

ЗМІСТ НОМЕРА:

Ходить гарбуз
по городу 2
Готуємо сезонні овочі
та фрукти по-новому

Гордість Італії 12
Справжня італійська
паста. Чотири рецепти
пасти

Велика перерва 18
Що дати дитині
з собою в школу

Морські гребінці 24
2 рецепти різної
складності

Справжнє тірамісу 25



Fresco в перекладі з італійської й іспанської — свіжий. Ми пропонуємо свіжі ідеї про те, як краще приготувати і з чим поєднувати продукти наших власних торгових марок. Сподіваємося і віримо, що рецепти, які ми відбираємо з великою любов'ю, подарують вашій родині і друзям нові смаки, натхнення та радість від смачної, нетривіальної і корисної їжі.

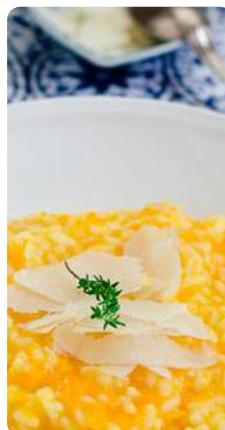
Ви вже знайомі з товарами «Премія» та Premiya Select, які продаються лише в супермаркетах «Сільпо», магазинах «Фора» та гіпермаркетах Fozzy. Ми дбаємо про те, щоб ви купували найкращі продукти й отримували задоволення від покупок, водночас заощаджуючи свої кошти.

Під маркою «Премія» група компаній відібрала найкращих українських і закордонних постачальників та ретельно стежить за всіма етапами виробництва й доставки товарів на полиці магазинів.

Premiya Select — торгова марка, яка об'єднує ексклюзивну продукцію безкомпромісної якості. Часто це унікальні для українського ринку продукти.

Товарів, які випускаються під власними торговими марками, і самих марок стає більше. І ми хочемо розповісти вам про них, бо нам справді є, що розповісти, адже наші продукти мають свої історії і смачні секрети. Для цього ми створили цей журнал. Приємного читання та смачних експериментів!

З повагою,
Галина Малярова,
керівник департаменту
власних торгових марок



#1 ЛИСТОПАД 2013

fresco

Над номером працювали:
Світлана Бовкун
Вікторія Болотова
Ольга Дегтярьова
Влад Зелінський
Денис Мохнач
Аліса Саєнко
Ярина Цимбал

Пишіть нам
на адресу:
fresco@fozzy.ua

© Фотографії:
StockFood/Fotodom.

ХОДИТЬ ГАРБУЗ ПО ГОРОДУ



Борщем нас не здивувати. Так само як баклажанною ікрою чи оселедцем під «шубою». Ну що нового може бути в картоплі? А варена морква? В дитинстві ми її навіть з овочового супу виловлювали і досі розглядаємо лише як допоміжний овоч, у жодному разі не як основну страву. Проте час іде, кухня змінюється, ми виростили і вже пора вирішувати, чи й наші діти вийматимуть моркву зі свого консоме.

Ми пропонуємо почати нову історію традиційної кухні нашого регіону або принаймні шукати нові рецепти. Адже поки що апельсини не ростуть у нас на дачі, та й авокадо і банани не водяться. Завдяки міжнародній торгівлі ми можемо їсти їх майже цілий рік — таке поняття, як сезонність, мало стосується цих експортних продуктів. Зате наші рідні овочі залежать від неї безпосередньо.

Зазирайте до комори вашої бабусі: гарбузи, буряки, морква, цибуля, капуста, картопля, яблука, груші... Все, чим багата українська земля, готове з'явитися на нашому обідньому столі. Екологи й дієтологи хором стверджують, що найкорисніша їжа — та, яку зібрано в ареалі проживання людини. Крім того, у неї ще безліч інших переваг. Скажімо, буряк — джерело міді, фосфору й вітаміну B9, у моркві міститься такий потрібний організму каротин, картопля багата корисним для серця калієм, фосфором і вітаміном C, а баклажани — вітамінами B2, PP, натрієм і залізом.

Ми пропонуємо рецепти, які розкриють смак корисних сезонних продуктів не банально, а оригінально і навіть гастрономічно. Спробуйте їх саме зараз, восени.

ГАРБУЗ



Гарбуз — це набагато більше, ніж знайома з дитинства каша. Це ще й ароматний крем-суп, сповнений пахощами імбиру й карі. Це солодкий пиріг, який так смакує з кулькою морозива. Це поживне, ситне і некалорійне рагу. Це вітаміни C, E та калій. Узагалі, гарбуз — це наше все.

БУРЯК



Овочевим символом України слід по праву вважати буряк, адже без буряку не було б борщу, справжнього символу української кухні. Це означає, що бурякова ікра, оселедець під «шубою», вінегрет і ще майже півтори сотні рецептів з буряку в кулінарній книзі — наше національне надбання.

КАРТОПЛЯ



Пам'ятаєте, як Тося з кінофільму «Дівчата» люто захищала честь картоплі? І пюре, і фрі з неї можна зробити, і деруни, і оладки, і зі сметаною, і з грибами, і з чорносливом... І була абсолютно права. А якщо порівняти сучасний вибір продуктів, то у нас можливостей набагато більше, ніж у Тосі.

ЦИБУЛЯ



Усі знають, яка цибуля корисна, але не всі знають, що вона містить більше цукру, ніж яблука. Саме завдяки цукру цибуля прекрасно карамелізується під час смаження й запікання. За цю та інші чудові смакові якості її так люблять французи. Цибулевий суп і пиріг — справжня французька класика.

КАПУСТА



Капуста добра не тільки для того, щоб шукати в ній дітей. Зараз найкращий час, щоб її квасити, мариновати з буряком, крутити з неї голубці й шинкувати салати «Здоров'я». Капуста — екологічне джерело багатьох вітамінів протягом цілого року при мінімумі калорій.

ПЕРЕЦЬ



Солодкий перець, хоч і відомий у нас як болгарський, уже давно почувається в українській кухні, як удома. Фаршировані перці — це, можна сказати, брати голубців. Крім того, що перець дуже корисний і смачний у сирому й печеному вигляді, він ще дуже декоративний — справжня прикраса для столу.

ГРУША



Усім відома груша може бути і десертом, і закускою залежно від інших складників. Груша, покритишена в грецький йогурт разом з гарбузовим насінням і ложкою меду, — абсолютно здорові солодощі, а груша, підрум'янена на сковорідці-гриль з сиром брі чи горгонзолою, може чудово доповнити келих червоного вина.

