

ДЖЕМА ГОМЕЗ

ОВОЩИ

ВО ВСЕМ ИХ МНОГООБРАЗИИ



ДЖЕМА ГОМЕЗ

ОВОЩИ

ВО ВСЕМ ИХ МНОГООБРАЗИИ



КоЛибрИ
МОСКВА

УДК 641(084)
ББК 36.997(4Фра)
Г64

Recettes et stylisme: Gema Gomez
Photo: Marc Wauters
Légumes: Facile, rapide, bon ! (100 super recettes)

Рецепты и стиль Джемы Гомез
Фотографии Марка Вотера
Перевод с французского Елены Савенковой

Г64 Гомез Д.
Г64 Овощи во всем их многообразии / Джема Гомез ; [пер. с фр. Елены Савенковой]. – М. : Колибри, Азбука-Аттикус, 2025. – 144 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-26673-5

Эта книга – уникальное собрание рецептов для тех, кто ценит полезное питание и разнообразие вкусов. На страницах представлено более 60 сезонных блюд с различными сочетаниями овощей, которые можно подавать в качестве закуски, гарнира и даже десерта. Накройте незабываемый стол и порадуйте гостей и близких многообразием овощных деликатесов!

УДК 641(084)
ББК 36.997(4Фра)

ISBN 978-5-389-26673-5

© First published in French by Mango, Paris, France – 2021
© Савенкова Е., перевод на русский язык, 2024
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2025
Колибри®



СОДЕРЖАНИЕ

ВЕСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

Крем-суп из спаржи с апельсиновой пенкой	8
Ризotto с горошком, мятой и манжту	11
Суп-велюте из шпината с хрустящим беконом	12
Яичная запеканка со спаржей и ветчиной	15
Овощной крем-суп с чеддером	16
Террин из спаржи с мяты, горошком и беконом	19
Гратен из цветной капусты и шпината	20
Спаржа по-милански	23
Пюре из сладкого картофеля с кориандром	24
Киш со спаржей и крабом	27
Лингвини с песто и помидорами	28
Тарт с луком-пореем, козьим сыром и тапенадом	31
Овощной салат с йогуртово-имбирной заправкой	32
Гратен из ньюкки с рулетиками со спаржей	35

ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

Овощной суп с базиликом и рикоттой	38
Тортilla с кабачками и сыром манчego	41
Томатные оладьи	42
Салат со стручковой и белой фасолью	45
Марокканский салат из нута	46
Картофельный салат с песто из кинзы	49
Морковный салат с изюмом	50
Гратен из помидоров и варенных яиц с моцареллой	53
Жареные баклажаны с соусом из зелени	54
Белая пицца с кабачками	57
Киш с фенхелем и рокфором	58
Жареный салат-латук с мятным соусом	61
Картофель, фаршированный песто	62
Овощной тартифлет	65

Лодочки из перца с сыром фета	66
Баклажаны, фаршированные кускусом и сыром фета	69
Спагетти с запеченными помидорами черри	70
Рататуй с фенхелем	73
Бриам с сыром фета	74
Итальянский грatin из картофеля и овощей	77
Пирог из кабачков с греческими орехами	78

ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

Картофельный суп с сельдереем и карри	82
Табуле из цветной капусты	85
Луковый суп на пиве с сырными гренками	86
Тортilla с цветной капустой и креветками	89
Картофельные котлеты с грибами	90
Шампиньоны с васаби	93
Тортilla с картофелем и луком	94
Киш с сыром, цветной капустой и беконом	97
Фаршированные грибы с фетой	98
Тыквенная пицца	101
Салат из сельдерея с медом	102
Мини-пенне с цветной капустой	105
Луковый тарт с запеченными помидорами	106
Ризotto с грибами и сыром рокфор	109
Тыквенно-имбирные тарталетки	110
Тыквенный брауни с греческим орехом	113

