

ЗМІСТ НОМЕРА:

Новорічна вечірка: 3
готуємо фуршет!
Швидке приготування –
веселе святкування

Усі прошарки 21
бургера
Повний гід з
приготування

Принцеса на 30
горошині
Енергійні бобові

Подарунок з 37
французьким
шармом
Шоколадні
трюфелі ручної роботи



Le Sico



За що ми любимо зиму? Сезон, сповнений свят, зустрічей і щирих емоцій. Сезон, коли ми найбільше цінуємо свій час і тих, з ким його проводимо. Тому в зимовому Fresco ми зібрали рецепти, ідеї й рішення, які допоможуть без зайвих клопотів створити теплу атмосферу та неймовірне пригостання.

Святковий марафон, який починається з дня Святого Миколая і закінчується Водохрещею, — це безліч великих і маленьких приводів для спілкування з близькими. Щоб черга святкувань не перетворилася на кухонне рабство, Fresco пропонує започаткувати нову традицію — обрати формат невимушеного фуршету. Хай там де ви плануєте зустрічати Новий рік — вдома, у замиському будинку чи на головній площі міста, — у нас ви знайдете відповідь, як швидко організувати свято в будь-яких умовах.

Влаштуйте гастрономічну вечірку! Ми ретельно відібрали всі секрети приготування модних бургерів і ділимося з вами.

Як підтримувати енергію взимку та ще й з користю для здоров'я? Про це читайте в матеріалі про бобові. Секрети приготування і доброго засвоєння в організмі та докладний гід по видах бобових допоможуть вам обрати найсмачніше і розширити коло щоденних страв.

Шоколадні цукерки ручної роботи — це можливість без слів розказати близьким, як ви їх насправді любите. У зимовому Fresco ви знайдете чудовий дороговказ і легко приготуєте спокусливі трюфелі.

Теплої та сніжної вам зими!

Галина Малярова,
Керівник департаменту
власних торгових марок



#6 ЗИМА 2014–2015

fresco

Над номером працювали:
Вікторія Болотова
Євгенія Лебедева
Катерина Лучіна
Денис Мохнач
Емілія Приткіна
Ярина Цимбал
Ольга Цимбалюк
Аліса Саєнко

Пишіть нам
на адресу:
fresco@fuzzy.ua

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

© Фотографії:
StockFood/Fotodom.

НОВОРІЧНА ВЕЧІРКА: ГОТУЄМО ФУРШЕТ!

Напередодні свят хочеться встигнути все: завершити справи і купити подарунки, підібрати вбрання і нові приголомшливі страви. Щоб після всіх цих клопотів вам ще вистачило сил на гостей і довгу вечірку, оберіть замість традиційного надмірного застілля веселий фуршет! З нашими порадами підготовка пройде невимушено і свято впишеться у будь-який бюджет.

Домашня вечірка:

веселощі без зайвого клопоту

Фуршет — чудовий вихід, коли на приготування традиційного застілля немає часу й натхнення або коли гостей більше, ніж місця за столом. На відміну від церемонної вечері, демократичний фуршет (повна назва — прийом *a la fourchette*, буквально перекладається «на виделці») розраховано на те, що гості самі обирають закуски і напої з запропонованих та невимушено спілкуються, вільно переходячи між групами запрошених. Ще одна перевага фуршету — можливість використовувати одноразовий посуд, який дозволяє суттєво зменшити час на «ліквідацію наслідків».

Звісно, рішення влаштувати фуршет вплине на меню: цей формат потребує страв, які можна їсти лише виделкою, без допомоги ножа, або взагалі без приборів — руками.

Найпоширеніша закуска — канапе. Це бутерброди з грінок або крекерів, на які шпажками або зубочистками закріплюють паштети, м'ясо, сир, шматочки овочів. Форма довільна, найпопулярніші трикутник, прямокутник, ромб, круг. Щоб додати столу святко-



вого настрою, можна вирізати канапе з хліба за допомогою форм для печива. Тоді гостей чекатимуть бутербродики у формі, наприклад, зірок і ялинок.

Якщо зазвичай канапе — холодна страва, то тартинки подають гарячими: на обсмажені скибки хліба чи багета викладають шинку, ковбасу, язик, сир, а потім кілька хвилин запікають у духовці. Ще один популярний спосіб сервірувати страви на «один укус» — тарталетки. Невеличкі «кошички» з прісного тіста можна наповнити салатами, якщо, скажімо, ви геть не уявляєте Новий рік без олів'є; або запекти, щоб приготувати гарячі закуски з риби, м'яса, морепродуктів; або подати в них десерт, наприклад, фрукти з вершками.

За таким самим принципом — наповнити підготовлену форму начинкою — роблять *barquettes*, «човники». Їх можна приготувати з тіста, а можна використати овочі, огірки, нижню частину стебел селери, листи салатного цикорію чи інші пружні листки салату або капусти. Замінити «човники» можна спеціальними ложками для сервірування закусок: вони ідеальні надаються для салатів, тартарів, елегантних закусок з неодмінним атрибутом новорічної ночі — ікрою.

«Посудиною» для різноманітних начинок слугують і пишні воловани. Вважають, що їх вигадав легендарний кулінар Марі-Антуан Карем, який поставив собі за мету створити легенький кошик із листового тіста. Воловани можуть бути розміром від 4 до 20 см у діаметрі. Маленькі подають як закуски: наповнюють їх ікрою, суфле з креветок

чи інших морепродуктів, пікантними овочевими салатами. Великі воловани наповнюють гарячими начинками — шматочками птиці, грибами під соусом бешамель, рибними суфле і навіть спагетті та фрикадельками. Як і тарталетки, воловани не обов'язково випікати власноруч — можна купити вже готові і наповнити начинками.

Ми звикли до того, що еклери та профітролі — десерт, смачні тістечка з масляним або заварним кремом, политі глазур'ю чи шоколадом. Насправді їх можна наповнити паштетом, сирною сумішшю чи іншими солоними начинками.

Останнім часом великою популярністю користуються діпи — густі соуси, у які можна вмочати порізані овочі, крекери або хлібні палички-грісіні. За соус-діп може правити хумус, песто, домашній майонез із солоними огірками чи каперсами, гостра сальса або форшмак. Бажано подати одразу кілька соусів — три-п'ять і красиво нарізати овочі — моркву, огірки, стебла селери.

Чудова ідея закусок на святковий стіл — міні-рулети: їх просто готувати і зручно їсти. Зробити їх можна з чого завгодно: з сиру, лаваша, сьомги чи хамону, цукіні чи моркви (з них виходять чудові гнучкі скибки, якщо порізати їх уздовж звичайною овочерізкою). Не менш прекрасна тема — фарширування, адже нафарширувати можна безліч продуктів: цибулю, яйця, помідори, баклажани, яблука, гострі перчики. Начинкою стане все, що можна перетворити на фарш чи пюре: креветки, оливки, сир із часни-

ком і зеленню, гриби, м'ясо, фрукти.

Особливо елегантно виглядають веріни — прошаровані закуски й десерти невеликого об'єму, які зазвичай подають у келихах або чарках. Це може бути закуска, салат чи десерт і навіть основна страва, за умови правильної комбінації інгредієнтів та розміру посуду для подачі. Готуючи веріни, кухарі думають не лише про смак, а й про колір, текстуру, загальний настрій, відповідність темі вечірки. Наприклад, можна поєднати знизу вгору зелене

(горошок) із чимось коричневим (грибами) і золотистим (обсмаженою цибулею), а завершити чимось білим (картопляним пюре). Хрустка цибуля, солодкий горошок, шовковисте пюре разом дають чудову комбінацію смаків, а завдяки контрасту кольорів на вигляд яскравіші, ніж на тарілці. Модні ресторани спеціально купують посуд для верінів, але не варто перейматися цим удома: цілком доречні звичайні невеликі склянки або келихи, якщо їхній вміст буде контрастним і





привабливим. Веріни можна приготувати звечора і зберігати в холодильнику або зібрати з підготовлених продуктів уже перед подачею.

І найголовніше: веріни — це весело і просто! Ефектна подача навіть звичайні продукти робить вишуканою й елегантною стравою. Тільки уявіть: ягідне чи фруктове пюре, збиті вершки, крихти печива, знову вершки, трохи попкорну для краси — і десерт, який гості ще довго згадуватимуть, готовий!

Щоб ви не витрачали зайвий час на пошук і перевірку рецептів, ми зробили це за вас і підбрали найкраще для домашнього фуршету. Подробиці приготування шукайте далі одразу після цієї статті.

Вийти з дому

Чому б вам не змінити звичку і відсвяткувати Новий рік разом з іншими жителями міста? Святкування на головному майдані теж може бути смач-

ним: шукайте натхнення у традиційній вуличній їжі. Роли з лаваша з різними начинками, ковбаски, сендвічі й бутерброди, фалафель і мітболи краще запакувати в термосумку, яка не дасть пригощанню замерзнути. Важливо, щоб закуски було зручно брати і їсти руками навіть без тарілок і приборів.

Варто захопити шампанське чи інше ігристе вино — воно в кожному разі знадобиться опівночі, та для дво-тригодинного перебування на вулиці краще запастися напоями в термосах. Приготуйте глінтвейн: крім класичного рецепта з червоним вином, існують варіанти з білим і безалкогольні — на підігрітому виноградному соку. До гарячого чаю з лимоном можна додати палички кориці й гвоздику, ром або коньяк (із розрахунку 100 мл на 1 л). У такій комбінації напій стає грогом, він зігріватиме і веселитиме. Можна також узяти з собою какао або гарячий шоколад: смачні й поживні, вони і зігріють, і певною мірою наситять, а трішки рому тільки прикрасить їхній смак. Добра ідея — захопити з собою суп-пюре або бульйон: спеції зроблять його смак святковим, а правильна температура дозволить довше протриматися на морозі.

