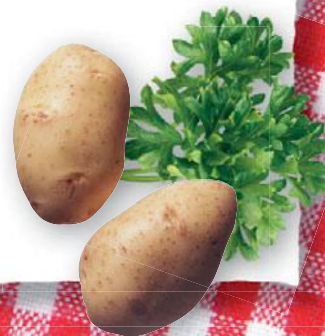
ЭТО ИНТЕРЕСНО. Если будете в Ташкенте, непременно попробуйте национальное блюдо лагман и решите для себя, что это: густой суп или жидкое второе? В основе этого кулинарного шедевра – лапша из вытянутого особым способом теста с подливой из мяса и овощей. Так как подливу можно сделать и густой, и полужидкой, вкус блюда будет зависеть от рецепта. Без сытного лагмана не представляют себе жизни не только узбеки, но и китайцы, и уйгуры.

баранина – 500 г
лук репчатый – 2 шт.
помидоры – 2 шт.
картофель – 2 шт.
подсолнечное масло – 4 ст. л.
укроп, петрушка – по 3 веточки
соль, перец – по вкусу

горячая вода – 1 стакан
мясной бульон – 2 стакана

Для теста:
мука – 500 г
яйцо – 2 шт.
соль – 1/2 ч. л.
вода – 250 мл

1. Приготовить тесто для лапши. Муку просеять через сито, перемешать с солью, яйцом, затем с водой. Замесить тесто.
2. Готовое тесто раскатать в тонкий пласт и разрезать тонкими полосками. Должна получиться домашняя лапша.
3. Мясо вымыть и нарезать небольшими кусочками.
4. Лук и картофель очистить, нарезать небольшими кубиками.
5. Разогреть в кастрюле масло и обжарить мясо и овощи, время от времени перемешивая.
6. Влить 1 стакан горячей воды, добавить мелко нарезанные помидоры. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 30 минут.
7. Лапшу отварить в кипятке до готовности.
8. В пиалы выложить лапшу и смесь мяса с овощами, затем влить немного горячего мясного бульона.
9. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.





СУПЫ

Суп Вон-тон *Китай*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. «Проглоти облако!» – примерно это означает название супа Вон-тон, популярного в Китае. Заглянув в тарелку, вы поймете, о чем речь: «облаками» образно назвали этикие круглые пельмени, которые варятся в курином бульоне. Внутри слепленных из тонкого теста вон-тонов может быть и мясо, и креветки, и грибы, и побеги бамбука... О курином бульоне надо сказать отдельно: в Китае на нем готовят практически все супы, а для удобства даже хранят бульон в замороженном виде.

Для бульона:

куриные лапки, крылья,
куриные кости – 1 кг
имбирь – 10 г
зелень – несколько веточек
чеснок – 2 зубчика
паприка – 1 щепотка
соль – 1/2 ч. л.

Для теста:

рисовая мука – 150 г
кукурузный крахмал – 10 г

подсолнечное
масло – 1 ст. л.

Для начинки вон-тонов:

телятина (фарш) – 350 г
соевый соус – 1 ч. л.
сухой херес – 2 ч. л.
белок – 1 шт.
кукурузный крахмал – 1/2 ч. л.
сахар – 1 ч. л.
зеленый лук – 3 шт.
соль, перец – по вкусу

1. Сварить бульон из курицы. Добавить в бульон имбирь, белую часть лука, чеснок, соль.
2. Приготовить начинку для вон-тонов. Свиной фарш тщательно перемешать с соевым соусом, хересом, белком, крахмалом, сахаром и нарезанным луком.
3. Затем приготовить тесто для вон-тонов. Перемешать муку с крахмалом и маслом. Замесить тесто тугий консистенции, при необходимости добавляя воду.
4. Раскатать из теста блинчики диаметром 6 см, положить в центр немного начинки.
5. Закрепить тесто в виде мешочка или завязать зелеными частями лука.
6. Варить вон-тоны в большом количестве кипящей воды 1 минуту.
7. шумовкой переложить в бульон и варить еще 3 минуты.
8. Разлить суп по тарелкам, украсить зеленью и посыпать паприкой.



СУПЫ

Суп Кнейдлах *Израиль*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. В каких только странах не готовят клецки! Но если их слепили из специальной мацовой муки, если их подали на стол с ароматнейшим куриным бульоном, если, наконец, их принес вам официант с пейсами – значит, вы пробуете отнюдь не клецки, а кнейдлах и находитесь вы, по всей видимости, в Израиле.

*куриный жир – 3 ст. л.
мука из мацы
(можно заменить на обычную муку или крахмал) – 1 стакан
яйца – 2 шт.
петрушка – 6 веточек
куриный бульон – 2 л
чеснок – 6 зубчиков
соль, перец – по вкусу*

1. Куриный жир мелко нарезать и растопить на сковороде, шкварки вынуть.
2. Муку перемешать с яйцами, куриными шкварками, петрушкой, солью и перцем.
3. Постепенно добавляя воду, замесить тесто, по консистенции похожее на густую сметану.
4. Накрыть крышкой и убрать в холодильник на 30 минут.
5. Руками, смоченными в холодной воде, сформовать из теста шарики.
6. Положить их в кипящую воду и варить на слабом огне в течение 20 минут.
7. Подавать кнейдлах, залив горячим бульоном, украсив веточками петрушки и нарезанным чесноком.





СУПЫ

Суп диетический с отварной телятиной

Россия

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Наверное, нигде в мире так часто не едят супы, как в России. Когда из парадной супницы на барском столе пахло стерляжьей ухой, наваристым борщом или щами – всем было понятно, что станет сегодня коронным яством. И настолько ценил раньше русский человек это первое блюдо, что назвал его «хлебовом» – созвучно со словом «хлеб», то есть самым важным продуктом стола. Это потом уже «хлебово» превратилось в «похлебку». И гораздо позже, при Петре I, появилось в лексиконе слово «суп». Подавали суп на стол в первую очередь, потому что считалось, что он вызывает аппетит и улучшает пищеварение. Летом готовили холодные супы на квасе, а зимой уместны были согревающие горячие солянки, рассольники, щи...

*телятина – 1 кг
лук-порей – 2 шт.
морковь – 2 шт.
помидоры – 2 шт.
рис – 5 ст. л.*

*сок лимона – 4 ст. л.
лавровый лист – 2 шт.
укроп – 6 веточек
соль, перец – по вкусу*

1. Телятину тщательно промыть под холодной проточной водой, очистить от пленок и сухожилий и нарезать большими порционными кусками.
2. Подготовленное таким образом мясо сложить в кастрюлю, залить водой и поставить варить.
3. Лук-порей и морковь очистить, вымыть и нарезать тонкими полукольцами.
4. Рис несколько раз промыть в холодной воде и дать стечь.
5. Как только бульон закипит, снять с его поверхности образовавшуюся пену, добавить лук, морковь, лавровый лист, нарезанные кубиками помидоры, соль, перец.
6. Варить на слабом огне до полной готовности мяса около 1 часа.
7. За 10 минут до готовности добавить рис. Заправить лимонным соком.
8. Подавать к столу горячим, украсив укропом по желанию.





СУПЫ

Суп из чечевицы с отварным языком *Франция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Многие мечтают попасть во Францию не для того, чтобы посмотреть на Эйфелеву башню, а чтобы попробовать настоящую изысканную и самую популярную в мире французскую кухню. Трюфели, багет, рокфор, бордо, круассаны... Одна только музыка этих слов завораживает. Но вернемся к супам: ведь именно во Франции впервые повара стали так придирчивы к первому блюду, что добились прозрачности бульона в супе. Это стало прямо-таки гастрономической революцией!

*говяжий язык (отварной) – 400 г
картофель – 3 шт.
морковь – 1 шт.
сельдерей – 2 стебля
лук репчатый – 1 шт.
чечевица – 1/2 стакана
растительное масло – 4 ст. л.
зелень – 1 пучок
соль, перец – по вкусу*

1. Чечевицу залить водой и отставить на 30–40 минут.
2. Воду, в которой замачивалась чечевица, слить и снова залить 2,5 литра воды, поставить на огонь, довести до кипения.
3. В кипящую воду к чечевице добавить нарезанный мелкими кубиками картофель.
4. Варить картофель с чечевицей в течение 30 минут.
5. В это время мелко нарезать лук, морковь и сельдерей – кубиками.
6. Обжарить овощи в течение 10 минут на растительном масле и выложить к картофелю и чечевице.
7. Варить все вместе еще 15–20 минут.
8. За 10 минут до готовности добавить нарезанный язык, посолить, поперчить и украсить укропом.





СУПЫ

Бозбаш *Армения*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. До сих пор кавказские народы спорят, кто же придумал бозбаш. Мясо молодого барашка отваривают, затем обжаривают, а дальше... кажется, что в суп на бараньем бульоне попадает все, что находится в огороде в данное время года. И фасоль, и яблоко, и алыча, баклажаны, кабачки, сладкие перцы и сливы, а в холодное время года – и сухофрукты. Затем все приправляется букетом пряностей. У разных кавказских народностей бозбаш получается необыкновенно вкусным, хотя в зависимости от местности в суп входят разные овощи и приправы.

баранина (жирная грудинка) – 300 г

горох – 1/2 стакана

лук репчатый – 2 шт.

топленое масло – 1 ст. л.

томатная паста – 1 ст. л.

картофель – 2 шт.

зеленое яблоко – 1 шт.

чернослив – 1/2 стакана

соль, перец – по вкусу

1. Горох замочить в холодной воде на ночь, затем слить воду и откинуть на дуршлаг.
2. Баранину промыть, разрезать на крупные куски, чтобы в каждом было ребрышко.
3. Залить мясо холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне, снимая пену, около 1 часа.
4. Мясо вынуть. Бульон процедить, вернуть в кастрюлю и довести до кипения.
5. Всыпать горох и варить 15–20 минут.
6. Лук нарезать полукольцами и обжарить до прозрачности на топленом масле.
7. Добавить томатную пасту и прогреть в течение 3–4 минут.
8. Картофель почистить и нарезать дольками.
9. Яблоко очистить от сердцевины и разрезать на 8 частей, чернослив вымыть и нарезать соломкой.
10. В бульон с горохом добавить куски мяса, картофель, лук с томатной пастой, яблоко и чернослив.
11. Посолить, поперчить и варить на среднем огне еще 15–20 минут.
12. Подавать горячим.





СУПЫ

Крем-суп с лапшой *Китай*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Мастерство китайских поваров проверяется тем, насколько длинную и тонкую лапшу они могут раскатать. Это вам не вермишель быстрого приготовления! Это настоящее произведение кулинарного искусства ручной работы. В Китае вообще любят готовить из муки: цзяоцзы (наподобие пельменей), баоцзы (своеобразные пирожки с мясом птицы, рыбой или свининой, приготовленные на пару) и, конечно, лепешки.

*куриный бульон — 1 л
лук — 1 шт.
картофель — 2 шт.
перец чили — 1/4 шт.
сельдерей — 3 стебля
тертый корень имбиря — 1 ст. л.
цедра лимона (тертая) — 1 ч. л.
чеснок — 1 зубчик
рисовая лапша — 100 г
соевый соус — 2 ст. л.
кунжутное масло — 1 ч. л.*

1. Луковицу и чеснок мелко нарезать, перец чили измельчить.
2. В кастрюлю с куриным бульоном добавить тертый имбирь и лимонную цедру, довести до кипения, затем добавить нарезанные овощи и варить 10 минут.
3. Как только овощи будут готовы, измельчить их в блендере до получения однородной массы.
4. Варить лапшу в кипящей соленой воде 2–3 минуты, слить и промыть в холодной воде.
5. Для подачи на стол разложить лапшу в пиалы и залить горячим супом, посыпать паприкой и подавать с соевым соусом.





СУПЫ

Луковый суп *Франция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Казалось бы, утонченные французы несовместимы с едким запахом лука, едой простолюдинов. Однако они умудрились сделать даже из этого овоща национальный хит – луковый суп. Только лук французы превратили в пюре и заправили сыром – получилось весьма изысканно. Популярен во Франции и суп из лука-порей с картофелем.

*сливочное масло – 45 г
подсолнечное масло – 4 ст. л.
лук репчатый – 1 кг
сахарная пудра – 2 ч. л.
мука – 30 г
куриный бульон – 50 мл
сыр грюйер – 80 г
гренки – 4 шт.
соль, перец – по вкусу*

1. Растопить сливочное масло вместе с подсолнечным в большой кастрюле и карамелизовать лук, нарезанный полукольцами, добавляя сахар.
2. Добавить муку и, постоянно перемешивая, тушить 2 минуты.
3. Влить бульон и довести до кипения.
4. Приправить солью и перцем, закрыть крышкой и варить на тихом огне 35 минут.
5. Суп разлить в тарелки и подавать с гренками.
6. По желанию гренки можно посыпать тертым сыром и запечь под грилем.



СУПЫ

Суп Минестроне *Италия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Однажды итальянский повар Артузи снял фартук, повесил половник на гвоздь и отправился по своей стране, заглядывая в трактиры и лавочки, рестораны и на городские площади, где собирались домохозяйки. Для чего? Чтобы терпеливо записывать кулинарные рецепты из разных уголков любимой Италии. В итоге на свет появилась первая книга итальянской кухни, которая имела огромный успех и насчитывала около 1800 рецептов.

*куриное филе — 3 шт.
макароны «пене» — 400 г
цуккини — 1 шт.
спаржевая фасоль — 300 г
картофель — 5 шт.
перец красный — 2 шт.
перец желтый — 2 шт.
помидоры черри — 250 г
базилик — 2 веточки
соль, перец — по вкусу*

1. Сварить бульон из куриного филе, нарезанного кубиками.
2. Добавить мелко нарезанную фасоль, варить 5 минут.
3. Остальные овощи нарезать кубиками, добавить в бульон и варить еще 10 минут.
4. Отдельно отварить макароны, слить воду, промыть и разрезать их на кусочки по 0,5 см.
5. Добавить в суп, посолить, поперчить.
6. Подавать, украсив листиками базилика.





