

ЗМІСТ НОМЕРА:

Місце під сонцем 3
Усе про пікнік та для
пікніка

Правила салату 15
Як краще змішати і
чим заправити

Холодний прийом: 22
супи для літа
Ще дещо, крім окрошки

Заморожена мрія 29
Класичний італійський
і французький
рецепти

Ягідний дощ 32
Соковиті ягідні десерти



Le Silpo®



Навіщо людині канікули? Забавна пісенька з кінофільму про Петрова і Васечкіна відповідає на всі питання, які у нас виникають до літа. Адже його — те- плого, сонячного, вільного — ми чекаємо цілий рік. І щоб літо не промайнуло за одну мить, не чекайте на відпустку — починайте насолоджуватися кожною хвилиною просто зараз! Збирайте кошик і вирушайте на спонтанний пікнік, скориставшись нашими порадами для зборів. Чи підготуйте розкішний дачний бенкет: надихайтесь нашими рецептами й ідеями, ретельно підбирайте посуд і декор, готуйте страви з сезонними свіжими й вітамінними продуктами. Освіжайтесь холодними супами — експериментуйте, шукайте, смакуйте. Це просто, адже ми дбайливо зібрали всі найкращі рецепти в одному матеріалі. Можливо, вивідані нами таємниці приготування навіть вашу фірмову окрошку зроблять ще кращою, бо ж немає меж досконалості. Можливо, в цьому номері Fresco давно знайома салатна зелень відкриється вам з нового завдяки цікавим заправкам. А яке літо без яскравих, ароматних фруктових десертів і морозива? Вони чудові й самі собою, та сподіваємося, що завдяки Fresco ви зможете перетворити літні десерти на справжні шедеври.

З теплими літніми побажаннями,

Галина Малярова,
Керівник департаменту
власних торгових марок



#4 ЛІТО 2014

Над номером
працювали:
Вікторія Болотова
Євгенія Лебедева
Катерина Лучіна
Денис Мохнач
Ярина Цимбал

Пишіть нам
на адресу:
fresco@fuzzy.ua

© Фотографії:
StockFood/Fotodom.

fresco



Ігор Молодик. Великодня паска



Олена Шаталова. Курка з лимоном і оливками

Шановні читачі!

Ми дуже вдячні за кожен ваш лист, особливо за ті, де ви розповідаєте, як готуєте за нашими рецептами. Ми отримали дві фотографії страв, рецепти для яких наші читачі взяли у Fresco. Вітаємо Олену Шаталову й Ігоря Молодика, які найближчим часом отримають на свої «Власні Рахунки» + 10000 балів!

Будь ласка, надсилайте і ви фотографії страв, приготовлених за нашими рецептами. Ті, які нам найдужче сподобаються, ми опублікуємо в нашому журналі. Сподіваємося, що до наступного номера ваших фотографій побільшає. Читайте, надихайтесь, готуйте і діліться з нами своїми результатами.

Щоб ваше фото потрапило до наступного номера, будь ласка, надішліть його не пізніше 20 серпня на електронну адресу: fresco@fuzzy.ua



МІСЦЕ ПІД СОНЦЕМ

Бадмінтон, купальники, веселий сміх і тонкий аромат м'яса, що готується на вогні... Двадцять осіб чи двоє — тут не має значення, головне — бажання весело провести час і смачно поїсти. Адже саме їжа перетворює звичайну прогулянку на пікнік!



У чому неймовірна привабливість пікніків? У нагоді поспілкуватися з найближчими і найдорожчими людьми, запросити геть усіх і не думати про «посадкові місця» у власній кухні. У можливості насолодитися сонцем, повітрям, зеленню — всіма перевагами чудового сонячного дня. У щасті готувати самостійно і насолоджуватися свіжими, якісними та смачними стравами, адже відомо, що все стає смачнішим, якщо його

приготувати з любов'ю і з'їсти на свіжому повітрі. Ще один важливий аргумент на користь пікніка — можливість влаштувати справжнє свято, запросити більше гостей і смачно їх пригостити, не витрачаючи на це космічний бюджет, який точно знадобиться в кафе чи ресторані.

Класичний пікнік

Якщо розводити вогнище немає бажання чи часу або пікнік організовується спонтанно, наприклад у

міському парку, можна скористатися досвідом британців. Теплий плед, картата скатертина, вино й сендвічі в плетені кошику — ці складники класичного англійського виходу в парк необов'язкові. Головне — взяти основний принцип: сендвічі, холодні закуски, можливо, десерт і чай або лимонад залежно від погоди. Хоча британці беруть і те, і те, щоби бути готовим до чого завгодно.

Для класичного пікніка варто обирати страви і продукти, які не псуються швидко і не втрачають красу через транспортні несподіванки. Свіжий хліб, різноманітні сири, хамон чи сальмі, вже вимитий і готовий до споживання салат — усе це можна відшукати на полицях супермаркету. Тоді для початку пікніка досить буде відповідного настрою та погоди. І це ідеальний формат для міста, де в парках не можна розводити вогонь.

Проте формат британського пікніка не обмежується сендвічами: можна приготувати і щось поживніше, потративши на це кілька годин напередодні. Наприклад, яйця по-шотландськи, чи м'ясний кекс — запечені у фарші відварені яйця, або «свинячі пиріжки» (pork pies),

схожі радше на тарталетки з заварного тіста з м'ясною начинкою.

Або скористайтеся досвідом французів, які започаткували традицію пікніків ще в ранньому Середньовіччі. Тоді полюванню неодмінно передував повноцінний обід на привалі. Пізніше ці трапези стали навіть важливішими за саме полювання: на пікніку були присутні дами, плелися інтриги, зав'язувалися романи. Головна прикмета пікніків на французький манер — холодні пироги. Скажімо, класичний кіш із пісочного тіста з яєчно-вершковою начинкою і копченою грудинкою — ідеальний вибір для пікніка нашвидкуруч.

Шашлик і сонце, день чудовий

Для більшості з нас пікнік означає передусім шашлик — це головна й основна страва будь-якої тривалої вилазки на природу, якій підкоряється все меню пікніка. Баранина чи свинина, курятина чи риба — вибір залежить лише від настрою і вподобань. Щоб не довелося нести залишки додому, варто розрахувати кількість шашлику заздалегідь: зазвичай достатньо по 500 г для чоловіків, по 300 г для жінок і ще 500 г про всяк випадок, напри-

клад, для несподіваних гостей.

Найголовніше питання за день до пікніка — як саме замаринувати м'ясо. Досвідчені кухарі скажуть вам: чим краще м'ясо, тим менше часу і додаткових інгредієнтів треба для його підготовки.

Пісне м'ясо, як-от курка чи індичка, краще маринувати з додаванням олії. Це допоможе не пересушити його під час приготування. Можна також використовувати натуральний жирний йогурт.

Вибираючи яловичину, зупиніться на вирізці. Підійде і товстий, і тонкий край. Класика шашлику зі свинини — ошийок і корейка. Таке м'ясо досить залишити на дві години в нарізаній цибулі, посолений і поперчений. Решта спецій — на ваш смак, це може бути, скажімо, зіра чи коріандр.

Якщо м'ясо жорсткувате, йому потрібні природна кислота й олія. Найкраще рішення — маринування з додаванням фруктового чи бальзамічного оцту або лимона. Пропорції оцту до олії витримуйте як один до двох. Не залишайте м'ясо в маринаді більше, ніж на 6 годин.

Півсправи зроблено, тепер найвідповідальніший момент — за смажити! Тут теж слід пам'ятати кілька простих правил. Не смажте на відкритому вогні, дочекайтеся, доки вугілля прогорить і вкриється білим шаром попелу. Змахніть його якимсь імпровізованим опахалом, наприклад журналом чи газетою, і після цього сміливо викладайте шампури.

Перекидайте шампури одразу, щойно з м'яса почне капати сік або жир. Стежте, щоб вугілля не зайнялося, а якщо це сталося, обережно полийте його водою, не потрапляючи при цьому на м'ясо.

Загін швидкої дії

Щоб якнайшвидше перейти до власне відпочинку і витратити на облаштування пікніка мінімум часу, варто приділити увагу зборам. Вдало запаковані продукти, передбачливо взяті з собою дрібнички, як-от паперові рушники, вологі серветки чи засіб від комарів, дозволять швидко розгорнути табір і почати насолоджуватися природою.

Щоб усе, що може розлитися, розсипатися чи пом'ятися, доїхало до місця відпочинку цілим і неушкодженим, уважно поставтеся до пакування. Для продуктів якнайкраще підходять пластикові контейнери зі щільною кришкою, які водночас можуть слугувати посудом для подачі страв. Добре використовувати також невеликі скляні чи пластикові баночки з кришкою: в них можна покласти порційні салати і десерти. Гості точно оцінять ідею, якщо вирішать доїсти салат пізніше і матимуть змогу просто закрити кришку, щоб уберегти страву від комах і пилу.

