fresco

#1 (7) ВЕСНА 2015

ЗМІСТ НОМЕРА:

Смачні рекорди 3
Як краще харчуватися, коли займаєшся спортом

Великдень: нагодуємо всіх! 16
Традиційні страви святкового столу

Золоті зерна 25
Різновиди червоної ікри — готуємо смачненьке!

Херес: іспанський аристократ 32
Правильне вино до вишуканих страв

Ех, яблучко! 37
Домашня випічка з яблуками — найкращий початок дня

PREMIYA SELECT ПРЕМІЯ Сільпо FOZZY Фора Le Silpo

Навесні хочеться навести лад у житті, оновити все можливе — від гардеробу до меню, і увійти в літо, легко пританцьовуючи та без зайвого багажу.

Драйвовим настроєм варто скористатися! Дороговказ — у новому Fresco. Як скоригувати раціон, щоб швидше досягти бажаних результатів? Ми зібрали найкращі поради й ідеї дієтологів, з якими ваші тренування стануть ефективнішими, а сніданки й вечері — ще смачнішими і кориснішими для фігури.

Торік ми з'ясували секрет пишної паски, цього разу поговоримо про закуски й основні страви на великодньому столі та запропонуємо перевірені рецепти.

І яке ж свято без червоної ікри? Ми розібралися у її видах — тепер і ви знатимете, яку купувати для суші чи соусу, а яку краще подавати як вишукану закуску.

Іспанський херес популярний уже понад дві тисячі років. Його додають у салатні заправки, соуси, супи і навіть картопляне пюре, щоб зробити смак неперевершеним. Дізнайтеся, які хереси брати на перші весняні пікніки, які подавати до десертів, а які вживати у стравах.

Ми подбали, щоб у вас була хвилинка на себе — з чимось смачненьким на тарілці. Яблучні десерти й пироги можна обрати для перших кулінарних уроків юного покоління — готувати їх легко й швидко, а результат завжди вражає.

Надихайтеся, готуйте, живіть — весна кличе!

Галина Малярова,
Керівник департаменту
власних торгових марок

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

Пишіть нам на адресу:
fresco@fozzy.ua

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

© Фотографії:
StockFood/Fotodom.

fresco
#1 (7) ВЕСНА 2015

ЩО ЇСТИ ДЛЯ ЕФЕКТИВНІШИХ ТРЕНУВАНЬ

Займатися спортом — корисна звичка. І якщо до вибору тренера і навантажень, зручних кросівок і красивої форми ми ставимося відповідально, ба навіть з азартом, то харчування часто залишається поза нашою увагою. А дарма, адже правильний раціон може підвищити задоволення від тренувань і покращити результати!

Три кити спортивного харчування

Спортивне харчування не дуже відрізняється від здорового, і перейти на нього набагато легше, ніж здається. Відмовилися від солодких газованих напоїв, готових соусів, солоної, копченої і жирної їжі? Вітаємо, ви вже стали на шлях корисного харчування! Наступний крок — збільшити кількість овочів у раціоні та відмовитися від сковорідки на користь грилю.

Щоб тренування приносило задоволення й омріяні об'єми тіла стали реальністю, треба зайнятися раціоном. Усе, що ми їмо, впливає на витривалість і енергійність, саме тому готуватися до тривалої велосипедної прогулянки чи звичайного тренування треба починати на кухні. Організм залюбки працюватиме потужно і безперебійно і навіть сам себе відновлюватиме, головне — забезпечити його всіма потрібними речовинами або, як їх називають дієтологи, нутрієнтами.

По-перше, це **вуглеводи** — основне джерело енергії, гарного настрою і витривалості. Якщо через великі перерви між прийомами їжі або надмірну фізичну активність їх замало, ми почуваємося втомленими і знесиленими. Це своєрідне паливо для організму буває трьох видів: «довгі», «швидкі» і «порожні» вуглеводи.

«Довгі» вуглеводи допомагають витримувати будь-які фізичні навантаження — від пробіжки і години на тренажерах до кількагодинної велосипедної прогулянки. Найкраще джерело «довгих» вуглеводів — цільнозернові крупи, як-от гречка, нешліфований рис, ячмінь, пшоно. Ранок можна почати, скажімо, з зеленого салату з кіноа, шпинатом, яйцем або курятиною. Вівсянка з арахісовим маслом, рис із лососем або молочна каша з сухофруктами й цукатами теж дуже доречні. Крупи не обов'язково відварювати — зелена необсмажена гречка або перловка чудово смакують сирими. Їх треба замочити на ніч, потім промити, доповнити соусом з авокадо або помідорів, прикрасити проростками пшениці чи бобових.

Якщо традиційний сніданок з кашею не надихає, можна приготувати смачні сендвічі з цільнозернового хліба з салатним листям, яйцем і шинкою або відварною індичкою. Стане в нагоді і популярна віднедавна гранола. Щоб її приготувати, подрібнену крупу змішують з горіхами, сушеними ягодами, фініками й сухофруктами, просочують медом і соком, а потім запікають. Цими «енергетичними батончиками» можна і перекусити протягом дня. Добре джерело вуглеводів — макаронні вироби з цільнозернового борошна або твердих сортів пшениці. Приготуйте спагетті з томатним соусом і оливками, равіолі з шпинатною начинкою чи «ріжки» зі спаржевою квасолею, цвітною капустою й іншими овочами.

«Швидкі» вуглеводи потрібні для швидкого відновлення сил — вони за лічені хвилини вирівнюють знижений рівень цукру. Дієтологи і тренери хором рекомендують після тренування апельсиновий фреш, яблуко або банан — це відновники сил. А от булки

і цукерки — це «порожні» вуглеводи: завдяки їм цукор у крові швидко піднімається і так само швидко падає, посилюючи загальну втому. Від них варто відмовитися ще й тому, що вони забирають левову долю «дозволених» на день калорій.

Другий важливий складник спортивного харчування — **білки**. Нарощуєте ви м'язову масу чи хочете позбавитися п'яти кілограмів, саджаєте картоплю чи полюбляєте довгі прогулянки — білки потрібні для будь-якої фізичної активності. Це основний будівельний матеріал для нашого тіла і передусім для м'язів.

Перевагу варто віддати легким білкам, які найкраще засвоюються. Омлет із яєчних білків і креветок з помідорами й перцем, лосось, легкі рибні котлети зі щуки чи судака, філе тілапії, морепродукти — найкращі постачальники корисних для фігури протеїнів. Ще у спортивному раціоні часто фігурують нежирна свинина, індичатина й курятина. Для кращих результатів до м'ясних страв додають активні спеції — гострий перець, імбир, гірчицю, які стимулюють травлення.

Зі способів приготування варто повністю викреслити смаження: приготоване на пару чи на грилі, відварене й запечене краще засвоюється і дозволяє зменшити кількість жирів у денному раціоні. Сьомга з лимонним соусом, холодний овочевий суп із крабовим м'ясом, карі з яловичини й броколі, запечена дорадо з фенхелем, гречка з індичкою в яблучному соусі, салат з тунця чи нісуаз — спортивне харчування справді може бути смачним і навіть вишуканим! Не забувайте і про рослинні джерела білка — бобові та гриби. У стравах будуть смачними не тільки звичні печериці й гливи, а і японські шиїтаке чи китайські гриби муер, скажімо, з рисовою локшиною і соєвим соусом. Сочевиця, нут, популярна серед адептів здорового харчування кіноа теж містять добре засвоюваний білок. Усі вони можуть бути не лише гарніром, а й основою ситного теплого салату.

Найбільші дискусії виникають навколо **жирів** — останнім часом дієтологи визнали, що без них неможливе збалансоване харчування. Однак тут, так само як із вуглеводами, важливо обирати «правильні» жири, які допомагають засвоїти корисні речовини і виводять холестерин. Тому вершкове масло краще замінити на червону рибу, ікру й оливкову олію. Рослинні жири особливо важливі в щоденному раціоні як джерело енергії, антиоксидантів і вітамінів та як учасники гормонального обміну.

Нерафінована олія холодного пресового віджиму (Extra Virgin) — неодмінний складник будь-якого здорового харчування, зокрема й спортивного. Вона робить тканини еластичнішими, зменшує ризик мікротравм та зберігає коктейль з амінокислот і вітамінів, які сприяють травленню і приливу енергії, запобігають сухості шкіри, що часто виникає внаслідок згоряння жирової тканини.

Столова ложка оливкової олії — це добова норма корисних жирів для здорового харчування. Її можна замінити виноградною, лляною, гарбузовою олією, жменею необсмажених горіхів або арахісу, додавши їх у салат чи ранкову гранолу.

Мета формує дієту

Якщо ваш вибір — **фітнес для схуднення** чи формування тіла, обирати доведеться з двох типів харчування. Перший — вуглеводний, у ньому більшу частину раціону займають крупи, вироби з цільнозернового борошна й овочі. Жодного голоду, але така дієта підходить не всім. Другий варіант, дієвіший і популярніший, — протеїновий. У ньому основою раціону стає білок, і саме на цьому принципі побудовано наймоднішу нині систему харчування — дієту Дюкана. Щоб пришвидшити вплив фітнесу на тіло, дієтологи рекомендують ще принаймні двічі на тиждень замінювати білки тваринного походження рослинними, тобто замість відбивної приготувати квасолю чи сочевицю, кіноа чи горошок. І щонайменше двічі на тиждень вживати морепродукти або білу рибу. Варто звернути увагу і на загальну калорійність щоденного раціону. Індивідуально його обраховують за формулою на підставі ваги, віку, стажу тренувань і способу життя.