СУПЫ

Шурпа-кайнатма *Узбекистан*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. «Жареным супом» в солнечном Узбекистане называют шурпу. Рубленая баранина и курдючное сало играют в этом блюде главную роль. А затем добавляются жареные овощи: лук, морковь, картофель и томат. Бульон получается темным, но тем не менее вкусным. И напоследок в таком супе появляется изюминка (да не в переносном, а в самом прямом смысле) – шурпу украшают сухофрукты, в том числе и изюм, и курага.

*баранина (жирная грудинка) – 600 г
вода – 2 л
репчатый лук – 5 шт.
морковь – 5 шт.
картофель – 1 кг
помидоры – 5 шт.
кинза – 1 пучок
соль, перец – по вкусу*

1. Баранину вымыть, нарезать крупными кусками. Поставить варить, на сильном огне довести до кипения, снять пену, чуть подсолить и убавить огонь до слабого.
2. Лук почистить, нарезать полукольцами, морковь – крупными ломтиками наискосок.
3. Картофель вымыть и почистить.
4. Помидоры нарезать крупными дольками.
5. Выложить лук в кастрюлю с мясом, добавить морковь.
6. Варить на очень слабом огне до полуготовности мяса (около 1,5 часа).
7. Затем добавить в суп картофель и помидоры. Варить еще около 20 минут.
8. Добавить мелко нарезанную кинзу, соль, перец.
8. Мясо, морковь и картофель из супа выложить на большое блюдо.
9. Бульон разлить в касы (пиалы) и подавать к столу.



ЗАКУСКИ



ЗАКУСКИ

Пучеро *Испания*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Мясо с овощами в горшочке в Испании называют пучеро. Кстати, само слово «пучеро» так и переводится, как горшок или котелок. А уж что попадет в этот горшок? Мясо разных сортов, сало, грудинка, а то и колбаса; овощи от обычного картофеля до кукурузы. Заложил все, что было, в котелок – и туши жаркое. Так раньше поступали испанские бедняки. Но сейчас пучеро – любимое национальное блюдо не только Испании, но и Аргентины, куда оно перекочевало вместе с колонизаторами.

*нежирная говядина – 500 г
окорок – 250 г
белая фасоль – 150 г
чесночная колбаса – 100 г
морковь – 2 шт.
лук репчатый – 1 шт.
лавровый лист – 1 шт.
черный перец – 5 горошин
соль, перец – по вкусу*

Для клецек:
*шпик – 40 г
вареный окорок – 50 г
яйцо – 2 шт.
мясной бульон – 250 мл
петрушка – 6 веточек
чеснок – 3 зубчика
панировочные сухари – 20 г
подсолнечное масло – 4 ст. л.*

1. Фасоль замочить в холодной воде на несколько часов.
2. Мясо говядины залить водой, добавить фасоль и варить до полуготовности.
3. Затем добавить окорок, нарезанную кольцами колбасу, морковь, мелко нарезанный лук, лавровый лист, перец и варить уже до полной готовности.
4. Приготовить клецки: смешать мелко нарезанный окорок, шпик, чеснок и зелень петрушки, добавить взбитые яйца, немного мясного бульона и панировочные сухари.
5. Вымесить полученную массу и сделать из нее небольшие клецки.
6. Обжарить их до золотистого цвета в большом количестве растительного масла, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек масла, заправить ими пучеро перед самой подачей на стол.



ЗАКУСКИ

Кебаб из баранины *Турция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Кебаб – это восточные котлетки из мясного фарша, панированные в сухарях и тушенные в пряном бульоне. Кто первый придумал кебаб – вопрос спорный, но в Турции считают, что это их исконное национальное блюдо, которое можно кушать и с питой, и с салатом, и даже с йогуртом.

*баранина – 800 г
лук репчатый (для фарша) – 2 шт.
сало баранье – 50 г
зеленый лук – 2 шт.
яйцо – 1 шт.
лаваш – 6 шт.
зелень (кинза, петрушка, укроп) –
по 3 веточки
зерна граната – 100 г
соль, перец – по вкусу*

1. Баранину, репчатый лук и баранье сало (курдюк) пропустить через мясорубку.
2. Приготовленный фарш перемешать с яйцом, солью и перцем, мелко нарезанной зеленью.
3. Затем сформовать из фарша сардельки, нанизать на шпажку и обжарить над раскаленными углями.
4. Готовое блюдо подавать с зернами граната, измельченными с зеленым луком и зеленью.



ЗАКУСКИ

Тушеные овощи *Израиль*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. С миру – по нитке, с каждого иммигранта – по рецепту. Так обогащается и без того крепкая своими традициями израильская кухня. Вот у кого можно поучиться, с одной стороны, держаться за свои традиции, несмотря ни на какие невзгоды, и в то же время впитывать все лучшее и новое, гибко и умело подстраиваясь под обстоятельства и вкусы своих соседей. Уже сколько веков неизменными в еврейской национальной кухне остаются финики, оливки, инжир, виноград, а с другой стороны, есть не менее любопытное отвлечение от традиционной израильской кухни – мизрахи.

*говядина – 300 г
лук репчатый – 2 шт.
морковь – 2 шт.
кабачок – 2 шт.
зеленый перец – 1 шт.
баклажан – 1 шт.
растительное масло –
6 ст. л.
кунжут – 20 г
чеснок – 3 зубчика
соль, перец – по вкусу*

1. Говядину нарезать тонкими длинными ломтиками.
2. Лук порезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке длинными полосками.
3. Кабачок, баклажан и зеленый перец порезать длинными тонкими полосками.
4. В горячем растительном масле тушить до мягкости мясо. Через 10 минут после начала приготовления добавить нарезанный лук, затем морковь и продолжать тушение под крышкой около 10 минут.
5. Спустя несколько минут положить нашинкованный сладкий перец.
6. Когда и он станет мягким, добавить кабачки и баклажаны. Тушить еще 20 минут на слабом огне, подавать холодным или горячим.





ЗАКУСКИ

Паштет по-американски *США*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Что едят американцы – не секрет: сэндвичи, гамбургеры да сосиски. Но это не совсем так. Надо отдать должное и любви американцев к свежесвыжатым сокам, салатам из овощей и фруктов, молочным кашам или хлопьям с молоком по утрам. А вот что действительно встречается довольно редко на столе у гражданина США, так это рыбные деликатесы, копченая рыба и рыбное заливное.

*говядина (фарш) – 300 г
телятина (фарш) – 250 г
свинина (фарш) – 200 г
копченая грудинка – 12 шт.
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 4 зубчика
сельдерей – 2 стебля
яйца – 2 шт.
белый хлеб – 50 г
сливочное масло – 2 ст. л.
кетчуп – 4 ст. л.
базилик – 6 веточек
соль, перец – по вкусу*

1. Лук, чеснок очистить и измельчить.
2. Сельдерей вымыть и нарезать тонкими ломтиками.
3. Растопить на сковороде масло и обжарить в нем овощи.
4. Смешать весь фарш с овощами, яйцами, хлебом, кетчупом, зеленью, солью и перцем.
5. Сформовать из получившейся массы овальный хлебец. Сверху уложить ломтики бекона.
6. Запекать в разогретой духовке при температуре 180°C 1 час 15 минут.



ЗАКУСКИ

Свинина с виноградом и яблоками *Армения*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Настоящими ценителями пряностей можно назвать армян. Сколько специй хранится на вашей кухне? Пять-семь баночек, и вы считаете, этого достаточно, чтобы сделать кулинарное блюдо незабываемым? Армянская же хозяйка может с ходу назвать около 100 различных трав, а кухня Армении насчитывает приблизительно 300 пряностей, которые необходимы для национальных кушаний. Причем некоторые травы-приправы могут стать даже основным блюдом.

*свиное филе — 1 кг
яблоки — 2 шт.
виноград — 100 г
розмарин — 4 веточки
соль, перец — по вкусу
специи (для свинины) — по вкусу
чеснок — 4 зубчика
подсолнечное масло —
6 ст. л.*

1. Уложить свиное филе на противень, натереть чесноком, приправой, посолить, поперчить и оставить мариноваться на 2 часа.
2. Разогреть духовку до температуры 200°C и запекать мясо 1,5 часа, периодически поливая образовавшимся соусом.
3. Яблоки очистить от семян и нарезать дольками, виноград помыть.
4. За 15 минут до готовности выложить фрукты к мясу и продолжать запекать.



ЗАКУСКИ

Баклажаны, фаршированные телятиной *Турция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Турецкий хлеб – это что-то особенное, не похожее ни на какой другой хлеб в мире. И секрет его приготовления – важная государственная тайна за семью печатями. Кто был в Турции – знает, как разбегаются глаза от изобилия различных булочек из обычного белого хлеба эммека, простых и вкусных лепешек, слоеных пирожков из тонко раскатанного теста, трубочек и колечек с семечками волшебного сезана... И это неслучайно, раньше Турцию называли «хлебной корзиной мира», и мучные изделия давно стали национальной гордостью и достоянием.

*телятина – 500 г
лук репчатый – 2 шт.
помидоры (желтые) – 4 шт.
баклажаны – 3 шт.
перец чили – 1/3 шт.
оливковое масло – 6 ст. л.
сельдерей – 2 стебля
зелень (базилик,
петрушка) – по 4 веточки
соль, перец – по вкусу*

1. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета.
2. Мясо нарезать кусками, добавить к луку, посолить, поперчить и оставить тушить до готовности на 40 минут.
3. Баклажаны нарезать вдоль ломтиками и обжарить на растительном масле, затем уложить слоями и завернуть в них мясо.
4. Фаршированные баклажаны выложить на сковороду в заранее приготовленный соус. Тушить несколько минут.
5. Для соуса мелко измельчить и перемешать желтые помидоры, сельдерей, перец чили.
6. Подавать блюдо с зеленым салатом и соусом.



ЗАКУСКИ

Форшмак *Украина*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Форшмак – это закуска. Но какой она будет: холодной или горячей, из рубленого мяса или сельди – зависит от национальной кухни. Шведы уверены, что форшмак непременно надо подавать горячим, и запекать его по давней прусской традиции нужно с измельченным мясом, картофелем, луком. А вот в традиционной еврейской кухне форшмак давно стал холодной закуской из рубленой сельди, к которой еще добавляются яйца, яблоко, хлеб, сливочное масло и лук. О вкусах не спорят!

*сельдь (пряного посола) – 4 филе
молоко – 250 мл
яблоко – 1 шт.
лук репчатый – 2 шт.
хлеб белый – 4 ломтика
яйца (сваренные вкрутую) –
3 шт.*

*горчица – 1 ст. л.
винный уксус – 2 ст. л.
сахар – 2 ч. л.
растительное масло –
1/4 стакана
зеленый лук – 2 шт.
перец – по вкусу*

1. Очистить филе сельди от кожи и костей, залить 1 стаканом молока и оставить на 2 часа.
2. Затем пропустить через мясорубку.
3. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины и нарезать кубиками, лук мелко измельчить.
4. С хлебных ломтиков срезать корочку, мякоть замочить в оставшемся молоке.
5. Затем отжать, соединить с яблоком и луком и пропустить через мясорубку.
6. Добавить к полученному фаршу сельдь и вновь пропустить через мясорубку.
7. Яйца очистить, отделить белки от желтков.
8. Белки мелко нарезать и положить в фарш.
9. Добавить горчицу, уксус и тщательно перемешать.
10. Желтки растереть с сахаром, перцем и маслом и также добавить в фарш.
11. Подавать форшмак, украсив кусочком сельди и зеленым луком.



ЗАКУСКИ

Картофельные оладьи (деруны) с лососем

Россия

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Из картофеля можно приготовить немало блюд, но одно особенно полюбилось многим народам: и белорусам, и евреям, и украинцам, и русским. Чтобы его приготовить, наши предки тонко «надирали» ножом (а теперь мы берем терку и натираем) картофель – так получается основа для дерунов. А дальше начинает работать фантазия повара в рамках национальных кулинарных традиций. Натертую картошку можно обжарить в сухарях, можно потушить со сметанкой, можно добавить к ней начинку. В любом случае картофельные блинчики пойдут на ура!

*картофель – 8 шт.
мука – 3 ст. л.
яйцо – 2 шт.
копченый лосось – 300 г
лимон – 1 шт.
зеленый лук – 3 шт.
молоко – 1/2 стакана
сметана – 1/2 стакана
подсолнечное масло – 6 ст. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Помытый и очищенный картофель натереть на мелкой терке.
2. Залить его на несколько минут подогретым молоком, чтобы он не потемнел.
3. Слить молоко, как следует выжать, посолить, добавить муку и два яйца. Все тщательно перемешать.
4. Из картофельной массы сделать круглые деруны, выложить на разогретую сковороду и обжаривать до образования золотистой корочки.
5. Копченый лосось нарезать кусочками, сбрызнуть лимонным соком и подавать с дерунами, украсив мелко нарезанным зеленым луком.



ЗАКУСКИ

Рулеты из говядины с ветчиной и сыром

Австрия

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Демократией в кулинарии можно назвать австрийскую национальную кухню: и у аристократической знати, и у обычного рабочего на праздничном столе могли красоваться одни и те же блюда – скажем, жаркое из говядины с луком и штрудель. Просто, сытно и непритязательно. Даже можно сказать так: не повара известных аристократических домов задавали тон кулинарной моде, а, наоборот, эталоном были простые блюда, приготовленные кухаркой из народа.

говядина (бифштекс) – 4 шт.

ветчина – 4 шт.

сыр – 150 г

репчатый лук – 1 шт.

помидоры – 2 шт.

оливковое масло – 5 ст. л.

сливочное масло – 25 г

мука – 20 г

белое вино – 50 мл

соль, перец – по вкусу

1. Бифштексы хорошо промыть и высушить.
2. На каждый кусочек мяса положить кусочки ветчины и сыра, нарезанные соломкой.
3. Сформовать рулетики, обвалять в муке и обжарить в оливковом масле с двух сторон до образования золотистой корочки.
4. Лук нарезать полукольцами и обжарить в подсолнечном масле, добавить нарезанные кубиками помидоры, посолить, поперчить и тушить 5 минут.
5. Выложить рулетики в помидорный соус, влить вино и тушить 20 минут на тихом огне.
6. Разрезать рулетики пополам и подавать, полив соусом.