Дорога від холодильника до пікніка зазвичай займає не менше години. Щоби продукти зберегли свіжість і смак, їх краще пакувати кожний окремо. Тут стане в нагоді сумка-холодильник, а якщо її немає, можна використати заморожені пляшки з



мінеральною водою. За час у дорозі вода розтане, приємно охолодитиме та збереже м'ясо й овочі свіжими.

Щоб приготовлені вдома пироги і бутерброди не втратили привабливості, їх варто загорнути в пергамент для випічки. Він затримає сік, але не розмокне, як серветки. Щоб зберегти температуру, якщо ви вирішили подати пироги теплими, страви можна загорнути у фольгу.

Питання з посудом теж нескладне: одноразові тарілки — пластикові чи дружніші до природи картонні — не треба мити. А от щоб створити особливу атмосферу, можна скористатися міцним і яскравим багаторазовим пластмасовим посудом.

І не забудьте захопити з собою мішки для сміття: так зручніше буде прибрати за собою (а може, і взагалі на галявині) та вивезти сміття в найближчий бак, навіть якщо доведеться транспортувати залишки в машині.

Ідеальний пікнік своїми руками

Вишукані, але під силу навіть кулінару-початківцю, ці рецепти перетворять на реальність усі ваші мрії про чудовий пікнік. Приготовані заздалегідь чи створені за півгодини до виходу вони в кожному разі потребують небагато часу і дозволять вам якнайшвидше перейти до відпочинку.

ГРИЛЬ-АРСЕНАЛ

Найкращі помічники — ті, які завжди наготові, завжди поруч і ніколи не підводять. Літо, пікнік, аромат шашлику витає над галявиною... Успіх приготування залежить від віртуозності майстера грилю і від того, які інструменти він обрав собі в помічники. Адже решітка-гриль, шампури чи щипці для справжнього повелителя вогню значать не менше, ніж ножі для шеф-кухаря. Саме такими — надійними і безвідмовними помічниками — стануть для вас аксесуари з нової гриль-колекції Chef de Grille.

РЕШІТКА



Найдійна система фіксації — щоб продукти не випали в непідходящі миття. Зручна жаротривка ручка, яка запобігає опікам. Ґрати ідеальної товщини, щоб решітка не деформувалася під вагою продуктів і дією високої температури. Антикорозійне покриття для довгої експлуатації й легкого миття.

СКОВОРОДА



Для найменших і найделікатесніших шматочків м'яса, риби, овочів, грибів, а особливо креветок та інших морепродуктів. Сковорода — найкращий вибір для любителів вишуканого й делікатного приготування на мангалі.

ЩИПЦІ



Надійне захоплення, легке управління, протиопікова ручка зручної форми — все продумано для легкого користування. Перекидати і знімати з грилю овочі, м'ясо, навіть ніжну рибу ще ніколи не було так зручно!

ШАМПУРИ



Найкращі шампури мають бути прямокутними в розрізі — це забезпечує зручне на низування і найдійне утримання шматочків під час перекидання. Додайте до цього високоякісну нержавійну сталь, зручну довжину (45 см) й ручки ергономічної форми.

ЛОПАТКА



Котлети для бургерів, овочі чи соковиті стейки — хай там що ви задумали посмажити на мангалі, в нагоді вам стане лопатка. Зручна ручка, яка не нагрівається, надійна сталь і антипригарне покриття полегшують використання та миття.

ВИДЕЛКА



Практична виделка для барбекю забезпечить надійне перекидання, викладання чи наколювання. Її зубці міцно й надійно тримають продукт завдяки продуманій формі. Довжина ручки гарантує легке використання і запобігає опікам.

СЕНДВІЧІ З ТУНЦЕМ І АНЧОУСАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 4 булочки для сендвічів
- 2 невеликі цибулини
- 1/2 лимона
- 300 г тунця в олії
- 2–3 помідори
- 12–15 зелених оливок
- 12 анчоусів
- оливкова олія
- мелений білий перець

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Цибулю нарізати тонкими кільцями, збризнути лимонним соком і залишити мариноватися в прохолодному місці на 10–15 хвилин.

2. Помідори нарізати кружечками, з оливок видалити кісточки і крупно порізати.

3. Булочки розрізати навпіл, змастити всередині оливковою олією. На нижню частину викласти кружечки помідорів, цибулю, тунець, анчоуси й оливки. Поперчити і накрити верхньою частиною.

ФІЛЕ АНЧОУСІВ З ОРЕГАНО



ОЛИВКИ ЗЕЛЕНІ



ЯЙЦЯ ПО-ШОТЛАНДСЬКИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 7 яєць
- 600 г м'ясного фаршу
- 1 ч. ложка сушеного базиліку
- сіль, свіжомелений чорний перець
- 800 мл олії для смажіння

Для подачі:

- листя салату

**Час приготування:**

55 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Шість яєць відварити накруто, охолодити і обчистити.

2. У фарш додати останнє сире яйце, приправити сіллю, перцем і базиліком, ретельно перемішати.

3. Розділити фарш на 6 частин. Із кожної частини зробити сплюснений овал товщиною трохи менше сантиметра і щільно заліпити в нього яйце. Фарш має повністю покривати яйце.

4. У глибокій сковороді на середньо-сильному вогні розігріти олію. Опускати яйця в олію і смажити приблизно по 8 хвилин до золотистого кольору й хрусткої скоринки, часто перевертаючи.

5. Готові яйця викласти на паперові рушники, щоб стік зайвий жир. Кожне яйце розрізати навпіл і подавати з листям салату.

КОНТЕЙНЕРИ З ФОЛЬГИ



З одноразових форм набагато простіше «видобувати» приготовану страву, а головне — їх не треба замочувати і відмивати від решток. Жаротривкі одноразові форми з алюмінію чудово проводять тепло, тож продукти пропечуться добре і рівномірно. А завдяки кришці можна безпечно довести «напівфабрикати» до місця їх приготування, наприклад, на галявину для пікніка чи на дачу.

САЛАТ З КАРТОПЛЕЮ І ХАМОНОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

Для тіста:

- 600 г картоплі
- 80 г хамону
- 3–4 гілочки тим'яну
- вершкове масло
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

30 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Картоплю відварити в підсоленій воді до готовності, почистити і нарізати крупними кубиками. У сковороді розплавити вершкове масло, додати дві гілочки тим'яну й картоплю. Обсмажити на середньому вог-

ні, приправити сіллю й перцем, викласти на паперовий рушник, щоб стік зайвий жир.

2. Хамон нарізати смужками. У салатниці змішати хамон, картоплю й листочки тим'яну.

ХАМОН СЕРАНО



Справжній іспанський хамон — це не лише спосіб приготування сиров'яленого м'яса. Це ще й особлива порода свиней, яка їсть лише жолуді з пробкових дубів: їхні плоди солодші за звичайні і додають м'ясу тонкого смаку й аромату. Для вишуканого вечора з вином краще обирати хамон Iberico. А для салатів, бутербродів і пікніків підійде хамон Serrano.

МІНІ-КІШ ІЗ СИРОМ І ПОМІДОРАМИ

**Порцій:**

6–8 шт.

**Інгредієнти:****Для тіста:**

- 200 г борошна
- дрібка солі
- 100 г масла
- 1 яйце

Для начинки:

- 3 яйця
- 200 мл вершків
- сіль, перець
- 80 г голландського сиру
- 3–4 гілочки базиліку
- 3–4 помідори

**Час приготування:**

50 хв.

**Рівень складності:**

середній



1. Просіяти в миску борошно, додати дрібку солі, перемішати, покласти масло і порубати ножом на крихти. Вбити яйце і замісити тісто, додавши 1–2 ст. ложки крижаної води. Сформувати з тіста кулю, загорнути в харчову плівку і покласти в холодильник принаймні на півгодини.

2. Розкачати тісто на притрушеній борошном поверхні і вирізати кружальця по розміру формочок.

3. Форми для запікання змастити маслом, викласти кружальця тіста і злегка притиснути до боків. Тісто наколоти ви-

делкою, застелити пергаментом і насипати зверху сухого гороху або квасолі. Основу випікати протягом 10 хвилин при 180 °С.

4. Для начинки помідори нарізати невеликими шматочками, сир натерти, у базиліку обірвати листочки й посікти їх. Яйця збити з вершками, посолити й поперчити.