ЗИМНИЕ РЕЦЕПТЫ

Овощное блюдо из салата-латука	116
Карамелизированная тыква с кленовым сиропом и специями	119
Морские гребешки в кунжуте с хрустящими овощами	120
Киш с салатом-латук и козьим сыром	123
Тыквенный флан	124
Пекарский картофель	127
Тартифлет с луком-пореем	128
Фетучини с беконом, тыквой и шалфеем	131
Лазанья с тыквой и сыром фета	132
Овощной таджин с изюмом	135
Кабачок в панировке с кунжутом	136



A close-up photograph of a fresh, colorful salad. The dish includes orange carrots, green broccoli florets, and small green peas. A white, creamy dressing is drizzled over the top, creating a light sheen. The background is blurred, making the textures of the vegetables stand out.

ВЕСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

» ВЕСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

КРЕМ-СУП ИЗ СПАРЖИ С АПЕЛЬСИНОВОЙ ПЕНКОЙ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 пучок белой спаржи

2 яичных желтка

30 г муки

2 кубика обезжиренного
бульона

120 мл свежего
апельсинового сока

2 ст. л. свежих сливок

40 г сливочного масла

соль и перец

- » Доведите до кипения 1,25 л воды в кастрюле с раскрошенными бульонными кубиками.
- » Уберите жесткую часть у основания спаржи и очистите ее. Отложите кончики и погрузите стебли в кастрюлю с бульоном. Варите 10 минут, затем добавьте кончики и варите еще 5 минут.
- » Слейте воду со спаржи, сохранив бульон. Кончики отложите в сторону.
- » Слегка растопите сливочное масло в сотейнике. Насыпьте муку, перемешивайте в течение 1 минуты, затем постепенно налейте 1 литр бульона, постоянно помешивая. Добавьте стебли спаржи и варите 5 минут на медленном огне.
- » Пюрируйте суп. В отдельной миске взбейте яичные желтки со сливками и апельсиновым соком. Перелейте эту смесь в кастрюлю с супом и добавьте предварительно отложенные кончики спаржи. При необходимости приправьте.
- » Подавайте суп горячим, но следите за тем, чтобы он не закипел.





РИЗОТТО С ГОРОШКОМ, МЯТОЙ И МАНЖТУ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г риса арборио

150 г замороженного
горошка

125 г манжту

1 луковица

2 горсти листьев мяты

25 г тертого пармезана

150 мл сухого белого вина

1 обезжиренный бульонный
кубик

2–3 ст. л. жирных сливок

3 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. морской соли

перец

» Мелко нарежьте лук и обжарьте его в течение 2 минут на медленном огне в сотейнике, добавив 2 столовые ложки растительного масла. Насыпьте рис и помешивайте его пару минут, затем налейте белое вино. Добавьте также 600 мл горячей воды и раскрошенный бульонный кубик. Накройте крышкой и тушите на очень слабом огне в течение 15 минут.

» Добавьте горох, предварительно промытый в горячей воде, и манжту. Тщательно перемешайте, накройте крышкой и продолжайте готовить еще 5 минут.

» Измельчите листья мяты, затем разомните их с морской солью и 1 столовой ложкой оливкового масла. Добавьте полученную смесь в ризotto вместе с пармезаном. Оставьте на 2 минуты, затем перемешайте и приправьте по вкусу.

» Подавайте сразу же, добавив немного сливок.

» ВЕСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

СУП-ВЕЛЮТЕ ИЗ ШПИНАТА С ХРУСТАЩИМ БЕКОНОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8–12 тонких ломтиков бекона

1 пакет замороженного рубленого шпината (450 г)

350–400 г картофеля

1 луковица

2 кубика обезжиренного бульона

100 мл сливок

2 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» Нарежьте лук и обжарьте в течение 2 минут на медленном огне в сотейнике с маслом.

» Положите очищенный и нарезанный кубиками картофель, перемешайте, затем добавьте замороженный шпинат. Налейте 1 литр горячей воды, добавьте раскрошенные бульонные кубики и доведите до кипения. Оставьте вариться на 15 минут.