ЗАКУСКИ

Фаршированные баклажаны *Турция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Если в доме россиянки всегда найдется подсолнечное масло, то кухня турчанки немыслима без оливкового. Масло из оливок пригодится во многих популярных турецких кушаньях: без него не пожаришь баклажаны; не получится таким вкусным борек – тесто из тонко-тонко раскатанных пластин; без масла не удастся турецкий йогуртовый соус; не приготовишь голубцы из острого риса, завернутого в виноградные листья.

*баклажаны – 3 шт.
помидоры – 3 шт.
яйцо – 6 шт.
лук репчатый – 1 шт.
баранина (фарш) – 300 г
чеснок – 4 зубчика
оливковое масло – 6 ст. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Баклажаны разрезать пополам и поставить в духовку на 25 минут при температуре 190 °С.
2. Из запеченных баклажанов ложкой аккуратно удалить мякоть, оставив кожуру баклажана целой.
3. Поджарить на оливковом масле нарезанные тонкими ломтиками лук и помидоры, добавить фарш и тушить до готовности.
4. Перемешать фарш с мякотью баклажанов, посолить, поперчить, добавить измельченный чеснок.
5. Затем заполнить этой массой баклажаны, делая небольшое углубление и добавляя туда яйцо.
6. Запекать в духовке при температуре 180 °С 5–6 минут.





ЗАКУСКИ

Капуста с окороком и орехами *Чехия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Чешская кухня – для тех, кто любит сытно поесть и неспешно побеседовать за кружкой пива. Жареные колбасы, печеночные паштеты, жаркое, свиная требуха, щедро приправленные подливками и соусами, хреном, горчицей, – это еще не весь обед. Чешский стол не обойдется без сочных овощей, без любимого картофеля или тушеной капусты, кнедличков и вкуснейшего карпа; вам предложат и сырное ассорти, а может, даже и жареного гуся. Невозможно отказаться от десерта, от чешских калачей, песочного печенья... Главное – вовремя остановиться, чтобы не лопнуть, и оставить на потом блюда, которые вы попробуете в следующий раз.

*квашеная капуста – 500 г
вареный окорок – 4 куска
апельсин – 1 шт.
морковь – 2 шт.
эстрагон – 3 веточки
кедровые орехи – 50 г
оливковое масло – 6 ст. л.
соевый соус – 2 ст. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Лук нарезать кольцами, добавить тертую морковь, квашеную капусту и тушить до готовности.
2. Перемешать с соусом, приготовленным из апельсинового сока, соевого соуса, оливкового масла, жареных кедровых орешков и мелко нарезанного эстрагона.
3. Сформовать рулеты, нафаршировав окорок капустой, и украсить кедровыми орешками.
4. Выпекать в духовке при температуре 180°C 20 минут.





ЗАКУСКИ

Цимес *Израиль*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Если вас пригласят на еврейский Новый год, то у вас будет возможность попробовать обязательное блюдо новогоднего стола – цимес. Это название означает «самое лучшее»: в старину это было сладкое финальное блюдо праздничного обеда. Но позже состав цимеса изменился: в нем могут оказаться не только сладкая морковь и чернослив, но и другие овощи (например, фасоль или нут), и мясо. Вариации цимеса полностью зависят от традиций той местности, в которой он приготовлен.

*морковь – 6 шт.
картофель молодой – 1 кг
чернослив без косточек – 170 г
курага – 140 г
сок лимонный – 2 ст. л.
сок апельсиновый – 1/3 стакана
мед – 1/4 стакана
корица молотая – 1 ч. л.
цедра апельсина (тертая) –
2 1/4 ч. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Молодой картофель, не очищая, положить в кипящую воду и варить в течение 10 минут.
2. Добавить очищенную и нарезанную небольшими кружочками морковь.
3. Варить еще 10 минут. Затем воду слить, а овощи слегка охладить.
4. Молодой картофель очистить, нарезать небольшими кусочками и перемешать с морковью.
5. Добавить чернослив, курагу, сок лимона и апельсина, мед, корицу, цедру и специи.
6. Все тщательно перемешать и выложить в форму для выпечки. Накрыть форму фольгой.
7. Выпекать цимес при температуре 180°C 30 минут, периодически перемешивая.





ЗАКУСКИ

Курица в беконе *Франция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. До сих пор во Франции не понимают, как можно есть прожаренное мясо, которое они пренебрежительно называют «подошвой». Если у кулинаров общепринято разделять жареное мясо на то, которое прожарилось хорошо, средне и «с кровью», то французы имеют свою классификацию. Если кусок мяса чуть поджарен с двух сторон при 55 градусах, его называют «блю», то есть очень сырой. Если температура жарки выше на 5 градусов – мясо получается просто сырым. Когда температурный режим увеличивается до 63 градусов, то мясо становится среднесырым. И только на следующей стадии мясо прожаривается, что называется «с кровью». Готовым французы называют мясо, красноватое внутри. А сверхготовое их вообще не интересует в качестве нормальной еды.

*куриные грудки – 3 шт.
горчица (крупного помола) – 4 ст. л.
бекон – 6 ломтиков
сладкий перец – 1 шт.
петрушка – 1 пучок
оливки – 2 ст. л.*

1. Куриные грудки разрезать на две части, приправить солью, перцем и тщательно намазать обе стороны горчицей.
2. Взять ломтики бекона и обернуть ими каждую грудку.
3. Поместить куриные грудки в беконе, швом вниз, на противень и выпекать в разогретой духовке при температуре 190°C 25–30 минут, пока бекон не станет хрустящим и румяным, а курица не прожарится.
4. Перец очистить от семян, нарезать кружочками, подавать с курицей в беконе, украсив листьями петрушки и оливками.





ЗАКУСКИ

Курица Тика *Цингуа*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Кухня Индии отличается многообразием вкусов, однако мясо там едят довольно редко, и только на севере страны популярны мясные блюда. Это тандури, запеченное в печи (впрочем, основу тандури могут составлять и курица, и рыба – не только мясо). На Гоа любят готовить свинину с рисом. В провинциях севера Индии распространено блюдо из баранины роган-джош и острые тефтели в йогурте. Конечно, легендарные индийские пряности и в мясных блюдах играют решающую роль.

*куриные грудки – 750 г
йогурт – 2 ст. л.
томат-пюре – 2 ст. л.
лук репчатый – 1 шт.
свежий имбирь (тертый) – 2,5 см
чеснок – 3 зубчика
паприка – 1 ч. л.
карри – 1 ч. л.
тмин – 1 ч. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Приготовить маринад: соединить в большой миске йогурт, томат-пюре, измельченный репчатый лук, имбирь, чеснок, паприку, тмин и карри.
2. Курицу нарезать кубиками по 2,5 см и опустить в маринад.
3. Оставить мариноваться в холодильнике не менее 2 часов.
4. Затем нанизать курицу на шпажки, поместить под горячий гриль и обжаривать по 3–5 минут с каждой стороны.
5. При желании можно подавать шашлычки с огуречным салатом: огурец разрезать пополам, выбрать ложкой семена и натереть на крупной терке, посыпать солью, дать стечь и отжать огурец, чтобы извлечь сок.
6. Затем перемешать огурец с натуральным йогуртом, добавить нарезанный тонкими ломтиками зеленый лук, мяту, соль, перец.



ЗАКУСКИ

Свекольная закуска с гранатом *Грузия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Щедрое грузинское застолье не обходится без мяса в окружении свежей сочной зелени: веточек кинзы и петрушки, пучков зеленого и бордового базилика, эстрагона и тархуна. И красиво, и аппетитно, и за счет контрастов вкусов – незабываемо. Добавим к этому натюрморту лепешки мчади из кукурузной муки. И подождем основных блюд: чахохбили или сациви из курицы, харчо из говядины, мужужи, баранину... – все это необходимо попробовать хотя бы раз в жизни. И если не в самой Грузии, то хотя бы попытаться приготовить одно из блюд самим по оригинальному рецепту.

*свекла – 250 г
зерна граната – 50 г
грецкие орехи – 1/2 стакана
чеснок – 2 зубчика
кинза – 3 веточки
перец чили – 1/4 стручка
винный уксус – 1 ч. л.
хмели-сунели – 1 щепотка
соль, перец – по вкусу*

1. Свеклу запекать в духовке при температуре 170°C 40 минут.
2. Затем остудить, очистить от кожи и натереть на мелкой терке.
3. Истолочь в ступке грецкие орехи, чеснок, кинзу, перец чили, добавить соль, винный уксус, хмели-сунели и перемешать до образования однородной массы.
4. Затем добавить свеклу, сформовать шарики и выложить на тарелку, украсив зернами граната.





ЗАКУСКИ

Томатная сальса с перцем *Мексика*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. С универсальным томатным соусом сальса в Мексике любое блюдо становится необыкновенно вкусным, так что рецепт этого чудо-соуса берут на вооружение повара других стран. Рыба, мясо, птица, фасоль и яйца от мексиканской сальсы заиграют новыми острыми оттенками вкуса.

*помидоры — 4 шт.
красный лук — 1 шт.
базилик — 4 веточки
чеснок — 4 зубчика
сок 1/2 лимона
оливковое масло — 6 ст. л.
сладкий перец — 2 шт.
жгучий перец — по вкусу
соль, перец — по вкусу
свинина (филе) — 300 г*

1. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать дольками.
2. Луковицу и базилик мелко нашинковать, добавить измельченный чеснок, смешать с помидорами.
3. Добавить сладкий перец, нарезанный ломтиками, жгучий перец, соль, перемешать, все полить оливковым маслом и лимонным соком.
4. Подавать с кусками жареной свинины.





ЗАКУСКИ

Картофельный латкес *Израиль*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Наверное, ни одна кухня мира не придерживается в питании таких жестких запретов, как еврейская. Все это связано с религиозными традициями и регламентируется специальными правилами под названием кашрут. Строго под запретом находится употребление крабов, морепродуктов, зайчатины и, конечно, свинины. Можно кушать только мясо парнокопытных животных. Еще одно правило кашрута запрещает готовить пищу в субботу. Поэтому в еврейской кухне существуют специальные блюда, которые тушатся на протяжении 10–15 часов. То есть готовить начинают в пятницу, и окончательно блюдо дозревает как раз к субботе. Например, таким способом готовят чолент: тушат говядину с фасолью, перловой крупой, картофелем и луком.

*картофель — 6 шт.
яблоко — 1 шт.
лук репчатый — 1 шт.
яйца — 2 шт.
разрыхлитель — 1/4 ч. л.
мука — 2 ст. л.
растительное масло —
1/4 стакана
сметана — 1/2 стакана
соль, перец — по вкусу*

1. Очищенный картофель натереть на крупной терке. Немного посолить и оставить на 20–30 минут.
2. Слить образовавшийся сок.
3. Картофельную массу отжать. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины. Лук и яблоко натереть на крупной терке, перемешать с картофелем и посолить.
4. Добавить яйца, разрыхлитель и муку и снова тщательно перемешать.
5. Небольшими порциями выкладывать картофельную массу на сковороду, разогретую с растительным маслом, и жарить с обеих сторон до образования золотистой корочки.
6. Подавать латкес горячим со сметаной, присыпав укропом.

САЛАТЫ



САЛАТЫ

Салат гранатовый с черносливом *Грузия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Своеобразный аналог русского студня можно отыскать и в грузинской кухне. Под эту категорию подходит охлажденный суп из субпродуктов мужужи. По принципу холодца варят в Грузии и хаши: берут ноги, голяшки, рубцы, хвосты, уши, оставшиеся после забоя скота, и вываривают их в пряном бульоне с чесноком. Если следовать древней традиции, хаши надо готовить только утром и утром же его кушать. Грузины уверены, что ничто так не помогает от похмелья, как горячий хаши.

*мясо индейки отварное
(или куриное) – 200 г
свекла – 1 шт.
морковь – 2 шт.
картофель – 1 шт.
чернослив – 100 г
грецкие орехи – 50 г
вареные яйца – 3 шт.
спелый гранат – 1 шт.
майонез – 100 г
соль, перец – по вкусу*

1. Все овощи отварить в кожуре, остудить.
2. Очистить овощи от кожуры и натереть на крупной терке.
3. Орехи смешать со свеклой.
4. Отварное холодное мясо индейки (или курицы) и яйца по отдельности нарезать мелкими ломтиками.
5. Вокруг стакана, заранее поставленного на вместительную тарелку, выложить слои салата в следующем порядке: картофель, майонез, свекла, смешанная с орехами, майонез, мясо индейки, майонез, чернослив, майонез, морковь, майонез, яйца, майонез. Последний слой, украшающий салат, – гранатовые зерна.





САЛАТЫ

Салат «Ташкент» *Узбекистан*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Когда наступает сезон редиса, салат «Ташкент» занимает почетное место на каждом столе. В основе этого рецепта – блюдо из альбома «Блюда узбекской кухни», который был создан при помощи поваров-мастеров, технологов и просто домохозяек, сохранивших рецепты настоящих блюд национальной узбекской кухни.

*редис – 300 г
говядина (отварная) – 350 г
красный лук – 1 шт.
яйца (отварные) – 3 шт.
подсолнечное масло – 2 ст. л.
зеленый лук – 6 шт.
петрушка – 8 веточек
кинза – 8 веточек
укроп – 8 веточек
сметана – 100 мл
соль, перец – по вкусу*

1. Редис вымыть и очистить.
2. Редис и отварное мясо нарезать соломкой.
3. Лук почистить, нарезать полукольцами и поджарить на растительном масле до золотистого цвета, охладить.
4. Отварные яйца измельчить, зелень мелко нарезать.
5. Все продукты соединить в миске, посолить и поперчить по вкусу.
6. Выложить салат в салатницу, заправить сметаной, украсить яичными дольками и измельченной зеленью.



САЛАТЫ

Салат по-мексикански *Мексика*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Вот для кого кукуруза так и осталась «царицы полей», так это для Мексики. Хотя там ее называют иначе – маисом. На основе маисовой муки мексиканцы готовят многие блюда: маисовые лепешки с начинкой и без, тонкие и потолще – их называют «тако» и «тортилья», или запекают мясо птицы в кукурузной муке – такое национальное блюдо называется «посолес».