5. Викласти у формочки помідори, половину сиру, нарізаний базилік, залити яєчно-вершковою сумішшю, зверху притрусити рештою сиру. Запікати в духовці, розігрітій до 180 °С, протягом 15–20 хвилин.

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 %.

БАРАБУЛЬКА У ВИНОГРАДНОМУ ЛИСТІ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 4 середні барабульки (або 4 невеликих сібаси)
- 2 зубчики часнику
- 1 ст. ложка сушеного орегано
- 3 ст. ложки оливкової олії
- 1 корінь фенхелю
- 100 г помідорів чері
- 4 ст. ложки петрушки
- 4 частки лимона
- 20 шт. маринованого виноградної листя
- зелень і частки лимона для декору
- сіль, мелений чорний перець

**Час приготування:**

40 хв.

**Рівень складності:**

середній



1. Рибу почистити, випотрошити, видалити зябра, сполоснути всередині й зовні та обсушити паперовим рушником.

2. Часник дрібно посікти, змішати з орегано й олією. Натерти рибу всередині й зовні цією сумішшю і поставити в прохолодне місце на 30 хвилин.

3. Помити фенхель. Листя, якщо є, обрізати і дрібно посікти. Корінь розрізати начетверо, видалити плодоніжку і нарізати тонкими смужками.

4. Помідори чері порізати начетверо, петрушку посікти. Змішати смужки й листя

фенхелю, помідори, петрушку, приправити сіллю й перцем. Начинити цією сумішшю рибу, додати по частці лимона.

5. Виноградне листя промити і обсушити, викласти на стіл 5 листків нахлистом. Рибину посолити, покласти на виноградне листя і щільно загорнути, щоб видно було голову й хвіст, перев'язати кухонною ниткою. Так само загорнути решту три рибини.

6. Рибу викласти на змащену жиром решітку і запікати на вугіллі 15–20 хвилин, час від часу перевертаючи. Зняти нитку, перед подачею прикрасити зеленню і частками лимона.

КОНСЕРВОВАНЕ ВИНОГРАДНЕ ЛИСТЯ



ОРЕГАНО



ШАШЛИК НА ГРИЛІ З КУРКИ Й ПЕРЦЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 кг курячого м'яса без кісток
- 3 зубчики часнику
- 1 лимон
- 1 апельсин
- 1 ст. ложка рідкого меду
- 2 ст. ложки соєвого соусу
- 3 ст. ложки олії
- 1 невеликий стручок гострого перцю
- 1 великий червоний солодкий перець
- 1 великий жовтий солодкий перець

**Час приготування:**

25 хв. + 2 год. на маринування

**Рівень складності:**

простий



1. Часник, гострий перець почистити і подрібнити. З цитрусових зняти й порізати цедру, витиснути сік. Куряче м'ясо нарізати кубиками.

2. Змішати часник, сік і цедру цитрусових, мед, соєвий соус та олію. Курятину скласти в неглибоку посудину, залити маринадом, накрити кришкою і залишити щонайменше на 2 години, а краще на цілу ніч.

3. Солодкий перець почистити від насіння і нарізати невеликими шматочками. Додати в маринад і залишити настоюватися ще півгодини.

4. Розпалити мангал. Нанизати курку на шампури, чергуючи зі шматочками перцю. Готувати на вугіллі, часто перевертаючи, до готовності і золотисто-коричневого кольору курки.

МЕД ЛУГОВИЙ



Сонячно-жовтий колір і м'який смак, повний безлічі відтінків квіткових і пряних трав: від ромашки до шавлії, від маків до звіробою. Луговий мед має м'який смак і делікатний аромат, тож у кулінарії його використовують якнайширше. Він підійде для легких салатних заправок, маринадів і соусів до м'яса. І, звісно, буде доречний у десертах і випічці.

КУКУРУДЗА НА ГРИЛІ З «ЗЕЛЕНИМ» МАСЛОМ



Порцій:
на 8 качанів



Інгредієнти:
• 8 качанів кукурудзи
• сіль, мелений чорний перець

Для масла з травами:

- 100 г вершкового масла
- 1/2 пучка кропу
- 1/2 пучка петрушки
- 1 зубчик часнику
- 1 ч. ложка лимонного соку

Для подачі:

- 16 зубочисток



Час приготування:
1 год.



Рівень складності:
простий



1. Петрушку й кріп вимити, обсушити, обірвати листочки і дрібно їх посікти. Часник почистити і подрібнити. У м'яке вершкове масло кімнатної температури додати зелень, часник, лимонний сік, посолити й ретельно перемішати. Сформувати з масла «ковбаску», щільно загорнути її в харчову плівку і покласти на кілька годин у холодильник.

2. Кукурудзяні качани обчистити, скласти в каструлю, залити холодною водою, посолити і варити 40–60 хвилин під кришкою, доки кукурудза стане м'якою і ніжною.

3. Воду злити, качани посолити й поперчити меленим чорним перцем, викласти на гриль і готувати по 3–5 хвилин з кожного боку.

4. Перед подачею на кожен качан викласти шматочок масла з травами і дати йому трішки розплавитися. У качани встромити по зубочистці з кожного краю і подавати.

Порада: приготувати масло з травами і відварити кукурудзу можна вдома, а на природі залишиться тільки обсмажити її на грилі.

ВУГІЛЛЯ



Який шашлик без якісного вугілля? Правильно відібрана для вугілля деревина забезпечить довгий рівномірний жар для ідеального смаку й хрусткої скоринки.

БАНАНИ НА ГРИЛІ З ІМБИРОМ І МЕДОМ



Порцій:
на 6 бананів



Інгредієнти:

- 6 бананів
- Для соусу:**
 - 2 апельсини
 - 1 лимон
 - 1 ст. ложка рідкого меду
 - 10 г свіжого імбиру
 - 1 ч. ложка меленої кориці



Час приготування:
30 хв.



Рівень складності:
простий



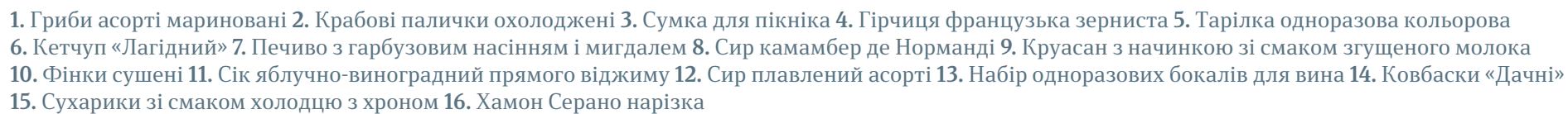
1. З одного апельсина зняти цедру і подрібнити її. Почистити і подрібнити корінь імбиру. З обох апельсинів і лимона витиснути сік.
2. Сполучити цитрусовий сік, апельсинову цедру, імбир, мед і корицю, добре перемішати.

3. Банани почистити. Кожний банан покласти на фольгу, підняти її краї, полити банан соусом і повністю загорнути його у фольгу. Запікати на решітці мангалу 15 хвилин, час від часу перевертаючи.

ФОЛЬГА



Міцна фольга зручного розміру забезпечує рівномірне прогрівання страви і не дозволить втратити ні краплини смачного соусу чи підливи. Витримає навіть запікання продуктів у попелі. Фольгу можна використовувати і як пакувальний матеріал: вона дозволяє зберігати температуру продуктів протягом певного часу.



ПРАВИЛА САЛАТУ

Салат — ідеальна їжа: швидко готується, вимагає мінімум зусиль, а результат майже неможливо зіпсувати. Крім того, розмаїті інгредієнти і їх комбінації, а ще варіанти заправок можуть стати нескінченною темою для творчості. Простота приготування дозволяє отримати максимум задоволення від експериментів у пошуках свого досконалого поєднання смаків.

Бентежлива зелень

Понад 2000 років тому салатна зелень з'явилася у щоденному меню людини і відтоді стала одним із найчастіше вживаних продуктів. За однією версією, салати здобули популярність ще у Давньому Римі, за іншою — захопили Європу дещо пізніше, коли налагодилися торгівля з Китаєм. Основою цих салатів був латук — кучеряве хрумке листя, найпопулярніший салатний сорт і досі. Пізніше компанію йому склали інші листові салати. Цьому дуже сприяли феодальні війни в Європі: коли замок в облозі і їжі на всіх не вистачає, хоч-не-хоч треба шукати альтернативні продукти. Так, наприклад, у раціон італійців міцно увійшла рукола.

Спочатку салат вживали як гарнір до м'яса. І тільки на початку XIX століття до листя почали додавати рибу, м'ясо, яйця, а слово «салат» із назви рослини перетворилося на родову назву величезної кількості страв із «чогось нарізаного».