» Тем временем разогрейте духовку до 210 °C (газовая отметка 7). Выложите ломтики бекона на противень, застеленный пергаментной бумагой, и запекайте в течение 10 минут, периодически проверяя. Обсушите бекон бумажным полотенцем.

» Взбейте суп и добавьте сливки. При необходимости приправьте и подавайте горячим, с беконом и хлебом.





ЯИЧНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СПАРЖЕЙ И ВЕТЧИНОЙ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яйца

4–5 тонких ломтиков
ветчины

1 пучок зеленой спаржи

30 г тертого грюйера

2 ст. л. рубленого шнитт-
лука

250 мл нежирных сливок

1 ст. л. оливкового масла
соль и перец

» Удалите жесткую часть у основания спаржи (кожуру снимать не нужно) и варите около 5 минут в кипящей подсоленной воде до состояния аль денте. Аккуратно слейте воду и поместите спаржу в холодную воду.

» Разогрейте духовку до 180 °C (газовая отметка 6).

» Слейте воду со спаржи. Разрежьте ее на три части и отложите кончики. Остальное нарежьте кусочками.

» Смешайте сливки, грюйер и шнитт-лук. Добавьте кусочки спаржи. Приправьте солью и перцем. Распределите две трети этой смеси между 4 отдельными формочками для запекания. Разбейте в каждую по 1 яйцу и залейте оставшейся смесью. Накройте и запекайте в духовке в течение 12–15 минут (желтки должны оставаться жидкими).

» Нарежьте ломтики ветчины на четвертинки и оберните их вокруг кончиков спаржи. Подрумяньте на сковороде с маслом. Подавайте с отварными яйцами и хрустящим хлебом.

» ВЕСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

ОВОЩНОЙ КРЕМ-СУП С ЧЕДДЕРОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 лук-порей

1 большая картофелина

2 большие моркови

1 зубчик чеснока

1 букет гарни

70 г чеддера

2 кубика обезжиренного
бульона

100 мл молока

2 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» Нарежьте лук-порей, морковь и картофель кубиками. Обжарьте их в течение 2 минут на медленном огне в сковороде с маслом.

» Добавьте четверть зубчика чеснока, букет гарни, раскрошенные бульонные кубики и 75 мл воды. Доведите до кипения и варите на медленном огне 15 минут.

» Оставьте суп остывать на 5 минут, затем извлеките букет гарни. Налейте молоко и взбейте суп до однородной массы. Насыпьте тертый чеддер, оставьте на 2 минуты и тщательно перемешайте.

» Подавайте суп горячим, с крекерами.





ТЕРРИН ИЗ СПАРЖИ С МЯТОЙ, ГОРОШКОМ И БЕКОНОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

25 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г тонко нарезанного бекона

3 яйца

1 пучок зеленой спаржи (400 г)

300 г замороженного горошка

10 крупных листьев мяты

150 г рикотты

30 г натертого пармезана

соль и перец

- » Разогрейте духовку до 160 °C (газовая отметка 5–6).
- » Спаржу не очищайте, удалите волокнистую часть у основания, а толстые стебли разрежьте пополам вдоль. Варите в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут, затем промойте в холодной воде.
- » Горох варите в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Слейте воду, промойте в холодной воде и выложите в салатницу. Добавьте рикотту, яйца, мяту и пармезан. Перемешайте до получения однородной массы. Слегка посолите.
- » В небольшую форму для выпечки выложите 2 ряда ломтиков бекона, перекрывая их друг другом и слегка выходя за края.
- » Затем выложите в форму для запекания треть смеси, сверху положите половину спаржи. Повторите, закончив слоем смеси. Поверх выложите бекон и запекайте в духовке в течение 40 минут.
- » Подавайте террин теплым или охлажденным, в качестве закуски с легким салатом, на пикнике или фуршете.

» ВЕСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

ГРАТЕН ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ШПИНАТА

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

½ кочана цветной капусты

450 г размороженных
листьев шпината

250 мл соуса бешамель

50 г тертого сыра

мускатный орех

1 ст. л. оливкового масла

соль и перец

- » Разогрейте духовку до 210 °C (газовая отметка 7).
- » Размороженный шпинат разогрейте на медленном огне в сковороде с маслом: увеличьте огонь и жарьте, пока не испарится вся вода. Приправьте солью и перцем и посыпьте мускатным орехом.
- » Тем временем отделите соцветия цветной капусты и погрузите их в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Варите 5 минут с момента закипания. Слейте воду и промойте в холодной воде.
- » Смешайте цветную капусту и шпинат в жаропрочной посуде, полейте соусом бешамель и посыпьте тертым сыром. Запекайте в течение 15 минут.
- » Подавайте гратен горячим с мясом, птицей или рыбой.





СПАРЖА ПО-МИЛАНСКИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 пучок зеленой спаржи

4 яйца

50 г тертого пармезана

3 ст. л. оливкового масла

соль и перец

- » Удалите жесткую часть у основания спаржи, но не очищайте от кожуры. Отварите или приготовьте на пару, чтобы она оставалась слегка твердой.
- » Включите режим гриль в духовке.
- » Осторожно слейте воду со спаржи и, если необходимо, просушите ее на бумажном полотенце. Слегка смажьте маслом две отдельные формы для запекания. Разложите спаржу по формам и посыпьте тертым пармезаном. Подрумяньте ее в духовке под грилем, постоянно следя за процессом.
- » Тем временем в большой сковороде разогрейте 2 столовые ложки масла на сильном огне. Вбейте по одному 4 яйца. Дайте им схватиться, чтобы желтки оставались жидкими. Приправьте солью и перцем.
- » Выложите яйца на спаржу и сразу же подавайте с хлебом.

» ВЕСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

ПЮРЕ ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ С КОРИАНДРОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

750 г очищенного сладкого картофеля

2 ст. л. рубленого свежего кoriандра

1 щепотка порошка карри (по желанию)

100 г сливочного масла

соль и перец

» Очищенный сладкий картофель нарежьте кусочками, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и доведите до кипения. Накройте крышкой и варите на медленном огне в течение 20 минут. Проверьте время приготовления: в зависимости от сорта картофеля может потребоваться больше времени.

» Слейте воду со сладкого картофеля и верните его в кастрюлю, выключив огонь. Сделайте пюре, добавив масло, соль, перец и порошок карри (при желании).

» Добавьте измельченную свежую кинзу и подавайте пюре горячим с утиной грудкой или куриным шашлыком.





КИШ СО СПАРЖЕЙ И КРАБОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 3–6

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

35 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 банки мяса краба (по 120 г слитого веса)

3 яйца

1 пучок белой спаржи

1 пачка песочного теста

2 ст. л. рубленого шнитт-лука

250 мл обезжиренных сливок

соль и перец

- » Удалите жесткую часть у основания спаржи, очистите ее и варите около 10 минут в кипящей подсоленной воде до состояния аль денте. Осторожно слейте кипяток и погрузите в холодную воду.
- » Разогрейте духовку до 180 °C (газовая отметка 6).
- » Выложите песочное тесто в большую форму для выпечки. Слейте воду и промокните спаржу насухо. Разложите ее на тесте в 2 перпендикулярных слоя. Добавьте измельченное мясо краба.
- » Взбейте яйца со сливками, шнитт-луком, солью и перцем, вылейте полученную смесь на спаржу. Запекайте в духовке 25 минут.
- » Подавайте киш горячим, вместе с салатом.

» ВЕСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

ЛИНГВИНИ С ПЕСТО И ПОМИДОРАМИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г лингвини

2 крупных помидора

100 г стручковой фасоли

2 средних твердых
картофеля

1 зубчик чеснока

50 г свежего базилика
(2 больших пучка)

50 г поджаренных кедровых
орехов

50 г тертого пармезана

100 мл и 2 ст. л. оливкового
масла

соль и перец

» Поместите базилик, 100 мл оливкового масла, пармезан и кедровые орехи в чашу блендера. Посолите и по-перчите. Взбивайте, пока песто не станет нужной консистенции — более или менее измельченным, в зависимости от ваших предпочтений.