*мясо цыпленка – 150 г
сельдерей – 2 стебля
перец красный сладкий – 1 шт.
красный лук – 1 шт.
зеленый салат – 8 листиков
маслины – 100 г
кукуруза – 100 г
оливковое масло – 4 ст. л.
винный уксус – 2 ч. л.
сахар – 1 ст. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Филе цыпленка обжаривать около 30 минут до готовности.
2. Филе нарезать кусками.
3. Очищенный сельдерей измельчить.
4. Сладкий перец, лук и салат нарезать соломкой.
5. Все ингредиенты выложить в заранее приготовленную салатницу.
6. Добавить маслины, кукурузу и полить соусом из оливкового масла, уксуса, соли, перца и сахара.



САЛАТЫ

Салат из печеного картофеля *Германия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Немцы настолько любят пиво, что придумали даже специальный пивной фестиваль Октоберфест, на который в Мюнхен съезжаются любители со всего мира. Три недели можно наслаждаться пивом и традиционными немецкими закусками к нему (сосисками, жареными цыплятами) в обществе единомышленников. Народный праздник становится настолько массовым, что за время его проведения может быть выпито более 10 000 000 кружек священного напитка.

*картофель (среднего размера) – 12 шт.
красный лук – 1 шт.
маринованные огурцы – 5 шт.
укроп – 1 пучок
горчица с зернышками – 2 ст. л.
белый винный уксус – 2 ст. л.
оливковое масло – 2/3 стакана
соль, перец – по вкусу*

1. Картофель хорошо вымыть, завернуть каждую картофелину в несколько слоев фольги и запекать в духовке при температуре 200 °С 40–45 минут (в зависимости от размера картофеля).
2. Лук очистить и нарезать полукольцами, маринованные огурцы – дольками.
3. Приготовить соус: смешать уксус с горчицей и маслом, добавить лук и огурцы, посолить, поперчить.
4. Готовый картофель очистить от кожицы, нарезать довольно крупно, полить заправкой, перемешать, дать настояться 10–15 минут.
5. При подаче посыпать измельченным укропом.



САЛАТЫ

Салат с руколой и креветками *Италия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. В чем секрет страстного итальянского темперамента? Уж не таится ли он в особенностях национального питания? Омываемая пятью морями, Италия не мыслит свою жизнь без омаров, креветок, рыбы, моллюсков и других морепродуктов – и все это дает здоровье и энергию продолжения рода, особенно мужчинам. Такие блюда, приправленные ароматными травами Апеннинского полуострова, тонизируют не меньше алкоголя, но оставляют голову трезвой.

*рукола – 1 пучок
креветки (очищенные) – 400 г
яблоко – 1 шт.
лимон – 1/2 шт.
пармезан – 50 г
бальзамический уксус – 1 ст. л.
оливковое масло – 3 ст. л.
горчица – 1 ч. л.
соль, перец – по вкусу*

1. В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла и обжарить в нем очищенные креветки.
2. Яблоки нарезать кубиками, сыр – тонкими ломтиками.
3. Выложить руколу в салатницу, добавить остальные ингредиенты.
4. Приготовить заправку: перемешать 1 ч. л. горчицы с лимонным соком, оливковым маслом, посолить, поперчить.
5. Перед подачей на стол сбрызнуть салат приготовленной заправкой.





САЛАТЫ

Овощной салат со свинойной *Португалия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Португальские домохозяйки могут так искусно приготовить мясо быка, что вы никогда не догадаетесь о том, что едите мясо труженика, послужившего до забоя верой и правдой, перевоза тяжелые грузы. Итак, мясо отделяется от костей и маринуется в вине, затем натирается оливковым маслом, конечно, добавляются специи, зелень, чеснок, лук – и вот мясо приобретает особенный вкус, и никто не догадывается, что, по сути, оно второсортное. Коротко говоря, шашлык по-португальски – это стейк, выдержанный в портвейне с чесноком. Тушить мясо в Португалии предпочитают с фасолью или нутом (бараньим горохом) – и это тоже составляет неотъемлемую часть национальной кухни.

*свинина филе (отварное) – 300 г
редис – 1 пучок
помидоры – 2 шт.
перец чили – 1/2 шт.
зеленый лук – 3 шт.
яблоко – 1 шт.
винный уксус – 2 ст. л.
оливковое масло – 6 ст. л.
горчица – 1 ч. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Редис очистить, помыть и нарезать кубиками.
2. Помидоры помыть, яблоко очистить от кожуры и семян, нарезать произвольно, перец чили – кружочками.
3. Зеленый лук измельчить.
4. Приготовить соус: перемешать горчицу с оливковым маслом, винным уксусом, добавить соль, перец.
5. Все тщательно перемешать и полить приготовленный салат.
6. Подавать со свиным мясом, нарезанным полосками.





САЛАТЫ

Салат с зеленью и мясом *Испания*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Начинать обед в Испании принято с салатов, поэтому приготовлению этих блюд придают немаловажное значение. Сочные свежие или отварные овощи, сытная фасоль, грибы и, конечно, дары моря (кальмары, мидии, креветки) – все это можно использовать в разных сочетаниях для салата, заправляя его оливковым маслом или уксусной заправкой. Просто, но вкусно выглядит в испанском салате сочетание томата с чесноком – такой салат на скорую руку можно быстро сделать, если нечаянно нагрязнули гости.

*говяжья вырезка – 400 г
помидоры черри – 8 шт.
зеленый лук – 2 шт.
смесь зеленого салата – 100 г
оливки – 50 г
пармезан – 50 г
оливковое масло – 3 ст. л.
бальзамический уксус – 1 ст. л.
хрен (тертый) – 1 ст. л.
чеснок – 2 зубчика
соль, перец – по вкусу*

1. Выложить в противень говяжью вырезку, приправить специями и выпекать 20–25 минут, внутри она должна сохранить розовый цвет.
2. В приготовленное вами блюдо выложить зеленый салат, помидоры черри, разрезанные на две части, оливки, зеленый лук, нарезанный дольками.
3. Полить соусом, приготовленным из оливкового масла, бальзамического уксуса, тертого хрена, измельченного чеснока, соли и перца.
4. Сверху уложить тонко нарезанную вырезку и украсить тонкими ломтиками пармезана.



САЛАТЫ

Апельсиновая морковь *Франция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Один из секретов французской кухни состоит в том, что среди ингредиентов многих блюд есть... алкоголь! Им пропитывают бисквиты, вымачивают в спиртном мясо, добавляют в бульоны, маринады, выпаривают в процессе тушения блюда, после чего остается пикантный аромат и вкус. Для мяса французские повара выбирают красное вино, а для приготовления рыбы считается лучше белое. И, наконец, самое фееричное, когда вам подают горящее ярким пламенем фламбе: мясо поливают крепким спиртным напитком и поджигают. Это не только эффектное зрелище, но и необыкновенно вкусное блюдо.

*морковь — 9 шт.
сливочное масло — 50 г
сахар — 1 ст. л.
корица — 1/2 ч. л.
карри — 1/2 ч. л.
апельсиновый сок — 250 мл
соус чили — 1 капля
мята — 3 веточки*

1. Растопить сливочное масло в большом сотейнике.
2. Положить сахар, корицу, карри и нарезанную кружочками морковь.
3. Перемешать, чтобы морковь равномерно покрылась пряностями.
4. Влить апельсиновый сок, добавить соус чили и довести до кипения.
5. Уменьшить огонь и тушить 20–25 минут.
6. За 5 минут до готовности добавить измельченную мяту.
7. Желательно подавать к жаренной на гриле курице или говядине.



САЛАТЫ

Итальянский салат с брокколи и ветчиной

Италия

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Все знают не понаслышке об итальянских сырах и салями, однако не каждому удалось попробовать прошутто – сыровяленную ветчину. Процесс ее изготовления трудоемкий. И не потому, что требуется много ингредиентов – напротив, нужен только окорок и морская соль. А потому, что прошутто должно вызревать долго, иногда до двух лет: тут надо знать, когда и сколько посолить, когда убрать в холодильник, когда опять вывесить на воздух. Первенство за самое вкусное прошутто уже не один век держит город Парма, хотя вяленную ветчину делают во многих областях Италии.

*брокколи – 1 кг
зеленый салат – 100 г
сырокопченая ветчина – 100 г
яйца – 2 шт.
зеленый лук – 2 шт.
лук татарка – 4 веточки
кедровые орехи – 50 г
оливковое масло – 5 ст. л.
лимон – 1 шт.
соль, перец – по вкусу*

1. Брокколи разобрать на соцветия и отварить почти до готовности (капуста должна оставаться хрустящей).
2. Яйца отварить и почистить.
3. Орехи подсушить на сухой сковороде, лук почистить и нарезать тонкими дольками.
4. Салат помыть и высушить.
5. Перемешать все ингредиенты и выложить горкой, завернув в ломтики ветчины.
6. Украсить веточками лука и яйцом, разрезанным пополам.
7. Подавать отдельно с соусом, приготовленным из сметаны, укропа, лимонного сока, соли и перца.



САЛАТЫ

Салат из пекинской капусты *Kumai*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Сложно сказать, какой из овощей особенно любят китайцы. Это может быть капуста разных видов (не только пекинская), и редька, и помидоры, и стручковая фасоль, и соя, и даже ростки бамбука. Их консервируют, маринуют, квасят, сушат и потом используют как добавки к салатам, закуски к кашам и прочим основным блюдам. Сочетания маринованных овощей часто бывает очень острым, зато они «оживляют» более пресное мясо.

*филе индейки (отварное) – 200 г
пекинская капуста – 1/2 шт.
помидоры – 2 шт.
сладкий перец – 1 шт.
оливки (зеленые) – 100 г
зелень (петрушка, кинза) –
по 4 веточки
оливковое масло – 4 ст. л.
лимон – 1 шт.
соль, перец – по вкусу*

1. Пекинскую капусту промыть, мелко нашинковать, положить в салатницу, посолить.
2. Помидоры нарезать небольшими дольками, красный перец – полосками, зелень – измельчить.
3. Оливки разрезать пополам, индейку порезать ломтиками.
4. Смешать все овощи, сбрызнуть лимонным соком, заправить оливковым маслом, выложить на салат из капусты, украсить мясом индейки.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Курица, запеченная с овощами *Грузия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Грузинская кухня знаменита своими соусами, которые могут преобразить любое самостоятельное блюдо до неузнаваемости. Самый известный – соус из томатов, когда они упариваются до нужной густоты и заправляются пряностями и рубленным чесноком. Оригинальные соусы грузины готовят из фруктовых соков, ягод: из терна и граната, из ежевики и барбариса и даже из тертых орехов на бульоне. Кисло-сладкие, терпкие, с горчинкой – соусы на любой вкус.

*курица – 1 шт.
лимон – 1 шт.
помидоры – 4 шт.
кабачки – 2 шт.
чеснок – 1 головка
специи – по вкусу
кинза – 1 пучок
розмарин – 4 веточки
лавровый лист – 3 шт.
соль, перец – по вкусу*

1. Курицу разрезать на куски, хорошо помыть, высушить и выложить на противень.
2. В каждом куске курицы сделать надрезы и положить в них дольки чеснока.
3. Облить курицу лимонным соком, добавить соль, перец, специи по вкусу.
4. Рядом с курицей положить нарезанные кружочками кабачки и помидоры.
5. Целиком закрыть верх блюда фольгой и запекать при температуре 200 °С 50 минут.
6. Затем снять фольгу, добавить мелко нарезанную кинзу, розмарин и запекать до образования золотистой корочки.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Ев Кофтези *Турция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Мясо, жаренное на открытом огне, с первобытных времен кочевников до сегодняшних дней ценится как самое вкусное. Так считают и в Турции, где и сейчас обожают шэш кебаб – мясо, нанизанное на шампуры и прожаренное на раскаленных углях. Кроме того, турецкие повара могут приготовить вам древнейшее блюдо донэр. На самом деле и в России давно уже можно встретить донэр в маленьких привокзальных ларьках, правда, под другим названием – шаурма. На огромном вертеле нанизаны пласты мяса, как только его края прожариваются, их срезаются большим ножом, уступая место пока еще непрожаренной сердцевине.

*говядина (фарш) – 1 кг
лук репчатый – 2 шт.
помидоры – 4 шт.
чеснок – 4 зубчика
яйцо – 1 шт.
петрушка, кинза –
по 4 веточки
базилик – 4 веточки
соль, перец – по вкусу
специи – по вкусу*

1. Поджарить мелко нарезанный лук и добавить его к фаршу.
2. Взбить яйцо, добавить измельченный чеснок, мелко нарезанную зелень, соль, перец. Все перемешать с фаршем.
3. Сформовать из фарша длинные колбаски.
4. Обжарить их на среднем огне до готовности.
5. Подавать с соусом из помидоров и базилика, приготовленным заранее.

Для соуса:

6. Помидоры измельчить до состояния пюре.
7. Базилик очень мелко порезать.
8. Перемешать базилик и помидоры в блендере. Посолить и поперчить.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Стейк из телятины с овощами *США*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Трудно говорить об исконно американских блюдах, потому что культура питания в штатах переплела в себе традиции чопорной Англии XVIII века и национальные особенности кухни индейцев. Да, собственно, каждый приезжий вносил свою лепту в развитие кулинарных традиций Америки. И конечно, приходилось брать в расчет те продукты, которые были в свободном доступе. На юге страны любят готовить крабовые супы и котлеты, а на Среднем Западе – печеный картофель и бифштексы, жаренные на углях. Кое-чему научили американцев и соседи, поэтому на границах с Мексикой в рационе острые блюда. Предпочтения предпочтениями, но ни в одном из штатов не откажутся от барбекю, картофеля фри и шоколадного торта.