ЯБЛУКА



Мабуть, найпопулярніший фрукт на планеті, і цілком заслужено. Кожна дитина знає, що аромат яблук і кориці на кухні — до пирогів чи пиріжків. Немає нічого кращого й простішого, ніж шарлотка, тарт або слойка, спечені з недавно зібраними яблуками.

РІЗОТО З ГАРБУЗОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 склянка рису арборіо або карнаролі
- 200 г гарбуза
- 4 шт. цибулі шалот
- 100 г пармезану
- 1/2 склянки сухого білого вина
- 3–4 склянки курячого або овочєвого бульйону
- 3–4 гілочки чебрецю
- 2 зубчики часнику
- 60 г вершкового масла
- оливкова олія
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

40 хв.

**Рівень складності:**

простий



РИС КАРНАРОЛІ



Щоб ризото вийшло справді італійським, рис теж має бути італійським. Карнаролі називають королем рису. Цей сорт росте в провінції Верчеллі на півночі Італії. Це вибір професіоналів і всіх, хто хоче отримати бездоганне ризото. Він дещо нагадує популярний для різото рис арборіо, але в карнаролі видовженіша форма, яку він чудово зберігає й забезпечує ідеальну кремову структуру.

1. Гарбуз поріжте великими кубиками, викладіть на деко, збризніть оливковою олією, зверху покладіть гілочки чебрецю та порізаний тонкими пластинами часник і запікайте в духовці 15–20 хвилин при температурі 200°C до готовності гарбуза.

2. З запеченого гарбуза і часнику зробіть пюре.

3. У сковороду з товстим дном налийте оливкову олію і на середньому вогні розплавте в ній вершкове масло. Підсмаж-

те дрібно посічений шалот до прозорості, додайте рис і ретельно перемішайте.

4. У сковороду влийте вино. Постійно помішуючи і невеликими порціями доливаючи гарячий бульйон, доведіть рис до стану аль денте й кремової консистенції. Зніміть із вогню.

5. У ризото додайте гарбузове пюре і тертий пармезан, прогрійте, приправте сіллю й чорним перцем. Подавайте, прикрасивши стружкою з пармезану й гілочкою чебрецю.

ФАРШИРОВАННИЙ БУРЯК

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 4 невеликі буряки
- 1 ч. ложка кмину
- 1 зубчик часнику
- 2 ст. ложки петрушки
- 150 г сиру кисломолочного
- 2 ст. ложки сметани
- 1 ч. ложка тертого хрону
- 1 ч. ложка оливкової олії
- 50 г фундука
- 50 г сиру гауда
- мускатний горіх
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

30 хв. + 50 хв. на варіння

**Рівень складності:**

простий



1. Буряк вимийте і відваріть у підсоленій воді з кмином протягом 30–40 хвилин, злийте воду, охолодіть і почистіть. Зріжте вершечок і низ так, щоб овоч стояв на тарілці. Виберіть середину на 2–3 см вглиб.

2. Змішайте м'який сир, сметану, хрін, оливкову олію, дрібно посічені часник і петрушку. Ретельно перемішайте, приправте

сіллю і свіжозмеленим перцем. Наповніть сирною сумішшю буряки.

3. Натертий твердий сир змішайте з подрібненим фундуком і приправте мускатним горіхом. Викладіть суміш на фаршировані буряки.

4. Запікайте буряки в духовці при температурі 160°C протягом 10–15 хвилин. Одразу подавайте на стіл, прикрасивши зеленню.

СИР ГОЛЛАНДСЬКИЙ



Голландія подарувала нам багато класичних твердих сирів: гауда, маасдам, едам... Згодом їх почали відтворювати сировари в усьому світі, зокрема й у Польщі. Інколи майстри називали свій сир так само, як на батьківщині, а інколи — просто голландським. З часом з'явився і такий сорт, тому нині ми називаємо так ніжний твердий сир зі збалансованим смаком і жирністю 45 %.

КАРТОПЛЯ, ФАРШИРОВАНА ГОРІХАМИ Й АНЧОУСАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 8 невеликих картоплин (сортів, які не розварюються)
- 5 філе анчоусів
- 1 шматочок білого хліба
- 50 г грецьких горіхів
- 1 зубчик часнику
- 3 ст. ложки оливкової олії
- 2 ст. ложки петрушки
- 2 яйця
- сіль, чорний перець
- панірувальні сухарі
- олія для фритюру
- листя салату

**Час приготування:**

1 год.

**Рівень складності:**

середній



1. Вимийте картоплю і відваріть у мундирі в підсоленій воді до готовності. Злийте воду, обсушіть картоплини і ще теплими обчистіть.

2. Філе анчоусів обсушіть серветкою і дрібно наріжте.

3. З хліба зріжте шкоринку і наріжте його дрібними кубиками.

4. Горіхи подрібніть. Часник почистіть і дрібно посічіть. Петрушку також дрібно посічіть.

5. Нагрійте у сковорідці 1 столову ложку оливкової олії, обсмажте кубики хліба з горіхами. Додайте посічений зубчик часнику й анчоуси. Обсмажуйте все разом кілька хвилин, притрусіть петрушкою, зніміть з вогню.

6. Кожну картоплину розріжте навпіл. Чайною ложкою акуратно виберіть із половинок серединку, залишаючи близько 1 см по краях.

7. Заповніть видовбані половинки картоплі анчоусово-горіховою сумішшю. Збийте яйця, змастіть ними краї картоплин і склейте половинки знову разом. Кожну картоплину вмочіть у збиті яйця та обваляйте в сухарях.

8. У фритюрниці або в глибокій сковороді розігрійте олію до 160 градусів. Олії має бути стільки, щоб вона повністю покривала картоплю. Олія готова до смажіння, коли на ній від дерев'яної ложки утворюються бульбашки. Покладіть у фритюр картоплю та обсмажуйте до золотистого кольору. Вийміть і викладіть на паперовий рушник, щоб стекли рештки олії.

9. На кожную тарілку покладіть листя салату, а зверху по 2 обсмажені фаршировані картоплини.

ФІЛЕ АНЧОУСІВ



Анчоус — маленька рибка, родичка оселедця, здатна на куди більш кулінарні подвиги, ніж її брат. Треба тільки застосовувати її за призначенням, а призначення анчоуса — працювати приправою. Використовуйте їх у салатах, пирогах, соусах, тапенадах, супах.

