

Любовь Поливалина

500 блюд для гурманов

Москва
RUGRAM
2021

УДК 641.55
ББК 92я2
П50

Поливалина Л.

П50 500 лучших блюд для гурманов / Л. Поливалина – М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. – 276 с. – (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75908-8

Настоящая книга дает широкое представление о том, что такое здоровая, насыщенная витаминами и минеральными веществами, но вместе с тем и изысканная, вкусная еда. Не секрет, что многие из нас любят поесть, предпочитая красиво сервированный, уставленный яствами стол другим радостям жизни. Если вы из их числа, значит в вашем лице мы нашли настоящего гурмана. И вы почерпнете для себя из этой книги много интересной информации. Здесь изложены рецепты блюд как на каждый день, так и для праздничного стола, а также много другой полезной информации.

Издание предназначено для широкого круга читателей.

BIC WBX
BISAC CKB019000

ISBN 978-5-521-75908-8

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

ВВЕДЕНИЕ

Питание – неотъемлемая составная часть жизни, ее основа, источник энергии, без которой жизнь немыслима. Даже находясь в состоянии покоя, организм человека расходует немало энергии на работу внутренних органов и поддержание температуры тела. А что же говорить, если человек работает? Чем тяжелее труд, тем больше энергетического материала (прежде всего жиров и углеводов) приходится компенсировать. За счет пищи, преимущественно белков, организм в достаточно короткие сроки (от недель до месяцев) обновляется. Внешне мы остаемся прежними, но практически все в нас изменилось: мышцы, внутренние органы, кожа...

Вот почему питаться необходимо рационально, питание должно соответствовать физиологическим потребностям человека, то есть важно принимать ежедневно необходимую норму белков (причем половина их должна быть животного происхождения), витаминов и минеральных веществ. И тут многое зависит от искусства приготовления пищи – кулинарии, поваренного дела – одной из самых древних профессий. На протяжении сотен лет люди изменяли и совершенствовали приемы обработки продуктов, создавали тысячи сложных кулинарных рецептов, приспособляли методы приготовления пищи к экономическим, климатическим условиям и вкусовым требованиям. И благодаря этому сегодня мы имеем возможность пользоваться этим богатейшим наследием, развивая и дополняя его на основе новейших технологий приготовления пищи и кухонного оборудования, способного при минимальных разрушительных воздействиях на продукты питания помочь нам приготовить из них вкуснейшие блюда.

Истинные гурманы, без сомнения, по достоинству оценят изложенные в книге рецепты – и многочисленных салатов с удивительно разнообразным сочетанием вкусовых ощущений, и бутербродиков, хотя и сделанных, как говорится, «на скорую руку», но тем не менее пикантных благодаря порой удивительному и неожиданному сочетанию продуктов.

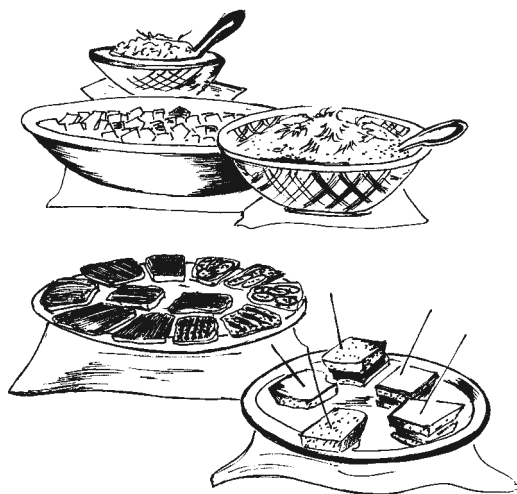
А вторые блюда – все эти пельмени, голубцы, паштеты, жаркие из дичи, птицы, различного мяса! Их можно приготовить просто так, без фантазии, и тогда это будет питание, а можно с выдумкой, с использованием различных ингредиентов – и вы получите блюдо, дающее непередаваемую гамму вкусовых ощущений. И еда станет уже не едой, а настоящим праздником. Это же касается и различнейших блюд из морепродуктов, и овощей, вносящих свое слово в каждое кулинарное произведение.