На волю, за місто

Ідеальне поєднання свіжого повітря і домашнього прийому — це святкування Нового року на дачі, в замиському будинку або на базі відпочинку. Важливо пам'ятати, що поруч, очевидно, не буде відчинених магазинів і провести «на виїзді» доведеться не менше двох-трьох

днів: зважайте на це, збираючи пригощання. Приїхати туди варто зранку 31 грудня: прогріти будинок, прикрасити двір і ялинку та, звісно, підготувати застілля. Будьте готові, що веселощі почнуться вже по дорозі, тому візьміть із собою напої для тих, хто не за кермом. Також варто приготувати звечора кілька швидких і поживних закусок, якими можна втамувати голод після дороги. Ті самі бутерброди, суп у термосах, сир, буженина й овочі стануть у пригоді. Перше, про що слід подбати, продумуючи меню для дачного свята, — це зручне приготування. Кришити олів'є чи варити холодець — невдала ідея, такі страви краще зробити дома і привезти вже готовими. Взагалі, від них можна і відмовитися, адже родзинка замиського святкування — відкрите вогнище або гриль. Почніть зі свіжозварених гарячих напоїв — чаю зі спеціями і шматочками фруктів, гарячого пуншу чи глінтвейну. Щоб гості дочекалися основної страви, можна привезти з собою готовий до розігрівання густий ароматний суп із гарбуза й імбиру, наваристий томатний суп із морепродуктів.

Для мангалу краще підібрати продукти, які швидко готуються, — тоді господарі не муситимуть стояти «біля плити» цілу ніч (а взимку це не так уже й приємно).

Рибні стейки, овочі для запікання, креветки, курячі крильця, мариновані перепілки, різноманітні ковбаски, сир... Доречні будуть і брошети — міні-шашлички, які можна приготувати з курячих сердечок, маленьких шматочків м'яса й овочів упереміш із беконом для соковитості.

Стартовий набір

Так буває: безліч справ, новорічні корпоративи, останній робочий день до 18 години 31 грудня... Здається, на вечірку не залишилося ні сил, ні часу на підготовку. Звісно, можна піти в гості, а можна скористатися одним із двох наших «ледачих» планів на новорічну ніч. Отже, найшвидший спосіб приготувати пригостання — купити все готове. М'ясні делікатеси, сирне асорті, кілька соусів і чипси, готові салатні суміші і трохи овочів, оливки, мариновані гриби, горішки, сухофрукти і свіжі фрукти, трохи шоколаду для шоколадного фондю... Все, що треба, — відкрити упаковку і красиво сервірувати.

Сплануємо все!

Устигнути все і не звалитися від перевтоми — саме для цього існує довготермінове планування. І застосувати його можна не лише у бізнес-проектах: продумайте свою новорічну ніч заздалегідь, і у вас залишаться сили на розваги до самого ранку.

За 2–3 тижні до Нового року варто з'ясувати, скільки гостей ви очікуєте, де плануєте святкувати та скільки готові витратити на підготовку до свята. Формат теж важливий: для дачі, наприклад, чи неформальної вечірки досить буде паперового посуду, а от урочистіший прийом, можливо, вимагатиме докупити спеціальні келихи для вернів, додаткові тарілки чи ложки для закусок.

За 2 тижні до свята складіть меню: закуски, основна страва, гарніри й салати, десерт і напої. Проаналізувавши меню, подумайте,

що можна приготувати заздалегідь: наприклад, соуси і бульйони можна заморозити. На десерт виберіть випічку, яка добре зберігається протягом кількох тижнів і з часом тільки краща і смачніша, як-от англійський ромовий пудинг. Перекладіть частину клопотів на професіоналів — замовте страви в кулінарії. Якщо вчасно подбати про це, ви зможете призначити зручний час, щоб забрати замовлення. Отже, складіть три списки: що можна приготувати і підготувати заздалегідь, що ви плануєте замовити і що треба буде купити 30–31 грудня.

За тиждень до свята слід подбати про посуд і свічки, прикрасити дім, скласти музичну й розважальну програму вечора. Можна купити невеличкі подарунки-сувеніри для гостей, скажімо, незвичний мед із вересу чи розмарину, запашний чай у яскравій упаковці, набір спецій для глінтвейну з доданим рецептом, пакетик цукерок, імбирного печива чи трюфельну пасту... Все залежить від вашої фантазії й бюджету і зовсім не обов'язково витратити цілий статок, щоб вразити друзів.

За 5 днів до свята нагадайте друзям про запрошення й остаточно з'ясуйте кількість гостей.

За 3 дні до свята приберіть дім, подбайте про місця для столу і напоїв, замовте потрібну кількість льоду. Підготуйте відеокамеру і фотоапарат.

За день-два до Нового року зробіть останні покупки і починайте готуватися до свята: підготуйте основну страву, відваріть овочі тощо. У день



свята заберіть замовлення, купіть свіжі морепродукти, приготуйте пригостання. А накривши стіл, відпочиньте і перекусіть, щоб мати сили на такі важливі для організаторів перші дві години святкування.

Узагалі ж, найпростіший і найшвидший спосіб організувати свято —

розподілити між гостями обов'язки: приготувати 1–2 страви, принести пляшку вина; зібратися на годину раніше і за аперитивом разом накривати стіл. Урешті-решт, Новий рік — це сімейне свято, а спільні приготування — важлива частина теплої святкової атмосфери.

МОЦАРЕЛА З ШИНКОЮ, ОГІРКОМ І В'ЯЛЕНИМИ ПОМІДОРАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 огірок
- 16 в'ялених помідорів в олії
- 1/2 жовта перчина
- 8 скибочок хамону
- 16 кульок міні-моцарели
- оливкова олія

**Час приготування:**

15 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Огірок сполоснути і нарізати вздовж тонкими скибочками. З помідорів добре зцідити олію та просушити паперовим рушником. Перчину помити, розрізати навпіл, видалити насіння і внутрішні стінки, нарізати невеликими квадратами. Скибочки хамону розрізати на дві

половинки. З моцарели злити розсіл.

2. На половинку хамону покласти кульку моцарели і загорнути. Зверху покласти помідор, згорнуту скибку огірка або шматочок перцю і закріпити все це зубочисткою. Збризнути оливковою олією за смаком.

ХАМОН СЕРРАНО



ТОМАТИ В'ЯЛЕНІ В ОЛІЇ



ОГІРКОВІ РОЛИ З ВЕРШКОВИМ СИРОМ



Порцій:
12 шт.



Інгредієнти:

- 2–3 огірки
- 250 г вершкового сиру
- 100 г йогурту
- 50 г напівтвердого сиру
- 100 г чорних оливок без кісточок
- 100 г в'ялених помідорів в олії
- 3–4 гілочки тим'яну



Час приготування:
30 хв.



Рівень складності:
простий



1. В огірків відрізати кінці і розрізати вздовж на 12 рівних скибочок товщиною 2–3 мм за допомогою овочерізки. Бланшувати в солоній воді 15–20 секунд, промити холодною водою, зцідити. Обсушити паперовим рушником й розкласти на робочій поверхні.

2. Напівтвердий сир натерти на дрібній тертці. Змішати його з вершковим сиrom

і йогуртом, приправити сіллю і меленим чорним перцем. Змастити скибочки огірка сирною сумішшю.

3. Оливки і в'ялені помідори подрібнити, додати листочки тим'яну. Викласти ложку цієї суміші на один кінець кожної огіркової скибочки і скрутити рол. Викласти роли на широку плоску тарілку для подачі.

СИР ТВЕРДИЙ «ГОЛЛАНДСЬКИЙ»



ОЛИВКИ КРУПНІ ЧОРНІ БЕЗ КІСТОЧОК



АВОКАДОВИЙ МУС ІЗ ЛОСОСЕМ



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

- 2 авокадо
- 300 г грецького йогурту
- соус табаско
- 1 лимон
- 150 г копченої сьомги
- кріп для подачі



Час приготування:

20 хв.



Рівень складності:

простий



ЙОГУРТ
КЛАСИЧНИЙ 2,4 %



СЬОМГА ХОЛОДНОГО
КОПЧЕННЯ



1. Авокадо розрізати навпіл, вийняти кісточку і вибрати ложкою м'якоть. Пюриувати авокадо з йогуртом. Приправити 5–6 краплями табаско, сіллю й соком з половини лимона. Перекласти суміш у кондитерський мішок і

витиснути у невеликі склянки чи келихи.

2. Сьомгу нарізати дрібними кубиками. Змішати з 1 столовою ложкою лимонного соку і викласти на верх мусу. Подавати, прикрасивши гілочками кропу.

КАНАПЕ З КАЧКОЮ І ЦИБУЛЕВИМ КОНФІТЮРОМ



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

Для конфітюру:

- 500 г цибулі
- 3 ст. ложки оливкової олії
- 5 ст. ложок коричневого цукру
- 60 мл бальзамічного оцту
- 100 мл марсали (білого напівсухого вина)

Для канапе:

- 5 скибок цілнозернового хліба
- 1 копчена качина грудка
- петрушка для подачі



Час приготування:

1 год. 15 хв.



Рівень складності:

простий



1. Цибулю порізати кільцями і обсмажити в гарячій олії. Притрусити цукром і карамелізувати. Додати оцет, марсалу і тушувати на повільному вогні близько 25 хвилин. Перекласти в банку й охолодити.

2. Хліб порізати на квадрати, качину грудку — кубиками. Зверху на кожен шматочок хліба викласти трохи цибулевого конфітюру і качиного м'яса. Подавати, прикрасивши петрушкою.

КОНФІТЮР З
КАРАМЕЛІЗОВАНОЇ
ЦИБУЛІ*



ЧАТНІ З МАНГО І
ЧЕРВОНОЇ ЦИБУЛІ*



* Товар продається в обмеженій кількості магазинів.

КРЕВЕТКОВИЙ КОКТЕЙЛЬ ЗІ СПАРЖЕЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 100 г сметани
- 100 г вершкового сиру
- 1 лимон
- 400 г готових очищених креветок
- 1/2 пучка кропу
- 4 пагони зеленої спаржі
- сіль, білий перець

**Час приготування:**

30 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Змішати сметану, вершковий сир і оливкову олію. Додати креветки і нарізаний кріп. Приправити лимонним соком, сіллю і перцем. Викласти в склянки або келихи і поставити в холодильник.