Якщо ви вже на власному досвіді точно знаєте, як саме працює більшість тренажерів у залі, то вас очевидно не треба переконувати в тому, що білки — найкращий друг спортсмена. Збільшене навантаження

потребує збільшення калорій: люди, які регулярно відвідують спортзал 3–5 разів на тиждень і не мають проблем із зайвою жировою тканиною, повинні отримувати на день близько 2200 калорій. Більшість із них — з білкової їжі.

Дієта, яка допомагає витримувати довгі, понад годину, інтенсивні навантаження, ідеальна для бігу, велосипедного й інших видів спорту, де потрібна витривалість. Головні у ній вуглеводи, здатні довго підтримувати стабільний рівень енергії, та напої, які запобігають спразі і пов'язаним з нею порушенням.

Жити в ритмі

Який він, ідеальний день спортсмена? Початок дня — з вуглеводами, день — з овочами, а вечір — з білками.

І, звичайно, режим харчування залежить від часу тренувань. Якщо ви волієте вечірній спорт, ваш день має бути десь таким. Сніданок — цільнозернова каша з ягодами, мюслі або гранола, потім перекус — яблуко або чашка кави й печиво. Обід — нежирна риба й овочі, легкий овочевий суп. За 1,5–2 години до тренування — основний прийом їжі з «довгих» вуглеводів і нежирного білка. Простіше кажучи, гречка з яєшнею чи цільнозерновий сендвіч з індичкою — це точно їжа чемпіона. Якщо ви не встигли добре поїсти і відчуваєте, що сил мало, за півгодини до тренування можна випити склянку молока, несолодкий йогурт або з'їсти невеликий банан.

Під час тренування важливо підтримувати водний баланс: достатня кількість рідини в організмі забезпечує комфортні відчуття і покращує результати тренування. Двох-трьох ковтків кожні 20 хвилин цілком досить. Можна приготувати і власний спорт-напій — ізотонік, який завдяки вмісту вітамінів і мінералів запобігатиме судомам та спазмам. За основу використовують воду або сік цитрусових, додають десь по половині чайної ложки солі й меду або цукру. У напою щільність кров'яної плазми, він миттєво вбирається і швидко допомагає. Особливо потрібні ізотоніки бігунам, велосипедистам та іншим «марафонцям». Їм часто доводиться думати про їжу під час тренувань і змагань, тому це мають бути багаті вуглеводами закуски, які зручно їсти не зупиняючись, як-от гранола чи хліб з медом.

Якщо ви регулярно тренуєтесь і цілком задоволені своєю вагою, то після тренування можна поповнити сили склянкою смузі з йогурту та замороженими ягодами, апельсинового фрешу чи авокадо. Омріяна ж фігура потребує стриманості, і для більшого ефекту від тренування краще обмежитися водою, максимум настояною на шматочках фруктів.

Наступний повноцінний прийом їжі після тренування — через 2 години. Бажано в цей час не вживати каву і чай, щоб не блокувати розщеплення жирів. Підкріпитися можна цільнозерновим сендвічем із рибою чи курятиною й овочами, рисом із квасолею і томатною сальсою та кукурудзяними чіпсами, пісним стейком з паровими овочами (броколі, цвітною капустою, морквою) і коричневим рисом.

Проте якщо ваша мета — схуднути, відраховуйте час від імовірного початку нічного відпочинку: дієтологи радять не їсти за 3 години до сну. Після вечірніх тренувань краще відмовитися від ситної повноцінної вечері і повністю усунути вуглеводи в будь-якій формі. Натомість можна легкі білки: кефір, несолодкий йогурт, омлет чи коктейль із морепродуктів допоможуть утамувати голод і пришвидшити схуднення.

Якщо ви волієте ранкові заняття, сніданок має бути легким: досить кількох хлібців із сирною масою і зеленню та напою. При такому розпорядку дня після тренування краще не вживати вуглеводи до самого обіду, крім, звісно, перекусу для підкріплення. Нехай обід стане найситнішим за день прийомом їжі. Можна дозволити собі макарони з твердих сортів пшениці, гречану локшину, навіть невеликий десерт.

А от вечеряти доведеться рано — не пізніше, ніж за 3 години до того, як ляжете спати, і винятково овочевими стравами: салати з зелені й овочів, запечені коренеплоди, крім картоплі, наситять і не завадять зменшенню ваги. Пам'ятайте, що вночі організм перерозподіляє білок незалежно від того, тренувалися ви чи ні. Тому фітнес-дієта у кожному разі передбачає легкий для засвоєння протеїновий продукт — кефір чи пару яєць за годину перед сном.

БАШТОЧКИ З БУРЯКА Й КОЗИНОГО СИРУ З ГОРІХАМИ

Порцій:
4 порції

Інгредієнти:
- 2 ст. ложки олії з грецьких горіхів
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 2 ст. ложки фруктового оцту з інжиром
- 300 г свіжого козиного сиру
- 1 ст. ложка зеленої цибулі
- 350 г вареного буряку
- 60 г грецьких горіхів
- сіль, білий перець
- мікс-салат для подачі

Час приготування:
20 хв.

Рівень складності:
простий

1. Обидві олії і фруктовий оцет влити в маленьку баночку з кришкою, приправити сіллю і білим перцем, добре збовтати.

2. Зелену цибулю посікти. Козиний сир і зелену цибулю збити разом в однорідну масу. Варений буряк нарізати кружальцями завтовшки 5 мм.

3. На тарілку покласти кружальце буряку, змастити його 1 столовою ложкою козиного сиру, накрити другим кружальцем буряку і так далі. Викладати шари, доки сформується невелика башточка.

4. Полити башточку заправкою, посипати горіхами, прикрасити листям салату.

ФРУКТОВИЙ ОЦЕТ З ІНЖИРОМ

Досить лише кількох крапель, щоб перетворити звичну страву на кулінарний шедевр. Фруктовий чи овочевий салат, маринад для м'яса чи соус до птиці — оцет із м'яким присмаком інжиру додасть стравам делікатної пікантності. Його можна подавати до сирів, використовувати в десертах із фруктами — оцет підкреслить і увиразнить їхній смак.

ТАБУЛЕ

Порцій:
4 порції

Інгредієнти:
- 3 пучка петрушки
- 1/2 пучка м'яти
- 1/4 пучка зеленої цибулі
- 4 помідори
- 4–6 ст. ложок готового булгуру або кускусу
- 3 ст. ложки фруктового оцту з лимоном
- 4–5 ст. ложок оливкової олії
- сіль, чорний перець

Час приготування:
15 хв.

Рівень складності:
простий

1. Помідори дрібно порізати. Петрушку, м'яту і цибулю дрібно посікти.
2. Змішати готовий булгур, помідори, зелень, фруктовий оцет і олію, приправити сіллю й меленим чорним перцем. Викласти в салатницю і подавати.

ФРУКТОВИЙ ОЦЕТ З ЛИМОНОМ

Натуральний оцет (фруктовий або ягідний) виготовляють так само, як і вино, — природним перебродженням фруктової сировини. Тому, на відміну від синтетичного, натуральний оцет містить не більше як 6 % кислоти і його не потрібно розводити перед уживанням. Часто його смак збагачують свіжими соками. Наприклад, фруктовий оцет Premiya Select має свіжий присмак лимона. Ідеально для салатів, делікатесних маринадів, соусів для морепродуктів.

ФАСОЛАДА (ГРЕЦЬКИЙ КВАСОЛЕВИЙ СУП)

Порцій:
4 порції

Інгредієнти:
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 1 цибулина
- 1 морквина
- 1 зубчик часнику
- 1 ч. ложка солодкої паприки
- 1/2 ч. ложки сушеного орегано
- 100 квасолі
- 800 мл овочевого бульйону або води
- 1 ч. ложка томатної пасти
- 200 г різаних консервованих помідорів
- 4–8 гілочок кінзи
- сіль, перець

Час приготування:
1 год. 15 хв.

Рівень складності:
простий

1. Квасолю замочити на ніч у воді. Потім промити, залити водою, варити на повільному до готовності 30–40 хвилин. Можна використати консервовану квасолю без попереднього приготування.

2. Цибулю й часник дрібно посікти, моркву нарізати дрібними кубиками. У великій каструлі розігріти олію, додати цибулю, моркву, часник і трохи обсмажити на повільному вогні.

3. Приправити паприкою й орегано, додати томатну пасту і консервовані томати. Готувати на середньому вогні 5–7 хвилин, постійно помішуючи.

4. У каструлю додати квасолю і влити бульйон. Довести до кипіння, потім зменшити вогонь і готувати на повільному вогні 10–15 хвилин. Приправити сіллю і перцем.

5. Насипати суп у підігріті тарілки, притрусити посіченою кінзою.

ТОМАТИ РІЗАНІ

КВАСОЛЯ НІЖНА В БІЛОМУ СОУСІ

МОРКВЯНИЙ КРЕМ-СУП З ІНДИЧКОЮ І ПЕТРУШКОЮ

Порцій:
4 порції

Інгредієнти:
- 300 г індичого філе
- 800 мл овочевого бульйону
- 1 цибулина
- 1 зубчик часнику
- 500 г моркви
- 2 яблука сорту Гренні Сміт
- 2 ст. ложки свіжої петрушки
- оливкова олія
- сіль, білий перець

Час приготування:
1 год.

Рівень складності:
простий

1. М'ясо відварити в підсоленій киплячій воді протягом 10–15 хвилин. Тепле м'ясо нарізати смужками.

2. Цибулю й часник посікти, яблука почистити, вирізати серцевину і разом з очищеною морквою дрібно порізати. У каструлі на оливковій олії трохи обсмажити цибулю й часник, потім додати моркву, яблука і влити стільки бульйону, щоб він покривав овочі. Довести до кипіння і варити на повільному вогні 10–15 хвилин.

3. Варені овочі пюрирувати ручним блендером, додати решту бульйону і довести до кипіння. Приправити сіллю, меленим білим перцем. Подавати в глибоких тарілках, зверху на суп викласти індичку і прикрасити посіченою петрушкою.