ПІСАЛАДЬЕР (ЦИБУЛЕВИЙ ТАРТ З АНЧОУСАМИ Й ОЛИВКАМИ)



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

Для тіста:

- 30 г свіжих дріжджів
- 1 ч. ложка цукру
- 200 мл теплої води
- 500 г пшеничного борошна
- 1 ч. ложка солі
- 2 ст. ложки оливкової олії

Для начинки:

- 3 ст. ложки оливкової олії
- 500 г цибулі
- 2 зубчики часнику
- 1 лавровий листок
- 1 ч. ложка подрібненого тим'яну
- 1 ч. ложка солі
- свіжомелений перець
- 12 філе анчоусів
- 25–30 чорних оливок

Для подачі:

- тим'ян



Час приготування:

1 год. 25 хв.

Для опари:

1 год. + 15 хв. для тіста



Рівень складності:

середній



1. У воді кімнатної температури розчиніть дріжджі й цукор і залиште, доки з'явиться пишна піна.

2. У велику миску просійте борошно з сіллю, зробіть у центрі заглибину і влийте туди оливкову олію та дріжджову суміш. Замісіть туге, але пластичне тісто.

3. Перекладіть тісто на злегка притрушену борошном поверхню і місіть протягом 10 хвилин до однорідного й еластичного стану. Сформуйте кулю і залиште тісто підходити в теплому місці на 1 годину, доки об'єм збільшиться вдвічі.

4. Тим часом приготуйте начинку. Цибулю почистіть і наріжте тоненькими півкільцями, часник подрібніть. Розігрійте в сковороді оливкову олію і готуйте цибулю з часником на малому вогні близько 20 хвилин, доки вона стане м'якою і

напівпрозорою, але не зарум'яніться. Додайте лавровий лист і тим'ян, посоліть, поперчіть і залиште охолонути. Вийміть лавровий лист.

5. Розігрійте духовку до 200° С. Змастіть форму для випічки.

6. Розкачайте тісто і викладіть його у форму, залишаючи невисокий бортик. На тісто викладіть охолоджену цибулеву суміш і розрівняйте. Поверх начинки викладіть гратчастий візерунок з анчоусів і оливок (якщо ви використовуєте консервовані анчоуси, попередньо обсушіть їх). Накрийте тарт рушником або харчовою плівкою, змащеною олією, і залиште підходити в теплому місці на 10–15 хвилин.

7. Випікайте протягом 25–30 хвилин до готовності і рум'яного кольору тіста. Перед подачею притрусіть свіжим тим'яном.

ФІЛЕ АНЧОУСІВ В ОЛИВКОВІЙ ОЛІЇ



Анчоуси PremiYa Select — це найкращі анчоуси з іспанської частини Біскайської затоки. Саме там виловлюють найсмачніший різновид цих маленьких рибок. Для їх приготування використовують чудову оливкову олію першого віджиму. Радимо анчоуси для різноманітних вишуканих страв.

ТУШКОВАНА КАПУСТА З М'ЯСОМ І ГРИБАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 125 г свинячої грудинки
- 500 г нежирної свинини
- 2 цибулини
- 125 г мисливських ковбасок
- 125 г грибів (печериці й гливи)
- 1 ст. ложка томатної пасту
- 1–2 зубчики часнику
- 2 ч. ложки кмину
- 1 ст. ложка солодкої паприки
- 1 лавровий листок
- 2 ч. ложки сухого майорану
- 500 мл бульйону
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

30 хв. + 60 хв. на тушкування

**Рівень складності:**

простий



1. Грудинку поріжте маленькими кубиками. М'ясо наріжте великими кубиками.

2. Обсмажте в каструлі грудинку, щоб витопився жир. Додайте м'ясо і смажте з усіх боків до рум'яного кольору.

3. Цибулю почистіть і грубо посічіть. Пошаткуйте капусту і поріжте кільцями ковбаски. У каструлю з м'ясом додайте цибулю, ковбаски, капусту, кмин та паприку. Готуйте все разом кілька хвилин, постійно помішуючи.

4. Гриби почистіть і поріжте надвое або начетверо залежно від розміру. Покладіть у каструлю гриби, додайте томатну пасту і товчений часник.

5. Залийте все бульйоном, приправте майораном, накрийте кришкою і варіть на середньому вогні протягом 60 хвилин, перемішуючи час від часу. Приправте сіллю і свіжозмеленим перцем, подавайте гарячим з житнім хлібом.

МИСЛИВСЬКІ КОВБАСКИ



У мисливських ковбасках немає дичини, але вони справді можуть стати в нагоді мисливцям. Їх легко й смачно смажити в лісі на вогнищі під час полювання. Якщо ж ви не мисливець, можете просто підсмажити їх на сковорідці для вечірки — самі по собі або ж додати до ковбасок рагу, тушковану капусту чи картоплю. Чудово підходять для традиційної німецької кухні.

РИБНА ЮШКА З ЧЕРВОНИМ ПЕРЦЕМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 800 мл рибного бульйону
- 100 мл білого сухого вина
- 600 г філе річкової риби
- 2 цибулини
- 2 зубчики часнику
- 1 перець чилі
- 1 червоний солодкий перець
- 1 ч. ложка солодкої паприки
- 1 ст. ложка масла
- 1–2 ст. ложки каперсів
- 2 ст. ложки лимонного соку
- 2 ст. ложки петрушки

**Час приготування:**

25 хв.

**Рівень складності:**

середній



1. Почистіть і дрібно поріжте цибулю, часник пропустіть крізь прес або посічіть і потовчіть у ступці. З перця чилі виберіть насіння і дрібно посічіть, червону перчину почистіть і наріжте кубиками. Рибне філе наріжте невеликими шматочками по 2–3 см.

2. Розпустіть у каструлі масло і тушкуйте в ньому цибулю до напівпрозорості. Додайте часник, перець чилі, червоний перець, заправте паприкою і готуйте кілька хвилин.

3. Влийте в каструлю біле вино і почекайте 2–3 хвилини, доки випарується алкоголь. Додайте рибний бульйон, доведіть до кипіння і зменште вогонь до мінімуму.

4. У бульйон покладіть шматочки риби й каперси, через 3–4 хвилини вимкніть вогонь і додайте сік лимона. Посоліть за смаком, при подачі посипте дрібно посіченою петрушкою.

КАПЕРСИ В МОРСЬКІЙ СОЛІ



Каперси — це пуп'янки кущів каперсника (лат. *Capparis spinosa*). Процес їх засолювання тривалий і складний. Спочатку вручну збирають квіточки, які ще не встигли розкритися. Їх ретельно сортують за допомогою сита і складають у скляні банки, пересипаючи морською сіллю. Перед уживанням солоні каперси, на відміну від маринованих, бажано промити, щоб позбавитися зайвої солі. Завважте, що страву з цими каперсами, швидше за все, не треба буде досолювати.