Нині салат часто виступає як легка основна страва або корисний гарнір. Низька калорійність, високий вміст вітамінів групи B, магнію й натрію, фолієвої кислоти, вітаміну C і бета-ка-



ротину — незамінні спільники тих, хто хоче тримати фігуру в повному порядку. Ще салатне листя покращує роботу

нирок, рятує від авітамінозу і допомагає роботі кишечника. Лактуцин, який міститься в зелені, заспокоює і живить

нервову систему, покращує сон, допомагає виводити з організму шкідливі речовини. Звісно, кожен вид салату має свої додаткові переваги

Скласти суміш

Яким повинен бути ідеальний салат і з чого він має складатися? Розібратися з цим питанням легше на практиці — шляхом кулінарних експериментів, особливо якщо озброїтися мінімальними теоретичними знаннями. Отже, до салату можуть входити чотири основні компоненти (не враховуючи заправку).

- **Зелений складник:** різноманітні сорти салатів та іншої зелені, як-от петрушка, кріп, базилік тощо, додають страві об'єму, завдяки високому вмісту клітковини й білків насичують організм, але не впливають на фігуру через низьку калорійність.

- **Свіжі овочі й фрукти:** бажано обирати сезонні, адже саме вони містять найбільше корисних речовин і найкраще смакують. Груші, яблука, ананаси чи цитрусові додають свіжості і збагачують смакову палітру. Ягоди теж можуть зіграти свою роль у салаті: їхній кислуватий смак добре поєднується з зеленню.

• **Білок:** салати з яйцем, морепродуктами, рибою, м'ясом чи птицею поживніші і навіть можуть замінити основну страву або цілу вечерю, як-от класичний «Нісуаз» або «Цезар». А ще в салат можна додавати квасоллю, варену або консервовану, яка теж є цінним джерелом білка.

• **Смакові додатки:** горішки, сири, сухарики, сушені фрукти і ягоди створюють салату індивідуальність і додають поживності. Вибравши інгредієнти, можна починати готувати. Ідеальним буде салат, зелень для якого попередньо ретельно промили і добре висушили за допомогою паперових рушників чи спеціальної сушки. Ще салатне листя рекомендують рвати руками: ножі можуть сильно зім'яти ніжну зелень і пришвидшити окислення корисних речовин. Останній етап — заправляння — краще відкласти аж до подачі на стіл. Тоді салат не розм'якне, збереже апетитну хрумкість і свіжість.

Дрес-код: чим заправляти салат

Зазвичай ми обмежуємося вибором між рослинною олією та сметаною або майонезом. А між іншим, саме заправка або, як її називають на англійський манер, дресинг може зробити смак салату просто неймовірним і перетворити його на вашу фірмову страву. Нижче наводимо рецепти заправок, розраховані на чотири порції салату: треба тільки змішати вказані інгредієнти.

• **Вінегрет:** 3 ст. ложки олії, 3 ст. ложки червоного винного оцту, 1 подрібнений зубчик часнику, 1/3 ч. ложки цукру, сіль.



• **Вінегрет із фруктовим оцтом:** 3 ст. ложки оливкової олії, 2 ст. ложки чорничного оцту, 1/2 ч. ложки гірчиці, 1/3 ч. ложки сушеного орегано, свіжомелений чорний перець, сіль.

• **Гірчично-медовий вінегрет:** 4 ст. ложки олії, 2 ст. ложки білого винного оцту, 1 ч. ложка меду, 1 ч. ложка гірчиці, 3–4 краплі табаско, сіль.

• **Вінегрет з лаймом і кінзою:** 3 ст. ложки олії, 1/2 очищеного від насіння й подрібненого перцю чилі, 1 подрібнений зубчик часнику, 1 ч.

ложка подрібненого кореня імбиру, 2 ч. ложки соку лайма, 1 ч. ложка подрібненої цедри лайма, 1 ч. ложка коричневого цукру, 1 ч. ложка бальзамічного оцту, 1 ст. ложка подрібнених листочків кінзи, сіль.

• **Цитрусовий вінегрет із базиліком:** 3 ст. ложки оливкової олії, 2 ст. ложки апельсинового соку, 1 ст. ложка лимонного соку, 1 ч. ложка подрібненої лимонної цедри, 1 подрібнений зубчик часнику, 1 ст. ложка подрібнених листочків базиліку, сіль.

• **Заправка зі свіжою полуницею:** 3 ст. ложки оливкової олії, 4 ст. ложки пюре зі свіжих полуниць, 2 ч. ложки бальзамічного оцту, 1 ст. ложка подрібнених грецьких горіхів (опційно), рожевий перець, сіль.

• **Сметанна заправка з зеленню:** 1/2 склянки сметани, 1 ст. ложка оливкової олії, 1 ст. ложка нарізаної петрушки, 1 ст. ложка нарізаного кропу, 1 подрібнений зубчик часнику (опційно), сіль, білий перець.

• **Пряна йогуртова заправка:** 1/2 склянки грецького йогурту, 1 ч. ложка лимонного соку, 2 ст. ложки подрібнених листочків кінзи, 1/2 ч. ложки подрібненої зіри (кумину), 1 ч. ложка соусу чилі, сіль.

• **Заправка з вершковим і блакитним сиrom:** 2 ст. ложки вершкового сиру, 3 ст. ложки грецького йогурту, 1 ст. ложка покритого сиру з блакитною пліснявою, 1 ч. ложка лимонного соку, мелений чорний перець, сіль.

• **Соус песто:** 1 склянка листочків базиліку (можна також використувати руколу і м'яту), 1 подрібнений зубчик часнику, 3 ст. ложки натертого пармезану, 2 ст. ложки оливкової олії, 1 ст. ложка кедрових горішків. Усі інгредієнти сполучити і подрібнити в блендері на однорідну масу.

• **Соус «Тисяча островів»:** 1 ч. ложка гострого соусу чилі, 2 ст. ложки кетчупу, 1/2 склянки майонезу, 1 ст. ложка дрібно нарізаних маринованих огірків, 1 ст. ложка дрібно нарізаних зелених олив, 1 ст. ложка дрібно нарізаного зеленого солодко-го перцю.

РУКОЛА



Найулюбленіша зелень усіх струнких жінок із пікантним гірчично-горіхово-перцевим смаком. Пришвидшує обмін речовин, виводить шлаки, містить просто приголомшливу кількість вітаміну С і йоду. Її смак ідеально підкреслюють оливкова олія, пармезан, а ще помідори чері і моцарела. Ще руколу іноді додають у соус песто.

АЙСБЕРГ



Використовують як недорогу салатну основу для створення страв об'єму, для оформлення сендвічів і закусок. Має солодкуватий, але загалом нейтральний смак, тому прекрасно слугує гарніром до м'яса і риби. У бланшоване (оброблене гарячою водою для м'якості) листя можна загортати начинку для міні-ролів.

РОМЕН



Його вирощували у Давньому Римі як цілющу рослину, адже ромен містить багато натрію, вітамінів А і С, кальцію. Має терпкий, трохи солодкувато-горіховий присмак, завдяки якому може грати головну роль у страві, але й у мікс-салатах не загубиться. Чудово смакує з йогуртовими заправками. Саме ромен входить до складу класичного рецепта салату «Цезар».

ФРІЗЕ



Симпатичний «кучерявий» салат містить речовину інтібін, яка надає зелені гіркого присмаку, а в організмі очищує кров. Прекрасно поєднується з часником, тим'яном, рибною, морепродуктами, цитрусовими і м'якими сирами, добрий компаньйон для підсмаженого бекону. Мікс-салатам він додасть приємної пікантності та забезпечить чудовий вигляд.

ЛАТУК



Пухкі качани латуку містять рекордну кількість вітамінів С і групи В, які відповідають за молодість і працездатність. Нейтральний універсальний смак робить листя латуку ідеальним компаньйоном для будь-яких овочів та інших видів салату з краще вираженим смаком. Ще його можна запікати, тушкувати, збивати у блендері для смузі, використовувати для голубців і крем-супів.

ШПИНАТ



Фолієва кислота, антиоксиданти, вітаміни, залізо — список на підтвердження користі шпинату може бути безкінечним. Запобігає хворобам серця й очей, налагоджує безперебійну роботу кишечника, підтримує імунітет, допомагає ефективніше худнути. Неймовірно корисна зелень має нейтральний смак, тому шпинат добре комбінувати з іншими продуктами — сиром, грудинкою, помідорами, бобовими, м'ясом, горіхами.