2. Нижню частину пагонів спаржі

почистити. Відварити спаржу в киплячій солоній воді протягом 10 хвилин. Злити воду, обсушити і порізати пагони на дві частини. У кожний креветковий коктейль устроїти дві половинки спаржі, половинку лимонної скибочки і листочок кропу.

ГРЕЦЬКИЙ ЙОГУРТ 10 %



КРЕВЕТКИ ВАРЕНО-МОРОЖЕНІ



РІЗДВЯНІ МІНІ-ПИРОГИ ЗІ СВИНИНОЮ І ЖУРАВЛИНОЮ

**Порцій:**

4–6 шт.

**Інгредієнти:**

- 500 г листового тіста
- Для начинки:**
 - 400 г свинячого фаршу
 - 1 цибулина
 - 1 ст. ложки вустерського соусу
 - сіль, чорний перець
- Для глазури:**
 - 1 яйце
- Для топінга:**
 - 1 склянка журавлини
 - 1 1/2 ст. ложки цукру

**Час приготування:**

1 год. 30 хв. + 20 хв. на охолодження

**Рівень складності:**

складний



1. Духовку розігріти до 200 °С. Змастити жиром 4–6 круглих формочок для пирогів або глибоких формочок для мафінів, поставити їх на деко для випікання.

2. Розділити тісто на 4–6 частин, викласти у формочки для випікання і розрівняти руками. Поставити в холодильник щонайменше на 20 хвилин.

3. Цибулю дрібно посікти. З'єднати фарш із цибулею, додати вустерський соус, приправити сіллю і перцем, ретельно вимішати. Наповнити сумішшю формочки з тістом, злегка утоптуючи.

4. Випікати близько 20 хвилин, вийняти з духовки. Пирог вийняти з формочки і перекласти на деко. Яйце збити і за допомогою щітки змастити ним випічку. Запікати ще 15–20 хвилин, доки глазур застигне і начинка буде готовою. Вийняти, залишити на кілька хвилин на деко, потім перекласти на решітку і повністю охолодити.

5. Журавлину і цукор скласти в каструлю, залити холодною водою і нагрівати, доки цукор розчиниться, а ягоди почнуть лопатися. Зняти з вогню, добре зцідити. Викласти журавлину зверху на пироги.

КЕКСОВНИЦЯ ПОРЦЕЛЯНОВА



ТІСТО ЗАМОРОЖЕНЕ ЛИСТКОВЕ



ВОЛОВАНИ З ІНДИЧКОЮ І ГРИБАМИ

**Порцій:**

4 шт.

**Інгредієнти:**

- 2 ст. ложки масла
- 1 цибулина
- 250 г печериць
- 300 г індичого філе
- 75 мл сметани
- 125 мл вершків
- 2 ст. ложки вермуту
- 1 ч. ложка вустерського соусу
- сіль, чорний перець
- 1 ст. ложка посіченої петрушки
- 6–8 волованів

Для подачі:

- листя петрушки

**Час приготування:**

25 хв.

**Рівень складності:**

середній



1. Цибулю дрібно посікти, гриби й індиче філе порізати дрібними кубиками. У сковороді розігріти вершкове масло, обсмажити цибулю і гриби до м'якості. Додати індичатину і обсмажити 3–5 хвилин.

2. Додати сметану, вершки, вермут і

вустерський соус. Готувати на повільному вогні близько 10 хвилин до загустіння. Приправити сіллю й перцем, домішати посічену петрушку.

3. Наповнити воловани начинкою, прикрасити листочками петрушки.

ВЕРШКИ 15 %**МАСЛО СЕЛЯНСЬКЕ 73 %**

ФРИКАДЕЛЬКИ З КУРКОЮ І КАРТОПЛЕЮ



Порцій:

25 шт.



Інгредієнти:

Для фрикадельок:

- 500 г картоплі
- 500 г курячого філе
- 60 г бекону
- 1 яйце
- 1 ч. ложка томатної пасти
- 2 гілочки петрушки
- 3 гілочки м'яти
- 1–2 ст. ложки оливкової олії
- 3 кубики льоду
- 1 цибулина
- 2 зубчики часнику
- 1 невеликий перець чилі
- 60 г горіхів кеш'ю
- 1/2 лимона
- 50 г родзинок
- 1/2 ч. ложки меленого коріандру
- 1/2 ч. ложки меленого духмяного перцю
- 1 ч. ложка меленої зіри (або кумину)
- 8 ст. ложок олії

Для соусу:

- 1/2 пучка м'яти
- 300 г натурального йогурту
- 1/2 лимон
- 2 ст. ложки оливкової олії
- сіль, білий перець



Час приготування:

1 год. 30 хв.



Рівень складності:

простий



1. Картоплю відварити до готовності. Воду злити і розім'яти картоплю в пюре.

2. Куряче філе і бекон нарізати кубиками, листочки петрушки і м'яти дрібно посікти. Змішати курку, бекон, яйце, томатну пасту, зелень, оливкову олію, кубики льоду і пюриувати блендером до однорідного стану.

3. З перцю чилі вичистити насіння. Чилі, цибулю й часник дрібно посікти. З половинки лимона витиснути сік, горіхи подрібнити. Перець чилі, цибулю, часник, горіхи, лимонний сік і родзинки додати у фарш.

4. Домішати у фарш картопляне пюре, приправити сіллю, чорним і духмяним

перцем, коріандром і кмином. Добре перемішати й залишити на одну годину в холодильнику.

5. Мокрими руками сформувати з фаршу 25 кульок. У глибокій сковорідці або фритюрниці розігріти олію і смажити кульки у фритюрі 10–15 хвилин до золотистого кольору. Викласти на паперовий рушник, щоб стекли рештки жиру.

6. Для соусу змішати йогурт з посіченою м'ятою, оливковою олією, соком лимона, приправити сіллю і білим перцем. Фрикадельки викласти на тарілку, прикрасити листочками м'яти, подавати з соусом-діпом.

ІЗЮМ СВІТЛИЙ



ГОРІХИ КЕШ'Ю



РИБНІ МІНІ-ПИРОГИ З КАРТОПЛЯНИМ ПЮРЕ

**Порцій:**

8–10 шт.

**Інгредієнти:**

Для тіста:

- 250 г борошна
- 125 г масла
- 1 яйце

Для начинки:

- 300 г картоплі
- 125 мл вершків
- 50 г масла
- мускатний горіх
- 250 г копченої масляної риби

Для подачі:

- 2 ст. ложки зеленої цибулі

**Час приготування:**

1 год. 10 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Просіяти борошно гіркою на робочу поверхню, додати дрібку солі, посередині зробити заглибину, вбити в неї яйце. Холодне масло порізати шматочками і викласти довкола заглибини з яйцем. Посікти інгредієнти ножом, щоб утворилися крупні крихти, і швидко замісити гладке еластичне тісто. Сформувати з нього кулю, загорнути в харчову плівку і покласти в холодильник щонайменше на 30 хвилин.

2. Картоплю відварити до готовності. Злити воду, додати в картоплю масло й гарячі вершки і розім'яти в однорідне пюре. Приправити сіллю, меленим чорним перцем, мускатним горіхом.

3. Розігріти духовку до 200 °С. Змастити

маслом формочки для випікання.

4. На притрушеній борошном робочій поверхні розкачати тісто тонким шаром, вирізати з нього кружальця, викласти їх у підготовлені формочки. Обрізати краї, проколоти в кількох місцях виделкою і випікати протягом 10–12 хвилин. Вийняти з духовки, охолодити.

5. Копчену масляну рибу нарізати кубиками і викласти в спечені тарталетки. Наповнити кондитерський мішок картопляним пюре і витиснути його поверх лосося.

6. Запекти тарталетки під грилем протягом 5–7 хвилин, щоб картопля зарум'янилася. Викласти на тарілку, прикрасити посіченою зеленою цибулею.

ВЕРШКИ 10 %**МАСЛЯНА ХОЛОДНОГО КОПЧЕННЯ**

МІДІЇ З СОЛОДКИМ ПЕРЦЕМ У СИДРІ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 400 г мідій
- 1/2 червоного солодкого перцю
- 1/2 жовтого солодкого перцю
- 50 г бекону
- 150 мл сидру
- 1 зубчик часнику
- оливкова олія
- сіль, рожевий перець

Для подачі:

- зелена цибуля
- кінза
- багет

**Час приготування:**

30 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Мідії розморозити при кімнатній температурі, обсушити паперовим рушником.

2. З перців вичистити насіння. Бекон порізати дрібним кубиком, перець – середнім кубиком, часник дрібно посікти.

3. У сковороді розігріти оливкову олію та обсмажити бекон, перець і мідії 3–4 хвилини. Влити сидр і тушувати на

середньому вогні ще 5–7 хвилин. Додати часник, приправити сіллю й перцем.

4. Тим часом нарізати багет, збризнути оливковою олією і підсушити в духовці протягом 4–5 хвилин.

5. Мідії з соусом розкласти по келихах, притрусити дрібно нарізаною кінзою і зеленою цибулею, прикрасити листочками кінзи. Подавати зі шматочками багета.

М'ЯСО МІДІЙ ВАРЕНО-МОРОЖЕНЕ



Швидка глибока заморозка надійно зберігає користь і свіжість морепродуктів, тому це майже єдиний спосіб дати максимально натуральний смак тим, хто живе далеко від морського узбережжя. Варено-морожені мідії можна їсти одразу після розморожування. Їхне ніжне м'яке м'ясо можна також обсмажити, додати до різотто і пасти, замаринувати для салату чи закуску, приготувати з ними запашний густий суп або навіть фарш для котлет чи бургерів.