*телятина – 300 г
любые свежие овощи (кабачки,
фенхель, баклажаны) – 800 г
оливковое масло – 6 ст. л.
лимон – 1 шт.
чеснок – 3 зубчика
специи – по вкусу
соль, перец – по вкусу*

1. Мясо разрезать на 6 кусков и поставить запекать на гриле.
2. В конце приготовления тщательно поперчить, посолить.
3. Заранее подготовить овощи для гриля. Слегка обжарить с каждой стороны крупно нарезанные баклажаны, кабачки, фенхель, помидоры.
4. Отдельно для соуса смешать оливковое масло, лимонный сок и измельченный чеснок.
5. Приготовленные овощи полить соусом и подавать с мясом.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Корма в соусе карри *Ундия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. В Индии с XVI века сохранена традиция готовить нежный густой соус, который называют корма. Обычно за основу для кормы берут йогурт и подогревают его, но так аккуратно, чтобы он не свернулся, а затем смешивают с мясным бульоном, сюда же добавляют тертые орехи, специи и кокосовую стружку. На основе этого соуса, который популярен не только в Индии, но и в Пакистане, в Бангладеш, готовятся и другие блюда.

*мясо ягненка — 600 г
семена горчицы — 1 ч. л.
орешки акажу (или кешью) — 100 г
корень имбиря — 20 г
чеснок — 2 зубчика
лук репчатый — 3 шт.
лимон — 1 шт.
кинза, укроп — 1 пучок
кокос сушеный — 2 ст. л.
карри — 2 ст. л.
соль, перец — по вкусу*

1. Нарезанное кусками мясо поджаривать несколько минут на сковороде до образования золотистого цвета.
2. Затем добавить специи: имбирь, чеснок, горчицу, карри, кокос, сок лимона и поставить тушить на 40 минут.
3. За 20 минут до готовности добавить крупно нарезанный лук, орешки акажу, соль, перец. Все тщательно перемешать и продолжать готовить.
4. Подавать с рисом, украсив зеленью.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Толма *Цзраиль*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Восточные голубцы толма (или долма) отличаются от наших тем, что начинку обычно заворачивают в нежные виноградные листья. Ну и конечно, существуют свои правила для приготовления начинки: рис и мясной фарш присутствуют практически всегда, а в плане специй вас ждет разнообразие вариантов в зависимости от того, в какую страну вы приедете: будет это Азербайджан, Греция, Узбекистан или Турция.

*баранина — 300 г
сало топленое — 80 г
листья виноградные свежие — 120 г
лук репчатый — 1 шт.
рис — 60 г
мацони (простокваша) — 200 г
корица — 1/2 ч. л.
кинза, укроп — по 4 веточки
соль, перец — по вкусу*

1. Сырую баранину вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, зелень, рис. Все тщательно перемешать.
2. Завернуть фарш в ошпаренные виноградные листья, уложить в кастрюлю, налить немного воды или бульона и тушить, прикрыв крышкой, до готовности.
3. Подавать толму, полив образовавшимся соком.
4. Мацони, смешанное с корицей и зеленью, подавать к толме отдельно.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Телятина с грибами и луком *Шотландия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Представьте себе классический шотландский пейзаж – вдалеке горы, луга с непременной отарой овец. Сколько веков Шотландия считается страной скотоводства и овцеводства! Совершенно закономерно то, что мясные блюда составляют основу шотландской кухни. Например, традиционно на Пасху готовится баранина. На обычный же обед подойдет горячий мясной суп с перловкой и овощами – самое то, чтобы согреться в суровом климате.

*телятина (отварная) – 6 кусков
мука – 1/4 стакана
сливочное масло – 3 ст. л.
коньяк – 2 ст. л.
шампиньоны – 250 г
красное полусладкое вино –
1/3 стакана
сливки – 2/3 стакана
мускатный орех – 1/3 ч. л.
лук-шалот – 4 шт.
эстрагон – 3 веточки
соль, перец – по вкусу*

1. Куски отварной телятины обвалить в муке и слегка обжарить на сливочном масле.
2. Подогреть коньяк, сбрызнуть им телятину и поджечь. Когда пламя погаснет, добавить грибы, лук-шалот (нарезанный большими кусками), соль, перец, мускатный орех.
3. Держать на слабом огне в течение нескольких минут.
4. Влить вино, довести до кипения и держать на огне еще 5 минут, затем добавить, помешивая, сливки и тушить до полного размягчения грибов.
5. Подавать к столу с картофельным пюре, украсив веточками эстрагона.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Франкфуртские сосиски *Германия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Современная пищевая промышленность исказила наше представление о нормальных колбасных изделиях. А ведь настоящие сосиски, сардельки и колбасы – гордость немецкой кухни. Возможно, они не такого парадно-розового цвета от красителей, зато как только проткнешь натуральную оболочку, ленивой каплей упадет жирный сок и пойдет такой аромат, перед которым не устоит ни один гурман.

*сосиски (натуральные нафаршированные) – 8 шт.
ветчина – 150 г
помидоры – 3 шт.
лук репчатый – 2 шт.
чеснок – 1 зубчик
красное вино – 100 г
шампиньоны – 250 г
подсолнечное масло – 4 ст. л.
уорчестерский соус (вустера) – 2 ч. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Сосиски нарезать кружочками, ветчину кубиками и слегка обжарить на растительном масле.
2. На этой же сковороде слегка подрумянить мелко нарезанный лук и чеснок, влить красное вино и тушить на слабом огне 7 минут.
3. Затем добавить очищенные и нарезанные дольками грибы, помидоры, приправить уорчестерским соусом (можно заменить его другим), перцем и солью.
4. В конце соединить все вместе с сосисками и тушить 15 минут.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Кучмачи *Грузия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Кучмачи – удивительно вкусное блюдо грузинской кухни. Даже сразу и не скажешь, что приготовлено оно всего лишь из куриных потрохов. Традиционный кучмачи должен состоять из сердца, печени и почек. Но возможны и другие варианты этого блюда, которое будет уместно и на праздничном столе, и для обычного обеда.

*куриная печень – 200 г
куриные сердечки – 200 г
куриные желудочки (отварные) – 200 г
маслины – 100 г
оливки – 100 г
белое вино – 100 мл
помидоры – 5 шт.
каперсы – 1 ст. л.
кочан радиккио – 1/2 шт.
лимон – 1/2 шт.
орегано – 2 веточки
лавровый лист – 2 шт.
оливковое масло – 6 ст. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу, мякоть крупно нарезать.
2. Куриные потроха хорошенько промыть, нарезать кусками и обжарить в сильно разогретой сковороде на оливковом масле 7–10 минут.
3. Влить вино, добавить помидоры и тушить все вместе еще 30 минут.
4. Добавить лавровый лист, оливки, маслины, каперсы, крупно нарезанный радиккио, листики орегано, соль и перец.
5. Тушить еще 3–4 минуты, в конце добавить сок лимона.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Картофель с копченой грудинкой *Португалия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Если вы попадете на португальский обед, то очень удивитесь: на столе будут красоваться сырые или вареные овощи прямо целиком, а обед начнется не с каких-нибудь салатов и закусок, а сразу с самого главного – с горячего. И неважно, что это будет: рыба, курица или говядина, – голодными вы точно не останетесь, потому что южане любят сытно поесть и радушно принять дорогих гостей за разговорами и тостами.

*копченая грудинка – 150 г
картофель – 6 шт.
сладкий перец (желтый) – 1 шт.
сладкий перец (красный) – 1 шт.
лимон – 1/2 шт.
укроп – 1 пучок
чеснок – 2 зубчика
оливковое масло – 6 ст. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Картофель очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками и отварить в течение 5 минут в подсоленной воде.
2. Сладкий перец очистить от семян и нарезать кубиками.
3. На разогретой сковороде поджарить нарезанную кусочками грудинку, добавить измельченный лук, нарезанный кубиками перец.
4. Посолить, поперчить и тушить 5 минут.
5. Затем добавить отваренный картофель, выдавить чеснок и продолжать тушить до готовности.
6. Перед подачей сбрызнуть оливковым маслом, лимонным соком и украсить измельченным укропом.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Котлета Кордон Блю *Франция*

ЭТОТ ИНТЕРЕСНО. В 1758 году французский король Генрих III придумал знак отличия для членов ордена Кавалеров Святого духа – «кордон блю», голубую ленту. Спустя годы такую награду стали вручать людям за особые способности, и затем «кордон блю» начали получать повара за высшую степень кулинарного искусства. Такую традицию начал Людовик XV, впервые отметив голубой лентой повариху мадам Дюбарри. Сейчас «кордон блю» называется еще и вкусное блюдо – несколько тонких шницелей из телятины, обжаренных в сухарях, между которыми разложена начинка в виде швейцарского сыра и ветчины.

*куриные грудки – 4 шт.
желтый сыр – 4 ломтика
вареный окорок – 4 ломтика
яйцо – 1 шт.
панировочные сухари – 30 г
белый хлеб – 2 кусочка
чеснок – 1 зубчик
сливочное масло – 30 г
подсолнечное масло – 3 ст. л.
оливковое масло – 2 ст. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Острым ножом разрезать каждую куриную грудку горизонтально, оставив соединенной с одной стороны.
2. Раскрыть каждую куриную грудку, поместить в нее 1 ломтик сыра и 1 ломтик окорока, приправить солью и перцем и сложить грудку, чтобы закрыть начинку.
3. Обвалять в яйце, сухарях и положить в разогретую сковороду со сливочным и подсолнечным маслом.
4. Жарить по 10 минут с каждой стороны до образования золотистой корочки.
5. Кусочки белого хлеба поставить в тостер, затем натереть чесноком, нарезать кубиками, сбрызнуть оливковым маслом и подавать с котлетой.



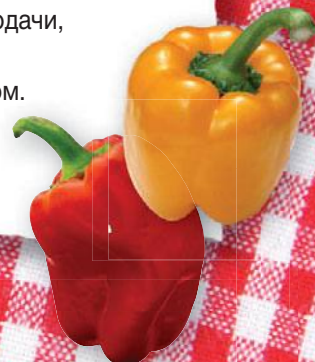
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Свинина с ананасом *Китай*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Знаете, почему в Китае так любят готовить утку? Потому что она, по поверью, приносит счастье. Но не менее популярны у китайцев блюда из свинины, которую они могут нарезать соломкой или большими кусками, заправить разными приправами, соусами и в итоге получить совершенно разные по вкусу блюда. Такие чудеса превращения возможны с особой смесью китайских приправ, которая называется усян-мянь. В нее входят гвоздика, укроп, корица, корень солодки, бадьян, которые растирают в порошок.

*свинина — 1 кг
ананас — 300 г
масло сливочное — 50 г
лук репчатый — 1 шт.
помидор — 2 шт.
сладкий перец — 1 шт.
сок ананаса — 100 мл
сахар — 40 г
гвоздика — 6 шт.
корица, кориандр,
кардамон — по щепотке
соль, перец — по вкусу*

1. Мясо нарезать кусочками, обжарить в масле, добавить кориандр, гвоздику, соль, измельченный лук и жарить 20 минут.
2. Влить воду и тушить до мягкости мяса около 40 минут.
3. Перец и помидоры очистить, помидоры ошпарить кипятком и снять кожу.
4. Овощи нарезать полосками и добавить к мясу.
5. Ананас тщательно помыть и разрезать на 4 части. Верхнюю часть оставить для подачи, а мякоть нарезать кубиками.
6. За 10 минут до готовности ананас добавить к мясу, посыпав корицей и кардамоном.
7. Готовое блюдо подавать в ананасе.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Паста по-неаполитански, фаршированная помидорами

Италия

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Паста для итальянцев – это не просто еда, это целая традиция. Они даже могут поспорить, что люди научились готовить раньше: печь хлеб или вымешивать из муки с водой и раскатывать макаронные изделия. Все гениальное просто: стоит добавить к пасте овощи или копчености, или мясо, орехи, соус, наконец, – и вот уже полноценное блюдо на вашем столе. Паста уже давно поднялась из разряда блюд для бедняков на высшую ступень уважения, хотя ничуть не изменила за столетия свой состав.

*паста – 400 г
помидоры – 6 шт.
лук репчатый – 2 шт.
чеснок – 2 зубчика
оливковое масло – 2 ст. л.
соль, перец – по вкусу*

*базилик – 1 пучок
кедровые орехи – 4 ст. л.
тертый пармезан – 40 г
оливковое масло – 4 ст. л.
лимонный сок – 2 ст. л.*

1. Репчатый лук нарезать кубиками и поджарить на оливковом масле до образования золотистого цвета.
2. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожу, нарезать кусочками и добавить к жареному луку.
3. Продолжать тушить на тихом огне, подавить чесночницей чеснок.
4. За 10 минут до готовности перемешать с мелко нарезанным базиликом, кедровыми орешками, тертым пармезаном, посолить, поперчить.
5. Пасту отварить в подсоленной воде до готовности, слить воду, промыть холодной водой, сбрызнуть оливковым маслом и нафаршировать приготовленной начинкой из помидоров.
6. Посыпать тертым сыром и подогреть в духовке 3–4 минуты при температуре 190°C. Подавать, украсив базиликом.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Телятина, тушенная с пикантно-овощным соусом

Мексика

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Устроить пожар во рту – по части мексиканских кулинаров, символом которых можно считать красный перчик чили. Такая острая кухня уходит корнями еще в цивилизацию ацтеков, когда Мехико была столицей Теночтитлан. Сейчас историки достоверно знают, чем питались ацтеки – зерновыми и бобовыми блюдами непременно с чили, томатами и пряными травами. Что ж, до сих пор эта земля верна своим кулинарным пристрастиям. Жгучие соусы и приправы в Мексике обязательно подаются к мясным, рыбным и овощным блюдам.

телятина (мякоть) – 500 г
помидоры – 2 шт.
чеснок – 6 зубчиков
сметана – 100 мл
вода – 500 мл

лук репчатый – 1 шт.
перец чили – 1 стручок
растительное масло – 6 ст. л.
соль, перец – по вкусу

1. Мякоть телятины нарезать произвольно на небольшие куски.
2. Лук почистить, измельчить кубиками.
3. В сотейнике на разогретом масле обжарить мясо, затем положить лук и жарить до золотистого цвета.
4. К мясу добавить раздавленный чесночницей чеснок.
5. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожу и нарезать кубиками, перец чили очистить от семян и нарезать кольцами.
6. Добавить все к мясу, влить воду, накрыть крышкой, тушить 1 час.
7. За 20 минут до готовности заправить мясо сметаной, посолить, поперчить.
8. В качестве гарнира можно подавать молодой картофель.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Шницель *Австрия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. В 1857 году фельдмаршал Радецкий делал доклад императору Австрии о Ломбардии, области, что находится в Италии. Кроме всего прочего, Радецкий вдруг рассказал, что готовят там удивительно вкусное и сытное блюдо – телячью отбивную, которую предварительно обваливают в яйце и сухарях. Видимо, настолько эта отбивная поразила воображение военного, что он в свою очередь привил свою любовь и австрийцам. С тех пор в Вене начали готовить шницель, который сейчас стал одним из самых популярных блюд Австрии. Только у венского шницеля есть свой секрет: для его обжарки используют не сухари, а крошки свежих булочек.