МАШ АБО КОРН



Темно-зелені невеликі листки машу мають ніжний аромат і легкий горіховий смак, який не загубиться в суміші з іншими видами салатної зелені. Найкраща заправка для корну — оливкова олія, чудову пару йому складуть також хрумкий підсмажений бекон, сухарики, цитрусові, цибуля, а особливо горіхи. Між іншим, у Давньому Римі вважали, що ця трава не лише тонізує і загоює рани, а ще й діє як афродизіак.

ЛОЛО-РОСО І ЛОЛО-БІОНДО



Кучеряві сортові види латуку відрізняються кольором листя. Лоло-росо з його інтенсивним, трохи гіркувато-горіховим смаком і нейтральніший, ніжний лоло-біондо смачні як самі по собі, так і в дуєті чи в міксі з іншими видами салатного листя. Об'ємні і м'які, вони добре поєднуються з гарячими закусками, запеченими овочами й особливо зі смаженим м'ясом. Їх ще часто використовують для декору.

САЛАТ ЗІ СПАРЖЕЮ Й КРЕВЕТКАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 12 пагонів зеленої спаржі
- 1 невелика розетка салату фрізе
- 1 пучок молодого шпинату
- 4 великі листки радичіо
- 1/2 пучка петрушки
- 12 червоних і жовтих помідорів чері
- 12 великих готових креветок
- 1/2 лимона
- олія для смаження

Для заправки:

- 5 ст. ложок оливкової олії
- 2 ст. ложки фруктового оцту з перцем
- дрібка цукру
- сіль

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. У петрушки обірвати листя і посікти. Листя фрізе, шпинату й радичіо руками порвати на невеликі шматочки.

2. У пагонів спаржі відрізати тверді кінці, відварити в підсоленій воді до стану аль денте, промити крижаною водою і просушити паперовим рушником.

3. Порване листя фрізе, шпинату й радичіо скласти в салатницю, перемішати з посіченою зеленню, зверху викласти гото-

ву спаржу. Помідори чері розрізати навпіл і викласти зверху на салат.

4. Креветки почистити, видалити нутрощі. Розігріти у сковорідці олію і обсмажити креветки протягом 1–2 хвилин з кожного боку. Приправити сіллю і соком лимона.

5. Змішати всі компоненти для заправки і полити нею салат. Зверху викласти креветки.

ТИГРОВІ КРЕВЕТКИ СИРО-МОРОЖЕНІ



ФРУКТОВИЙ ОЦЕТ З ПЕРЦЕМ



САЛАТ З АРТИШОКАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 250 г артишоків
- 100 г мікс-салату
- 1 невелика червона цибулина
- 1 ч. ложка лимонного соку
- 1 солодкий перець

Для заправки:

- 4 ст. ложки оливкової олії
- 2 ст. ложки білого винного оцту
- 1 ч. ложка гірчиці
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

15 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Цибулину очистити й нарізати тонкими напівкільцями, збризнути лимонним соком і залишити на 5 хвилин.

2. Солодкий перець очистити від насіння і нарізати смужками.

3. Змішати всі інгредієнти для заправки, злегка збити їх.

4. З артишоків злити маринад, змішати їх із мікс-салатом, цибулею і солодким перцем, додати заправку та обережно

АРТИШОКИ З ТРАВАМИ



ГІРЧИЦЯ ФРАНЦУЗЬКА ЗЕРНИСТА



САЛАТ «НІСУАЗ» ЛІТНІЙ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:****Для салату:**

- 300 г молоді картоплі
- 200 г стручкової квасолі
- 250 г помідорів чері
- 300 г тунця для салатів
- 100 г чорних олив
- 8 анчоусів
- 3 яйця
- 1 невелика розетка салату

Для заправки:

- 4 пера зеленої цибулі
- 2 ст. ложки білого винного оцту
- 5 ст. ложок оливкової олії

Для подачі:

- сіль, перець
- листочки петрушки

**Час приготування:**

40 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Зелену цибулю дуже дрібно посікти. Змішати всі інгредієнти для заправки, приправити перцем.

2. Відварити картоплю в підсоленій воді до готовності, злити воду й трохи охолодити. Великі картоплини розрізати навпіл або начетверо.

3. Окремо відварити накруто яйця, охолодити, почистити і нарізати начетверо.

4. Стручкову квасолю бланшувати в підсоленій воді протягом 5 хвилин, про-

цідити і промити під струменем холодної води. Обсушити паперовим рушником.

5. Помідори чері порізати навпіл, листя салату порвати руками. З тунця й анчоусів зцідити олію, тунець розім'яти, анчоуси нарізати тонкими смужками.

6. Поки картопля ще трохи тепла, з'єднати в салатниці всі інгредієнти, заправити соусом, за потреби приправити сіллю, прикрасити листям петрушки.

Порада: якщо вилучити з інгредієнтів картоплю, цей салат стане легшим.

ТУНЕЦЬ З ДОДАВАННЯМ ОЛИВКОВОЇ ОЛІЇ



ФІЛЕ АНЧОУСІВ В ОЛИВКОВІЙ ОЛІЇ



САЛАТ ІЗ РУКОЛИ Й ШПІНАТУ З ГРИБАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:****Для салату:**

- 50 г бебі-шпинату
- 50 г руколи
- 50 г молодого листа буряку
- 250 г печериць

Для заправки:

- 2 цибулини шалот
- 2 ст. ложки червоного винного оцту
- 1 ст. ложка фруктового оцту з лимоном
- 1 зубчик часнику
- 1 ч. ложка цукру
- 5 ст. ложок оливкової олії
- сіль, рожевий перець

**Час приготування:**

15 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Шалот очистити і дрібно нарізати, залити червоним і фруктовим оцтом.
2. Печериці почистити й нарізати тонкими пластинами. Всі інгредієнти для салату скласти в салатницю.

3. Зубчик часнику очистити і подрібнити. До цибулі з оцтом додати часник і решту інгредієнтів заправки, злегка збити, полити салат і обережно перемішати.

ФРУКТОВИЙ ОЦЕТ З ЛИМОНОМ



Натуральний – фруктовий або ягідний – оцет виготовляють так само, як і вино – природним переброджуванням фруктової сировини. Тому, на відміну від синтетичного, натуральний оцет містить не більше 6% кислоти, тож його не потрібно розводити перш ніж вживати. Часто смак фруктового оцету збагачують свіжими соками. Наприклад, цей фруктовий оцет PremiA Select має свіжий присмак лимону. Ідеально для салатів, делікатесних маринадів, соусів для морепродуктів.

ХОЛОДНИЙ ПРИЙОМ: СУПИ ДЛЯ ЛІТА

Холодні супи — справжній порятунок у спекотний день. Легкі й поживні, вони втамують спрагу, наситять і збадьорять. Ще один їхній плюс — можливість приготувати напередодні, адже від настоювання в холодильнику літні супи стають тільки смачнішими.



Гаспачо

Хто-хто, а іспанці знають, як отримати задоволення навіть під палючим сонцем. По-перше, вони придумали сіесту — пообідній відпочинок у найспекотніші години дня (не плутати з фієстою, святом). По-друге, вони подарували світові найвідоміший холодний суп — гаспачо. Рецептів його існує сотні, якщо не тисячі, але основа завжди незмінна: хліб, часник, оливкова олія, сіль і оцет. Найпоширеніший варіант містить стиглі помідори, до яких додають стебла селери, огірок, цибулю, солодкий перець. Їхній смак іноді підкреслюють гострим перцем або кількома краплями соусу табаско.

Червоним гаспачо стає саме завдяки помідорам. Якщо ви готуєте гаспачо в блендері, намагайтеся робити це якомога швидше, на високих обертах і до того, як додали олію. Тоді суп збереже червоний колір і не прибиратиме різноманітних відтінків помаранчевого.

Щоб приготувати зелений гаспачо, треба подрібнити пряні трави: базилік, петрушку, кінзу, м'яту, а ще зелений солодкий перець і салат латук. У цьому разі можна взагалі обійтися без помідорів! І в білому гаспачо помідори не потрібні, зате знадобляться бланшовані мигдаль або кедрові горішки!

А можна поекспериментувати і, використовуючи ідею гаспачо, приготувати легкий фруктовий суп на основі суниці або ароматної дині.

Подавати гаспачо можна по-різному, наприклад, до основи, схожої на густий сік із томатів і спецій, можна до-



дати нарізані дрібними кубиками інші овочі або подати їх на окремих тарілках. Тоді кожен зможе змішати суп за власним смаком. Або ж покласти всі продукти в блендер і приготувати суп-пюре. От його можна приготувати заздалегідь, тримати в холодильнику і розбавляти крижаною водою щоразу, коли хочеться втамувати спрагу.