Немыслима сегодняшняя кухня без пряностей и специй, придающих еде в каждом случае свой особый аромат и вкус. В наших рецептах они нашли широкое применение. Равным образом в книге представлены рецепты тортов, блинов и прочей выпечки, всевозможнейших напитков, фруктовых салатов, супов и прочего, что делает нашу жизнь чуточку радостнее и приятнее.

Словом, читайте, изучайте и пробуйте. Приятного вам аппетита!

ГЛАВА I

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ



1. САЛАТЫ

ИЗ ОВОЩЕЙ

«СОЛНЕЧНЫЕ ОРЕШКИ»

Требуется: 2 отварные картофелины средней величины, отварная морковь, 3 ст. л. тертого сыра, 3 белка, щепотка молотого черного перца, соль, зелень петрушки, растительное масло для жарки.

Способ приготовления. Очищенные картофель и морковь натрите на мелкой терке. Яичные белки взбейте миксером в крепкую пену. Смешайте натертые картофель,

морковь, сыр с белком, добавьте соль, перец и измельченную зелень петрушки.

Сделайте из полученной массы небольшие шарики размером чуть меньше грецкого ореха и обжарьте их в кипящем растительном масле до золотистого цвета. Готовые шарики выложите шумовкой в большую тарелку и подавайте с мясом, приготовленным любым способом.

«КАЛАБРИЯ»

Требуется: 300 г тонких макарон, 100 г маслин, 30 г семечек тыквы, кочан салата, 2 крупных помидора, 30 г тертого сыра, 150 мл оливкового масла, зубчик чеснока, по пучку базилика и петрушки, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления. Отварите макароны в кипящей подсоленной воде. Зелень мелко порубите, отложив в сторону несколько листочков базилика. Чеснок раздавите или мелко нарежьте. С помощью миксера приготовьте пюре из сыра, зелени и растительного масла. Посолите и поперчите. Смешайте с макаронами. Помидоры нарежьте кубиками, салат – полосками. Семена тыквы поджарьте без жира на слабом огне. Макароны выложите на блюдо с помидорами и салатом. Посыпьте маслинами и поджаренными семечками. Украсьте салат листочками базилика.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

«Гурманы всякие нужны, гурманы всякие важны» – уже давно твердят знатоки и любители вкусно поесть, и спорить с этим никто не станет. Гурман – это не только обостренное восприятие вкусовых ощущений, это, как правило, всегда необычный человек. Сегодня гурман – это не только любитель вкусно поесть, но и ценитель настоящих

произведений кулинарии. Как и деятели искусства, гурманы бывают разными: любящими только кислое и острое, сладкое и воздушное или же чересчур экзотическое, добавляющее необычные ощущения и остроту в нашу жизнь.

«КАПУСТА В АПЕЛЬСИНАХ»

Требуется: 300 г цветной капусты, 2 яйца, помидор, болгарский перец, апельсин, соль по вкусу.

Способ приготовления. Порежьте цветную капусту на кусочки. Помидоры нарежьте дольками, а перец – кружочками. Сварите яйца вкрутую, цветную капусту прокипятите на медленном огне 20 минут. Готовые яйца порежьте дольками на несколько частей. Смешайте овощи, яйца и полейте выжатым апельсиновым соком.

«КЛЮКВЕННЫЙ АРОМАТ»

Требуется: 2 моркови, 100 г капусты, 100 г клюквы, растительное масло, сахар, варенье.

Способ приготовления. Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с нашинкованной капустой. Клюкву разотрите, добавьте в салат и посыпьте сахаром. Полейте маслом, все хорошо смешайте. При желании положите сверху немного варенья.

«ШАМПИНЬОНЫ В СМЕТАНЕ»

Требуется: 100 г картофеля, 200 г шампиньонов, 100 г квашеной капусты, луковица, 150 г сметаны, соль.

Способ приготовления. Очищенный картофель сварите и нарежьте мелкими ломтиками. Капусту

нашинкуйте, грибы сварите и мелко порежьте. Перемешайте, добавьте мелко нарезанный лук и посолите. Полейте салат сметаной и украсьте свежей зеленью.