МОРКВЯНІ КРОКЕТИ З КУНЖУТОМ І МАКОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 200 г картоплі
- 2 морквини
- 1 яйце
- 2 ст. ложки кунжуту
- 60 г панірувальних сухарів
- білий перець
- дрібка мускатного горіха
- дрібка кориці
- олія для смаження
- мак для подачі

**Час приготування:**

1 год.

**Рівень складності:**

простий



1. Картоплю почистити і відварити до готовності. Трохи охолодити і розім'яти в однорідне пюре.

2. Моркву почистити і натерти на дрібній тертці. Змішати терту моркву з картоплею, вбити в овочеву суміш яйце, додати 1 столову ложку кунжуту, мелені сухарі,

сіль, перець і спеції та замісити гладке еластичне тісто.

3. З тіста сформувати 20 кульок, обсмажити їх у фритюрі до золотистої скоринки. Викласти на паперові рушники, щоб стік зайвий жир. При подачі притрусити крокети кунжутом і маком.

ОЛІЯ РАФІНОВАНА



ПЕРЕЦЬ БІЛИЙ МЕЛЕНИЙ



АПЕЛЬСИНОВЕ МОРОЗИВО

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 5 апельсинів
- 1 паличка кориці
- 100 г цукру
- 20 мл апельсинового лікеру
- 1 яєчний білок
- 150 мл збитих вершків

**Час приготування:**

45 хв. + 5 год. на охолодження

**Рівень складності:**

середній



1. З одного апельсина зняти й натерти цедру, з решти чотирьох зрізати кришки. З усіх п'яти апельсинів витиснути сік, а з чотирьох без кришечок ложкою вийняти м'якоть.

2. Апельсиновий сік злити в каструлю, додати паличку кориці й цукор. Підігріти, щоб розчинився цукор, охолодити. Вийняти паличку кориці, додати лікер і апельсинову цедру. Заморожувати протягом щонайменше 1 години. Паралельно заморожувати порожні апельсини, так само 1 годину.

3. Яєчний білок збити в напівжорстку піну і домішати в холодний сік методом складання, так само змішати зі збитими вершками. Перекласти суміш у неглибоку металеву посудину і заморожувати протягом щонайменше 3 годин, перемішуючи щогодини або й частіше. Можна також приготувати суміш у морозивниці.

4. Ложкою для морозива наповнити заморожені апельсини готовим морозивом. Зверху покласти кришечки і подавати.

ЦУКОР КОРИЧНЕВИЙ



Насичений природний золотистий колір і характерний аромат коричневого цукру підкреслюють і посилюють натуральний смак кави. Великі хрусткі кристали чудово прикрасять десерти — ними можна притрусити морозиво, муси, випічку, капкейки і різдвяні кекси.



1. Артишоки з травами 2. Оливки крупні чорні з кісточками 3. Гриби «Асорті» мариновані 4. Зелені оливки в розсолі 5. Огірки мариновані цілі 6. Перець печений на грилі в маринаді 7. Майонез «Ніжний» 8. Продукт із сурімі заморожений крабові палички 9. Філе тунця з додаванням оливкової олії 10. Мідії мариновані з лимоном 11. Желе з ароматом малини 12. Ікра лососева зерниста «Кета» 13. Кукурудза «Ніжна» 14. Горошок зелений 15. Печінка тріски 16. Мультифруктовий нектар 17. Томатний сік



1. Ваза порцелянова 2. Кава мелена Gold Cafe* 3. Лавандовий мед 4. Буква шоколадна 5. Вафлі карамельні 6. Чорний чай з ароматом бергамоту 7. Чашка для чаю із сюжетом «Цирк» 8. Апельсинові цукати, вкриті чорним шоколадом 9. Ікра чорна осетрова 10. Мед з апельсинового цвіту 11. Колготки з класичною талією, 20 DEN 12. Чай китайський зелений байховий листовий з квітами жасмину та хризантеми 13. Колготки з низькою талією, 40 DEN 14. Колготки дитячі

УСІ ПРОШАРКИ БУРГЕРА

З простої і дешевої їжі бургер за останні два десятиріччя перетворився на страву високої кухні і вимагає від шеф-кухарів неабиякої вигадливості. Проте його сутність — смачного й поживного перекусу — незмінна, і приготувати його може кожна американська домогосподарка. Зможете і ви завдяки нашому повному керівництву до дії!

Татари, Гамбург та Америка

Своїм народженням символ фаст-фуду може завдячувати кочівним монгольським племенам: вони вперше почали робити фарш і смакували його сирим, підкріплюючись на ходу. Нехитру страву успадкували всі підвладні Золотій Орді народи. А в Західній Європі фарш тоді був рідкістю, його майже не згадано в тогочасних кулінарних книгах: якщо фарш і робили, то лише для ковбас. За одними даними, дивний «татарський» рецепт потрапив у Гамбург через російських моряків десь у XVII столітті. До речі, у європейських ресторанах страва «стейк тартар» досі дуже популярна. А в першій половині XIX століття Гамбург був одним із найголовніших трансатлантичних портів, через який незліченний потік емігрантів Північної Європи вирушав до Нового світу.

Так у нью-йоркських забігайлівках почали з'являтися «гамбурзькі стейки» (Hamburg-style, або Hambourgeoise), на які злітали німецькі моряки. Це була страва з сирого чи трохи підкопченого фаршу, який подавали з цибулею, спеціями, хлібними крихтами, іноді з сирим яйцем. Головним у ній уважали



не смак, а поживність. А от хто першим додумався підсмажити і покласти готову котлету в хліб — ще й досі відкрите питання, адже ця революційна ідея спала на думку одночасно кільком людям.

Серед них Чарлі Нагрін, який 1885 року торгував на ярмарку в Сеймурі м'ясними фрикадельками: начебто він придумав розплющувати фрикадельку і класти її між скибками хліба. Нова страва сподобалася людям — її

можна було їсти на ходу і не бруднити руки. Того самого року вкладену в булочку котлету у штаті Нью-Йорк почали продавати Чарлз і Френк Менчеси. У такий спосіб вони викрутилися, коли у них закінчилися сосиски для хот-догів. Ще одна версія: заради клієнта, який дуже поспішав, власник закусочної на колесах Луї Лассен з Нью-Хейвена 1900 року зробив бутерброд, що дуже вже нагадував сучасний бургер.

Справжній наступ фастфуду в Америці стався у 20-х роках XX ст. Тоді з'явилося одразу кілька мереж закусочних, де бургер став основною стравою. Процес харчування вперше поставили на конвеєр, і вперше їжа коштувала так дешево. Америка швидко адаптувала гамбурзький стейк до своїх потреб і перетворила його на свій символ динамічності. Важко уявити собі нью-йоркського клерка, який не їв би на ходу свій бургер, або фільм, де не було б сцени в закусочній. Від гамбургера пішли й інші різновиди цієї страви, які залежно від головного елемента начинки називають фішбургером, чизбургером і так далі.



Смак — у деталях

Класичний базовий бургер — це хмарочос з інгредієнтів: на нижню булочку кладуть кільця цибулі, потім перший соус, далі котлета, на яку викладають мариновані огірки і скибки помідора. Все це накривають листком салату латук, прикрашають другим соусом і увінчують верхньою частиною булки. Така кількість продуктів стимулює кулінарну фантазію.

Та хай там з чого ви готуєте свій бургер, варто дотримуватися загальних правил. Почнемо з головного — булки й котлети.

Булочка. Правильні булочки для бургера — тема окремої гастрономічної дискусії. Та якщо ви не збираєтеся готувати шедевр із фуа-гра й чорною ікрою, як дехто з шеф-кухарів, може згодитися будь-який м'який хлібобулочний виріб відповідної форми.

Ідеально, якщо булочка трохи солодкувата, без надмірного вмісту висівок і насіння, з м'якою скоринкою. І найголовніше — перед збиранням бургера булочку варто як слід підрум'янити на грилі.

Фарш. Класичний варіант потребує чистого яловичого фаршу з правильного шматка м'яса з 10–15 % жиру. Якщо відсоток буде меншим, котлети вийдуть сухими, а надто жирний фарш підгорить і втратить об'єм.

Умілий кухар знає, що найкращий спосіб зробити фарш — це посікти м'ясо за допомогою топірця і якнайменше його вимішувати. Тоді структуру фаршу не буде порушено, і бургери вийдуть справді соковитими. Варто пам'ятати і те, що поки котлети ще не повністю сформовані, тепло — їхній смертельний ворог: жир стає м'яким і фарш прилипатиме до рук і робочої поверхні. Тому краще робити фарш у прохолодному місці.

Крім яловичини, можна використовувати будь-яке інше м'ясо: індичку, свинину, кролятину, курятину, а також рибу й морепродукти. Існують навіть вегетаріанські бургери з буряковою або горіховою котлетою.

Приправи і спеції. Сіль і перець — як повітря для бургера. Та коли справа доходить до цих інгредієнтів, кухарі діляться на два табори: одні додають приправи просто у фарш, інші приправляють м'ясо перед смаженням. Проте є раціональна рекомендація — солити в останню чергу. Сіль робить фарш пружним, це ідеально, якщо ви готуєте ковбаски. Якщо ж мета — ніжні котлети для бургера,

варто солити фарш безпосередньо перед грилем. Крім солі й чорного перцю, на 1 кг фаршу можна додати 1–2 чайні ложки вустерського соусу, гранульований часник, табаско, кайенський перець, паприку, коричневий цукор, третій хрін, гірчицю, мелений імбир чи соєвий соус. Не варто використовувати більше як три додаткові інгредієнти, бо можна втратити смак самого м'яса.

І краще подалі відкласти цибулю, зелень, трави, яйця й панірувальні сухарі — з ними теж вийде смачно, але це буде не бургер. Щоби порції фаршу вийшли рівними й однаково добре просмажилися, варто використовувати ваги. Ліпити заготовки зручно руками, змоченими в холодній воді. Сирі бургери не злипнуться, якщо перекласти їх пергаментом або харчовою плівкою. І вони мають бути холодними до самого приготування!