Таратор

Цей холодний літній суп на основі ситного кисломолочного напою популярний у Болгарії, Македонії і Туреччині. Жителі Балкан воліють використовувати несолодкий йогурт кисело мляко, турки віддають перевагу айрану. В основу додають подрібнені огірки, часник, зелень кропу

і грецькі горіхи. Для повноти смаку в таратор вливають трішки оливкової олії. Цікаво, що часом болгарки заміняють йогурт водою, підкисленою оцтом, а огірки — салатною зеленню. Албанці готують цей суп без грецьких горіхів, турки подають його у складі закусок мезе. Ми теж можемо адаптувати рецепт під свої смаки і приготувати таратор із кисляком або кефіром, які до потрібної густоти розводять охолодженою мінеральною водою. Останній штрих — кілька кубиків льоду за хвилину до подачі на стіл.

Окрошка

Літо без окрошки — як пляж без моря. Цей традиційний літній суп готують у кожній родині. І, звичайно, у кожній господині є свій секрет приготування найсмачнішої у світі окрошки — легкої, корисної, свіжої. Назва цього супу походить від слова «кришити». Для літа окрошка — ідеальне рішення. По-перше, вона чудово освіжає у спекотний день, по-друге, її не треба варити, тому в овочах зберігаються всі без винятку вітаміни.

Готувати окрошку почали ще в прадавні часи. Її предком вважають страву з редьки, цибулі і квасу, яку готували за тим самим принципом: овочі подрібнювали і заливали хлібним квасом. Цікаво, що відома нам сьогодні версія окрошки виникла завдяки бурлакам. У спеку їм видавали на обід квас і сушену воблу. Бурлаки не могли розгризти тверду рибу зубами і спочатку розмочували її у квасі, а згодом подумали, що добре було б додати до цієї страви ще й овочів. Так з'явилася окрошка.

Роки і надзвичайна популярність цього холодного супу допомогли відшліфувати рецепт, який однаково допускає безліч можливостей для створення індивідуального смаку. Основу страви становлять овочі — варені картопля і морква, огірки, до яких додають подрібнені трави — петрушку, кріп, зелену цибулю, та варені яйця. Ще одним складником може стати нежирне м'ясо або нейтральна риба (судак, тріска). М'яса й овочів в окрошку кладуть порівну. Щоб збагатити смак супу, можна використати кілька видів м'яса: яловичину, свинину, курку. Можна зупинитися і на чомусь одному, хоча краще віддати перевагу яловичині.

Традиційною основою окрошки вважають квас, однак у давнину її заливали огірковим або капустяним розсоллом. Сьогодні для цього використовують сироватку, кефір, йогурт, мінеральну воду і навіть пиво. Та все-таки найкраще смакує домашній квас, білий і досить кислий. Це особливо важливо для рибної окрошки, яку можна додатково підкислити лимонним соком.

Треба відзначити, що справді смачною окрошка стає завдяки заправці, яка набагато покращує смак страви. Найпростіший спосіб її приготувати — розтерти жовтки відварених яєць із гірчицею, сіллю, цукром і розвести суміш невеликою кількістю квасу. Робити заправку краще до нарізання овочів. Її слід одразу змішати з усім об'ємом квасу і добре охолодити, а коли овочі будуть готові, залити їх цим квасом і заправити сметаною.

Холодник

Холодник, холодний борщ, бурякова окрошка — як тільки не називають цей суп, який є у національній кухні поляків, литовців, росіян, українців і білорусів. Його готують із бурякового або буряково-морквяного відвару з додаванням натуральних підкислювачів. В ідеалі це має бути буряковий квас, але в домашніх умовах частіше використовують огірковий розсіл, щавель, лимонний сік або салатний оцет (не більше 6 %). До основи додають подрібнений відварний буряк і молоду бурякову гичку, яку попередньо ошпарюють окропом для м'якості. У холодник кладуть також зелену цибулю, кріп, щавель, нарізані свіжі огірки. Суп добре охолоджують, а перед подачею прикрашають сметаною і половинками зварених круто яєць.

Ботвінья

У XIX столітті ботвінья була вельми популярним холодним супом серед слов'янських народів, але з часом втратила свої позиції, адже вона потребує більше зусиль, ніж, наприклад, окрошка. Проте саме видатний смак ботвінь високо оцінив Олександр Дюма. Французький літератор і бонвіван полюбив цей суп під час поїздки в Росію і навіть узяв його до своєї останньої книжки під назвою «Великий кулінарний словник». Серед шанувальників цього супу числилися також Іван Крилов та Олександр Пушкін.

Назва говорить сама за себе: основу ботвінь становить зелень молодих коренеплодів, найчастіше буряку, іноді додають також зелень редиски



й ріпи, а ще шпинат, щавель і кропиву. Листя миють, ошпарюють, подрібнюють і перемішують із квасом. Найкраще брати не надто солодкий і не надто кислий квас, щоб він доповнював смак риби. Для ідеального балансу рекомендують змішувати темний хлібний квас із світлим у пропорції 3:1. Ще радять додавати до квасу лимонний сік і трохи хрону — саме вони забезпечують пікантний,

свіжий смак цього холодного супу. У готову основу кладуть нарізані огірки — свіжі й солоні, цибулю, буряк. Червону рибу різних сортів і ракові шийки з традиційного рецепта можна замінити креветками або крабовим м'ясом. Класичну ботвінь подають на стіл у трьох окремих тарілках: одна — з овочевим супом, друга — з відварною червоною рибою, третя — з колотим льодом.

ХОЛОДНИЙ СУП ІЗ КАБАЧКІВ І АВОКАДО

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 500 мл овочевого бульйону
- 4 невеликих кабачки або цукіні
- 2 авокадо
- 2 лайми
- 150 мл грецького йогурту
- 1/3 пучка м'яти
- 1 ч. ложка меленого коріандру
- 4 ст. ложки оливкової олії
- сіль, мелений білий перець
- скибочки лайма для подачі

**Час приготування:**

20 хв. + 1 год. на охолодження

**Рівень складності:**

простий



1. Кабачки нарізати невеликими кубиками. Бульйон довести до кипіння, додати в нього кабачки і проварити на повільному вогні 4–5 хвилин до м'якості. Зняти з вогню, охолодити і поставити в холодильник принаймні на годину.

2. Із лаймів витиснути сік. Авокадо розрізати навпіл, вийняти кісточку, зняти шкірку. М'якоть авокадо нарізати середні-

ми кубиками, одразу полити соком лайма і добре перемішати, щоб не потемніла.

3. У кабачковий суп додати дві третини авокадо, йогурт, м'яту, оливкову олію і пюриувати в блендері до кремового стану. Приправити коріандром, сіллю й перцем.

4. Насипати суп у тарілки, прикрасити рештою кубиків авокадо і скибочками лайма.

ЙОГУРТ ГРЕЦЬКИЙ



Американські дієтологи обожнюють цей йогурт! Низький вміст жиру, високий вміст білків і пробіотики роблять його ідеальним продуктом для тих, хто стежить за фігурою, але не готовий повністю відмовитися від десертів. Грецький йогурт має кремоподібну текстуру завдяки тому, що після завашування його фільтрують, позбавляючись сироватки. Він може чудово замінити сметану, майонез, збиті вершки, плавлений і звичайний сир. А нейтральний смак цього йогурту дозволяє перетворити його на закуску, додавши зелені, часнику чи корнішонів, або на десерт — з горішками, ягодами й медом.

ХОЛОДНИК

**Порцій:**

6 порцій

**Інгредієнти:**

- 400 г буряка
- 3–4 огірки
- 1/2 пучка зеленої цибулі
- 1 пучок кропу
- 6 яєць
- 12–15 редисок
- 150 г сметани
- 1 ст. ложка білого хрону
- яблучний оцет
- сіль, мелений білий перець

**Час приготування:**

20 хв. + час на охолодження

**Рівень складності:**

простий



1. Буряк почистити і натерти на тертці. Бурякове листя, якщо є, дрібно посікти. Скласти в каструлю, залити холодною водою так, щоб вона покрила буряк на 1,5 см, довести до кипіння. Перед закипанням влити 1 ст. ложку оцту, після цього варити на маленькому вогні 5 хвилин. Остудити і поставити в холодильник на кілька годин.

2. Огірки порізати кубиком, редиску — тонкими кружечками, зварені накруто

яйця — на частки. Зелену цибулю й кріп дрібно посікти.

3. У невеликій мисочці змішати сметану, хрін і півсклянки бурякової основи. Влити суміш у бурякову основу, приправити сіллю й перцем. Якщо замало кислоти, додати оцту або лимонного соку.

4. Розкласти по тарілках підготовлені овочі й зелень, залити основою, зверху викласти часточки яєць.