ПЕРЕЦЬ БІЛИЙ МЕЛЕНИЙ

ОЛИВКОВА ОЛІЯ MONTI IBLEI GULFI

ЛОСОСЬ З ОВОЧАМИ В КОНВЕРТІ

Порцій:
4 порції

Інгредієнти:
- 2 цибулини-шалот
- 2 морквини
- 1 велика броколі
- 4 філе лосося
- 2 ст. ложки посіченої петрушки
- 1 лимон
- оливкова олія
- прованські трави
- сіль, білий перець

Час приготування:
30 хв.

Рівень складності:
простий

1. Духовку розігріти до 170 °С. З паперу для випікання вирізати 4 квадрати зі стороною приблизно 23 см і змастити їх оливковою олією.

2. Цибулю нарізати скибочками, моркву — тонкою соломкою. Броколі розібрати на невеликі суцвіття. Лосось приправити сіллю й перцем. З лимона зняти і подрібнити цедру.

3. На половинку паперового квадрата викласти моркву, цибулю і броколі, порівну на кожен квадрат. Трохи приправити овочі сіллю, перцем і прованськими травами, збризнути оливковою олією. Зверху викласти філе лосося, притрусити зеленню петрушки і лимонною цедрою, збризнути оливковою олією.

4. Загорнути другу половину паперу так, щоб накрити овочі з рибою, і закрутити відкриті краї конверта. Викласти на деко і запікати 15–20 хвилин до готовності лосося й овочів. Перед подачею полити лосось соком лимона.

ПРОВАНСЬКІ ТРАВИ

ПЕРГАМЕНТ ДЛЯ ВИПІКАННЯ

ФЕТУЧІНІ З КРЕВЕТКАМИ

Порцій:
4 порції

Інгредієнти:
- 400 г фетучіні
- 2 стиглі помідори
- 300 г тигрових креветок
- 2 зубчики часнику
- 1 червоний перець чилі
- 1 склянка листя шпинату
- 4–5 гілочок базиліка

Для подачі:
- частки лимона

Час приготування:
30 хв.

Рівень складності:
простий

1. Відварити фетучіні у великій кількості підсоленої воді протягом 3–4 хвилин до стану аль денте. Воду злити, трохи залишити для заправки.

2. Помідори порізати. Шпинат і базилік крупно посікти. У великій сковороді на середньому вогні розігріти олію, викласти помідори і готувати, помішуючи, протягом 2 хвилин.

3. Креветки, якщо треба, почистити. З перцю чилі вибрати насіння і разом з часником дрібно посікти. Креветки викласти у сковороду і готувати, помішуючи, 1–2 хвилини, доки вони порожевіють. Додати часник і чилі, тушкувати ще 1 хвилину до готовності креветок.

4. Додати у сковороду фетучіні, шпинат, базилік, трішки відвару з макаронів, добре перемішати і трохи прогріти. Приправити на смак сіллю й одразу подавати зі шматочками лимона.

ПАСТА ФЕТУЧІНІ

ТИГРОВІ КРЕВЕТКИ СИРО-МОРОЖЕНІ

ЗАПІКАНКА З КАБАЧКІВ, ГРЕЧКИ, ПОМІДОРІВ І ФЕТИ

Порцій:
4–6 порцій

Інгредієнти:
- 4 кабачки або цукіні
- 2 зубчики часнику
- 4 пера зеленої цибулі
- 2 склянки відвареної гречки
- 2 яйця
- 6 ст. ложок вершків
- 4 великих помідори
- 150 г фети
- оливкова олія
- сіль, чорний перець

Час приготування:
45 хв.

Рівень складності:
простий

1. Розігріти духовку до 170 °С. Змастити олією форму для запікання.

2. Кабачок нарізати тонкими кружальцями, цибулю подрібнити, часник дрібно посікти. З'єднати кабачок, цибулю й часник. Додати відварену гречку, збиті яйця, вершки і добре перемішати. Приправити сіллю і перцем.

3. Помідори нарізати кружальцями, фету покришити. У форму для запікання викласти кабачково-гречану суміш, зверху розкласти кружальця помідорів і притрусити фетою. Збризнути запіканку оливковою олією. Запікати 20–25 хвилин до готовності.

КРУПА ГРЕЧАНА НЕСМАЖЕНА

Щоб здобути почесне звання органічної, крупа має бути вирощена з необроблених органічних зерен без використання жодних штучних речовин. На полях, де її сіють, протягом двох років не мають застосовуватися жодні хімікати. Така крупа зберігає максимум природної користі. Подобається вона всім: і дорослим, і дітям.

ДОМАШНІ ВІВСЯНІ КВАДРАТИКИ БЕЗ ЦУКРУ

Порцій:
8–9 квадратиків

Інгредієнти:
- 200 г вівсяних пластівців + для притруски
- 25 г кокосової стружки
- 100 г рідкого меду
- 2 ст. ложки лимонного соку
- рослинна олія

Час приготування:
30 хв.

Рівень складності:
простий

1. Духовку розігріти до 180 °С. Змастити олією квадратну форму для випікання розміром 20х20 см.

2. З'єднати 100 мл води з медом. Прогріти на повільному вогні, постійно перемішуючи, до повного розчинення меду. Додати сік лимона.

2. Змішати вівсяні пластівці, кокосову стружку і медовий сироп. Викласти їх у форму і розрівняти поверхню. Зверху притрусити пластівцями.

3. Випікати близько 20 хвилин до золотистого кольору. Повністю охолодити у формі, а потім розрізати на квадрати.

ПЛАСТІВЦІ ВІВСЯНІ

Для вівсяних пластівців крупу після обробки парою розчавлюють за допомогою спеціального апарата. Це суттєво спрощує і пришвидшує приготування страви, тому вівсяні пластівці є одним із найпопулярніших сніданків на планеті. Так, можна приготувати кашу, мюслі чи гранолу. Вівсяні пластівці додають до супів і рагу, замочують на ніч із сухофруктами (як у Швейцарії) або у солоній воді (як у Шотландії). Ще їх часто комбінують із пшеничним борошном, додають у випічку чи тісто для млинців і оладок. Це ідеальний продукт для здоров'я: у вівсянці багато клітковини, вітамінів і мінералів, вона містить джерело «корисних» вуглеводів, які забезпечують організм енергією і відповідають за гарний настрій.

АРОМАТНИЙ ФРУКТОВИЙ ДЕСЕРТ З М'ЯТОЮ І ЛИМОННОЮ ВЕРБЕНОЮ

Порцій:
4 порції

Інгредієнти:
- 1,5 см свіжого імбирного кореня
- 1 великий грейпфрут
- 2 апельсини
- 1 ст. ложка рідкого меду
- 2 ст. ложки свіжої м'яти
- листочки м'яти для подачі

Час приготування:
20 хв.

Рівень складності:
простий

1. Імбир почистити і натерти на дрібній тертці. Грейпфрут і апельсини почистити, м'якоть порізати, сік акуратно зібрати. М'яту нарізати смужками.

2. Змішати імбир, цитрусові, додати по 2 столові ложки грейпфрутового й апельсинового соку і мед.

3. У креманки або десертні склянки викласти половину грейпфрута, зверху половину апельсинів, далі половину м'яти. Потім решту апельсина, решту грейпфрута і решту м'яту. Зверху вилити медово-цитрусову суміш. Подавати, прикрасивши листочками м'яти.

МЕД НАТУРАЛЬНИЙ ЛИПОВИЙ

МЕД З АПЕЛЬСИНОВОГО ЦВІТУ

1. Горіхи фундук **2.** Йогурт «Злаки» **3.** Мінеральна вода природна столова «Карпатська джерельна» **4.** Ізюм світлий **5.** Квасоля в білому соусі **6.** Рис довгозернистий **7.** Салат з морської капусти в журавлинному соусі **8.** Сир кисломолочний зернистий **9.** Мед натуральний гречаний **10.** Мед натуральний акацієвий **11.** Батончик-мюслі з фундуком **12.** Рисова вермішель **13.** Сік яблучний прямого віджиму **14.** Батончик-мюслі з чорницею **15.** Горіхи кеш'ю **16.** Мюслі з сухофруктами та гарбузовим насінням

ВЕЛИКДЕНЬ: НАГОДУЄМО ВСІХ!

Торік у весняному випуску Fresco вже розповідав про традиційну великодню випічку різних країн — від рідних пасок до британських крос-бінс. Цього разу поговоримо про закуски й основні страви, які мають з'явитися на великодньому столі. Головне, що про них варто знати, — традиції готування святкового пригощання дозволяють відпочити навіть дбайливим господиням

Великдень — найбільше свято для православних християн, тож не дивно, що готувалися до нього майже тиждень і лаштували безліч різноманітних страв. Колись до революції у заможних сім'ях на Великдень виставляли аж 40 наїдків — по одному на кожний день посту. Багате застілля мало й цілком практичну мету: раніше великодній стіл накривали на цілий день, і всі, хто заходив до оселі, мав право пригощатися навіть без запрошення. До того ж Великдень святкували протягом тижня: частували вдома, ходили в гості до кумів і родичів, друзів і колег. Увесь цей час господиня кожної миті мала бути готовою до появи великої кількості гостей, і ганьба тій, котра не накрила їм щедрий стіл. Отож не дивно, що страви й наїдки на Великдень готували заздалегідь і дуже-дуже багато.

Тривале застілля висувало певні вимоги до формування святкового меню. Скажімо, на Великдень зазвичай не готували гарячих страв, щоб господиня в цей прекрасний день могла радіти й відпочивати разом з усією родиною та друзями.