*яйцо – 2 шт.
свинина (филе) – 300 г
мука – 2 ст. л.
панировочные сухари – 50 г
горчица (в зернах) – 2 ст. л.
оливковое масло – 6 ст. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Нарезать свиное филе на куски, тщательно отбить, посолить, поперчить.
2. Обмакнуть куски мяса в яйце, потом обваливать в муке и в сухарях.
3. Жарить в разогретом оливковом масле по 5 минут с каждой стороны до образования золотистой корочки.
4. Подавать шницели с зернистой горчицей, украсив листиками салата.
5. Гарнир подавать по вашему усмотрению.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Каннеллони *Италия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Каннеллони – это огромные итальянские макароны, которые можно фаршировать. Не обязательно начинка должна быть мясной, для нее используется и шпинат, и грибы, и овощи. А чтобы блюдо приобрело пикантность, пасту заправляют острым соусом с тертым сыром пармезан. Некоторые каннеллони можно фаршировать до варки, а другие – после отваривания. Так что если вы возьметесь за это блюдо самостоятельно, сначала прочитайте на упаковке инструкцию по приготовлению.

каннеллони – 10–12 шт.
говядина (фарш) – 150 г
свинина (фарш) – 150 г
лук репчатый – 1 шт.
помидоры – 4 шт.
шампиньоны – 150 г
сыр эмменталь – 100 г

соль, перец – по вкусу

Для соуса:

молоко – 500 мл
сливочное масло – 3 ст. л.
мука – 3 ст. л.
соль, перец – по вкусу

1. Репчатый лук мелко нарезать. Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками.
2. Свежие или консервированные помидоры вымыть и пропустить через мясорубку или измельчить в блендере.
3. В разогретом растительном масле обжарить мелко нарезанный лук. К обжаренному луку добавить шампиньоны и жарить 5 минут.
4. Добавить мясной фарш, посолить, поперчить и жарить, периодически помешивая.
5. За 5–7 минут до готовности добавить в сковороду с фаршем измельченные помидоры, хорошо перемешать и тушить, пока помидорный сок слегка не выкипит и смесь в сковороде не загустеет.
6. Начинку остудить, добавить тертый сыр и перемешать. В сковороде растопить сливочное масло, затем добавить муку, подогретое молоко и заварить соус бешамель, постоянно интенсивно его перемешивая.
7. Форму для запекания смазать сливочным маслом и выложить каннеллони, наполненные фаршем.
8. Сверху полить соусом бешамель, накрыть крышкой и запекать в духовке при температуре 180°C 40 минут. За 10 минут до готовности посыпать тертым сыром.



COUNTRY KITCHEN

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Рататуй *Франция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. В самый разгар лета, когда поспевают на огородах молодые кабачки, сладкие перцы и баклажаны, помидоры и молодой лук, – французские крестьяне из местности, где сейчас находится современная Ницца, готовили себе из всего этого овощного многообразия блюдо под названием рататуй. Даже название этого своеобразного лече выглядит смешно, ведь переводится оно как «помешивать еду». Но все равно эта еда простолюдинов давно снискала себе славу и заняла достойное место во французской кухне.

*баклажан – 1 шт.
кабачок – 2 шт.
помидоры – 3 шт.
болгарский перец – 1 шт.
сельдерей – 3 стебля
лук репчатый – 2 шт.
чеснок – 3 зубчика
зелень – 1 пучок
оливковое масло – 6 ст. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Обжарить на оливковом масле мелко нарезанный лук до полуготовности.
2. Баклажан помыть и нарезать средними кубиками, добавить к луку и жарить на сковороде 2–3 минуты.
3. Затем добавить нарезанные кусочками перец, кабачки, помидоры, сельдерей.
4. Раздавить чесночницей чеснок. Все тщательно перемешать, посолить, поперчить и тушить до готовности.
5. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Омлет по-мексикански *Мексика*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Растительность в Мексике скудная, разве что кактусы в таком жарком климате чувствуют себя комфортно. Тогда-то и подумали местные кулинары: так почему бы их не использовать в пищу; мякоть, цветы, семена – все пустили в дело. И действительно, стали готовить кактусы (без иголок, естественно). Говорят, это вполне калорийный продукт без жиров и холестерина – мечта всех, кто хочет похудеть.

*яйца – 6 шт.
грибы (шампиньоны) – 125 г
сливочное масло – 20 г
оливковое масло – 4 ст. л.
перец стручковый – 1 шт.
помидоры – 3 шт.
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
соус табаско – несколько
капель
соль, перец – по вкусу
зелень – 1 пучок*

1. Подогреть на сковороде оливковое масло, положить измельченный лук, чеснок и готовить 5 минут.
2. Добавить нарезанный полосками перец, кубиками – грибы и помидоры.
3. Все тщательно перемешать и тушить 10 минут.
4. За 5 минут до готовности добавить соус табаско, посолить, поперчить.
5. Взбить яйца с солью и перцем.
6. Разогреть вторую сковороду и положить на нее сливочное масло, когда масло запенится, добавить яйца и жарить на тихом огне, пока омлет не станет золотистым.
7. Выложить начинку из овощей на середину омлета и подавать, присыпав зеленью.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Чахохбили *Грузия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Когда в Грузии водились фазаны (а было это давно-давно), из них готовили рагу – тушили в томатном соусе. Блюдо это называлось чахохбили. Сейчас фазанов стало гораздо меньше, а чахохбили попробовать периодически все же хочется, поэтому его готовят из мяса курицы или индейки. Добавляют в соус специи, чеснок – и только гурман отгадает, мясо какой птицы ему предложили.

*куриное филе – 4 шт.
лаваш – 2 шт.
помидоры – 3 шт.
чеснок – 2 зубчика
лук репчатый – 1 шт.
яйцо – 1 шт.*

*хмели-сунели – 1 щепотка
кинза – 1 пучок
петрушка – 1 пучок
базилик – 1 пучок
соль, перец – по вкусу*

1. Мясо отварить в подсоленной воде в течение 5 минут.
2. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать мелкими кубиками, удаляя мякоть.
3. Лук нарезать мелкими кубиками, припустить на курином бульоне до прозрачности и смешать с мякотью помидоров.
4. Тушить овощи 10–15 минут в курином бульоне на маленьком огне.
5. Куриное мясо залить куриным бульоном так, чтобы он полностью покрыл его.
6. Добавить оставшуюся твердую часть помидоров и тушить до готовности на слабом огне 20–25 минут.
7. Положить мелко нарезанную зелень: кинзу, базилик, петрушку и зубчик чеснока. Приправить специями: хмели-сунели, солью, перцем.
8. В конце взбить куриное яйцо и аккуратно полить им готовое блюдо.
9. Подавать чахохбили на лаваше, полив соусом от приготовления.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Петух в вине *Франция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Что подают во Франции на гарнир? Конечно, в первую очередь – овощи. Капусту, баклажаны, помидоры, фасоль, лук, картофель. Но особое место всегда на столе занимают спаржа, артишок, лук-латук и лук-порей, потому что в них содержится много витаминов, а французы склонны заботиться о своем здоровье. Спаржу можно полюбить уже за то, что она способна не только обогатить вас витаминами, но и очистить организм от шлаков.

*петух – 1 шт.
сливочное масло – 20 г
растительное масло – 4 ст. л.
сало – 100 г
лук-шалот – 8 шт.
шампиньоны – 150 г
коньяк – 100 мл
красное вино – 750 мл
тимьян – 2–3 веточки
лавровый лист – 1 шт.
чеснок – 1 зубчик
мука – 1 ст. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Петуха разрезать на части, обжарить в смеси сливочного и растительного масла в кастрюле с толстым дном.
2. Вынуть мясо, а в кастрюле растопить нарезанное на небольшие кусочки сало, добавить лук, разрезав пополам, измельченный чеснок.
3. Снова положить мясо петуха, посыпать все мукой, положить лавровый лист, тимьян, оставшийся лук, полить коньяком, посолить, поперчить и тушить в течение 1 часа.
4. За 20 минут до готовности добавить вымытые и обсушенные грибы, залить красным вином.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Запеканка Пастиччо *Италия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. В стране, где растут оливки, конечно, оливковое масло будет стоять на самом почетном месте. Для изготовления масла с ноября по январь собирают оливки, сделать это не так уж и просто, если собирать вручную, без техники. После отжима в оливковое масло могут добавить травы, перец и даже грибы. Таким пикантным маслом хорошо сдабривать горячие блюда. Естественно, жарить на нем – кощунство, а добавлять в салаты рискованно – можно перебить вкус основных компонентов.

свинина (фарш) – 500 г
лук репчатый – 2 шт.
чеснок – 5 зубчиков
консервированные томаты – 400 г
красное вино – 100 мл
лавровый лист – 2 шт.
сахар – 1 ч. л.
орегано – 1/2 ч. л.
спагетти – 250 г

подсолнечное масло – 3 ст. л.
соль, перец – по вкусу

Для соуса:

сливочное масло – 30 г
мука – 30 г
молоко – 300 мл
сыр чеддер (тертый) – 175 г
яичный желток – 1 шт.
горчица дижон – 1 ч. л.

1. Разогреть подсолнечное масло в большой сковороде, положить измельченный репчатый лук, чеснок, фарш и обжаривать на среднем огне 5 минут. Добавить консервированные томаты и вино.
2. Довести до кипения и готовить 15 минут. Положить лавровый лист, сахар, орегано, приправить солью и перцем. Готовить, пока соус не загустеет.
3. Тем временем отварить спагетти в кипящей подсоленной воде, слить и отставить в сторону.
4. Приготовить сырный соус: растопить сливочное масло в кастрюле, добавить муку и готовить, перемешивая, 1 минуту.
5. Снять с плиты и постепенно влить молоко. Варить на тихом огне 2–3 минуты.
6. Снять с плиты, добавить сыр, яичный желток и горчицу, приправить солью и перцем.
7. Положить ложкой половину мясной смеси в приготовленную форму для запекания и добавить половину спагетти. Закрывать оставшейся мясной начинкой, затем сверху – оставшимися спагетти.
8. Залить сырным соусом и запекать в разогретой духовке при температуре 180 °С 25–30 минут.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Куриная печенка с яблоками *Германия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Если вспомнить, что слово «бутерброд» немецкое и состоит из двух слов «хлеб с маслом» – легко догадаться, что немцы всегда уделяли закускам немаловажное значение. А на правильный бутерброд клали не только масло, но и ветчину, колбасу, сардины, селедку, мясо... Если же говорить о закусках вообще, то можно вспомнить и паштеты, и салаты мясные, рыбные и овощные. Даже без основного блюда немцы не помрут с голоду.

*куриная печень – 500 г
яблоко – 2 шт.
лук репчатый – 1 шт.
белое сухое вино – 75 мл
подсолнечное масло – 3 ст. л.
бальзамический уксус – 1 ст. л.
жидкий мед – 1 ст. л.
лимон – 1/2 шт.
соль, перец – по вкусу*

1. Печенку промыть и нарезать кусочками.
2. Положить в миску, сбрызнуть соком лимона, влить 2 ст. л. масла, посолить, поперчить. Все тщательно перемешать и отставить на 10 минут.
3. Лук и яблоки очистить, лук нарезать полукольцами, яблоки – ломтиками.
4. Обжарить лук и яблоки в разогретом масле 5 минут.
5. В маленькой кастрюльке вскипятить вино и оставить на медленном огне на 5 минут.
6. Добавить мед и уксус, довести до кипения и снять с огня.
7. Печенку выложить на хорошо разогретую сковороду и обжарить до готовности.
8. Добавить лук и яблоки, влить винную смесь, тушить еще 3–4 минуты.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Буритос *Мексика*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Буритос – так в Мексике называют пшеничную лепешку, внутрь которой заворачивают начинки из фарша или фасоли, или риса, помидоров, сыра и авокадо. К наполнителю можно еще добавить по желанию остренький соус или сметану. А теперь можно разрезать лепешку с начинкой на кусочки или подавать целиком.

*говядина – 350 г
перец чили – 1 стручок
консервированные помидоры – 400 г
красная фасоль (консервированная) – 400 г
лепешки тортилья (можно заменить на тонкий лаваш) – 8 шт.
сметана – 4 ст. л.
оливковое масло – 2 ст. л.
чеснок – 1 зубчик
кориандр – 6 веточек
тмин – 1/2 ч. л.*

1. Говядину нарезать полосками, приправить солью и перцем и поджарить на оливковом масле.
2. Добавить выдавленный чеснок, мелко нарезанный перец чили, тмин и тушить до готовности мяса.
3. Затем добавить на сковороду помидоры, тушить 8–10 минут, пока объем жидкости не уменьшится, перемешать с фасолью и готовить, пока все хорошо не прогреется.
4. Завернуть лепешки тортилья в фольгу, сбрызнуть небольшим количеством воды и оставить в предварительно нагретой духовке при температуре 140°C на 10 минут.
5. Разложить начинку на лепешки и свернуть их в трубочки. Украсить измельченным перцем чили.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Рис Э Бизи *Италия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Ризотто – итальянское блюдо, известное с XIX века, но уже завоевавшее мировую известность и признание. Для его приготовления берут круглый рис и обжаривают его на масле (оливковом или сливочном). Затем рис заливают бульоном и тушат на малом огне, помешивая. Чтобы соблюсти пропорции, берут на 1 стакан риса 1 литр овощного или мясного бульона. А потом кладут основные составляющие. Это могут быть и грибы, и фрукты, и морепродукты, и мясо. Для заправки можно взбить сливочное масло с натертым на мелкой терке сыром пармезан. Естественно, в ризотто могут входить и другие ингредиенты – рецептов его приготовления великое множество.