Формуючи котлету, зробіть невелике заглиблення в центрі: у середині майбутній бургер має бути товщиною приблизно 1,3 см, а по краях — 1,9 см. У процесі смаження бургер набере правильну форму диска, інакше ж перетвориться на фрикадельку.

Гарячий цех

Найкращі бургери виходять на грилі, не дарма у будь-якого більш-менш заможного середньостатистичного американця він є на задньому дворі. Популярні у нас решітки для мангалу, у яких затискають шматки риби і м'яса, не підходять для смаження котлет. Для серйозної справи варто завести гриль-поверхню з тонкими отворами,

яка добре прогривається і запобігає проваленню шматків фаршу на вогонь. Щоб запобігти прилипанню, гриль слід змастити олією і як слід розпалити вугілля. Не давіть лопаткою на бургери під час смаження, адже кожна крапля втраченого соку — це цвях у смак бургера.

Дехто з кухарів створює цілі доказові бази для теорії «одного перекидання». Однак ентузіасти з ресурсу SeriousEats.com у рамках експерименту перевертали бургер кожні 15 секунд: котлета приготувалася швидше, але соковитості не втратила. Тому перевертати його можна так, як вам подобається.

Відсутність грилю — не причина відмовлятися від приготування бургерів. Сковорода-гриль впорається не гірше, тільки котлети варто робити трохи тоншими. Кілька столових ложок оливкової чи рафінованої рослинної олії і достатня відстань між котлетами на сковороді — запорука вдалого просмажування по 5 хвилин з кожного боку (для грилю — від 5 до 10 хвилин). Наприкінці смаження бургери можна накрити шматками сиру.

Під соусом

Традиційно бургер не обходиться без кетчупу і негострої гірчиці, часто в діло йдуть соуси барбекю й чилі, на останньому місці в рейтингу популярності — сирні соуси. Комбінація проста — кисло-солодкий і гострий смак. Робити соус власноруч — справа клопітна, простіше й швидше використовувати готові соуси перевіреної марки. Проте якщо є час, варто спро-

бувати, адже це можливість поекспериментувати зі спеціями і знайти ідеальний індивідуальний смак. До бургерів з риби і білого м'яса (птиці чи кролятини) добре смакують соуси на основі майонезу. Беконез, айоли, чипотле майо, перуанський зелений майонез, піменто чиз, ремулад... Усі вони складаються з двох частин: база — майонез, і додатки — овочі, зелені чи мариновані огірки, в'ялені помідори, часник, оцет, гірчиця, подрібнений бекон, анчоуси, тертий сир. Найпопулярніший із них — соус ранч, для якого треба збити разом по 100 г вершків, сметани та майонезу і додати подрібнені петрушку, зелену цибулю, кріп, столову ложку лимонного соку, по чайній ложці гірчиці, чорного перцю й солі. Перед споживанням цей соус треба витримати годину в холодильнику.

Повний набір

Головне всі інгредієнти підготувати заздалегідь: порізані цибулю, помідори й мариновані огірки, салат-латук і два соуси. Відправляйте на гриль булочки і котлети: поки м'ясо посмажиться, ви якраз устигнете викласти на нижню частину цибулю й соус. Накриваємо котлетою і додаємо решту інгредієнтів. За цей час «шапочка» булки трохи охолоне і не перетворить латук на рагу.

Базовий набір продуктів — лише рекомендація, варіантів може бути безліч. Між половинками булки, в принципі, можна покласти все що завгодно — від анчоусів до вареної моркви. Та варто зважити на досвід



сотень кухарів, котрі експериментальним шляхом вивели перелік інгредієнтів, які можуть урізноманітнити смак базового бургера. Отже, за смаком можна додати маринований гострий перець, яєшню, смажені бекон чи гриби, хамон, оливки, зелене яблуко, хумус, в'ялені помідори, авокадо. А до зелені можна додати песто, свіжий базилік і паростки люцерни. Ще можна поексперимен-

тувати з сиром. В Америці традиційно готують чизбургери з чедером або вершковим плавленим сиром, скибочки якого упаковано в індивідуальні пластикові обгортки. Його зручно брати на пікніки, і він добре підходить для барбекю. Спробуйте приготувати бургер з моцарелою, швейцарським, блакитним чи козячим сиром. Підійдуть також брі, пармезан або фета.

ТЕХАСЬКО-МЕКСИКАНСЬКИЙ БУРГЕР З НАЧОСАМИ



Порцій:

4 шт.



Інгредієнти:

Для гамбургерів:

- 500 г яловичого фаршу
- 2–3 ч. ложка гірчиці
- сіль, чорний перець

Для цибулевих кілець:

- 2 цибулини
- 200 г (1 3/4 склянки) борошна
- 1 ч. ложка розпушувача
- 250 мл світлого пива
- 1 яйце
- 1/2 ч. ложки солі
- 1 яєчний білок
- 500 мл олії для смаження

Для подачі:

- 4 булочки
- листя салату
- 4 помідори
- 1 червона цибулина
- 4 ст. ложки гострого кетчупу
- 4 ст. ложки майонезу
- 12–16 начосів (кукурудзяних чипсів)



Час приготування:

45 хв.



Рівень складності:

простий



1. У холодний фарш додати гірчицю, швидко перемішати, сформувати 4 котлети і поставити в холодильник.

2. Для цибулевих кілець змішати борошно, пиво, яйце і сіль і залишити тісто підходити. Через 15 хвилин тісто енергійно перемішати. Окремо збити яєчний білок у щільну піну і вмішати у тісто методом складання.

3. Цибулю нарізати кільцями. У фритюрниці або глибокій чавунній сковороді розігріти олію. Кільця цибулі вмоцати в тісто і смажити в гарячій олії до золотистого кольору. Готові кільця викладати на сервет-

ку, щоб стікав зайвий жир.

4. Розігріти гриль. Булочки розрізати навпіл і злегка підсушити на грилі. Гамбургери приправити сіллю і перцем, змастити олією і смажити на грилі по 4–5 хвилин з кожного боку.

5. Помідори і цибулю порізати кружальцями. Нижню частину булочки змастити майонезом, покласти кільця цибулі, листя салату, кружальця помідорів і червоної цибулі. На них покласти гамбургер, додати начоси і ложку кетчупу зверху. Накрити другою половиною булочки.

КЕТЧУП «ГОСТРИЙ»



ЗЕРНИСТА ГІРЧИЦЯ «ФРАНЦУЗЬКА»



БУРГЕР З БЛАКИТНИМ СИРОМ

**Порцій:**

4 шт.

**Інгредієнти:****Для гамбургерів:**

- 600 г яловичого фаршу
- 2 зубчики часнику
- сіль, чорний перець

Для конфітюру:

- 500 г цибулі
- 3 ст. ложки оливкової олії
- 5 ст. ложок коричневого цукру
- 60 мл бальзамічного оцту
- 100 мл білого вина

Для подачі:

- 4 ст. ложки майонезу
- 1 ст. ложка кетчупу
- 4 булочки
- 100 г сиру з блакитною пліснявою
- мікс-салат

**Час приготування:**

35 хв.

**Рівень складності:**

середній



1. У холодний фарш додати подрібнений часник швидко перемішати, сформувати 4 котлети і поставити в холодильник.

2. Цибулю порізати кільцями і обсмажити в гарячій олії. Притрусити цукром і карамелізувати. Додати оцет, вино і тушкувати на повільному вогні близько 25 хвилин.

3. Розігріти гриль або сковороду. Гамбургери приправити сіллю і перцем, змастити

олією і смажити на грилі по 4–5 хвилин з кожного боку.

4. Змішати майонез і кетчуп. Сир із пліснявою покришити. Булочки розрізати навпіл і злегка підігріти.

5. На нижню частину булочки покласти цибулевий конфітур, на нього гамбургер, сир, мікс-салат і ложку майонезної суміші. Подавати одразу.

КЕТЧУП «ЛАГІДНИЙ»



МАЙОНЕЗ «НІЖНИЙ»



БУРГЕРИ З ІНДИЧКОЮ І СМОРОДИНОВИМ СОУСОМ



Порцій:

4 шт.



Інгредієнти:

- 4 ст. ложки олії
- 1 цибулина
- 75 г печериць
- 2 ч. ложки прованських трав
- 600 г індичого фаршу
- 4 булочки
- 2 листки салату
- сіль, чорний перець

Для соусу:

- 300 г порічок або чорної смородини
- 100 г цукру
- 50 г червоного вина
- 1/2 апельсина
- 3–4 гвоздики
- сіль, кайенський перець



Час приготування:

30 хв. + 1 год. на охолодження



Рівень складності:

середній



1. Цибулю почистити і дрібно посікти, печериці почистити і подрібнити блендером. Розігріти у сковороді 2 столові ложки олії, обсмажити цибулю до прозорості, але не рум'янити, додати гриби і готувати ще 3–4 хвилини. Перекласти у миску й охолодити.

2. У великій мисці змішати фарш, смажені гриби й цибулю, прованські трави. Масу добре перемішати, сформувати з неї котлети, перекласти їх пергаментом і поставити в холодильник на 1 годину.

3. Смородину подрібнити в блендері й протерти крізь сито. У сотейник влити

вино, смородинове пюре, додати гвоздику, подрібнену цедру і сік апельсина. Довести до кипіння і варити на маленькому вогні, постійно помішуючи, до загустіння. Вийняти гвоздику, приправити сіллю і кайенським перцем.

4. Розіріти гриль або сковороду, змастити котлети олією, приправити сіллю і перцем, обсмажити з кожного боку 3–4 хвилини.

5. У підігріту булочку вкласти листки салату, котлету, зверху покласти столову ложку смородинового соусу.

ПЕРГАМЕНТ ДЛЯ ВИПІКАННЯ



ЧОРНА СМОРОДИНА ШВИДКОЗАМОРОЖЕНА



БУРГЕР З КУРКОЮ, КАБАЧКОМ І МОРКВОЮ

**Порцій:**

4 шт.