СИР КАМАМБЕР З ГРУШАМИ, ГРАНАТОМ І ГОРІХАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 4 груші
- 3–4 ч. ложки лимонного соку
- 1/2 перчини чилі
- 1 гілочка розмарину
- 1 ст. ложка оливкової олії
- 4 ч. ложки меду
- 1 невеликий гранат
- 2 ст. ложки грецьких горіхів
- 120 г сиру камамбер

**Час приготування:**

25 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Перчину чилі розріжте навпіл, виберіть насіння і дрібно посічіть. Відірвіть листочки розмарину від стебла.

2. Обчистіть груші, розріжте навпіл і акуратно виріжте середину з насінням. Половинки поріжте на 2–3 частинки і збризніть лимонним соком.

3. У сковорідці розігрійте олію та обсма-

жуйте груші, перець чилі й розмарин протягом 1 хвилини. Влийте 2 ст. ложки води і тушкуйте ще 2 хвилини, додайте мед.

4. Горіхи грубо посічіть, з гранатів виберіть зерна. Змішайте горіхи й гранатові зерна, додайте їх до груш.

5. Поріжте сир камамбер і подавайте разом з грушами й гранатом.

КАМАМБЕР ДЕ НОРМАНДІ



Вважається, що традиційний камамбер уперше виготовили в Нормандії у XVIII столітті, а в XIX-му завдяки винаходу дерев'яної коробки і можливості транспортування він здобув популярність далеко за межами Франції. Сьогодні камамбер виготовляють не лише у Франції, а й у Німеччині, Голландії, Данії, США. Проте лише кілька сироварень у Нормандії мають почесне право зазначати на своїй упаковці Camembert de Normandie. Саме це маркування свідчить про найвищу якість продукту.

САЛАТ УОЛДОРФ З ЯБЛУК, СЕЛЕРИ, ВІНОГРАДУ Й ГОРІХІВ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 4 яблука
- 3–4 стебла селери
- 200 г зеленого винограду
- 3 ст. ложки майонезу
- 1 ст. ложка лимонного соку
- 2 ст. ложки зеленої цибулі
- 100 г грецьких горіхів
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Стебла селери почистіть і наріжте впоперек тонкими пластинами.

2. Яблука помийте, розріжте начетверо і видаліть серцевину, наріжте кубиками. Виноград помийте, розріжте навпіл і виберіть зернята.

3. Покладіть яблука, селеру й виноград у салатницю, заправте майонезом, лимонним соком, свіжозмеленим перцем і сіллю. Додайте горіхи, притрусіть подрібненою зеленою цибулею.

МАЙОНЕЗ «ПРОВАНСАЛЬ»



За радянських часів майонез був символом свята, згодом прихильники здорового харчування якийсь час піддавали його остракізму. Сьогодні майонез відвоює свої законні позиції. Традиційний смачний французький соус потрібен не лише для салату «Олів'є». Його можна приготувати самому, а можна купити. Майонез «Премія» має чудову легку структуру і збалансований смак, який підкреслить кращі риси салату.

ПАСТА – ГОРДІСТЬ ІТАЛІЇ

Скажіть щиро, що у вас передусім асоціюється з Італією? Колізей? Мона Ліза? «Феррарі»? Чи все-таки паста й піца? Навіть якщо Колізей, навряд чи хтось заперечуватиме, що кухня — це справжнє національне надбання італійців, скарб, який цінують в усьому світі. А знамените прізвище італійців «макаронники» не таке вже й образливе, якщо взяти до уваги, які смачні ці «макарони». Навіть загальне захоплення суші й азіатською їжею не применшило любов людей до пасти, піци, моцарели й пармезану.



Італійська кухня в суті своїй проста і цим зачаровує та підкоряє. Головний чинник її успіху — хороші продукти. Тому, попри столичне розмаїття асортименту в магазинах, вибору продуктів слід приділяти трохи більше часу: уважно читати етикетки, не заміняти рікоту сиром, для приготування страв використовувати лише автентичні складники.

Візьмімо пасту. Це без перебільшення вінець італійської їжі. При цьому смачно приготувати її може навіть дитина. Варто лише точно, дотримуючись рекомендованого часового режиму, зварити макарони та додати до них уже готове песто й колотий сир. Усе! А радості й задоволення море.

Такий елементарний підхід завоював мільйони прихильників пасти. І чим більше захоуєшся в італійську кухню, тим краще починаєш на ній розумітися. Куштувати нові види паст, ускладнювати соуси й гарніри, експериментувати з подачею страв. (Радимо, до речі, завжди гріти тарілку для пасти: в пароварці або над каструлею, де вариться паста.)

Спробуймо ж розібратися у розмаїтті макаронних виробів, які називаються «паста». Італійці розрізняють стільки видів паста, скільки талановитий художник кольорів — на перший погляд, безліч. Зазвичай їх поділяють на довгі й короткі, фігурні, фарбовані, для супів, фарширування і запікання.

Сама паста — це ще далеко не готова страва. Другий (але не за важливістю) компонент — соус. Він може бути і винятково простим (олія, зелень), і віртуозно складним. Усе залежить від бажання. Найвідоміші різновиди соусів — болоньезе, карбонара, томат й базилік, простий соус песто.

Виробник паста Premiya Select ставиться до історії, якості інгредієнтів і рецептури з належною серйозністю. Пропорції яєць і борошна витримано без похибок. Сушать пасту протягом 70 годин без жодного нагрівання, так само як звичайні італійські господині. Завдяки цьому у нашої паста формується особлива домашня текстура, яка забезпечує легкість і завдяки якій паста ідеально поєднується з соусами.

Є три головних правила приготування паста, які легко запам'ятати.

По-перше, не шкодуйте води. Її має бути достатньо і навіть для невеликої порції краще взяти велику каструлю.

По-друге, пасту треба кидати лише в дуже киплячу підсолену воду.

І по-третє, просто вкрай важливо читати рекомендації виробника щодо часу приготування. Якщо написано «5 хвилин», це має бути рівно 5 хвилин. Тут принцип такий: краще трохи недоварити й отримати пасту стану аль денте, ніж переварити й нагадати собі радянські макарони.

ПАСТА АЛЛА КІТАРА



Час приготування — 3 хвилини.