*сливочное масло – 60 г
лук репчатый – 1 шт.
каперсы – 1 ст. л.
кукуруза – 100 г
молочный зеленый горошек – 50 г
ветчина – 100 г
чеснок – 2 зубчика
рис (для ризотто) – 250 г
куриный бульон – 1 л
сыр пармезан – 60 г
соль, перец – по вкусу*

1. Растопить сливочное масло в большой кастрюле, положить измельченные репчатый лук, чеснок, нарезанную кубиками ветчину и тушить 5 минут, пока лук не станет мягким.
2. Добавить рис, молочный зеленый горошек, соль, перец.
3. Влить половину бульона и готовить, постоянно перемешивая.
4. Добавить еще немного бульона, кукурузу, сыр пармезан и тушить до готовности.
5. Подавать в горячем виде, украсив каперсами и горошком.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Курица Текс-Мекс *США*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. На юго-западе США можно наблюдать настолько тесное взаимодействие кулинарных традиций двух стран, что их называют специальным термином «текс-мекс». Легко догадаться, что это означает техасско-мексиканская кухня. В той местности полюбили блюда с использованием плавленого сыра, острых бобов, в качестве второго часто используют говядину, чипсы из тортилий. Главное, что все это заправляется острыми соусами и всевозможными (даже индийскими) специями, а подается все сразу на одном большом подносе – так что глаза разбегаются от разнообразия красок и запахов.

*куриные грудки – 4 шт.
авокадо – 2 шт.
сок лайма – 2 ст. л.
помидоры черри – 8 шт.
оливки – 50 г*

Для маринада:
*оливковое масло – 4 ст. л.
апельсиновый сок – 4 ст. л.
тмин – 1 ч. л.*

1. Сделать несколько надрезов на каждой куриной грудке, затем положить курицу в форму для маринада, посолить, поперчить.
2. Смешать ингредиенты для маринада и полить им мясо курицы.
3. Оставить мариноваться в холодильнике на несколько часов.
4. Достать курицу из маринада и поместить под горячий гриль.
5. Жарить по 5 минут с каждой стороны.
6. Тем временем разрезать пополам авокадо, нарезать ломтиками и сбрызнуть соком лайма.
7. Куриные грудки также нарезать тонкими ломтиками.
8. Уложить ломтики авокадо и курицы на тарелку, украсить помидорами черри.
9. При подаче сбрызнуть оливковым маслом.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Курица Каччаторе *Ultimilia*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Мы уже поговорили и о знаменитой итальянской ветчине, и об оливковом масле, и о пряных травах, о ризотто... Что же еще осталось за кадром? Есть любопытное по своему вкусу итальянское блюдо – каччаторе, известное немногим. Зато все, кто его хоть раз попробовал, потом не могут забыть. Итак, каччаторе – это курица, тушенная с грибами и томатами. В духовке она получается особенно сочной.

*куриные ножки – 4 шт.
куриные грудки – 4 шт.
мука – 20 г
лук репчатый – 1 шт.
зеленый перец – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
грибы – 250 г
белое вино – 125 г
консервированные
томаты – 200 г
зелень – 6 веточек
цедра 1 лимона (тертая)
оливковое масло – 6 ст. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Слегка посыпать куски курицы мукой, приправленной солью и перцем.
2. Разогреть в большой сковороде оливковое масло, положить мясо и жарить 10–12 минут, пока оно не подрумянится со всех сторон.
3. Отложить мясо в сторону, а на оставшемся масле поджарить репчатый лук, зеленый перец, добавить чеснок, нарезанные на четвертинки грибы и тушить 5 минут.
4. Налить в сковороду вино и кипятить 10 минут, пока объем не уменьшится до 4 ст. л.
5. Перемешать все овощи с мясом, добавить консервированные томаты и запекать в духовке, разогретой до температуры 180°C, 45 минут.
6. Подавать в горячем виде, украсив лимонной цедрой и зеленью.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Мергез *Франция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Если вам предложат попробовать колбаски мергез, делайте это осторожно, потому что блюдо очень острое. Внутри мергеза фарш из баранины, говядины или ягнятины, но паста из острого перца чили делает это блюдо огненным. Лимон с корицей, которые тоже добавляют в колбасу, только подчеркивают остроту вкуса.

*телятина — 300 г
картофель — 3 шт.
морковь — 2 шт.
зеленый лук — 3 шт.
сельдерей — 2 стебля
мергез (колбаса или сосиска) — 250 г
чеснок — 3 зубчика
оливковое масло — 4 ст. л.
кориандр — 6 веточек
соль, перец — по вкусу*

1. Мясо промыть, нарезать кусочками и поставить варить на тихом огне около 1 часа.
2. Почистить картофель, морковь, сельдерей и нарезать овощи кружочками.
3. За 20 минут до готовности мяса добавить морковь, картофель и сельдерей.
4. Продолжать варить, посолить, поперчить, выдавить чеснок и положить веточки кориандра.
5. Колбасу мергез поджарить на сковороде и подавать вместе с мясом, посыпав измельченным луком.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Кесадильяс со свинойной *Мексика*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Кесадильяс – еще одно блюдо из Мексики и опять на основе лепешек тортилья. Однако теперь внутрь закладывают поджаренный в большом количестве масла сыр, а кроме того, начинку с грибами, или овощами, или мясом. Да, в мексиканской кухне много подобных блюд – это и буррито, и энчилада, но кесадильяс легко отличить сразу по внешнему виду: лепешка будет сложена пополам, а не свернута в виде рулета или конверта.

*пшеничные тортильи (можно заменить на тонкий лаваш) – 8 шт.
свинина (жареная) – 400 г
апельсиновый соус – 2 ст. л.
лимон – 1/2 шт.
козий сыр – 200 г
зеленый лук – 4 шт.
перец чили – 1/4 шт.
листовой салат – 1 кочан
укроп – 3 веточки
оливковое масло – 4 ст. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Лук очистить и измельчить.
2. Салат разобрать на листья, вымыть, обсушить и нарезать на части.
3. Свинину нарезать небольшими кусочками, смешать с луком и салатом.
4. Перемешать с заранее приготовленным соусом из оливкового масла, лимона, апельсинового сока, соли и перца.
5. Обжарить лепешки на решетке гриля по 1 минуте с каждой стороны.
6. Смазать их с одной стороны козьим сыром, уложить приготовленную начинку и свернуть каждую лепешку пополам.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Террин мясной *Франция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. В конце XVI века во Франции появилось блюдо с интригующим названием «Парижская страсть». Удивительно, но главным ингредиентом в нем были соловьиные язычки! Конечно, такое изысканное кушанье приготовить было непросто, повар должен быть настоящим искусником. Позже блюдо назвали террин и считали его «отрадой королей». Что же на самом деле скрывалось внутри запеченного теста террина? Неужели действительно соловьиные язычки? В XVII веке был открыт секрет – начинкой для террина было рубленое мясо, а по желанию клиента и просто отварная птица или субпродукты, протертые через сито с грибами и пряностями.

*телятина – 200 г
говядина – 250 г
печень (телячья) – 200 г
лук красный – 1 шт.
кукурузное масло – 6 ст. л.
петрушка – 6 веточек
лимон – 1 шт.
яйцо – 2 шт.
фисташки – 100 г
сметана – 50 г
соль, перец – по вкусу*

1. Измельчить ручным блендером телятину и говядину, посолить, поперчить.
2. Добавить яйца, сметану, сок лимона, измельченную петрушку, мелко нарезанные фисташки, заранее отваренную печень.
3. Все тщательно перемешать.
4. Красный лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Когда лук подрумянится, добавить его к подготовленному фаршу.
5. Выложить приготовленную смесь в форму для запекания.
6. Запекать в духовке, разогретой до температуры 200 °С, 1 час 30 минут.
7. Подавать с корнیشонами, украсив виноградом.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Плов по-узбекски с салатом «Сай» *Узбекистан*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Плов давно уже вышел за рамки только узбекской кухни, хотя по-настоящему, наверное, его могут готовить только там. И относятся к нему с большим почтением тоже только на его исторической родине, поэтому до сих пор плов готовят на самые важные события в жизни человека, будь то свадьба или похороны. А история блюда поистине древняя: есть сведения о том, что его готовили еще в X–XI веках, но только в XVI веке рецепт и способ приготовления были описаны в книгах, из обязательных ингредиентов тогда было перечислено три: рубленое мясо, рис и горох.

Для плова:

курдючный жир — 200 г
лук репчатый — 2 шт.
баранина — 400 г
морковь — 2 шт.
рис — 400 г
чеснок — 1 головка
зира — 1 щепотка

соль, перец — по вкусу

Для салата:

редис — 1 пучок
чеснок (зеленые перышки) — 3–4 шт.
белый лук — 1 шт.
виноградный уксус — 3 ч. л.
подсолнечное масло — 3 ст. л.
соль, перец — по вкусу

1. Рис замочить в теплой воде и оставить на 1 час.
2. Курдючный жир растопить в казане, одну луковицу почистить, положить в горячий жир, обжарить до золотистого цвета, удалить.
3. Баранину нарезать некрупными кусками, жарить до образования румяной корочки.
4. Оставшуюся луковицу и морковь почистить, лук нарезать полукольцами, морковь — соломкой.
5. Обжарить вместе с мясом до мягкости, добавить соль, перец, зиру по вкусу.
6. Рис промыть, засыпать в казан, залить кипятком так, чтобы он полностью покрывал рис, затем закрыть крышкой и убавить огонь до слабого.
7. Готовить до полного впитывания жидкости около 20–25 минут.
8. С головки чеснока снять верхний слой шелухи и положить в рис за 10 минут до готовности плова.
9. После снятия с огня дать плову потомиться еще 15–20 минут, вынуть чеснок.
10. Для салата редис очистить от кожуры и нарезать тонкой соломкой, перышки чеснока измельчить.
11. Лук нарезать тонкими кольцами, перемешать с редисом и зеленью. Посолить, поперчить и заправить соусом из уксуса и растительного масла.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Дим-сам с уткой *Китай*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Дим-сам – «утреннее» блюдо, его в Китае принято подавать до обеда к чаю. Особым способом готовят для дим-сам дрожжевое тесто, которое замешивают из рисовой или пшеничной муки. Его раскатывают тонко-тонко, потом обрабатывают паром, и тесто приобретает прозрачность. Чтобы дим-сам выглядело нарядно, тесто могут подкрасить в зеленый, розовый или желтый цвет. Затем из него лепят маленькие пельмешки, заворачивая их мешочком или шариками, а внутрь накладывают овощи или икру. Теперь осталось только отварить дим-сам или приготовить пельмешки на пару и подать к зеленому чаю или в бульоне с имбирным соусом.

*филе утки или курицы
(отварное) – 200 г
соевый соус – 50 г
кинза – 6 веточек
тесто (для спринг-роллов
или фило) – 3 шт.
репчатый лук – 1 шт.
зеленый лук – 4 стебля
соль, перец – по вкусу*

1. Филе утки или курицы очистить от пленок, нарезать мелкими кубиками.
2. Кинзу измельчить.
3. Лук порезать маленькими кусочками и обжарить до золотистого цвета.
4. Перемешать утку с измельченной кинзой, золотистым луком.
5. Выложить фарш на лист теста. Если вы используете тесто для спринг-роллов, то предварительно его нужно смочить водой.
6. Собрать тесто с начинкой в мешочек и отварить до готовности в подсоленной воде.
7. При подаче завязать стебельками зеленого лука и подавать с соевым соусом.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Гамбургер с уткой и инжиром *США*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. А знаете ли вы, откуда произошло слово «гамбургер»? Как ни странно, от названия немецкого города Гамбург в честь немцев-эмигрантов, которые переселились в Америку. 27 июля 1900 года в городе Нью-Хейвен был продан первый гамбургер, который придумал предприимчивый гастроном Луи Лессинг. С тех пор это блюдо в Америке, да и во всем мире, приобрело бешеную популярность. А казалось бы, всего лишь жареная котлета внутри разрезанной булки – ничего особенного, гамбургский бутерброд.

булочки (для гамбургера) – 4 шт.

мясо утки – 200 г

инжир – 4 шт.

листья салата – 4 шт.

горчица – 2 ст. л.

кетчуп – 4 ст. л.

красный лук – 1 шт.

оливковое масло – 2 ст. л.

1. Лук нарезать кольцами, утиное мясо прожарить до готовности и нарезать полосками.
2. Инжир помыть, нарезать кружочками и поджарить несколько минут.
3. Подогреть булочки, разрезать пополам, намазать одну часть горчицей, другую – кетчупом.
4. Уложить листья салата, мясо утки, инжир, красный лук на одну половинку булочки и накрыть верхней половинкой.
5. Желательно подавать с картофелем фри.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Мцвади из баранины *Грузия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Если вы думаете, что шашлык – это просто маринованная свинина, жаренная на углях, – съездите в Грузию. Там вам объяснят, что видов шашлыка много. Например, мцвади. Его делают обычно из говядины, из целого куска вырезки, и получается он сочный и ароматный. А можно мцвади приготовить из бастурмы. И как третий вариант – начинить баклажаны мясом, а уже затем насаживать на шампуры и жарить.

баранина (жирная часть) – 800 г

лук репчатый – 2 шт.

помидоры – 4 шт.

курдючное сало – 200 г

*зелень (петрушка, мята,
кинза) – 1 пучок*

*ткемали (соус для подачи) –
по желанию*

*сацебели (соус для подачи) –
по желанию*

соль, перец – по вкусу

1. Баранину нарезать на куски и уложить в эмалированную посуду.
2. Приготовить соус. Помидоры ошпарить кипятком, удалить кожу. Мякоть пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный лук.
3. Все тщательно перемешать с мясом и поставить на 3–4 часа для маринования.
4. Надеть куски мяса и курдючное сало вперемежку на шампур.
5. Жарить до готовности на мангале.
6. Подавать с соусом, украсив измельченной зеленью.