**Інгредієнти:**

- 2 курячі грудки
- 2 курячі стегенця
- 1 невеликий цукіні
- 1 невелика морквина
- 1 ч. ложка меленого солодкого червоного перцю
- сіль, свіжомелений чорний перець
- борошно
- оливкова олія

Для подачі:

- 1 авокадо
- лимонний сік
- 4 булочки
- листя салату
- 2 помідори
- кетчуп

**Час приготування:**

45 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. З курятини зняти шкіру, видалити кістки і перемолоти на фарш. Кабачок і моркву натерти на крупній тертці й добре відтиснути.

2. З'єднати фарш, кабачок, моркву. Приправити сіллю, меленим солодким червоним і чорним перцем. Ретельно вимішати і поставити в холодильник на 20 хвилин.

3. Авокадо почистити, нарізати скибочками і збризнути лимонним соком, щоб не потемніло. Помідори порізати кружальцями.

4. Сформувати з фаршу котлети. Акуратно обкачати з обох боків у борошні, щоб запобігти злипанню.

5. Сковороду збризнути олією та обсмажити котлети по 5–7 хвилин з кожного боку до золотистого кольору й готовності.

6. Булочки розрізати навпіл і прогріти на сковороді. На низ булочки покласти листя салату, авокадо й помідори, потім котлету, зверху на неї ложку томатного кетчупу, накрити другою половинкою булочки.

ПЕРЕЦЬ ЧОРНИЙ ГОРОШКОМ



ЧЕРВОНИЙ СОЛОДКИЙ ПЕРЕЦЬ МЕЛЕНИЙ



КРЕВЕТКОВО-КУРЯЧИЙ БУРГЕР З ЙОГУРТОМ І М'ЯТОЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:****Для котлет:**

- 450 г креветок
- 150 г курячого філе
- 1/2 червоний перець чилі
- 2–3 гілочки тим'яну

Решта:

- 20 г масла
- 1/2 цибулини
- 4 булочки
- 150 г натурального йогурту
- 1 ч. ложка лимонного соку
- 1 огірок
- 1 жменя листя буряку
- 3 гілочки м'яти
- сіль, білий перець

**Час приготування:**

45 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Креветки, якщо треба, почистити, видалити з них нутрощі. Креветки і курятину подрібнити блендером. З перця чилі вибрати насіння, дрібно посікти. Додати у креветково-курячий фарш чилі, листочки тим'яну, приправити сіллю, добре перемішати і сформувати з нього 4 бургери. Готувати їх у пароварці протягом 15–20 хвилин.

2. Цибулину нарізати тонкими кільцями. У сковороді розігріти масло, обсмажити цибулю до хрусткості, вийняти її і викласти на паперовий рушник, щоб стік зайвий жир.

3. Булочки розрізати навпіл і підігріти на грилі або сковороді. Огірок нарізати вподовж довгими тонкими скибками.

4. Змішати йогурт і лимонний сік з сіллю і білим перцем, змастити цією сумішшю нижні й верхні половинки булочок. На нижню половинку викласти скибки огірка, листя буряку, на них покласти бургер, додати кілька листочків м'яти, смажені цибулеві кільця, накрити верхніми половинками булочок.

ТИГРОВІ КРЕВЕТКИ В ПАНЦІРІ



Креветки різних розмірів із їхнім знаменитим солодким присмаком — найпопулярніший у світі морепродукт. Однак і серед них є свої «королі» — тигрові креветки, названі так через характерні смуги на панцирі. Ловлять цих велетнів (а вони можуть сягати до 25 см завдовжки) у морях південної Азії, одразу ж оброблюють паром і заморожують. Тому після розморожування креветки треба негайно спожити. Проте кілька хвилин на грилі, в маринаді чи соусі зроблять їх тільки смачнішими. До супів, карі, паельї й інших гарячих страв тигрові креветки краще додавати в кінці приготування, щоб вони зберегли ніжну структуру м'яса.

ВЕГАНСЬКИЙ БУРГЕР ІЗ НУТУ НА ГРИЛІ

**Порцій:**

6–8 шт.

**Інгредієнти:**

- 400 г консервованого або відвареного нуту
- 200 г горіхів фундук
- 2 цибулини
- 2 моркви
- 1 червона солодка перчина
- 2 ч. ложки прованських трав
- 2–3 ст. ложки оливкової олії
- 1 ч. ложка меленого коріандру
- 1 ст. ложка борошна

Для подачі:

- булочки
- листя руколи
- помідори чері
- червона цибуля
- лимон

**Час приготування:**

20 хв. + 1 год. на охолодження

**Рівень складності:**

простий



1. З нуту злити воду, горіхи подрібнити, цибулю нарізати кубиками, моркву натерти на тертці, з перчини вибрати насіння і нарізати кубиками. Скласти в чашу блендера підготовлені інгредієнти, додати олію і пюриувати. Приправити сіллю і перцем. Сформувати з суміші 6–8 котлет і охолодити протягом 1 години.

2. Цибулю нарізати тонкими кільцями і

збризнати соком лимона.

3. Розігріти гриль або сковороду, змастити гамбургери олією і готувати з кожного боку по 3–4 хвилини.

4. Булочки розрізати і підігріти на сковороді. Помідори чері розрізати навпіл. Покласти гамбургери в булочки з руколою, помідорами чері й червоною цибулею.

ПРОВАНСЬКІ ТРАВИ



ГОРІХИ ФУНДУК



ПРИНЦЕСА НА ГОРОШИНІ

На полицях магазинів нам часто трапляються незнайомі назви: нут, маш, сочевиця поруч зі звичними рисом, пшоном і квасолею. Це крупи? Чи все-таки бобові? Про те, як осягнути розмаїття нових культур з користю для власного меню, читайте в нашому огляді.



Одразу розставимо крапки над «і». Йтиметься про бобові культури з різних куточків світу, адже зима — пора року, коли весь час хочеться ситної гарячої їжі, і при цьому натуральної! Що ж робити, якщо взимку у нас нічого не росте? Наслідувати мудрих предків, які робили стратегічні запаси, наприклад, забезпечували себе на цілу зиму квасолею і горохом. Це означає, що вони завжди могли приготувати щонайменше наваристий густий суп, начинити пиріжки, додати гарнір до м'яса, — та чи мало знайдеться застосувань! Найпопулярніші, з дитинства знайомі нам квасолі й горох давно культивують в Україні, вони займають своє окреме місце у звичній нам кухні. Інші види бобових, як-от нут, маш, сочевиця, прийшли до нас зі Сходу порівняно недавно. Поки що вони радше екзотика, ніж проста їжа, але нам є чому повчитися у представників інших народів для їх приготування. А отже, і полюбити їх вийде швидко й надовго!

За що передусім цінують боби? За білок, що його завдяки рослинному походженню організм засвоює набагато легше, ніж тваринний чи молочний. Крім того, позаяк це натуральний продукт рослинного походження, у ньому дуже багато харчових волокон, а це означає, що він забезпечує ситість на тривалий час. Погодьтеся, це немаловажний чинник узимку. До того ж ці самі харчові волокна відповідають за безперерйну роботу нашого кишечника, а аскорбінова кислота, вітаміни групи В, каротин і мінеральні солі підтримують наш



імунітет у важкий холодний час, дбають про блиск волосся, пружність і еластичність нашої шкіри, про низький рівень холестерину. Суцільна вигідна очевидна! Арахіс, до речі, всупереч поширеній думці за всіма своїми властивостями теж належить до бобів, а не до горіхів.

Важливе питання — як покращити засвоєння бобових? Вони часто викликають важкість у шлунку, інші неприємні відчуття. Однак усе це

вирішується. У своєму звичайному стані бобові «сплять». Природа подбала про те, щоб вони не проросли несподівано у невідповідний час. Тому вони містять речовини, які сповільнюють обмінні процеси всередині бобу і так само під час засвоєння його нашим організмом. Це пов'язано ще й з тим, що фітинова кислота, яка міститься в них, захищає бобові від поїдання і робить їх нестравними для тварин. Тому якщо квасолі, напри-

клад, просто відварити, ці речовини нікуди з неї не подінуться. Природу треба обдурити: замочуючи бобові, ми створюємо ілюзію потрапляння їх у вологий ґрунт. Фітинова кислота розщеплюється, речовини, які сповільнюють обмін речовин, нейтралізуються. Відтак квасоля чи нут і варяться швидше, і засвоюються краще.

Вибирати бобові досить просто. Вони мають бути симпатичні на вигляд, з гладкою поверхнею, без зайвого пилу. Завдяки так званому стану «сну» зберігати їх можна довго, а отже, й експериментувати — змішувати між собою та з іншими продуктами по сезону.

Бобові майже в усіх країнах були в широкому доступі. Вони ніколи не фігурували як делікатес, а тому у них були цілі століття на те, щоб завоювати народну любов. І їм це вдалося. Наприклад, найпоширеніша страва в Індії — дав. Це такий густий пряний суп на основі розварених бобів, переважно сочевиці, машу й нуту, рідкісних у нас, але простих у приготуванні сортів. На основі машу в Індії готують ще одну відому страву — кичарі, змішуючи його з рисом і смаженими приправами. У країнах Північної Африки і Близького Сходу дуже поширена інша бобова культура — турецький горох нут. Що з ним тільки не роблять! Тушкують як самостійну страву, додають до супів (а італійці навіть до пасти!), варять, використовують як гарнір до м'ясних страв і як самостійну закуску. Ба більше, дві важливі східні страви — хумус і фалафель — теж готують на основі нуту.

СОЧЕВИЦЯ

Сочевиця буває різна: червона, зелена і чорна «білуга». Остання отримала таку назву, бо формою схожа на ікру. Залежно від сорту сочевиця різна на смак і потрібен різний час для її приготування. Та це той випадок, коли можна майстерно жонглювати гарнірами. Адже сочевиця — чудова база для будь-якої м'ясної страви! Свинина, сосиски й бекон — для м'ясоїдів. Гриби, риба (краще червона), сирні соуси —



для вегетаріанців. Овочі, засмажки і сухофрукти — взагалі для всіх. Ну й, звичайно, найкраще, що можна придумати з сочевиці в нинішню погоду, — це гарячий, ситний, густий суп-пюре.