То що ж має бути на великодньому столі, крім паски й крашанок? Обов'язкові м'ясні страви: запечена і смажена шинка, буженина, телятина, різноманітні заливні страви і холодці, паштети і рулети, закуски з овочів, мариновані й солоні гриби, каші (з м'ясом і солодкі), дичина і страви з неї. Часто на столі з'являлося запечене порося, та й сьогодні святкове пригощання рідко обходиться без запеченої чи копченої підчеревини, кілець домашньої ковбаси. Окрема стаття — несолодкі пироги і пиріжки з м'ясною й овочевою начинкою, які стануть зручною закускою. На солодке подавали киселі і багатошарові желейні десерти з варенням. Сьогодні всі ці чудові наїдки можна купити вже готові або замовити в кулінарії улюбленого магазину.

Якщо прагнете оригінальних ідей, можна звернутися до великодніх традицій святкування і частування у європейських країнах. Там, як і у нас, головною стравою виступає м'ясо, запечене великим шматком. У Франції і Великобританії це переважно задня нога або лопатка ягняти, запечена в тісті чи глині з травами. Ще французи готують на свято щавлевий суп і омлет. Серби й хорвати подають на стіл «шунку» — це глазурований великий шматок вареної шинки, яку запікають до особливої ніжності і появи смачної скоринки.

Для побожних італійців Великдень — релігійне свято і можливість віддати належне молодим овочам і сирам. Це яскрава весняна зелень — рукола й різні салати, спаржа, артишоки і, звісно, редиска. На свято італійці залюбки готують лазанью, конкільйоні й інші види «гігантської» пасти, яку можна нафарширувати і запекти. Альтернатива пасті — різото з морепродуктами, молодим горошком чи спаржею. Типова основна страва на італійському великодньому столі — ягнятина, маринована з лимоном і розмарином, запечена на грилі й подана з артишоками, тушкована з морквою і травами або приготовлена у вигляді тефтельок-полпет.

На десерт, крім шоколадних яєць і традиційної випічки, італійці можуть запропонувати спеціальну святкову піцу — з корицею й шоколадом.

Узагалі, Великдень — чудовий привід для пошуку рецептів, які надихають. Адже не обов'язково готувати традиційні, хай і дуже смачні, страви, — скористайтеся ідеями сучасних шеф-кухарів і створіть щось справді неймовірне, що запам'ятається гостям і подарує задоволення господині. Можна, наприклад, спекти триколірний хліб на пошану Святої Трійці, треба тільки у три рівні частини тіста додати барвники — сік моркви, буряку й шпинату. Можна обережно видути яйця для паски, а в шкаралупі замість мисочок приготувати яскравий овочевий холодець. Або подати неймовірний десерт із кокосової панакоти і мангового мусу, які нагадуватимуть білок і жовток. Отож не треба заморочуватися і готувати, як раніше, безліч страв — приготуйте найулюбленіше і замовте решту.

ФАРШИРОВАНІ ЯЙЦЯ

Порцій:
4 порції

Інгредієнти:
- 8 яєць
- 1 ст. ложка майонезу
- 1 ст. ложка зеленої цибулі
- 1/3 ч. ложки солодкої паприки
- 4 ст. ложки вершкового сиру
- 1 ст. ложка каперсів
- 1 авокадо
- 1 ст. ложка соку лимона
- 2–3 краплі соусу табаско
- 2 ст. ложки оливкової олії
- сіль, червоний перець

Час приготування:
40 хв.

Рівень складності:
простий

1. Яйця зварити накруто, охолодити й почистити. Розрізати яйця навпіл і акуратно вибрати жовтки. Змішати жовтки з майонезом, посіченою зеленою цибулею, приправити сіллю, перцем, паприкою і начинити цією сумішшю 8 яєчних білків-половинок.

2. Вершковий сир збити в однорідну масу, додати 1 ст. ложку оливкової олії й подрібнені каперси, приправити сіллю й перцем. Начинити ще 4 яєчні половинки.

3. Авокадо розрізати, вийняти кісточку, ложкою вибрати м'якоть і збити її в однорідну масу, додати лимонний сік і табаско, приправити сіллю. Начинити решту яєчних білків.

МАЙОНЕЗ «НІЖНИЙ»

КАПЕРСИ

КАРТОПЛЯНИЙ САЛАТ З РЕДИСКОЮ, ФЕТОЮ І М'ЯТОЮ

Порцій:
4 порції

Інгредієнти:
- 350 г невеликої картоплі
- 1 червона цибулина
- 100 г фети
- 6–8 редисок

Для заправки:
- 4 ст. ложки оливкової олії
- 1 ст. ложка оцту з червоного вина
- 1 ст. ложка каперсів
- 1 зубчик часнику
- 1 ст. ложка сушеного орегано
- сіль, свіжомелений чорний перець

Для подачі:
- листочки м'яти

Час приготування:
30 хв.

Рівень складності:
простий

1. Картоплю крупно порізати і відварити в підсоленій киплячій воді протягом 15–20 хвилин до готовності.

2. Доки вариться картопля, червону цибулину й редиски порізати тонкими кружальцями, фету покришити.

3. Часник дрібно посікти, каперси подрібнити. Збити оливкову олію, оцет, каперси, часник і орегано в однорідну масу. Приправити сіллю й перцем.

4. У теплу картоплю додати цибулю, редиску, заправку і ретельно перемішати.

5. Викласти салат на тарілки і прикрасити листочками м'яти.

СИР ФЕТА

ОРЕГАНО СУШЕНЕ

ПОЛЬСЬКИЙ ВЕЛИКОДНІЙ СУП ЗІ ШПИНАТУ

Порцій:
4 порції

Інгредієнти:
- 350 г картоплі
- 2 цибулини
- 600 г шпинату
- 1 л овочевого бульйону
- 50 г вершкового масла
- сіль, білий перець

Для подачі:
- зелена цибуля
- мигдалеві пластівці
- оливкова олія з трюфелем

Час приготування:
40 хв.

Рівень складності:
простий

1. Шпинат промити і грубо посікти. Цибулю почистити і дрібно нарізати. Картоплю вимити, почистити і порізати кубиками.

2. Розігріти олію і обсмажити в ній цибулю. Додати картоплю, влити бульйон і варити протягом 15–20 хвилин до готовності картоплі.

3. Додати в суп шпинат, довести до кипіння, потім зменшити вогонь і варити 3–4 хвилини.

4. Пюрирувати в блендері, повернути на вогонь і обережно вмішати масло, нарізане невеликими пластинами, приправити сіллю й перцем. Перед подачею прикрасити підсмаженими мигдалевими пластівцями, посіченою зеленою цибулею та збризнути олією з трюфелем.

ОЛИВКОВА ОЛІЯ З ТРЮФЕЛЕМ

Напоєна сонцем оливкова олія вищої категорії з додаванням трюфелів подарує новий кулінарний смак і вишуканий аромат будь-якому стейку, крем-супові, карпачо, овочевому гарніру, різото, салату чи соусу.

ЗАЛИВНИЙ КОРОП ІЗ БУРЯКОМ І ХРОНОМ

Порцій:
Трикутна форма об'ємом 1 літр

Інгредієнти:
- 8 листків безбарвного желатину
- 350 мл рибного бульйону
- 150 мл бурякового соку
- 2 ст. ложки лимонного соку
- 100 мл вершків жирністю не менше як 30 %
- 50 г сметани
- 3 ст. ложки тертого свіжого хрону
- 150 г буряку
- 250 г філе риби гарячого копчення

Час приготування:
1 год. + 3 год. на охолодження

Рівень складності:
середній

1. Замочити 2 листки желатину в холодній воді на 10 хвилин. Змішати рибний бульйон, буряковий і лимонний сік. Третину суміші підігріти і посолити. Відтиснути замочений у холодній воді желатин, розчинити його в теплій суміші і зняти її з вогню.

2. Форму для заливного сполоснути холодною водою, вилити в неї теплий рибний бульйон і поставити в холодильник на 30 хвилин, щоб желе трохи застигло.

4. Замочити 2 листки желатину в холодній воді, окремо збити вершки. Додати 2 столові ложки вершків у желатин, перемішати і влити суміш у вершки. Домішати сюди сметану і тертий хрін, посолити. Вийняти з холодильника форму з желе, вилити поверх нього мус із хрону. Поставити на холод ще на 30 хвилин.

5. Підігріти решту рибного бульйону з буряковим соком і замочити решту желатину в холодній воді на 10 хвилин. Відтиснути желатин, розмішати його в гарячій рідині і зняти з вогню.

6. Буряк відварити і нарізати тонкими пластинами. З філе риби зняти шкірку і пошинкувати.

7. Вийняти з холодильника форму з застиглим желе, викласти скибочки буряку і залити половиною рідини, щоб вона вкрила буряк повністю. Зверху викласти подрібнену рибу і залити рідиною. Залишити в холодильнику на 3–4 години, щоб повністю застигло.

СМЕТАНА, 20 %

ФОРМА СИЛІКОНОВА ДЛЯ ВИПІКАННЯ

ПЕЧІНКОВИЙ ТЕРРИН З ФІСТАШКАМИ І СУХОФРУКТАМИ

Порцій:
6–8 порцій

Інгредієнти:
- 200 г вершкового масла
- 1 невелика цибулина
- 1 зубчик часнику
- 3/4 ч. ложки солі
- 1/4 ч. ложки меленого чорного перцю
- дрібка мускатного горіха
- 450 г курячої печінки
- 2 ст. ложки коньяку або бренді
- 2 ст. ложки вершків жирністю 35 %
- 55 г (1/2 склянки) фісташок

Для топінгу:
- 175 г (1/2 склянки) желе з порічок
- 2 ст. ложки лимонного соку
- 1,5 ст. ложки води
- 150 г (1 склянка) родзинок і сушеної журавлини

Час приготування:
1 год. 20 хв. + 3 год. на охолодження

1. Цибулю й часник дрібно посікти. У великій сковороді розплавити половину вершкового масла, помішуючи, обсмажити цибулю й часник до м'якості протягом 5 хвилин.