Смакує з м'ясними кульками і томатним соусом, з креветками і спаржею, з рагу з качки.

ТАЛЬЙОЛІНІ



Час приготування — 1 хвилина.

Смакує з соусом песто, з помідорами і базиліком, з запеченим солодким перцем і каперсами, з морепродуктами.

ФЕТУЧІНІ



Час приготування — 4 хвилини.

Смакує з вершковим соусом, пармезаном і мускатним горіхом, з броколі й рікотою, з м'ясним соусом болоньезе.

МАКЕРОНЧІНІ



Час приготування — 1 хвилина.

Смакує з анчоусами й помідорами, з цукіні, маскарпоне, м'ятою і лимонною цедрою, з артишоками, панчетою й шафраном.

ПАПАРДЕЛЕ



Час приготування — 4 хвилини.

Смакує з вершковим соусом, слабосоленою сьомгою і гарбузом, з гребінцями й фенхелем, з кроликом, розмарином і чебрецем.

КІТАРОНЕ



Час приготування — 4 хвилини.

Смакує з грибним або овочевим соусом, просто з вершковим маслом, часником і сиром грана падана.

ПАПАРДЕЛЛЕ З М'ЯСНИМ РАГУ ІЗ БАРАНИНИ



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

- 800 г баранини
- 2 цибулини
- 2 зубчики часнику
- 3 ст. ложки оливкової олії
- 1 ст. ложка томатної пасту
- 400 г консервованих очищених помідорів у власному соку
- 100 мл червоного сухого вина
- 250 мл м'ясного бульйону
- 1 гілочка розмарину
- 1 лавровий листок
- 400 г папарделе
- свіжий розмарин для подачі



Час приготування:

1 год. 20 хв.



Рівень складності:

простий



1. Баранину поріжте невеличкими шматочками по 2–3 см. Цибулю наріжте середніми кубиками, часник подрібніть.

2. У великій сковороді розігрійте олію та обсмажте м'ясо до рум'яного кольору.

3. Додайте цибулю, часник і томатну пасту. Обсмажуйте все разом протягом 2 хвилин.

4. Влийте червоне вино і готуйте на малому вогні, доки зникне різкий запах алкоголю.

5. Дрібно поріжте консервовані помідори. У сковорідку з м'ясом влийте бульйон, покладіть нарізані помідори, доведіть усе

до кипіння, приправте сіллю й перцем.

6. Додайте в соус гілочку розмарину і лавровий лист. Готуйте на малому вогні протягом години, час від часу помішуючи. Якщо треба, доливайте соус водою, але небагато.

7. Відваріть папарделе у великій кількості киплячої підсоленої води до стану аль денте, злийте воду.

8. Вийміть із рагу розмарин і лавровий лист. Посоліть і поперчіть за смаком.

9. Викладіть на тарілки папарделе, залийте м'ясним рагу і прикрасьте зверху свіжим розмарином. Подавайте одразу.

ОЛИВКОВА ОЛІЯ



Оливкова олія — це справжній окремий всесвіт. Про неї можна говорити так само довго, як про вино. Можна куштувати нові сорти, розрізняти відтінки, знайомитися з різними регіонами виробництва. Варто знати просту річ: найкращу олію виготовляють шляхом прямого віджиму і маркують терміном Extra Virgin. Ця іспанська олія — чудовий баланс якості й ціни.

ПАСТА З ФЕТОЮ ПО-СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКИ



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

- 340 г фетучіні
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 1 невелика червона цибулина
- 1/2 червоної солодкої перчини
- 1/2 зеленої солодкої перчини
- 2 зубчики часнику
- сіль, свіжомелений чорний перець
- 100 мл білого сухого вина
- 1 баночка консервованих артишоків
- 12–15 шт. оливок каламата
- 2 стиглих помідори
- 1/2 чашки фети
- 2 гілочки базилика



Час приготування:

35 хв.



Рівень складності:

простий



1. Для соусу цибулю почистіть і наріжте тоненькими півкільцями. Часник почистіть і дрібно посічіть. Перчини помийте, вичистіть середину і наріжте смужками.

2. У великій глибокій сковороді на середньому вогні розігрійте 1 ст. ложку олії. Додайте цибулю, перець і часник, посоліть і поперчіть. Обсмажуйте, помішуючи, 3–4 хвилини, доки овочі зарум'яняться.

3. Влийте у сковороду вино і готуйте близько 2 хвилин, доки воно випарується.

4. Артишоки злийте, промийте і розріжте начетверо. Додайте артишоки у сковороду і готуйте ще 2–3 хвилини до рум'яного кольору.

5. Помідори помийте, виріжте плодоніжки і наріжте скибочками. Оливки і половину помідорів додайте у сковороду і тушуйте ще 1–2 хвилини.

6. Паралельно з приготуванням соусу відваріть пасту у великій кількості киплячої підсоленої води до стану аль денте. Злийте воду, залишивши 1 чашку.

7. Викладіть у сковороду фетучіні. Додайте решту помідорів і решту олії. Якщо соус не покриває фетучіні, розбавте його водою, яка залишилася від пасты.

8. Фету покришіть, листочки базилика дрібно посічіть. Викладіть пасту з соусом на тарілки, посипте фетою і базиликом. Приправте сіллю й перцем за смаком.

АРТИШОКИ З ТРАВАМИ



Артишоки – це нерозкриті квіти рослини Сунара. Мають характерний ніжний смак і чудово смакують у салатах, пастах, ризото. Дуже поширені в середземноморській кухні. В Іспанії й Італії вони є на кожному ринку. В Україні простіше використати консервований варіант – відбірні італійські артишоки з травами.

ТАЛЬЙОЛІНІ ЗІ СЛАБОСОЛОНОЮ СЬОМГОЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 250 г тальйоліні
- 1 цибулина
- 180 г слабосоленої сьомги
- 1 ст. ложка каперсів
- 200 мл жирних вершків
- 4 помідори чері
- оливкова олія
- рожевий або чорний перець

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий



СЬОМГА СЛАБОСОЛОНА



Незамінний продукт у вашому холодильнику: відмінно зберігається, чудово смакує і дуже корисна. Сьомга прекрасно почувається і в європейській, і в російській кухні. Слабосолона сьомга – ідеальний вибір для тих, хто дбає про здоров'я й автентичний смак продукту. Сендвіч чи паста з такою сьомгою вийдуть смачними навіть у тих, хто вважає, що не вміє готувати.

1. Цибулю почистіть, наріжте дрібними кубиками та обсмажте в оливковій олії до золотистого кольору.