НУТ

Нут ще називають турецьким горохом. Він досить довго готується: замочувати нут треба щонайменше на 12 годин, а краще на цілу добу, варити — дві години. Проте його корисні властивості з лишком компенсують витрачені зусилля! Судіть самі: нут містить майже всю денну норму фосфору, калію, магнію, вітамінів групи В. Тому відварюємо нут, додаємо до нього кунжутну пасту тахіні, лимонний



сік, зіру, часник і оливкову олію, ретельно пюрируємо масу в блендері — й отримуємо хумус. Одна з найпопулярніших східних закусок, яку їдять із лавашем, пітою чи нарізаними овочами.

АРАХІС

Арахіс багатий на незамінні амінокислоти, вітаміни А і D, рослинні жири. У смаженому арахісі більше природних антиоксидантів-поліфенолів, ніж у сирому, тому від смаження арахісу одна користь. А приготувати з нього можна безліч страв, наприклад, улюблені ласощі американських дітей — арахісову пасту чи тайські версії свинини, яку смажать з арахісом та імбиром, чи багатокomпонентні сала-



ти. У салатах арахіс дуже доречний, якщо треба додати хрусткий інгредієнт. А випічка? Брауні, щербети, печиво й цукерки просто вимагають у своєму складі цю корисну бобову культуру.

МАШ

Маш, або боби мунг прийшли до нас зі Сходу — з Індії, Китаю і прилеглих країн. Готувати маш дуже просто, його не потрібно довго замочувати. Якщо не вдаватися в особливості індійської кухні, де з нього готують традиційну страву кичарі, то маш — ідеальна основа для наваристих м'ясних супів. Проте з нього готують і овочеві юшки, що їх оцінять і вегетаріанці, і ті, хто постує. Разом з



тертим сиром і яйцями маш — чудова начинка для несолодкої випічки: це можуть бути пироги, листкові булочки, кіші. А теплі салати на основі печених овочів маш робить ситнішими.

КВАСОЛЯ

Квасоля не потребує спеціального представлення: вона вже давно у нас культивується і ми встигли вивчити багато її корисних властивостей. Квасоля багата на залізо, триптофан, цинк, калій, вітамін С, легко засвоюваний рослинний білок, одним словом, це незамінна на кухні річ! А вже варіантів її застосування — просто маса! Почнемо з грузинської страви з квасолі — лобіо, додамо червону квасоллю



у звичний вінегрет чи борщ, приготуємо з нею м'ясний суп, напечемо пиріжків, покладемо тушковану квасоллю в салат з куркою на мексиканський манір!

ГОРОХ

Гороховий суп з копченнями — одна з улюблених страв українців, особливо взимку. Проте ця страва — далеко не одиноким застосуванням бобової культури. Високий вміст селену, калію, марганцю та вітамінів групи В роблять горох незамінним у нашому меню. Отож варто освоїти принаймні горохове пюре на основі улюбленого м'ясного бульйону, спекти горохові коржі та пиріг з яловичиною й горохом. Секрет приготуван-



ня пюре або каші простий до неможливості. Горох треба замочити (краще на ніч), а потім одразу покласти в киплячу воду і варити не менше як годину. Це забезпечить ідеальну консистенцію готовій страві.

РАГУ З КВАСОЛЕЮ І ФРИКАДЕЛЬКАМИ



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

Для рагу:

- 250 г (1 1/4 склянки) квасолі
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 1 цибулина
- 2 морквини
- 1 стебло селери
- 2 зубчики часнику
- 400 г консервованих різаних помідорів
- 200 мл овочевого бульйону
- 7 ст. ложки червоного вина
- сіль, перець
- 1 букет гарні

Для фрикадельок:

- 500 г яловичого фаршу
- 1 яйце
- 50 г (1 склянка) мелених сухарів
- 1 ст. ложка посіченої петрушки
- сіль, перець
- 2 ст. ложки оливкової олії

Для подачі:

- листочки петрушки



Час приготування:

1 год. 50 хв.



Рівень складності:

простий



1. Квасолі замочити на ніч. Наступного дня воду злити, квасолі промити і у великій кількості води довести до кипіння. Варити на сильному вогні 10 хвилин, зняти, злити воду.

2. Цибулю й часник почистити і посікти, моркву й стебло селери нарізати кубиками. У великій сковороді з товстим дном розігріти олію, обсмажити цибулю протягом 5 хвилин до м'якості. Додати моркву, селеру й часник і готувати 2 хвилини.

3. Додати в овочі порізані помідори, бульйон, вино, довести до кипіння. Виклас-

ти в гарячу томатну суміш квасолі, посолити й поперчити, ще раз проварити.

4. Фарш змішати з яйцем, панірувальними сухарями і петрушкою, приправити сіллю й перцем і сформувати кульки розміром з грецький горіх. У сковороді розігріти олію та обсмажити фрикадельки з усіх боків до коричневого кольору.

5. У рагу покласти букет гарні, накрити кришкою і готувати близько 1 години, поки квасоля стане м'якою. Викласти в рагу фрикадельки, перед подачею прикрасити листочками петрушки.

ПАСТА ТОМАТНА



СІЛЬ МОРСЬКА НАТУРАЛЬНА



РІЗОТО З ГАРБУЗОМ, ГОРОШКОМ І ПАНЧЕТОЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 12 тонких скибочок панчети або бекону
- 2 ст. ложки масла
- 1 цибулина
- 350 г (2 1/4 чашки) рису арборіо або карнаролі
- 1 маленький жовтий гарбуз
- 100 мл білого вина
- 650+ мл овочевого бульйону
- 150 г (1 чашка) зеленого горошку
- 50 г (1/2 чашки) тертого пармезану

**Час приготування:**

40 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Гарбуз обчистити і нарізати кубиками по 1 см. Цибулину почистити й посікти. Якщо горошок не свіжий, розморозити його.

2. Панчету чи бекон обсмажити на сковороді на малому або середньому вогні протягом 4–6 хвилин. Вийняти на тарілку.

3. У сковороду до жиру з панчети чи бекону додати масло і розплавити його. Викласти цибулю та обсмажити протягом 2–3 хвилин до м'якості. Всыпать рис і готувати, помішуючи, 2 хвилини. Додати кубики гарбуза й вино.

4. Влити половину овочевого бульйону і довести до кипіння. Готувати ризото 18–20 хвилин, доки рис звариться, але ще буде твердим. У процесі приготування доливати по кілька ложок бульйону, коли рис його повністю вбиратиме. Через 15 хвилин додати горошок.

5. За кілька хвилин до кінця додати пармезан, приправити ризото сіллю й перцем. Зверху викласти шматочки панчети чи бекону, накрити кришкою і потримати так 1–2 хвилини. Подавати на тарілках.

РИС АРБОРІО



ГОРОШОК ЗЕЛЕНИЙ ШВИДКОЗАМОРОЖЕНИЙ



СУП ІЗ СОЧЕВИЦЕЮ Й ПОМІДОРАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 4 ст. ложки оливкової олії
- 1 цибулина
- 2 зубчики часнику
- 1 морквина
- 1 ч. ложка меленого кмину
- 175 г червоної сочевиці
- 1 1/5 л овочевого бульйону
- 400 г консервованих помідорів
- 1 ст. ложка томатної пасты
- петрушка для подачі

**Час приготування:**

50 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Цибулю, часник і моркву почистити й дрібно посікти. У великій каструлі з товстим дном розігріти олію та обсмажити цибулю до м'якості, але не до рум'яного кольору. Додати часник, моркву, кмин і готувати протягом 10 хвилин.

2. Сочевицю добре промити. Якщо помідори цілі, порізати їх шматочками. Додати

в каструлю сочевицю, бульйон, помідори і томатну пасту, приправити сіллю й перцем, готувати на малому вогні 30 хвилин, поки сочевиця звариться і стане м'якою.

3. Ручним блендером пюриувати суп в грубу масу, не добиваючись повної однорідності. Подавати в підігрітих мисках, прикрасити зеленню петрушки.

ТОМАТИ РІЗАНІ У ВЛАСНОМУ СОКУ



Італійці обожнюють помідори. У щоденному житті вони використовують не менше 12 різноманітних сортів. Найм'якші і найсоковитіші зазвичай консервують, щоб узимку готувати насичені й ароматні, ніби влітку, соуси та супи. Існує чотири основні форми консервування помідорів у власному соку: цілі плоди без шкірки, концентрована паста, пюре з помідорів та різані шматочками томати. Останній варіант найзручніший: різані шматочками помідори можна намастити на корж для піци, додати в яєчно чи суп або за лічені хвилини приготувати з них смачний соус до пасты.

ЯБЛУЧНО-АРАХІСОВІ КЕКСИ

**Порцій:**

8 шт.

**Інгредієнти:****Для кексів:**

- 3 великих яйця
- 225 г (1 склянка) цукру
- 1 ч. ложка ванільної есенції
- 140 г (1 1/4 склянки) борошна
- 1 ч. ложка розпушувача
- 3 яблука

Для арахісового крему:

- 8 ст. ложок масла
- 125 г (1/2 склянки) арахісового масла
- 80 г (3/4 склянки) цукрової пудри
- 1 дрібка солі
- 1/2 ч. ложки ванільної есенції
- 1 ст. ложка вершків жирністю 48 %

Для декору:

- подрібнений смажений арахіс

**Час приготування:**

1 год.

**Рівень складності:**

середній



1. Розігріти духовку до 180 °С. Змастити 8 формочок для кексів.

2. Збити яйця, цукор і ванільну есенцію в густу щільну масу. Борошно просіяти з розпушувачем у яєчно-цукрову суміш, перемішати до однорідності.

3. Яблука обчистити, видалити серцевину й дрібно порізати, акуратно вмішати яблука в тісто. Наповнити формочки

тістом і випікати 30–40 хвилин до золотистого кольору.