2. Приправити сіллю, перцем і мускатним горіхом. Додати печінку і смажити, помішуючи, приблизно 8 хвилин, щоб зовні печінка зарум'янилася, але всередині залишалася рожевою. Зняти з вогню і домішати сюди коньяк чи бренді.

3. Викласти печінку в кухонний комбайн або блендер, додати вершки і збити в однорідну масу. Додати подрібнені фісташки і перемішати ложкою. Перекласти масу у високу й вузьку бляшану форму для терринів об'ємом 750 мл (3,5 склянки), верх розрівняти.

5. Решту вершкового масла розплавити в невеликій каструлі, зняти з вогню і залишити на 3 хвилини. Зняти з масла піну. Полити террин розплавленим вершковим маслом. Поставити в холодильник на 30–40 хвилин.

7. Приготувати желе за інструкцією на упаковці й домішати подрібнені сухофрукти. Викласти масу зверху на террин. Накрити його харчовою плівкою та охолоджувати ще щонайменше 4 години.

ЖЕЛЕ «ВИШНЯ»

ІЗЮМ ТЕМНИЙ

БАРАНЯЧА НОГА З ТРАВАМИ

Порцій:
6–8 порцій

Інгредієнти:
- 1 бараняча нога з кісткою вагою бл. 2 кг
- 1 пучок трав – тим'яну, розмарину, петрушки
- 400 мл курячого або овочевого бульйону
- 400 г стручкової квасолі
- 4 зубчики часнику
- 2 цибулини
- 4 морквини
- 200 г грибів
- 200 г помідорів чері
- рослинна олія
- сіль, чорний перець

Час приготування:
45 хв. + 3 год. 40 хв.

Рівень складності:
середній

1. Духовку розігріти до 140 °С.

2. У сотейнику розігріти олію, обсмажити баранячу ногу до золотисто-коричневого кольору з усіх боків. Так само з усіх боків щедро посолити і поперчити, притрусити половиною приготовлених трав. Залити м'ясо бульйоном і запікати в духовці 3–3,5 години.

3. Стручкову квасолю бланшувати в киплячій підсоленій воді близько 4 хвилин. Воду злити, швидко промити квасолю холодною водою і ретельно обсушити.

4. Тим часом почистити овочі. Часник дрібно посікти, цибулину порізати невеликими шматочками, моркву нарізати крупною соломкою, гриби й помідори чері розрізати навпіл.

5. За 30 хвилин до кінця запікання до м'яса викласти овочі. Перемішати з рештою трав, приправити сіллю й перцем і запікати ще півгодини до готовності.

КВАСОЛЯ СТРУЧКОВА ШВИДКОЗАМОРОЖЕНА

СІЛЬ МОРСЬКА

ФАРШИРОВАНИЙ РУЛЕТ ЗІ СВИНИНИ

Порцій:
4–6 порцій

Інгредієнти:
- 1,5–2 кг свинячої корейки без кісток
- морська сіль

Для начинки:
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 1 цибулина
- 2 зубчики часнику
- 1 велике яблуко
- 140 г (1 склянка) фісташок
- 1 гранат
- листя тим'яну й шавлії
- морська сіль, свіжомелений чорний перець

Час приготування:
2 год.

Рівень складності:
середній

1. Духовку розігріти до 230 °С.

2. Свинячу корейку викласти на дошку шкірою догори і гострим ножем зробити через 1 см поперечні надрізи. Натерти весь шматок корейки морською сіллю, окремо втираючи її в надрізи.

3. Цибулю й часник дрібно посікти. У сковороді розігріти половину олії, додати цибулю й часник та обсмажувати 5–7 хвилин до м'якості. Зняти з вогню й охолодити.

4. Яблуко почистити, видалити серцевину. Яблуко й фісташки грубо посікти, з граната вибрати зернята, тим'ян і шавлію подрібнити. Змішати в мисці яблуко, фісташки, насіння граната, зелень і решту олії. Додати охолоджену цибулеву суміш і добре перемішати. Приправити морською сіллю і меленим чорним перцем.

5. Викласти начинку вздовж довгого краю свинини і згорнути щільний рулет. Перев'язати його кухонною ниткою, щоб не випадала начинка. Перекласти рулет у форму і запікати протягом 25 хвилин.

7. Температуру в духовці знизити до 200 °С. Запікати ще 60 хвилин до готовності. Свинина готова, коли з проколу в найтовщій її частині витікає прозорий сік. Перед нарізанням м'ясо має постояти 15 хвилин.

РУКАВ ДЛЯ ЗАПІКАННЯ

Курча чи ціла бараняча нога — у рукаві для запікання реально запекти і те, і те, адже довжину «пакета» ви обираєте самі! Зав'язки, на відміну від металевих защіпок, дозволяють надійніше закривати пакет і готувати навіть у мікрохвильовій пічці. Наповнивши й закривши рукав, зверху варто зробити кілька проколів зубочисткою: так він не роздується і не торкатиметься стін духовки чи пічки, від чого може розплавитися. Винагородою за дотримання цих простих правил стане смачна й ніжна страва, приготована під дією пари, яка циркулює в пакеті. До речі, жир додавати не треба — страва і без нього вийде соковитою, а завдяки герметичності у рукаві можна використовувати маринад і вино для додаткових нюансів смаку.

ЗОЛОТІ ЗЕРНА

Її поява на столі миттєво перетворює звичайну вечерю на маленьке свято. Проте червона ікра — це не лише бутерброди, це ще безліч цікавих кулінарних ідей. Ми залюбки розкажемо, що можна приготувати з цього делікатесу і який саме вид ікри обрати для найкращого смаку й ефективного користування бюджетом

Корисний делікатес

Рибна ікра здавна вважалася окрасою столу, на Русі ікру різних видів риб почали обробляти ще у XII столітті. Статус делікатесу вона здобула за часів царя Івана Грозного, але на ціну це не вплинуло: у річках вистачало осетрових і лососевих риб, і майже в кожному трактирі можна було поласувати млинцями з ікрою. Ще її варили в оцті, запарювали у глиняних горщиках і подавали до печеної картоплі, додавали у рибний суп-калью замість м'яса. На Масницю серед інших додатків до млинців неодмінно з'являлися кришталеві піали з червоною й чорною ікрою. Під час посту теж готували млинці, а ікру замішували просто в тісто замість яєць.

Цінують ікру не лише за вишуканий смак і цікаву зернисту текстуру — вона ще й дуже корисна. У її складі 30 % білків, які повністю засвоює організм, а для протеїнів тваринного походження це велика рідкість. Крім того, в ікрі маса корисних амінокислот, зокрема Омега–6, вітаміни молодості й краси А і С, фолієва кислота. Саме тому її рекомендують використовувати у щоденному харчуванні для відновлення сил після хвороб і просто для гарного самопочуття.

Червона ікра — найчастіший інгредієнт у суші: її використовують і для ролів, і в сашімі та нігірі-суші. Найпопулярніший спосіб представити ікру на традиційному столі — прикрашання закусок, як-от фаршировані перепелині яйця, деруни, тарталетки. Найкраще пікантний солонуватий смак ікри виділяється на якомусь нейтральному фоні, скажімо, з м'якими сирами типу філадельфії, пюре з авокадо чи зеленого горошку. Ікрою добре прикрашати холодні супи-пюре — рибні й сирні, а ще додавати у вершковий соус до пасти чи червоної риби.

На смак і колір

Уся червона ікра має офіційну назву лососевої, але насправді її виготовляють майже з десяти видів риби. Тому в реальності вона може істотно відрізнятися і за кольором та розміром, і за смаком та ціною.

Ікра кети найвишуканіша і найніжніша. У неї крупні зерна яскраво-помаранчевого кольору, і за це її часто називають царською. Саме її найкраще подавати на святковий стіл — на канапе, як самостійну вишукану закуску або ж у стравах, де ікра грає головну роль і не зазнає термічної обробки.

Ікра чавича — це великі яскраво-червоні зерна з гострувато-гіркуватим присмаком, справжня знахідка для любителів яскравих смаків. Її

добре подавати з млинцями, додавати в холодні супи й салати.

Ікра горбуші має універсальний морський смак, який подобається всім. Жовтогарячі зерна середнього розміру однаково доречні і на святковому столі, і на ранковому бутерброді. Вона добре підходить і для приготування суші.

Ікра нерки на любителя — її дрібні яскраво-червоні зерна на смак із легкою гірчинкою і гостротою та яскравим посмаком. Саме в цьому сорті ікри найбільше поживних речовин, і її варто обирати, якщо вам треба відновити сили.

Ікра кижуча — дрібні трохи гіркуваті зерна бордового кольору. Це чемпіон за вмістом вітаміну D, цю ікру рекомендують для дитячого раціону. Її пікантний смак до вподоби і чоловікам, тому її часто використовують у закусках до міцних напоїв.

Ікра форелі найдрібніша з усіх, у неї виражений солонуватий смак і колір від жовтого до блідо-оранжевого. Її використовують для суші і ролів, у соусах і для прикрашання страв.

Вибір ікри: важливі нотатки

На ціну і смакові якості ікри впливає спосіб заготівлі. Дешевшу засолюють разом із ястиком — плівчастими частинами, і так само продають. Цінніша зерниста ікра потребує більше зусиль. Одразу після видобутку її ще сирою перетирають крізь решето-грохот: дрібні отвори пропускають неушкоджені зерна ікри і затримують плівки та жилки. Тільки потім ікру засолюють. На її смак впливає і сезон: з червня по жовтень на північних річках Росії, Америки і Канади ловлять лососевих риб, які вирушають у річки на нерест. Тому вже в середині червня можна знайти ікру нового сезону, зазвичай це нерка. Червона ікра першого сорту складається з однакових за розміром і кольором ікринок, має приємний смак і мінімум солі. Таку ікру заготовляють у серпні–вересні, на це теж варто звернути увагу.