2. Додайте каперси і нарізану тонкими смужками сьомгу, обсмажуйте 1–2 хвилини.

3. Додайте вершки і тримайте, періодично помішуючи, на малому вогні 5–7 хвилин, доки соус загустіє до консистенції сметани. Приправте свіжомеленим перцем.

4. Паралельно у великій кількості киплячої води відваріть пасту до стану аль денте. Відцідіть на друшляк. Залиште трішки води, у якій варилася паста.

5. Викладіть тальйоліні в соус, ретельно перемішайте й прогрійте 1–2 хвилини. Якщо соус вийшов дуже густий, розбавте його водою від пасти. Подавайте страву гарячою, прикрасивши помідорами чері.

СПАГЕТТІ З КРЕМОМ З ЧОРНОГО ТРЮФЕЛЯ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 250 г спагетті алла кітара
- 30 г крему з чорного трюфеля
- 1 зубчик часнику
- 3 анчоуси
- 1 ст. ложка петрушки
- 4 ст. ложки оливкової олії

**Час приготування:**

15 хв.

**Рівень складності:**

простий



КРЕМ З ЧОРНОГО ЛІТНЬОГО ТРЮФЕЛЯ



Подрібнений чорний трюфель у поєднанні з натуральною оливковою олією перетворюється на ніжний трюфельний крем, який збагатить вишуканим смаком і ароматом «короля грибів» ваші гарячі страви. Невелика кількість крему ідеально смакує з пастою, різото, яйцями, м'ясними стравами, ідеально підходить для приготування соусів.

1. У великій кількості киплячої води відваріть пасту до стану аль денте, злийте воду.
2. Часник і анчоуси дрібно посічіть і обсмажте на оливковій олії 1 хвилину.
3. Додайте трюфельний крем і помішуй-

те протягом 1 хвилини.

4. Додайте спагетті, ретельно перемішайте й прогрійте 1–2 хвилини. За потреби присоліть.
5. Подавайте, притрусивши нарізаною петрушкою.

ВЕЛИКА ПЕРЕРВА

Один із найбільших маминих і татових клопотів — як нагодувати дитину в школі, щоб вона не голодувала і водночас не їла шкідливі снеки. Діти ж дбають передусім про те, щоб обідати було зручно. Це означає, що їжа має бути порційною, не розсипатися на одяг, на парту й сусіда. Та головне — вона має бути смачною!



Найпростіше рішення — сендвіч. Але це не обов'язково має бути батон з ковбасою. В ідеальному сендвічі все може бути прекрасним: і зернова булочка, і запечена індишка, і сир, і листок салату всередині. А от із соусами треба обережніше. Ними можна добряче вимазатися: закапати і шкільну форму, і зошити. До того ж хліб протягом кількох уроків може розм'якнуту від соусу і втратити форму.

Старайтеся, щоби бутерброд не розвалювався в маленьких руках. У такому разі краще відмовитися від нарізаних огірків і помідорів або замінити хліб на лаваш чи піту. Якщо готовий сендвіч притиснути з обох боків грилем, він стане ще зручнішим у «використанні».

Щоб дитина не їла всухом'ятку, найкраще дати їй зручну посудину з соком.

Випічка — теж вихід. Вона може бути несолодкою, як-от кіш із куркою і солодким перцем, або навпаки, солодким мафіном.

Іноді бувають божевільні ранки: пробки, пізно продзвенів будильник, не випрасувана сорочка, пропав зошит з алгебри. На сендвіч часу просто не залишається. Для таких випадків краще тримати в холодильнику готові варіанти.

Фрукти — найпростіше, що можна придумати для шкільних перекусів. Якщо ж шкільний ранець важкий і без них, можна класти дитині фрукти в сухому вигляді. Родзинки, курага, сушені банани й фініки мають втричі більшу енергетичну цінність, ніж ці самі фрукти у свіжому вигляді.

Коли у дитини протягом дня більше чотирьох уроків у розкладі, її мозок вимагає підживлення. Для цього добре мати з собою печиво, марципановий батончик чи зефір. Запити солодке можна кефіром або ряжанкою в міні-упаковці.

І, звичайно, подбайте про зручну упаковку для шкільного обіду. Вона має бути легкою та щільно закриватися.

1. Горіхи. Вітаміни групи А, В та Е, калій, фосфор і залізо — це шість причин, чому горіхи мають бути в портфелі школяра.

2. Плавлений сир. Плавлений сир забезпечить дитині ситість протягом кількох годин завдяки довго засвоєним білкам у своєму складі.

3. Курага. Смачна й поживна. Замість свіжих абрикосів цілий рік.

4. Сухий сніданок «Шоколадні кульки». Проспали? Довго збиралися? Це ще не привід йти до школи голодним. Щоб залити теплим молоком шоколадні кульки, треба менше хвилини.

5. Порційні соки та йогурти. Компактна упаковка легко вміщається в кишеню ранця, піджака і дитячу долоню.

6. Судки. Загорнутий у серветку й фольгу бутерброд може легко розчавитися в портфелі активного школяра. Покладений у судок ланч не постраждає.

7. Вафлі з горіхами й какао. Порційні вафлі зручно взяти з собою та пригостити ними друга.

8. Батончики-мюслі. Багатий швидкими і повільними вуглеводами, фруктами й горіхами батончик упевнено випереджає своїх шоколадних «побратимів» у змаганні за найкорисніший і швидкий перекус.

СХЕМА ХОРОШОГО ПЕРЕКУСУ



РОЛИ З БУРЯКОМ І СИРОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 2–3 невеликих буряки
- 2 стиглих манго
- 250 г молодого шпинату
- 500 г кисломолочного сиру
- 1–2 листи тонкого лаваша
- 1 ст. ложка оливкової олії
- сіль та білий перець

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий



СИР ЗЕРНИСТИЙ З ВЕРШКАМИ



Зернистий кисломолочний сир з вершками — чудовий традиційний український продукт: легкий, смачний і дуже корисний. Підходить для сніданку дорослим і дітям, і сам по собі, і з додаванням джемів, меду, фруктів і горіхів, овочів та зелені. Використовується для приготування гострих і солодких начинок для ролів і сендвічів.

1. Кожен бурячок загорніть у два шари фольги і запікайте в духовці 30–40 хвилин при температурі 180°C.

2. Сир посоліть, поперчіть, додайте оливкову олію і ретельно вимішайте масу виделкою.