ВЫПЕЧКА



ВЫПЕЧКА

Рыбный пирог *Франция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Так уж повелось во Франции: особо полюбившиеся блюда называть именами их создателей. Скажем, соус бешамель называется так по фамилии метрдотеля Людовика XIV, который к тому же в те времена был состоятельным финансистом. Предприимчивый аптекарь Пармантье привез когда-то во Францию новшество – первые клубни картофеля. А теперь мир знает несколько блюд, названных его именем. А субиз – известный французский суп – тоже когда-то писался с заглавной буквы, потому что был фамилией генерала Шарля Субиза.

*слоеное тесто – 300 г
филе лосося – 300 г
шпинат – 200 г
яйцо – 2 шт.
сметана – 150 г
лук репчатый – 2 шт.
растительное масло – 4 ст. л.
соль, перец – по вкусу*

1. Тесто раскатать в тонкий пласт толщиной 1 см.
2. Переложить тесто в форму для выпечки и сформировать бортики.
3. Наколоть тесто вилкой в нескольких местах и выпекать в предварительно разогретой до температуры 200 °С духовке 10 минут.
4. Филе рыбы промыть и отварить в воде со специями 10 минут.
5. Разделить на куски и выложить на приготовленное тесто.
6. Репчатый лук нарезать дольками и поджарить до золотистого цвета, добавить мелко нарезанные листья шпината, затем соединить все с рыбой.
7. Яйца хорошо взбить, перемешать со сметаной, посолить, поперчить и залить этой смесью приготовленный пирог.
8. Выпекать в духовке при температуре 180 °С 35 минут.



ВЫПЕЧКА

Пирожки с мясом *Россия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Хлеб – всему голова. Эта пословица стара так же, как и традиция печь на Руси мучные изделия. Правда, хлеб наши предки пекли обычно ржаной и соли туда не добавляли. Ну и конечно, наша кухня не может обойтись без пирогов. Сейчас в ходу начинки из мяса, рыбы, грибов, творога, ягод. А раньше в пироги могли положить и кашу – чтобы сытнее было. В праздники можно было себя побаловать и сдобой: весной пекли караваи и жаворонки (такие маленькие булочки), на Масленицу – блины да оладьи с припеком и без, а на Рождество – шишки или орешки из теста.

Для теста:

мука – 3 стакана
дрожжи (сухие) – 1 пакетик
сахар – 3 ч. л.
соль – 1 1/2 ч. л.
растительное масло – 5 ст. л.
вода – 1 стакан

Для начинки:

говядина (фарш) – 400 г
яйца – 2 шт.
сливочное масло – 1 ст. л.
лук репчатый – 1 шт.
укроп – 6 веточек
соль, перец – по вкусу
зеленый лук – 4 шт.

1. Дрожжи и сахар растворить в 1 стакане теплой воды.
2. Влить 5 ст. л. растительного масла, добавить соль и перемешать.
3. Всыпать 1 стакан муки и снова перемешать.
4. Добавить второй стакан муки и опять перемешать.
5. На стол насыпать третий стакан муки.
6. Выложить на него тесто, вымесить, при необходимости подсыпая муку.
7. Смазать миску растительным маслом, уложить в нее тесто, накрыть полотенцем и отставить в сторону.
8. Фарш смешать с обжаренным на растительном масле луком и сливочным маслом.
9. Добавить измельченную зелень и мелко нарезанные вареные яйца.
10. Посолить, поперчить. Из приготовленного теста сформовать пирожки, нафаршировав их начинкой, и выпекать в духовке при температуре 180°C 20–25 минут.



ВЫПЕЧКА

Пирог Веллингтон *Англия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Герцога Веллингтона так почитали в Англии, что за его боевые заслуги... назвали в честь него пирог с хорошим куском мяса внутри. И блюдо это пришлось по душе англичанам, те стали экспериментировать с начинками, добавляя внутрь и фарш, и даже рыбу, все равно именуя свои изделия из теста гордым именем Веллингтона.

*говяжья вырезка — 1 кг
шампиньоны — 200 г
лук репчатый — 2 шт.
херес — 50 мл
слоеное тесто — 400 г
яйцо — 1 шт.
сливочное масло — 4 ст. л.
соль, перец — по вкусу*

1. Мелко нарезать лук и грибы, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета.
2. На другой сковороде обжарить со всех сторон вырезку, чтобы она покрылась корочкой.
3. Раскатать тесто в тонкий пласт по размерам куска вырезки.
4. Выложить тесто на противень, накрытый кулинарным пергаментом.
5. По тесту ровным слоем выложить луково-грибную смесь, затем – вырезку. Посолить, поперчить.
6. Аккуратно завернуть мясо тестом, защипнуть края.
7. Смазать пирог яичным желтком и выпекать в разогретой духовке при температуре 200°C 20 минут.
8. Затем убавить температуру до 150°C и выпекать еще 10 минут.





ВЫПЕЧКА

Чебуреки *Узбекистан*

ЭТОТ ИНТЕРЕСНО. Пирожки монголов и многих других тюркских народностей называются чебуреками. Для чебуреков готовят пресное тесто; добавляют острые, пряные приправы к мясному фаршу и защипывают края по полукругу волнами. Теперь его можно быстро обжарить во фритюре и подавать на стол горячим – пальчики оближешь!

Для теста:

вода – 500 мл

соль – 1/2 ч. л.

мука – 4–5 стаканов

растительное масло – 3 ст. л.

Для фарша:

баранина – 250 г

говядина – 250 г

лук репчатый – 1 шт.

вода – 3 ст. л.

соль, перец – по вкусу

1. В воде растворить соль, соединить с просеянной мукой и замесить крутое тесто, накрыть полотенцем или салфеткой и оставить на 15–20 минут.
2. Тесто тонко раскатать и вырезать кружки диаметром 15 см.
3. Приготовить фарш: мясо пропустить через мясорубку, лук измельчить.
4. Соединить мясной фарш с луком, посолить, поперчить по вкусу и добавить немного воды для сочности (2–3 ст. л.). Фарш хорошо вымесить.
5. На одну половину лепешки положить подготовленный фарш и накрыть другой половиной, края хорошо защипнуть – получается пирожок в форме полумесяца.
6. Жарить чебуреки в хорошо разогретой сковороде на растительном масле с двух сторон.



ВЫПЕЧКА

Пирог Киш Лорен *Франция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Во Франции существует несколько разновидностей пирогов, в названии которых есть слово «киш». Что оно означает? Универсальный пирог с разными начинками. Но рецепт первого подобного пирога прибыл к французам из Лотарингии и назывался «киш лорен». Пирог был открытым, а с начинками никаких вольностей не позволялось – внутри только бекон.

*слоеное тесто – 300 г
сливочное масло – 30 г
лук репчатый – 1 шт.
бекон – 175 г
вареный окорок – 150 г
сыр грюйер – 125 г
сметана – 200 мл
яйца – 2 шт.
соль, перец – по вкусу*

1. Тесто раскатать в тонкий пласт толщиной 1 см.
2. Переложить тесто в форму для выпечки и сформировать бортики.
3. Наколоть тесто вилкой и выпекать в предварительно разогретой до температуры 200 °С духовке 10 минут.
4. Приготовить начинку: лук порезать мелкими кусочками, бекон – кубиками.
5. Растопить в сковороде сливочное масло, поджарить репчатый лук и бекон, жарить, пока лук не станет золотисто-коричневым, а бекон – хрустящим.
6. Выложить на тесто нарезанный кубиками окорок, затем лук с беконом и залить соусом.
7. Для соуса яйца чуть подбить и перемешать со сметаной.
8. Пирог посолить, поперчить, посыпать тертым сыром.
9. Запекать киш лорен в духовке при температуре 180 °С 30–35 минут.



ВЫПЕЧКА

Осетинские пироги *Россия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Национальная кухня Осетии тоже может похвастаться своим рецептом пирогов. Их особенностью является сыр, который часто добавляют в начинки. Это и понятно: в Осетии, как и у других кавказских народностей, домашний сыр – традиционное блюдо стола. А еще осетинские хозяйки всегда считают, сколько пирогов сегодня выпекать: если событие скорбное – похороны, например, – то пирогов надо слепить четное количество, а если в доме свадьба, то нечетное.

Для теста:

кефир – 1 стакан
вода – 1 стакан
сахар – 1 ст. л.
соль – 1 ч. л.
сухие дрожжи – 1 пакетик (11 г)
растительное масло – 2 ст. л.
мука – 3–4 стакана

Для начинки:

сыр фета – 400 г
зеленый лук – 2 шт.
зелень (укроп, петрушка) –
1 пучок
соль, перец – по вкусу

1. Растворить дрожжи в теплой воде с сахаром, затем добавить кефир, соль, масло, муку. Замесить мягкое, но не липнущее к рукам тесто и оставить подходить в теплом месте на 1 час.
2. Приготовить начинку. Сыр фета нарезать маленькими кубиками, затем соединить с измельченной зеленью, зеленым луком, поперчить, добавить немного воды.
3. Все тщательно перемешать до образования однородной консистенции.
4. Тесто разделить на пять одинаковых частей, каждую часть раскатать на присыпанном мукой столе в лепешку толщиной примерно 0,5 см, на середину лепешки положить подготовленный фарш.
5. Края лепешки собрать к центру, тщательно защепить, перевернуть швом вниз и скалкой аккуратно раскатать его до плоского состояния.
6. Перенести пирог на сухой противень, посередине проделать маленькое отверстие для выхода пара. Выпекать в разогретой духовке при температуре 180 °С 20 минут до подрумянивания.
7. Готовые пироги смазывать сливочным маслом. Подавать горячими.



ВЫПЕЧКА

Овощной штрудель *Австрия*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. История войн, передела территорий всегда отражается не только на генофонде, но и на желудке! Волей-неволей входят в жизнь «чужие» блюда, вкус которых оценивается, а затем берется на заметку. Если внимательно приглядеться к списку австрийских блюд, то можно будет заметить гастрономические влияния и Венгрии, и Баварии, Италии и Богемии. Естественно, рецепты немного трансформировались в зависимости от местности, но все еще узнаваемы. Зато истинно самобытным и коронным блюдом Австрии можно считать штрудель.

тесто фило (можно заменить на слоеное) — 150 г
панировочные сухари — 2 ст. л.
красный перец — 2 шт.
кабачки — 2 шт.
топленое масло — 50 г

яйцо — 1 шт.
сметана — 60 мл
сыр фета — 100 г
мускатный орех — 1/4 ч. л.
базилик — 4 веточки
соль, перец — по вкусу

1. Почистить красный перец и кабачки и нарезать их кубиками.
2. Разогреть 25 г топленого масла и обжарить в нем овощи.
3. Яйцо смешать со сметаной, нарезанным кубиками сыром, мускатным орехом и измельченным базиликом.
4. Разложить пласты теста, слегка смазать их растопленным маслом, посыпать сухарями, затем выложить на тесто овощи.
5. Завернуть края штруделя, скатать его в рулет и выложить на противень.
6. Смазать штрудель растопленным маслом.
7. Выпекать в духовке, разогретой до температуры 200 °С, 25 минут.
8. При подаче украсить веточками базилика.





ВЫПЕЧКА

Профитроли *Франция*

ЭТО ИНТЕРЕСНО. В эпоху Возрождения при дворе Екатерины Медичи шли активные поиски чего-то вкусенького и чего-то новенького. Так методом бесконечных проб с мукой, яйцами и жиром появилось заварное тесто. Французы тут же стали из него лепить миниатюрные пирожные, которые назвали профитролями, что значит в переводе «маленький подарок». Универсальность профитролей в том, что заварное тесто можно наполнять и сладкими, и солеными начинками и подавать как десерт к чаю или как закуску к ароматному бульону.

Для заварного теста:

сливочное масло — 120 г

пшеничная мука — 140 г

вода — 200 мл

яйца — 4 шт.

сахар — 10 г

соль — 1/2 ч. л.

1. Положить масло в кастрюлю, добавить 200 мл воды, довести до кипения и оставить, пока все масло не растает.
2. Снять с огня, всыпать просеянную муку, сахар и соль, перемешать деревянной лопаткой, заваривая тесто.
3. Дать остыть 10 минут, постепенно вбивая в тесто яйца, пока не получится однородное полужидкое тесто.
4. Выложить столовой ложкой или из кондитерского мешка профитроли на противень с пергаментом, выпекать в духовке при температуре 180 °С 15–20 минут.
5. Как только профитроли подрумянятся, выложить их на решетку и остудить.
6. Для профитролей можете использовать любую начинку по вашему желанию. Предлагаем вам нафаршировать мороженым, сверху полить шоколадом и посыпать измельченным миндалем. Можно также просто посыпать сахарной пудрой и подавать к чаю.

Простые и быстрые рецепты со всего мира на каждый день / Никита Соколовский. – М. : Эксмо, 2012. – 160 с. – (Рецепты кулинарного Моцарта).

Эта книга – незаменимый помощник для каждой хозяйки! В ней собраны самые популярные, к тому же простые и быстрые рецепты блюд со всего мира. Теперь можно не гадать, чтобы такого приготовить на обед, или где найти понравившийся рецепт, – все самое вкусное собрано под одной обложкой. Главный акцент в книге сделан на мясные блюда, так что ваши мужчины будут особенно довольны. А чтобы книга случайно не потерялась, повесьте ее на крючок на вашей кухне, ведь ее форма специально для этого продумана.

УДК 641/642
ББК 36.997

Издание для досуга

Соколовский Никита

ПРОСТЫЕ И БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ СО ВСЕГО МИРА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Рецепты кулинарного Моцарта

Ответственные редакторы *И. Лазарев, Т. Радина*. Редакторы *С. Ильичева, Ю. Туманова*
Художественный редактор *Н. Кудря*. Корректор *М. Мазалова*
Фотографии *А. Тряскова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. тел. 411-68-86, 956-39-21, факс. 411-68-86
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 03.08.2012. Формат 60x84/8. Гарнитура «Helios». Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,60
Тираж 5000 экз. Отпечатано в Китае

ISBN 978-5-699-59127-5



9 785699 591275 >

ISBN 978-5-699-59127-5

© Соколовский Н., 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012