Якісна ікра не містить рідини, не повинна бути надто сухою і злипатися. Є хитрощі й у виборі банкової ікри: якщо її перегорнути, можна відчути ніби «рух» усередині, а якщо його немає, то знайте, що зерна надто сухі. На банках із червоною ікрою має бути два рядки продавлених зсередини цифр — дата виготовлення і номер майстра. Ікру треба правильно зберігати — на найхолоднішій полиці в холодильнику. Відкриту банку треба щільно закрити, а вміст з'їсти протягом тижня, бо довше ікра не проживе.

ІКРА НЕРКИ

ІКРА КЕТИ

ІКРА КІЖУЧА

ІКРА ГОРБУШІ

ІКРА ФОРЕЛІ

ІКРА ЧАВИЧА

ЛОСОСЕВИЙ САЛАТ З ІКРОЮ У ЯБЛУЧНИХ МИСОЧКАХ

Порцій:
4 порції

Інгредієнти:
- 2 великих зелених яблука
- 4 королівські креветки
- оливкова олія для смаження
- лимонний сік
- сіль, білий перець

Для салату:
- 1–2 пера зеленої цибулі
- 1/2 стебла селери
- 4 невеликі листки салату
- 1/4 червоного солодкого перцю
- 1 невеликий огірок

Для соусу:
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 1 ст. ложка соку лимона
- дрібка цукру

Для прикрашання:
- 4 гілочки кропу
- 4 ст. ложки червоної ікри
- кілька крупних ягід червоних порічок
- 1 ч. ложка лимонної цедри
- 4 тоненьких кружальця лимона

Час приготування:
45 хв.

Рівень складності:
простий

1. Яблука розрізати і за допомогою ножа й ложки вичистити половинки так, щоб вийшли порожні півкулі зі стінками завтовшки 5–8 мм. Збризнути яблука всередині лимонним соком, щоб не потемніли.

2. Креветки почистити і обсушити. У сковороді розігріти олію і швидко обсмажити креветки з обох боків. Посолити і зняти зі сковороди, щоб охололи.

3. Зелену цибулю подрібнити, селеру нарізати тонкими пластинами, червоний солодкий перець і огірок — тонкою соломкою. Листя салату порвати на невеликі шматки.

4. Для соусу змішати сік лимона з олією, додати цукор, приправити сіллю і перцем. Змішати всі інгредієнти салату і заправити соусом.

5. Наповнити яблучні миски салатом, зверху на салат викласти креветки й ікру. Прикрасити кропом, скибочками лимона, ягодами порічок і лимонною цедрою.

ТИГРОВІ КРЕВЕТКИ В ПАНЦИРІ

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 обробляють 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.

САЛАТ ІЗ БУРЯКА З ЯЙЦЕМ І ЧЕРВОНОЮ ІКРОЮ

Порцій:
4 порції

Інгредієнти:
- 250 г буряку
- 2 яйця
- 300 г філе оселедця
- 1 зелене яблуко
- 2 ст. ложки лимонного соку
- 1 ст. ложка олії
- сіль, перець
- мелений кмин
- 120 г грецького йогурту
- 4 ч. ложки червоної ікри
- кріп для подачі

Час приготування:
1 год. 20 хв.

Рівень складності:
простий

1. Буряк вимити і відварити у підсоленій воді протягом 45 хвилин. Воду злити, буряк почистити й охолодити.

2. Яйця зварити накруто, перекласти у холодну воду, почистити і дрібно посікти. Оселедець обсушити від олії і нарізати тонкою соломкою.

3. Яблуко почистити, розрізати, вирізати серцевину і натерти на дрібній тертці. Змішати яблуко з 1 столовою ложкою лимонного соку. Буряк теж дрібно натерти, приправити рештою лимонного соку, олією, сіллю і перцем.

4. У чотири скляні порційні салатниці розкласти порівну посічене філе оселедця. Далі шарами викласти терте яблуко і тертий буряк, зверху на буряк покласти йогурт і притрусити посіченими яйцями. Поставити салат у холодильник принаймні на півгодини.

5. Перед подачею прикрасити червоною ікрою і гілочками кропу.

ОСЕЛЕДЕЦЬ В ОЛІЇ

ГРЕЦЬКИЙ ЙОГУРТ, 10 %

КАРТОПЛЯНІ МЛИНЦІ З КОПЧЕНИМ ЛОСОСЕМ, ІКРОЮ І ХРОНОМ

Порцій:
4 порції

Інгредієнти:
Для тіста:
- 2 великі картоплини
- 2 ст. ложки масла
- 85 г (3/4 склянки) борошна
- 100 мл молока
- 2 яйця
- олія для смаження

Для подачі:
- 1 ч. ложка тертого білого хрону
- 4 ст. ложки сметани
- 8 скибок копченої сьомги
- 2 ст. ложки червоної ікри
- зелена цибуля

Час приготування:
45 хв.

Рівень складності:
простий

1. Картоплю почистити і відварити до готовності. Злити воду, додати масло і добре потовкти в пюре.

2. Борошно просіяти, яйця збити, молоко трохи підігріти. У картопляне пюре влити молоко і збиті яйця, всипати просіяне борошно. З маси вимісити гладке густе тісто, приправити сіллю й перцем.

3. Розігріти у сковороді трохи олії, столовою ложкою викласти тісто, смажити млинці по 2 хвилини з кожного боку до золотистого кольору, доливаючи олію, якщо треба. Перекласти млинці папером для випічки і накрити чистим рушником, щоб зберегти їх теплими.

4. Хрін змішати зі сметаною, посолити і поперчити. Подавати млинці з сьомгою і хроном, зверху покласти червону ікру і пера зеленої цибулі.

СЬОМГА ХОЛОДНОГО КОПЧЕННЯ

ОЛІЯ РАФІНОВАНА

РИБА З ОВОЧАМИ І ЧЕРВОНОЮ ІКРОЮ

Порцій:
4 порції

Інгредієнти:

Для овочів:
- 600 г дрібної картоплі
- 200 г зеленого горошку
- 2 морквини
- 2 невеликих цукіні
- 1/2 пучка зеленої цибулі
- 2 ст. ложки олії
- сіль, перець

Для риби:
- 4 рибні філе по 200 г кожне
- 1 ст. ложка лимонного соку
- 150 мл білого вина
- 1 зубчик часнику
- 200 мл вершків
- сіль, білий перець
- 4 ст. ложки червоної ікри
- петрушка для подачі

Час приготування:
50 хв.

Рівень складності:
простий

1. Рибу збризнути лимонним соком. Картоплю вимити і відварити у великій кількості підсоленої води протягом 15 хвилин.

2. Помити і підготувати решту овочів. Кабачки порізати вздовж на скибки, моркву — соломкою. За допомогою кулінарного пензлика змастити овочі олією, посолити й поперчити.

3. Воду злити, картоплю розрізати навпіл і викласти на деко зрізом донизу. Викласти моркву, цукіні, горошок і зелену цибулю.

4. Поставити деко в заздалегідь розігріту до 200 °С духовку і запікати близько 15 хвилин до готовності.

5. Тим часом у широкій каструлі нагріти вино і варити, доки об'єм зменшиться удвічі. Додати вершки і викласти в соус рибне філе. Готувати на дуже слабкому вогні 5–8 хвилин. Приправити сіллю й перцем.

6. На підігріті тарілки розкласти овочі, зверху викласти філе. Соус збити ручним блендером і залити ним рибу й овочі. Перед подачею прикрасити червоною ікрою і листочками петрушки.

ВЕРШКИ, 15 %

ГОРОШОК ЗЕЛЕНИЙ ШВИДКОЗАМОРОЖЕНИЙ

ХЕРЕС: ІСПАНСЬКИЙ АРИСТОКРАТ

Вишуканий смак хересу, або шері — результат технологічно складного виробництва під «флором», плівкою зі спеціальної культури дріжджів, та кріплення — поетапного додавання дистилятів для стабілізації вина. Радянські винороби свого часу спростили цю технологію й отримали дешевий напій з не найкращого виноматеріалу. Справжній же іспанський херес має багатий смак і репутацію універсального винного додатку до вишуканих страв. На відміну від звичайних вин, херес витримує компанію копчених і солоних делікатесів, шоколаду й грибів. І це справжнє емоційне іспанське свято, закорковане у пляшку!

Історія в пляшці

Перші відомості про херес ми знаходимо у грецького географа й історика Страбона. У своїй сімнадцятитомній «Географії» він повідомляв, що близько 1100 року до нашої ери фінікійці заснували міста Херес і Кадіс та обсадили їх виноградниками й оливковими деревами. У ті часи, щоб виготовити вино, кип'ятили перегралий виноградний сік. У 711 році Андалузію, зокрема й Херес, захопили маври-мусульмани. Саме в період мусульманського правління було розроблено технологію кріплення вина, яка дозволяла надовго його «законсервувати», не втрачаючи якість смаку й аромату.

Англійці почали експортувати вина Хереса ще з XV сторіччя і поступово викупили майже 90 % місцевих бодег. Херес — перше вино, яке здійснило навколосвітню подорож: майже третину вантажу на кораблях Магеллана складали бочки з цим напоєм. А 1587 року Мартін Фішер із флоту Френсіса Дрейка вчинив найбільше пограбування — захопив майже 3000 бочок хересу і продав їх у Лондоні. Так херес став напоєм аристократії і королів.