СМЕТАНА 15 %



ПЕРЕЦЬ БІЛИЙ МЕЛЕНИЙ



ТАРАТОР

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 3–4 огірки
- 1 пучок кропу
- 2 зубчики часнику
- 600 мл кефіру
- 200 мл води
- 2/3 склянки подрібнених грецьких горіхів
- 4 ст. ложки оливкової олії
- сіль

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий



ОЛИВКОВА ОЛІЯ MONTI IBLEI GULFI



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 вручну. Лише в такому випадку воно містить корисні поліфеноли.

1. З огірків зняти шкірку, вичистити насіння і натерти на крупній тертці. Присолити, щоб вони пустили сік.

2. Часник і кріп дрібно посікти. Сполучити огірки, часник, зелень, кефір, поло-

вину горіхів, оливкову олію й ретельно перемішати. Додати крижану воду, приправити сіллю. Перед подачею притрусити рештою горіхів, прикрасити гілочкою петрушки.

СУП ІЗ КАВУНА З ФЕТОЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 кг м'якоті кавуна
- 200 г сиру фета
- 3–4 гілочки базиліку
- 2 гілочки м'яти
- 6 ст. ложок оливкової олії
- 3 ст. ложки бальзамічного оцту
- 5–6 крапель соусу табаско
- сіль

**Час приготування:**

20 хв. + час на охолодження

**Рівень складності:**

простий



1. З кавунової м'якоті вичистити насіння, нарізати 200 г середнім кубиком і поставити в холодильник. Решту кавуна пюриувати в блендері разом з листочками м'яти і базиліку, добре остудити.

2. Фету нарізати середнім кубиком. Приправити суп сіллю, табаско, оливковою олією і бальзамічним оцтом. Насипати в тарілки, додати кубики кавуна й фети, прикрасити зеленню.

СИР ФЕТА



Фета — м'який солонуватий сир родом з Греції, який виробляють з овечого й козиного молока. Незамінний компонент найвідомішого у світі «Грецького» салату має так само освячену віками компанію: найкраще фета смакує з оливками. Проте з нею можна і активно експериментувати, наприклад, обваляти у травах — розмарині, базилікові, кропі — і витримати 8–10 годин. Такий сир подають як окрему закуску або додають у салати й випічку.



МОРОЗИВО: 1. полуничне, 500 г. 2. бананове, 500 г. 3. шоколадне, 500 г. 4. зі смаком лісового горіха, 500 г. 5. ескімо шоколадне, 80 г. 6. морозиво з наповнювачем «згущене молоко», 80 г. 7. пломбір, 15 %, 500 г. 8. зі смаком фісташок, 500 г. 9. Вологі серветки, зелений чай. 10. Яблучні чипси в чорному шоколаді 11. Вода питна 12. Яблучні чипси голден. 13. Сік гранатовий освітлений, 100 %

ПЕРСИК «МЕЛЬБА»

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 2 великих персики
- 400 г морозива
- 200 г малини
- 100 г + 2 ст. ложки цукрової пудри
- 1 жменя мигдалевої стружки
- м'ята для декору

**Час приготування:**

25 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Персики на 20–30 секунд занурити в окріп, вийняти і на кілька хвилин покласти в посудину з крижаною водою.

2. Обсушити персики паперовим рушником, очистити від шкірки, розрізати навпіл і видалити кісточку. Посипати персики 2 ст. ложками цукрової пудри і поставити в холодильник.

3. Малину збити в блендері, протерти крізь сито, додати цукрову пудру й ретельно перемішати.

4. У креманку викласти половинку персика й морозиво, полити малиновим соусом, притрисати мигдалевою стружкою, прикрасити листочками м'ята.

МОРОЗИВО «ПЛОМБІР»



Уперше морозиво з незбираного молока з вершковим маслом, яйцями і ваніллю приготували у французькому містечку Пломб'єр-ле-Б'єн. З середини XIX століття пломбір уславився як аристократичний десерт, а народними ласощами він став завдяки американським винахідникам, які придумали вафельний ріжок.

МОРОЗИВО З РИКОТТИ



Порцій:
4–6 порцій



Інгредієнти:

- 30 г фундука
- 30 г грецьких горіхів
- 30 г апельсинових цукатів
- 30 г кураги
- 300 г сиру рикотта
- 300 г вершків жирністю 30 %
- 3 яєчних жовтки
- 120 г цукрової пудри



Час приготування:
25 хв.



Рівень складності:
середній



1. Горіхи подрібнити, курагу й цукати дрібно порізати. Додати все в рикотту й ретельно перемішати.

2. Жовтки розтерти з цукровою пудрою, аж поки побіліють, і акуратно вмішати в рикотту.

3. Білки збити в густу піну. Порціями додавати білки в рикотту, акуратно перемішуючи.

4. Форми застелити харчовою плівкою, викласти в них готову масу і поставити в морозильну камеру на 6–8 годин. Подава-

ФУНДУК



Сирий чи обсмажений, тертий чи цілий, фундук входить до безлічі рецептів десертів і цукерок. А ще його використовують у салатах і соусах. Якщо фундук неправильно зберігати, всі корисні жири в ньому згіркнуть. Тому краще купувати розфасовані горіхи: фабричне калібрування і захисна упаковка вбережуть від несподіванок.

ЯГІДНИЙ ДОЩ

Полуниці, суниці, чорниці, вишня, черешня, малина, ожина, смородина, порічки — у кожного своя улюблена ягода. Звичайно, коли настає сезон, перше бажання — наїстися їх досхочу в чистому вигляді. Та буде просто злочином не спробувати використати ягоди в десертах, доки вони свіжі, найкорисніші і найсмачніші. Іноді в мусах ягоди можуть бути основою, у пирогах — начинкою, в тирамісу — свіжим ароматним акцентом і майже в кожному випадку просто прикрасою.



ЖЕЛЕ З ЯГОДАМИ



Порцій:
4–6 порцій



Інгредієнти:

- 6 пластин желатину
- 500 мл води
- 1 ст. ложка лимонного соку
- 200 г цукру
- 1 кг ягід (полуниці, чорниці, малина, агрус)



Час приготування:
35 хв. + 12 год.



Рівень складності:
середній



ПОСУД ДЛЯ ЗАПІКАННЯ
22*11 см



ХАРЧОВА ПЛІВКА



1. Прямокутну форму застелити харчо-вою плівкою.
2. Пластини желатину залити холодною водою, щоб вона їх ледь покривала, і замочити на 3–4 хвилини.
3. У каструлю додати 500 мл води і цукор. Нагрівати на повільному вогні, доки цукор розчиниться. Зняти сироп із вогню й домішати лимонний сік.
4. З желатину злити зайву воду і розмішати його в теплом сиропі до повного розчинення.

5. Полуницю нарізати скибочками, агрус навпіл. У підготовлену форму залити сантиметровий шар рідкого желе і поставити форму в посудину з льодом. Щойно желе трохи схопиться, викласти шар ягід, ще раз полити рідким желе. Ягоди, які спливають, притиснути донизу. Знову дати желе ледь застигнути і так само викладати шарами ягоди і желе до кінця.
6. Загорнути краї харчової плівки, накрити форму фольгою і поставити у холодильник на ніч.

ЧОРНИЧНІ СУФЛЕ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 6 ст. ложок цукрової пудри + для посипки
- 90 мл вершків жирністю 18 %
- 1 ст. ложка борошна
- 3 ч. ложки кукурудзяного крохмалю
- 110 мл молока
- 1 лимон
- 2 яєчні жовтки
- 4 яєчні білки
- 100 г (1 склянка) чорниць
- 1 ст. ложка мигдалевих пластівців

**Час приготування:**

50 хв.

**Рівень складності:**

складний



1. Розігріти духовку до 180°C. Чотири керамічні формочки змастити маслом і рівномірно притрусити дно і стінки цукровою пудрою, поставити їх у холодильник.

2. Збити вершки, борошно і кукурудзяний крохмаль в однорідну масу.

3. У великій каструлі на середньому вогні довести молоко до кипіння, зняти з вогню і поступово вливати у вершкову суміш, щоразу добре вимішуючи до однорідності. Суміш перелити назад у каструлю і поставити на слабкий вогонь. Готувати, весь час помішуючи, до загустіння.

4. З лимона зняти цедру і подрібнити її, вичавити сік. Зняти каструлю з вогню, обережно вмішати лимонний сік і цедру.

5. Жовтки й цукрову пудру розтерти, щоби маса побіліла і збільшилася в об'ємі. Додати їх у вершкову суміш і добре пере-

мішати до однорідного стану. Каструлю з кремом повернути на вогонь, помішувати, доки на суміші почнуть з'являтися бульбашки, зняти з вогню й охолодити.