3. Манго почистіть і наріжте м'якоть тонкими скибочками, відділяючи її від кісточки. Манго можна замінити яблуком — почистити його від шкірки й серцевини та нарізати тонкою соломкою.

4. Викладіть дві третини сиру на лист лаваша і рівномірно розподіліть. Накрийте скибочками манго.

5. Помийте і переберіть шпинат, просушіть паперовим рушником і викладіть поверх манго.

6. Буряк почистіть і наріжте дрібною соломкою, посипте ним шпинат, зверху викладіть решту рікоти.

7. Згорніть тугий рол, розріжте порціями навскоси, загорніть у папір і подавайте.

СЕНДВІЧІ З ТУНЦЕМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 2 скибки висівкового хліба
- 2 скибки білого хліба
- 60 г вершкового сиру
- 100 г помідорів чері
- 200 г тунця у власному соку
- 1 огірок
- 1 ст. ложка оливкової олії
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Намастіть скибки хліба вершковим сиром.

2. Опустіть помідори в киплячу підсолену воду, вийміть, одразу ж облійте холодною водою, обсушіть.

3. Ретельно злийте з тунця сік, змішайте з помідорами й оливковою олією, приправ-

те сіллю і свіжозмеленим чорним перцем.

4. Огірок помийте і наріжте тоненькими кружальцями. Викладіть скибочки огірка на хліб з висівками і додайте салат із тунця. Зверху знову викладіть шар огірка.

5. Накрийте другою скибкою хліба і розріжте сендвічі по діагоналі.

ТУНЕЦЬ У ВЛАСНОМУ СОКУ



Неодмінний продукт на кожній кухні, завдяки якому можна за лічені хвилини приготувати смачну вечерю — салат, сендвіч, пасту чи брукету. Консервованій тунець зберігає безліч корисних речовин. До того ж це низькокалорійний продукт, який не зашкодить фігурі.

МОРКВЯНІ МАФІНИ З КОРИЦЕЮ

**Порцій:**

на 12 мафінів

**Інгредієнти:**

- 150 г борошна
- 50 г меленого мигдалю
- 75 г цукру
- 1 ч. ложка меленої кориці
- 1 ч. ложка розпушувача
- сода
- 50 мл вершків
- 2 яйця
- 60 г розтопленого масла
- 1 банан
- 150 г моркви
- 2 ст. ложки свіжої м'яти

**Час приготування:**

40 хв. + 25 хв. на випікання

**Рівень складності:**

простий



МАСЛО СОЛОДКОВЕРШКОВЕ СЕЛЯНСЬКЕ



У вершковому маслі головне — простота. Щоб масло було добре, воно мусить складатися з одного-єдиного інгредієнту — вершків з коров'ячого молока. У такому випадку смак масла, вершковий і ніжний, лише підкреслить інші акценти страви. Саме таке масло, без жодних консервантів і добавок, ідеально підходить для сендвічів, соусів, випічки.

1. Нагрійте духовку до 200°C. Вставте у формочки для мафінів паперові манжетки.

2. У великій мисці змішайте просіяне борошно, мелений мигдаль, цукор, корицю, розпушувач, додайте дрібку соди й солі.

3. В окремій посудині збийте вершки з яйцями.

4. До сухих інгредієнтів влийте вершково-яєчну суміш, додайте розтоплене

вершкове масло і добре перемішайте.

5. Банан розімніть виделкою, моркву натріть на дрібній тертці, м'яту дрібно посічіть. Банан, моркву і м'яту додайте в тісто.

6. Розкладіть тісто по формочках і випікайте близько 25 хвилин до готовності. Після духовки дайте мафінам кілька хвилин охолонути у формочках, потім перекладіть на решітку і повністю остудіть.

КІШ ІЗ КУРКОЮ



Порцій:

6 порцій



Інгредієнти:

- 400 г листкового тіста
- 200 г курячого філе
- 50 г солодкого червоного перцю
- 50 г солодкого зеленого перцю
- 2 яйця
- 100 г фети
- 200 мл вершків
- оливкова олія
- вершкове масло
- сіль, чорний перець



Час приготування:

30 хв. + 40 хв. на запікання



Рівень складності:

простий



ЛИСТКОВЕ ТІСТО



Листкове тісто «Премія» дозволяє пекти чудові пироги навіть дуже заклопотаним господарям. Це повністю натуральне тісто, а технологія швидкої заморозки Smart Cool зберігає всі його якості без жодних консервантів. Щоб отримати гарний результат, розморозьте тісто заздалегідь, бажано в холодильнику, та дотримуйтеся рекомендованої температури випікання. Решта залежить від ваших уподобань і фантазії.

1. Тісто трохи розкачайте і викладіть у змазану вершковим маслом форму діаметром 23 см. Закріпіть бортики, зайве тісто обріжте. Наколійте тісто виделкою, застеліть пергаментом і засипте горохом або квасолею. Випікайте в духовці протягом 10 хвилин при температурі 200°C. Вийміть пергамент з бобами і випікайте ще 4–5 хвилин.

2. Курку і перець наріжте тонкими

смужками, обсмажуйте в оливковій олії на середньому вогні 5–7 хвилин. Приправте сіллю і свіжомеленим перцем.

3. Фету покришіть, додайте яйця й вершки, добре збийте.

4. На тісто викладіть курку з перцем і залийте яєчною сумішшю. Запікайте в духовці протягом 40–50 хвилин при температурі 180°C. Кіш добре смакує і гарячим, і холодним.

ГРЕБІНЦІ НА ГРИЛІ З АВОКАДОВИМ СОУСОМ



Порцій:

12 порцій



Інгредієнти:

- 12 гребінців
- 2 стиглих авокадо
- 1 зубчик часнику
- 2 ст. ложки сметани
- 2 ст. ложки соку лайма
- табаско
- сіль, чорний та білий перець
- оливкова олія



Час приготування:

30 хв.



Рівень складності:

простий



1. Для авокадового соусу почистіть і подрібніть часник. Авокадо розріжте навпіл уподовж, вийміть кісточку і ложкою виберіть м'якоть.

2. Пюрируйте м'якоть авокадо з часником, соком лайма і столовою ложкою оливкової олії. Приправте соусом табаско, сіллю і білим перцем.

3. Обсушіть гребінці і нанижайте кожен на невеличкий дерев'яний шампур. Злегка змастіть олією, приправте сіллю й чорним перцем і обсмажте по 1 хвилині з кожного боку на маслі на сковороді гриль.

4. Викладіть авокадовий соус у маленькі склянки, в кожен вставте шампур з гребінцем. Подавайте страву гарячою.