Величезний попит у світі на херес змусив виноробів серйозно замислитися над процесом виробництва. Ще у XIX столітті було остаточно усталено унікальний метод витримки вин «кріадера і солера». А від 1933 року згідно з законом про вино хересом можуть називатися лише вина, вироблені за цією технологією у так званому «трикутнику Хереса» — на землях між містами Херес-да-ла-Фронтера, Ель-Пуерто-де-Санта-Марія та Санлукар-де-Баррамеда.

Вино, що розквітає

Херес буває дуже різним: від зеленкувато-солом'яного до темно-бурштинового і навіть деревного на колір, від освіжувального сухого до десертного солодкого на смак. Його виробляють із трьох місцевих сортів винограду: «паломіно фіно», «педро хіменес» і «москатель». Виноград використовують сольно і в суміші, «паломіно» одразу відправляють під прес, а два інші сорти витримують на сонці 48 годин, щоб підвищити концентрацію цукру.

Сік біля двох місяців грає у великих чанах, потім його переливають у дубові бочки і залишають «дихати» й «відпочивати». Подекуди в бочках на поверхні сусла з'являється flor — «квітка». Це плівка зі специфічних дріжджових грибів, які живуть лише в «трикутнику Хереса», а в усіх інших місцях їх треба додавати спеціально. Ще й досі достеменно невідомо, чому в окремих бочках квітка не з'являється зовсім, чому в одних вона густіша й махровіша, ніж в інших. І саме «флор» надає хересу характерні присмаки, які ні з чим не сплутаєш, — лісових грибів і мигдалю.

У січні–лютому майстер-винороб оцінює кожну бочку і залежно від міцності, смаку й кількості «флору» ділить виноматеріал на два типи: фіно (з «флором») і олоросо (з невеликою кількістю «флору» чи взагалі без нього). На цьому етапі вино обох типів уперше кріплять — додають хересне бренді — і ставлять на витримку.

Труднощі виховання

Унікальна система витримки солера прикметна тим, що у ній старе вино

«виховує» молоде, а рік урожаю, від якого залежить ціна більшості сухих вин, неважливий. Бочки з найстарішим хересом ставлять на землю — цей ряд, як і сам метод, називається солера, тобто поверхня, земля. Наступний ряд — перша кріадера з молодшим хересом, на неї встановлюють другу кріадеру з юним хересом, потім третю кріадеру і так далі. У піраміді має бути не менше трьох шарів, де зверху стоять бочки з хересом нового урожаю, а внизу — бочки, яким уже сто років і більше.

Коли майстер-винороб вирішує розлити частину вина в пляшки, він бере лише третину вина з кожної бочки нижнього ряду — солери. На вільне місце переходить вино з першої кріадери, а в неї доливають херес із другої кріадери і так далі. Мало того, вина в солері змішуються з часу її закладення, окремі з них сьогодні нараховують 100–150 років, отже, в кожній пляшці — херес із суміші 100–150 урожаїв. При цьому загальна якість хересу, його аромат і смак завжди стабільні і незмінно прекрасні.

Простір для вибору

Видів хересу чимало, до того ж кожна бодега може запроваджувати свої типи й купажі, експериментуючи з комбінаціями базових вин. Однак Регулівна рада з вин і бренді Хереса дотримується загальної класифікації, і перш ніж поринати в тонкощі раритетних хересів, варто ближче познайомитися з основними типами — там досить матеріалу для смакових пригод.

Fino («Фіно»)

Чудове блідо-жовте вино міцністю 16 % має тонкий букет із легким присмаком мигдалю й фундука. Традиційно його подають як аперитив — у келихах для хересу, попередньо охолодивши до +7 °С. Прекрасно поєднується з дарами моря, його можна подавати до супів і м'яких сирів з козиного чи овечого молока, хамону, з різноманітними салатами з анчоусами чи солоним тунцем. На ділі «Фіно» можна подавати до будь-чого, крім надто солодкого. У нашій традиції херес асоціюється винятково з десертним вином, тому рафінований «Фіно» може дещо розчарувати, адже це сухе вино з вишуканою свіжкою кислотністю. Уважно подивіться маркування перед покупкою, щоб оцінити напій відповідно до його потенціалу.

Manzanilla («Манзанілья»)

Назва цього хересу перекладається як «ромашка», бо аромат квітки — його головна дегустаційна характеристика. Найпопулярніший в іспанців вид хересу виробляють на узбережжі, тому у нього багато відмінностей у смаку залежно від конкретного виробника і розташування виноградника. Легку свіжу «Манзанілью» подають до суші, риби, салатів, копчених і солоних м'ясних делікатесів, горішків, оливок. Найкраще добре охолодити вино і пити зі спеціальних хересних келихів або келихів для білого вина, щоб насолодитися зміною смаків і букету від його поступового нагрівання.

Oloroso («Олоросо»)

Цей ароматний херес (з іспанської його назва так і перекладається — ароматний) досить міцний — приблизно 17–22 градуси залежно від виробника. Так само варіює колір — від бурштинового до кольору червоного дерева. У смаку й ароматі «Олоросо» виділяються бальзамічні і деревні тони, ноти лісового горіха, тютюну, сухого листя, прянощів і трюфелів. Традиційна температура для подачі «Олоросо» — +12...14 °С, але з нею можна експериментувати. Якщо ви, наприклад, збираєтеся пити «Олоросо» з закусками-тапас або сиром, вино можна не охолоджувати і наливати в маленькі чарки для дистилятів чи горілки. Якщо «Олоросо» має з'явитися в гастрономічній композиції з основною стравою, то температуру краще знизити, а келих — збільшити, можна навіть узяти келихи для білого вина.

Найкраща компанія для цього хересу — витримані сири, рагу з кролика, яловичина по-бургундськи або класичний французький кок-о-вен (півень у вині), тобто будь-які тушковані страви з м'яса, крім дуже гострих. Це, мабуть, найбільш гармонійний і насичений смаковими нюансами херес, який підходить для всіх випадків. До речі, почата пляшка «Олоросо», якщо її щільно закрити, добре зберігається в холодильнику протягом 1,5–2 місяців, і вино не втрачає якості.

Amontillado («Амонтильядо»)

Виготовляти цей вид хересу найскладніше, адже його двічі кріплять — перед витримкою в солерах і перед витримкою в бочках. У процесі дозрівання під дією природного випаровування «Амонтильядо» стає ще міцнішим і набирає густого насиченого кольору. Медовий, майже густий напій зберігає свіжий смак — це вино теж належить до сухих. Делікатний тонкий аромат з нотками смаженого мигдалю, горіхів, трав і тютюну, складний і гармонійний смак «Амонтильядо» найкраще розкриваються в компанії нескладних закусок. Доречні хамон, м'ясні делікатеси, оливки в олії, копчена й солона риба. Цей херес не варто надто охолоджувати — достатньо температури +12...14 °С, — і

вино можна подавати до супу з лісових і білих грибів, лисичок, до страв із кролятини і ягнятини, теплих салатів. Відкрита і знову закупорена пляшка «Амонтильядо» без проблем проживе в холодильнику 4 тижні.

Pedro Ximenez («Педро Хіменес»)

Різниця між сухими й солодкими хересами разюча, і спільні у них лише місце та складне технологічне виробництво. «Педро Хіменес» виготовляють з однойменного сорту винограду, причому сік видобувають із ягід, які точніше назвати родзинками. У результаті виходить солодке густе вино кольору темного дерева з багатим чуттєвим ароматом і оксамитовою фактурою. Тони какао, кави, меду й сухофруктів — найкраща компанія для десертів. До морозива, чизкейків, панакоти цей херес можна подавати і як сироп. Смачно буде з контрастними стравами, як-от гострий мексиканський чилі або сири з блакитною пліснявою (рокфор), із сушено-солоною чи слабокопченою жирною рибою. Цікавий гастрономічний досвід — подавати це десертне вино з чорним чаєм, тільки чай неодмінно має бути колекційним і холодним. Рекомендована температура для подачі десертного хересу — +12...14 °С, але з нею можна сміливо експериментувати. Адже в холодному хересі проявляються ванільні й ментолові тони, а при нормальній у наших краях кімнатній температурі яскравішими стають теплі тони сухофруктів і меду.

Купажі та рідкісні хереси

Dry (драй) або Pale, Pale Dry — золотисте вино, підсолоджене концентрованим винним суслом, що нагадує херес «Фіно». Ідеальний для приготування страв — ароматний і недорогий.

Medium (медіум) — лікерний аромат цього вина вражає нотами запечених фруктів, тому він ідеальний супутник кондитера. Його приємно пити, його можна використовувати для вимочування родзинок, для просочування бісквітів і коржів. У комерційних назвах хересів медіум можуть використовуватися слова Avocado, Golden, Amoroso (якщо херес виготовлено на основі «Олоросо»), Brown, Milk, Rich (для основи з «Амонтильядо»). Кількість цукру позначають як медіум драй (Medium Dry) або медіум світ (Medium Sweet).

Cream (крім) — бурштинове вино з яскравим ароматом карамелі, цукатів, сухофруктів та елегантним смаком. Найчастіше його виготовляють із суміші хересу «Олоросо» та вишуканіших і дорожчих «Педро Хіменеса» чи «Москателя». Саме його знають в Англії як шері. Добра компанія для десертів, яким він додасть вишуканості і смаку.

Життя на кухні

Херес — один із найяскравіших кулінарних додатків, доречний на будь-якій кухні. Порівняно з іншими міцними винами у нього дужче виражений «кислий» характер, але його кислотність делікатна. Херес надає їжі горіхового присмаку, його додають у страви азіатської кухні, у ньому маринують м'ясо. До речі, іспанці в хересний маринад кладуть шматок гіркого шоколаду, щоб іще увиразнити смак страви.