«ВОСТОЧНЫЙ СМАК»

Требуется: 300–500 г сладкого красного перца, 1,5 стакана грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 стакан нежирной сметаны, 5–10 ягод клюквы, 2 ст. л. рубленой зелени молодого укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления. Перец разрежьте пополам, удалите семечки, прожилки, испеките в духовке, остудите и порежьте. Чеснок и орехи растолките и смешайте с солью и перцем. Зелень укропа мелко порубите. Все перемешайте, залейте сметаной, смешанной по вкусу с уксусом. Украсьте салат сладким перцем, нарезанным тонкими колечками, и положите в каждое колечко кружочки яйца.

«ИСПАНСКИЙ»

Требуется: 300 г бараньих мозгов, крупная редька, 3 яйца, 3 картофелины, по 2 соленых огурца и луковицы, майонез, соль, много черного молотого перца.

Способ приготовления. Вымойте мозги, отварите их в подсоленной воде, затем откиньте через дуршлаг, чтобы стекла вода. Картофель отварите в той же воде, в которой варилось мясо, отдельно сварите яйца. Порежьте мозги соломкой, картофель – небольшими кубиками, а яйца перетрите на крупной терке. Все это перемешайте и посолите. Редьку очистите от кожуры и тоже натрите на крупной терке. С огурцов снимите кожицу и порежьте их кубиками, положите в салат и перемешайте. Заправьте

салат майонезом, посолите и обильно засыпьте перцем, чтобы вкус у салата получился достаточно острым, в этом его особенность. К столу подавайте как отдельное блюдо в охлажденном виде.

«НА СКОРУЮ РУКУ»

Требуется: 350 г говяжьих мозгов, 1,5 стакана фасоли, 50 г зеленого салата, по 3 помидора и головки зеленого лука с перьями, слабый раствор уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 30 г жира, соль, сахар.

Способ приготовления. Обжарьте на раскаленной и смазанной жиром сковороде мозги, нарезанные небольшими кусочками. Отварите фасоль до готовности и перемешайте ее с мозгами. Добавьте в салат нарезанные дольками помидоры, лук и листья салата, заправьте уксусом, сахаром и солью. Так и подайте к столу.

«МАКАРОНЫ НЕОБЫЧНЫЕ»

Требуется: 200 г макарон, чеснок, луковица, 100 мл растительного масла, 60 мл винного уксуса, по 50 г анчоусов и маслин, соль, вода.

Способ приготовления. Сварите 200 г макарон, откиньте на дуршлаг. Для начинки измельчите луковицу и чеснок и поджарьте в растительном масле. Пока жарится лук, смешайте винный уксус (лучше из красного вина), растительное масло, перец, соль по вкусу. Доведите эту смесь до кипения (примерно 1–2 мин). Затем обе приправы соедините.

Смешайте анчоусы (или сельдь) с очищенными от косточек и нарезанными помельче маслинами. Разложите макароны в тарелки, полейте их горячей приправой и украсьте кусочками анчоусов и маслин.

Можете при желании добавить полоски любимой копченой колбасы и кубики сыра.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Стремление гурманов преобразить пищу уже давно переросло в настоящее создание «художественных» произведений. Например, в Новой Зеландии 2 апреля 1996 года изготовили самое большое шоколадное печенье диаметром 24,9 м и площадью 486,95 м в квадрате, содержащее 2,5 т шоколада. Это печенье было сделано компанией «Куки тайм». Лучшим столом, который удалось придумать для этого лакомства, стала площадка стадиона, на который и уложили гигантское печенье.

«ЛАКОМКА»

Требуется: 250 г картофеля, 200 г белого мяса курицы, 150 г маринованных грибов, 100 г свежих огурцов, 4 яйца, соль, перец. Для соуса: 3 яичных желтка, 2 ч. л. сахарной пудры, 150 г сметаны, соль, красный перец, лимон, гвоздика.

Способ приготовления. Картофель отварите, охладите, очистите и порежьте мелкими кубиками. Мясо курицы отварите и порежьте на мелкие ломтики. Маринованные грибы, лучше шампиньоны, слегка промойте, подсушите и порежьте на тонкие дольки, смешайте с картофелем и мясом. В смесь положите свежие огурцы, нарезанные мелкими кубиками. Яйца отварите, очистите от скорлупы и измельчите, добавьте к салату, все посолите и поперчите.

Для соуса взбейте яичные желтки с сахарной пудрой и введите в охлажденную сметану. Посолите и поперчите