МОРСЬКІ ГРЕБІНЦІ



МІЛЬФЕЙ ІЗ ГРЕБІНЦІВ, ПОРЕЮ І ПАРМЕЗАНОВИХ ВАФЕЛЬ



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

- 12 гребінців
- 100 г тертого пармезану
- 100 мл білого сухого вина
- дрібка шафрану
- 1–2 великі цибулини порею
- 150 мл вершків
- 40 г масла
- сіль і перець
- пряні трави для подачі



Час приготування:

40 хв.



Рівень складності:

складний



1. На папері для випічки намалюйте 12 кружалець діаметром 8 см і рівномірно посипте їх тертим пармезаном. Поставте деко в розігріту до 180° С духовку приблизно на 5 хвилин або поки розплавиться сир. Вийміть з духовки і дайте охолонути.

2. У порею відріжте лише білу частину і наріжте кільцями.

3. Розігрійте у сковорідці 2 ст. ложки вершкового масла, злегка обсмажте порей, влийте вино, додайте шафран і тушкуйте на мало-

му вогні близько 10 хвилин. Додайте вершки і тушкуйте ще 5–10 хвилин, доки суміш стане консистенції густої сметани. Посоліть і поперчіть за смаком.

4. Обсмажте гребінці в решті масла, приправте сіллю й перцем.

5. Зберіть мільфей, перекладаючи пармезанові вафлі пореем і гребінцями так, щоб знизу і зверху були сирні кружальця. Перед подачею прикрасьте зеленню на свій смак.

Для багатьох українців морські гребінці залишаються «ресторанною» стравою. Та насправді ви можете самі приготувати їх удома, як це часто роблять на їхній батьківщині — в країнах Скандинавії, а також у Франції, де їх дуже люблять. Головне — купити хороші гребінці. Морські гребінці Premia Select, заморожені найсучаснішим методом, зберігають усі поживні і смакові якості.

Порада: щоб продукт не втратив свої якості, розморозьте гребінці заздалегідь у холодильнику, а перед приготуванням обсушіть паперовим рушником.

DOLCE VITA

Недаремно означення красивого життя найгарніше звучить саме італійською мовою. Тут знаються і на житті, і на здорових задоволеннях, як-от десерти. Адже dolce — це ще й солодке. Хрестоматійний зразок італійського десерту — тірамісу, який, виявляється, дуже легко приготувати на нашій українській кухні.



В італійських матусь із тірамісу та сама історія, що в одеських із борщем: кожна має свій єдиний, правильний і напрочуд смачний рецепт. Щодо походження оригінального рецепта, як це часто буває, точаться суперечки. З одного боку, жителі міста Сієна стверджують, що саме вони задовбували тірамісу суворого герцога зі знаменитого роду Медічі. З другого боку, авторство рецепта тірамісу приписують собі венеціанці, хоч і не мають на те жодних підстав. А ще є борці за справедливість, які, посиляючись на згадки в літературі, наполягають, що десерт було вигадано не раніше, ніж у XX столітті. За великим рахунком, нам однаково, хто й коли вигдав тірамісу, головне — повторити рецепт авторів.

Ніхто навіть з найвідчайдушніших домогосподарок не заперечуватиме, що в тірамісу є основа основ. До неї входять три неодмінних складники, за якими десерт упізнають усі ласуни світу, — сир маскарпоне, печиво савоярді й еспreso. Тепер докладніше. Савоярді — це м'яке бісквітне печиво, яке чудово вбирає будь-який соус, лікер чи крем. У нашому випадку печиво вбирає каву. Щодо

алкогольного складника тірамісу (лікер, ром, марсала, бренді), то він необов'язковий, тому кожен кулінар вирішує самостійно, підвищувати йому градус десерту чи ні. Маскарпоне — абсолютно чарівний вершковий сир. Навіть не сир у нашому класичному розумінні, а радше кислотно-лужний продукт із ніжною вершковою текстурою, створений для того, щоб наповнювати десерти. Для цього його переважно й використовують. Ідеальна для тірамісу кава — еспreso, проте якщо під рукою немає кавомашини, можна задовольнитися міцно завареним френч-пресом. У всьому іншому вітаються експерименти. Наприклад, у крем додають шоколадні крпалі, а зверху посипають не какао, а тертим шоколадом. Іноді шари перекладають сезонними ягодами (але є небезпека, що на тлі солодкого смаку інших інгредієнтів вони здаватимуться кислими). Дехто з кулінарів додає всередину цукати й подрібнені горіхи. Готують тірамісу або в глибокому посуді, звідки порцію накладають лопаткою, або ж порційно — у вазочках, прикрашаючи кожну з огляду на власні бажання й можливості.

TIRAMISU

**Порцій:**

6 порцій

**Інгредієнти:**

- 3 яйця
- 75 г цукрової пудри
- 250 г сиру маскарпоне
- 250 мл кави
- печиво савоярді
- какао-порошок

**Час приготування:**

40 хв. + 2 год. на охолодження

**Рівень складності:**

простий



1



2



3



4



5



6

1. Відділіть білки від жовтків. Збийте білки з дрібкою солі в щільну піну.

2. Ретельно розітріть жовтки з цукровою пудрою, додайте маскарпоне і перемішайте.

3. Збиті білки обережно перемішайте дерев'яною лопаткою з сумішшю жовтків і маскарпоне.

4. Заздалегідь приготуйте й охолодіть міцну каву, бажано еспресо. Кожну па-

личку савоярді швидко вмочайте в каву і викладайте на дно форми.

5. Зверху на шар савоярді викладіть половину приготовленого крему і розрівняйте. Викладіть другий шар змоченого в каві печива, на нього — решту крему.

6. Притрусіть просіяним какао-порошком і поставте в холодильник мінімум на 2 години.

ПЕЧИВО САВОЯРДІ



Савоярді — м'яке бісквітне печиво, яке чудово вбирає будь-який соус, лікер чи крем. Саме завдяки цій властивості воно й стало основою класичного італійського десерту — тірамісу. Савоярді вигадали при дворі герцогів Савойських у далекому XV столітті і відтоді вважають «офіційним» печивом регіону. А от десерт з'явився набагато пізніше.

Наступний номер FRESCO чекайте вже у грудні! Легко здогадатися, що в ньому йтиметься про святкування Нового року. Ми будемо раді отримати побажання і пропозиції, завдяки яким зможемо зробити журнал кращим і кориснішим для вас!

fresco@fuzzy.ua