Трохи сухого хересу збагатить легкі крем-супи з овочів, морепродуктів, курки. У ньому добре тушкувати мідії або ж додати його в цибулю, тушкуючи її на начинку для пирога. Херес вмішують у картопляне пюре, збризкують ним полуниці, додають у соус для страв із жирних шматків м'яса. Часом невелику кількість хересу можна додати в заправку для звичайного салату з зелені — і він заграє новими нотами. А віднедавна модно робити коктейлі на основі хересу — зазвичай це вишукані аперитиви з додаванням горілки або джину.

Солодкий херес може стати соусом для морозива й панакоти, у ньому можна вимочувати цукати і родзинки для кексів, просочувати ним коржі й бісквіти або навіть печиво савоярді для тірамісу. Майже завжди, коли в рецепті вказано алкоголь, можна брати херес — його багатий смак прикрасить будь-яку страву і перетворить буденність на маленьке свято.

1. Osborne Golden **2.** Osborne Fino Quinta **3.** Osborne Medium **4.** Osborne St Maria Cream
5. Osborne 10RF **6.** Osborne Fino **7.** Osborne Pedro Ximenez

НАДМІРНЕ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ ШКІДЛИВЕ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ЕХ, ЯБЛУЧКО!

Навряд чи є інший такий фрукт, про який не перестають говорити з часів сотворення людини, — про нього згадано вже у Біблії. Він відіграє важливу роль у міфології, культурних і релігійних традиціях багатьох народів світу. Він падав на голову Ньютону, надихав класиків світового живопису, письменників і музикантів. Ідеться, звичайно ж, про яблуко

Цей фрукт, батьківщиною якого вважають Середню Азію, використовується майже в усіх кухнях світу і нараховує близько 8 000 сортів. З нього готують варення, пастилу, зефір, усілякі десерти, соуси, оцти, пюре, соки й алкогольні напої, подають як гарнір до м'яса і птиці, сушать, фарширують, запікають, мочать, консервують. Та й просто в сирому вигляді яблуко майже щодня присутнє в нашому раціоні.

Відомий швейцарський дієтолог і винахідник мюслі кінця XIX століття Максиміліан Бірхер-Беннер рекомендував починати день з Apfeldiätspeise — яблучної страви. Для її приготування вівсяні пластівці замочували напередодні в кількох ложках холодної води, а вранці додавали трохи меду або згущеного молока, сік лимона, горіхи і яблука, натерті зі шкіркою.

Сестри Стефані і Кароліна Татен з невеличкого французького містечка Ламотт-Беврон 1888 року винайшли пиріг-перекиданець із карамелізованими яблуками — знаменитий тарт Татен. Вийшов він ніби «випадково», коли одна з сестер забула на плиті яблучну начинку для класичного пирога, а коли побачила, що яблука трішки розварилися, вирішила накрити їх тістом, запекти і перевернути.

Звичайно, в українській кухні цей фрукт теж знайшов застосування. Яблучна «сушка» входить до складу традиційного узвару, а яблука, запечені з горіхами й медом, подають до різдвяного столу і на Спаса.

Один із найпопулярніших рецептів і наш патичок-рятівничок — яблучна шарлотка. Походить вона від англійського пудингу. Дно й боки форми для пудингу викладали скибочками хліба, змоченими в молочно-яєчній суміші, в середину клали яблучну начинку і зверху «запечатували» її хлібом. Ми використовуємо звичнішу інтерпретацію — бісквітне тісто і яблучна начинка. Якщо ви кулінар-початківець, рекомендуємо додати в борошно для тіста трохи розпушувача — так воно гарантовано підніметься.

Так само популярні яблучні штруделі — класика австрійської кухні. Штруделі краще готувати з витяжного тіста, яке при правильній розтяжці стає таким тонким, що крізь нього можна читати книжку. Користується популярністю і рецепт штруделя на основі бездріжджового листкового тіста. Воно зручніше в роботі й ідеально підходить для новачків.

Залежно від страви підбирають певний сорт яблук. Для приготування пастили, мармеладів і повидла краще брати яблука сорту Антонівка. Вони містять багато пектину, швидко запікаються й утворюють ніжне шовковисте пюре, яке в давнину двічі протирали дерев'яним товкачиком крізь волосяне сито. Для тартів, штруделів і шарлоток, навпаки, більше підходять яблука твердих сортів, скажімо, Гренні Сміт або Голден, які зберігають форму при тривалій термічній обробці і карамелізації.

Під дією повітря розрізані яблука швидко окисляються і коричневіють. Тому нарізати їх варто безпосередньо перед приготуванням і краще одразу збризнути лимонним соком. До речі, якщо ви хочете зберегти пряники або печиво м'якими, покладіть у коробку кілька шматочків яблука й щільно закрийте кришкою.

ПИРІГ З ЯБЛУКАМИ І КОРИЦЕЮ А ЛЯ ШАРЛОТКА

Порцій:
10–12 порцій

Інгредієнти:
Тісто:
- 3 яйця
- 90 г цукру
- 90 борошна

Начинка:
- 3 яблука сорту Гренні Сміт
- 3 ст. ложки цукру
- 2 ст. ложки лимонного соку
- 40 г вершкового масла
- дрібка кориці

Час приготування:
1 год.

Рівень складності:
простий

1. Духовку розігріти до 180 °С. Дно круглої форми зі зйомними бортами діаметром 22–24 см змастити олією і застелити вирізаним кругом з пергаменту.

2. Яблука обчистити, вирізати серцевину, нарізати кубиками і збризнути лимоном.

3. Розплавити на сковороді вершкове масло, викласти яблука, притрусити цукром і карамелізувати на максимальному вогні, акуратно помішуючи, до золотистого кольору. Зняти з вогню, притрусити корицею й перемішати. Охолодити.

4. Яйця збити з цукром у пишну щільну піну до твердих піків. Акуратно, але швидко всипати просіяне борошно (опційно — з розпушувачем), не даючи масі осісти.

5. Вилити половину маси у форму, викласти половину охолоджених яблук, вилити решту тіста, зверху викласти решту яблук.

6. Запікати в духовці протягом 25–35 хвилин. Охолодити у формі, ножем обережно провести вздовж бортів форми, зняти їх, перевернути шарлотку на тарілку, зняти пергаментний папір. За бажанням притрусити цукровою пудрою з корицею.

МАСЛО СОЛОДКОВЕРШКОВЕ, 73 %

СИЛІКОНОВА ФОРМА ДЛЯ ЗАПІКАННЯ

ТАРТ ТАТЕН З КРАМБЛЕМ

Порцій:
10–12 порцій

Інгредієнти:

Начинка:
- 200 г цукру
- 5–6 яблук сорту Гренні Сміт
- дрібка кориці
- 4 ст. ложки лимонного соку

Крамбль:
- 30 г дрібно змелених горіхів (фундук, мигдаль або їх суміш)
- 30 г коричневого цукру
- 30 г масла
- 30 г борошна

Час приготування:
3 год.

Рівень складності:
середній

1. Начинку і крамбл готують напередодні. Для крамблю змішати всі інгредієнти в кухонному комбайні, зліпити кулю, загорнути в плівку і заморозити.

2. Яблука почистити, вирізати серцевину, порізати на тонкі скибочки, збризнути лимонним соком і акуратно перемішати, намагаючись не пошкодити скибочки.

3. Приготувати карамель сухим способом: на сковороді розплавити цукор до бурштинового кольору і вилити в круглу силіконову форму діаметром 18–20 см.

4. На карамель викласти яблука, злегка втрамбувати, щоб не було просвітів. Запікати близько години в заздалегідь розігрітій до 160–170 °С духовці.

5. Вийняти з духовки, охолодити, притиснути кришкою і заморозити.

6. Наступного дня натерти заморожений крамбл на крупній тертці і викласти у форму-кільце без дна, трохи більшу в діаметрі за форму, у якій запікали яблука. Запікати при температурі 160 °С до золотистого кольору.

7. На теплий крамбл викласти заморожений шар яблук, змастити рідким медом, довести до кімнатної температури.

ГОРІШКИ ФУНДУКА

ЦУКОР КОРИЧНЕВИЙ

ШТРУДЕЛЬ З ЯБЛУКАМИ

Порцій:
12 порцій

Інгредієнти:
- 1 кг листкового тіста
- 1 кг яблук сорту Гренні Сміт
- 300 г родзинок
- дрібка кориці
- 2 ст. ложки лимонного соку
- 50 г цукру
- 30 г масла
- 1 яйце

Час приготування:
1 год.

Рівень складності:
простий

1. Яблука почистити, вирізати серцевину, нарізати кубиками і збризнути лимоном. Листкове тісто заздалегідь розморозити.

2. Розплавити у сковороді вершкове масло і пасерувати в ньому родзинки, поки вони набубнявіють. Додати яблука й цукор, пасерувати на середньому вогні, помішуючи, не більше 5 хвилин. Відкинути на друшляк, щоб стік сік, і охолодити.

3. Листкове тісто розкачати на притрушеній борошном поверхні в шар завтовшки 2–3 мм і поділити на квадрати вагою 80–100 г.

4. Сторони квадрата змастити збитим яйцем, уздовж однієї сторони викласти валиком начинку (100–130 г), відступивши від краю 5 см. Скрутити штрудель, викласти на силіконовий килимок швом донизу, змастити яйцем і наколоти в кількох місцях виделкою.

5. Випікати при температурі 200–220 °С протягом 25–30 хвилин або до рум'яної скоринки. Подавати з ванільним морозивом, притрусивши цукровою пудрою.

ТІСТО ЛИСТКОВЕ

ІЗЮМ СВІТЛИЙ

СПРОБУЙТЕ ОНОВЛЕНУ СМЕТАНУ ПРЕМІЯ !

Ну, дуже смачна!