6. Яєчні білки збити у м'яку піну. Одну столову ложку білків розмішати в холодній кремовій масі, потім акуратно порціями вмішати решту білків і чорницю.

7. Виставити охолоджені формочки на деко, наповнити їх до країв кремовою масою, розрівняти поверхню кулінарною лопаткою або ножом із широким лезом. Акуратно провести зубочисткою по внутрішньому краю формочок (так суфле ростиме рівномірно і не западатиме на боки). Притрусити мигдалевими пластівцями.

8. Готувати суфле 12–14 хвилин, доки воно підніметься і зарум'яниться. Подавати одразу.

ВЕРШКИ 15 %



ПОСУД ДЛЯ ЗАПІКАННЯ



МАЛИНОВЕ ТИРАМІСУ



Порцій:
4–5 порцій



Інгредієнти:

- 20 шт. печива савоярді
- 3 яйця
- 250 г маскарпоне
- 75 г цукрової пудри
- 250 мл кави
- 450 г малини
- 2 ст. ложки малинового лікеру (опційно)
- 100 г чорного шоколаду
- цукрова пудра для подачі



Час приготування:

40 хв. + 2 год. на охолодження



Рівень складності:

простий



1. Відділити білки від жовтків. Білки збити з дрібкою солі в щільну піну.
2. Ретельно розтерти жовтки з цукровою пудрою, додати маскарпоне і малиновий лікер, перемішати.
3. У суміш жовтків і маскарпоне обережно вмішати дерев'яною лопаткою збиті білки.
4. Заздалегідь приготувати й охолодити міцну каву, бажано еспreso. Кожну па- личку савоярді швидко вмочати в каву і

викладати на дно форми.

5. Шоколад дрібно натерти. На савоярді викласти половину суміші маскарпоне, на неї приблизно третину ягід малини і половину шоколадної стружки. Далі викласти другий шар змоченого в каві печива, решту суміші маскарпоне, решту малину і решту шоколаду.

6. Поставити в холодильник щонайменше на 2 години. Перед подачею на стіл притрусити цукровою пудрою.

ПЕЧИВО САВОЯРДІ



ЧОРНИЙ ШОКОЛАД



ЯГІДНИЙ ПИРІГ ІЗ ВИШНЕЮ Й ЧОРНИЦЯМИ

**Порцій:**

6 порцій

**Інгредієнти:****Для тіста:**

- 300 г борошна
- дрібка солі
- 150 г масла
- 70 г цукру
- 1 яйце
- вода за потреби

Для начинки:

- 450 г вишень
- 2 ст. ложки масла
- 2 ст. ложки борошна
- 1 ст. ложка лимонного соку
- 110 г цукру

Для змащення:

- 1 яйце

Для декору:

- цукрова пудра
- вишні й чорниці
- листочки м'яти

**Час приготування:**

1 год. 15 хв.

**Рівень складності:**

середній



1. У велику миску просіяти борошно і додати дрібку солі, холодне масло нарізати кубиками. Борошно й масло посікти ножем або розтерти руками на крупні крихти. Додати цукор, згодом вбити яйце і замісити однорідне тісто. Якщо тісто надто сухе, додати трохи крижаної води. Зліпити тісто в кулю, загорнути в харчову плівку і покласти в холодильник щонайменше на півгодини.

2. Розігріти духовку до 190°C. Глибоку круглу форму діаметром 23 см змастити маслом.

3. Поділити тісто на дві частини — більшу й меншу. На притрушеній борошном

поверхні розкочати більшу частину в круг і викласти у форму так, щоб тісто звисало по краях приблизно на 1 см.

4. З вишень вибрати кісточки, всі ягоди промити. Масло нарізати кубиками. Змішати всі інгредієнти для начинки і наповнити нею форму з тістом.

5. Розкочати меншу частину тіста в круг, накрити ним пиріг і защипати краї. Яйце збити і змастити ним пиріг.

6. Випікати пиріг 30–35 хвилин до золотистого кольору. Зверху притрусити цукровою пудрою, прикрасити цілими вишнями, чорницями і листочками м'яти. Подавати зі збитими вершками або морозивом.

МАСЛО

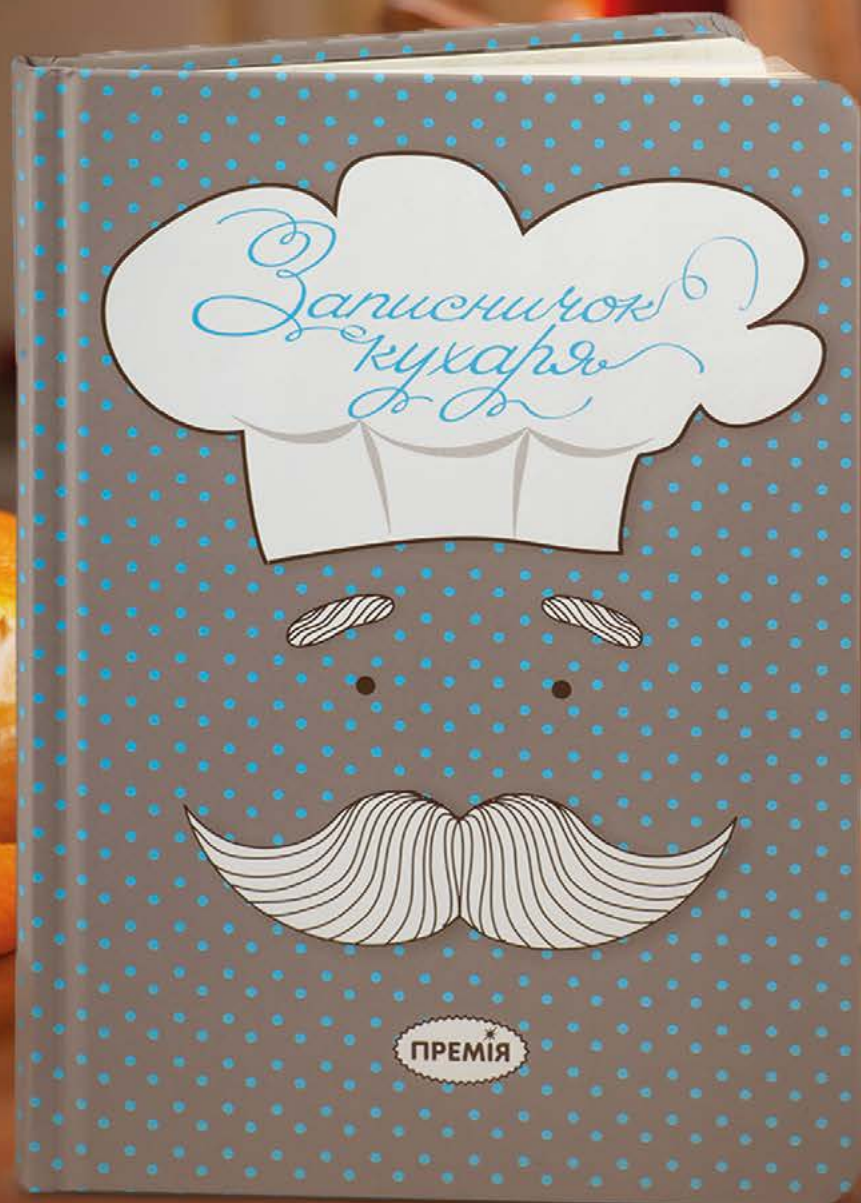


ПОСУД ДЛЯ ЗАПІКАННЯ, 22 СМ/ДІАМЕТР



«Записничок кухаря» «Премія»®

ПРЕМІЯ



- надійно збереже Ваші рецепти
- вдалий для тривалих годин використання на кухні
- містить зручні наклейки для домашньої консервації

Творіть натхненно!

Шановні читачі!

Літо щойно почалося, і думати про осінь зовсім не хочеться. Тому ми закликаємо вас насолоджуватися кожною миттю і пам'ятати, що не буває поганої погоди чи поганого сезону. Коли на зміну спеці прийдуть перші осінні дощі, ті, хто розуміється на кулінарії, не сумуватимуть, а навпаки, радісно чекатимуть нового номера Fresco, щоб знайти в ньому найкращі ідеї, як приготувати осінні дари природи. До зустрічі!

Гарячі лінії контролю якості продуктів:
0 (800) 30 02 01 — ТМ «Премія»
0 (800) 30 00 23 — ТМ Premiya Select

Пишіть нам на скриньку
fresco@fozzy.ua.

Ми з вдячністю читаємо
ваші листи і неодмінно
беремо до уваги ваші
поради й побажання.