4. Тим часом збити вершкове й арахісове масло в однорідну масу. Просіяти сюди цукрову пудру й сіль, перемішати, додати вершки, ванільну есенцію і збити в легку пухку масу.

5. На охолоджені кекси ложкою викласти крем, прикрасити подрібненим арахісом.

ФОРМА СИЛІКОНОВА ДЛЯ ВИПІКАННЯ*



Харчовий силікон витримує перепади температур від –60 °С до +230 °С, має антипригарні властивості, його майже не треба змащувати олією і легко мити навіть у важкодоступних місцях! Зручна форма для мафінів на планшеті набагато пришвидшує процес випікання й гарантує однаково гарні кекси – як у професійних кондитерів. А ще цю форму можна використати для створення подарунків – свічок або мила ручної роботи.

* Товар продається в обмеженій кількості магазинів.

ПОДАРУНОК З ФРАНЦУЗЬКИМ ШАРМОМ

Наближаються новорічні свята, а це означає, що нас чекають приємні клопоти: пошуки найпухнастішої ялинки, новорічне меню і, звичайно, вибір подарунків. Незважаючи на багатий вибір, найбажаніші подарунки — це ті, які ми робимо своїми руками. Ми пропонуємо вам приготувати солодкий подарунок, який потішить ваших гостей святковим не тільки виглядом, а й смаком. Наш вибір — шоколадні трюфелі.



Міняється мода, розвиваються технології. На зміну поливним цукеркам, які нагадують небалі домашні цукерки ручної роботи, приходять сформовані — акуратніші. Проте шоколадні трюфелі, як і раніше, впевнено тримають пальму лідерства серед цукерок: вони й досі найкраще продаються в цілому світі.

Класичний трюфель — це шоколадна цукерка круглої або конусоподібної форми, яка складається з ганашу (начинки), обкачаного в какао-порошку. Назвали так цукерку через подібність з однойменним грибом трюфелем. Як і всі кулінарні винаходи, трюфель супроводжує безліч легенд, одна з яких приписує цей шоколадний винахід самому Жоржу Огюсту Ескоф'є.

Вершиною майстерності вважають ручне ліплення трюфелів, які, з одного боку, тримають форму, а з другого — тануть на язичі, залишаючи легкий маслянистий посмак. Колись ганаші для трюфелів були настільки густими, щоб можна було відколупнути від шоколадної маси шматочок потрібного розміру і скачати його в кульку. Нині виробляють цілісні шоколадні оболонки для трюфелів, які дозволяють працювати з рідким ганашем. Оболонку наповнюють ганашем, запечатують шоколадом і обвалюють спочатку в рідкому шоколаді, а потім у какао-порошку або іншій притрусці.

Варіанти притрусок можуть бути різними. До трюфелів з чорного шоколаду більше підходять какао-порошок або дрібно посічені горіхи (фундук,

мигдаль, кеш'ю), а от до білого шоколаду — кокосова стружка, цедра лайма чи лимона, подрібнені в крихти мигдальні пластівці. Трюфелі приваблюють якраз можливістю пофантазувати.

Основа трюфеля — ганаш. Базовий ганаш — це вершки жирністю не менше як 33 %: їх доводять до кипіння і змішують у певній пропорції з темним, молочним або білим шоколадом. Пам'ятайте одне важливе правило: що вищий у шоколаді вміст какао-продуктів, то більше вершків треба додати. Найвищий вміст какао-продуктів у темному екстрачорному шоколаді, найменший — у білому. Ганаш для трюфеля слід приготувати заздалегідь і дати йому настоятися (стабілізуватися) в холодильнику не менше доби.

Сам ганаш — теж безкрає поле для творчості. Наприклад, можна ароматизувати вершки. Бажано зробити це за добу до приготування ганашу, щоб ароматизатор устиг віддати свій аромат. У ролі ароматизатора можна використати ваші улюблені спеції і прянощі: кардамон, корицю, каву, сушені трави. Можна також ароматизувати вершки свіжою зеленню: м'ятою, базиліком, шавлією. Для цього треба розігріти вершки до кипіння, додати спеції або трави, знову довести до кипіння. Потім охолодити, накрити харчовою плівкою, щільно притиснувши її до вершків, і залишити на добу. Наступного дня знову довести до кипіння, процідити і додати шоколад.

Та й це ще не все. Крім ароматизаторів, у ганаш можна додавати



улюблені горіхи, марципан, в'ялену журавлину, посічені цукати, чорнослив, цедрu лимона чи лайма — вибір за вами. Ми пропонуємо вам два рецепти класичних ганашів, які можна модернізувати на свій смак. Формувати трюфелі бажано швидко, в рукавичках, щоб ніжна шоколадна маса не встигла розплавитися від тепла ваших рук.

Готові трюфелі можна загорнути в

цигарковий папір або фольгу і повісити на ялинку. Можна вставити в розетки і покласти в бляшану коробочку або зробити коробку з паперу. Пам'ятайте лише, що трюфелі — дуже ніжні цукерки, тому їх бажано зберігати в паперових розетках і розкладати в коробці в один шар, щоб вони не втратили товарний вигляд під час транспортування. Готові трюфелі слід зберігати при температурі не вище +22...24 °C.

ТРЮФЕЛІ З ЧОРНОГО ШОКОЛАДУ

**Порцій:**

20–25 шт.

**Інгредієнти:****Для ганашу:**

- 150 мл вершків жирністю не менше як 33 %
- 60 г масла
- 50 г цукру
- 250 г темного шоколаду (вміст какао не менше як 70 %)

Наповнювач (опційно, на смак):

- дрібно посічена в'ялена журавлина
- дрібка кардамону

Притруска:

- 100 г какао-порошку

**Час приготування:**

30 хв. + 24 год. для настоювання ганашу

**Рівень складності:**

простий



1. Поламати шоколад на шматочки і, помішуючи, розплавити на водяній бані.

2. Скип'ятити вершки з цукром, щоб цукор розчинився. Охолодити, змішати з шоколадом.

3. Масу ретельно збити заглибним блендером з насадкою «нога». Додати масло кімнатної температури, ще раз збити блендером до стану гладкої емульсії.

4. Додати наповнювач, ретельно перемішати. Накрити харчовою плівкою впритул до ганашу, витримати в холодильнику протягом доби.

5. Какао-порошок висипати на широку пласку тарілку. Холодними руками в рукавичках відщипнути шматочок ганашу потрібного розміру, швидко скачати в кульку, виделкою або ложкою акуратно обкочувати в какао-порошку, струсити зайве какао.

ШОКОЛАД ЧОРНИЙ



У XVI столітті вчений чернець Берцоні виголосив перед королем Іспанії доповідь про корисні властивості шоколаду. Доповідь засекретили, а шоколад заборонили – як продукт, що стимулює темперамент. Пізніше знатні мексиканські дами особисто просили Папу Римського легалізувати напій, щоб було чим підкріпитися під час довгої меси. Темний шоколад відрізняється від інших сортів найбільшим вмістом тертого какао (це впливає на його колір) і какао-масла. Температура плавлення какао-масла трохи більша за 34 °C, саме тому найкращий шоколад спокусливо тане в роті.

ТРЮФЕЛІ З БІЛОГО ШОКОЛАДУ

**Порцій:**

20–25 шт.

**Інгредієнти:**

Для ганашу:

- 100 мл вершків жирністю не менше як 33 %
- 350 г білого шоколаду

Наповнювач (опційно, на смак):

- цедра лайма, дрібно посічені цитрусові цукати

Притруска:

- 100 г кокосової стружки

**Час приготування:**

30 хв. + 24 год. для настоювання ганашу

**Рівень складності:**

простий



1. Поламати шоколад на шматочки, змішати з вершками. Помішуючи, розплавити вершково-шоколадну суміш на водяній бані.

2. Масу ретельно збити заглибним блендером з насадкою «нога». Додати наповнювач, ще раз ретельно перемішати. Накрити харчовою плівкою впритул до ганашу, ви-

тримати в холодильнику протягом доби.

3. Кокосову стружку висипати на широку плоску тарілку. Холодними руками в рукавичках відщипнути шматочок ганашу потрібного розміру, швидко скачати в кульку, виделкою або ложкою акуратно обкачати в кокосовій стружці.

ЛОПАТКА СИЛІКОНОВА КУХОННА*



ПЛІВКА ДЛЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ



* Товар продається в обмеженій кількості магазинів.

Коза – символ нового 2015 року,
що уособлює родючість
і домашній затишок!

Барвисті та святкові чашки «Премія»[®]
стануть приємним подарунком Вашим
близьким на свята.



Fontignac¹

КЛЮЧ ДО ВАШИХ КУЛІНАРНИХ ШЕДЕВРІВ

З 17.11.2014 ПО 30.04.2015

WWW.SILPO.UA



ДО
-99%

¹ Фонтіньяк

² Знижка надається в місцях проведення акції та під час дії акції у розмірі від 40% до 99% від звичайної ціни на акційний товар при пред'явленні 50 або 100 фішок. Акція діє з 17.11.2014 до 30.04.2015 включно в супермаркетах «Сільпо» та делікатес-маркетах Le Silpo згідно з адресною програмою місць проведення акції, розміщеною на сайті silpo.ua. Зовнішній вигляд акційних товарів може відрізнятися від розміщених у рекламних матеріалах. Зберіть 50 або 100 фішок для отримання знижки. За кожні 20 грн (за винятком використання грошових бонусів, отриманих у рамках участі у програмі лояльності «Власний Рахунок»), що витрачені на купівлю будь-яких товарів у місцях проведення акції з 17.11.2014 по 19.04.2015, видається 1 фішка. Знижка надається в місцях проведення акції та під час дії акції у розмірі від 40% до 99% від звичайної ціни на акційний товар. Запас акційного товару обмежений. Більш детальна інформація на сайті silpo.ua або за телефоном 0 800 301 707 (дзвінки безкоштовні з усіх телефонів на території України).

Сільпо