» Очистите помидоры от кожицы и семян, нарежьте кубиками. В сотейнике разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла на медленном огне. Добавьте помидоры и измельченный зубчик чеснока, потушите.

» Отварите лингвини до состояния аль денте в кипящей подсоленной воде.

» Тем временем очищенный картофель нарежьте очень мелкими кубиками и выложите в кастрюлю с холодной водой. Доведите до кипения и добавьте очищенную стручковую фасоль. Варите около 8 минут, затем слейте воду. Смешайте овощи с томатным соусом и приправьте.

» Слейте воду с пасты и подавайте вместе с овощным соусом и песто.





ТАРТ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ, КОЗЬИМ СЫРОМ И ТАПЕНАДОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2–4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

25 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 белка лука-порея

1 кусок козьего сыра (200 г)

1 пачка песочного теста

1 банка тапенада из зеленых оливок (150 г)

1 ст. л. прованских трав

2 ст. л. оливкового масла

соль и перец

- » Разогрейте духовку до 180 °C (газовая отметка 6) и вытащите решетку.
- » Нарежьте лук-порей и обжарьте его на сильном огне в сковороде с оливковым маслом, добавив прованские травы. Добавьте 5 столовых ложек воды, накройте крышкой и готовьте на медленном огне в течение 15 минут.
- » Раскатайте тесто и выложите его на бумагу для выпечки. Намажьте тапенадом, оставляя края свободными, как для пиццы.
- » Снимите крышку со сковороды, слейте почти полностью сок с лука-порея. Слегка приправьте его и выложите поверх тапенада. Посыпьте нарезанным козьим сыром и поперчите.
- » Переложите тарт вместе с бумагой на решетку и выпекайте в духовке 15 минут.
- » Подавайте блюдо горячим, дополнив его салатом из помидоров.

» ВЕСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЙОГУРТОВО-ИМБИРНОЙ ЗАПРАВКОЙ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

10 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г помидоров черри

100 г замороженного
горошка (или фасоли)

1 пучок зеленой спаржи

½ пучка моркови

ЗАПРАВКА:

1 натуральный болгарский
йогурт (125 г)

1 кусочек засахаренного
имбиря

1 ст. л. имбирного сиропа

1 ст. л. поджаренных семян
кунжута

1 ч. л. горчицы

2 ст. л. лимонного сока

соль и перец

» Удалите жесткую часть у основания спаржи. Самую крупную разрежьте пополам вдоль. Почистите морковь, самую большую разрежьте пополам или на четвертинки.

» Поместите спаржу и морковь в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варите 5 минут с момента закипания. Промойте горох в горячей воде и добавьте его в кастрюлю. Оставьте вариться на 2–3 минуты. Слейте воду с овощей и переложите их в миску с ледяной водой.

» В отдельной миске смешайте лимонный сок, имбирный сироп, йогурт и горчицу. Добавьте семена кунжута и мелко нарезанный засахаренный имбирь. Приправьте.

» Слейте воду с овощей, добавьте разрезанные пополам помидоры черри и полейте заправкой. Такой гарнир прекрасно подойдет к блюдам на гриле, для фуршета или пикника.





ГРАТЕН ИЗ НЬОККИ С РУЛЕТИКАМИ СО СПАРЖЕЙ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

20 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

10–12 ломтиков вареной
ветчины

1 кг ньюокки

2 пучка спаржи (1 белый
и 1 зеленый)

100 г тертого сыра

500 мл соуса бешамель

соль

- » Разогрейте духовку до 180 °С (газовая отметка 6).
- » Удалите жесткое основание у спаржи и очистите только белую часть. Отварите в кипящей подсоленной воде: для зеленої спаржи потребуется около 5 минут, для белой — примерно 10 минут (до состояния аль денте). Слейте воду и замочите спаржу в холодной воде.
- » Тем временем отварите ньюокки в кипящей подсоленной воде. Когда они всплынут на поверхность, слейте воду и промойте их в холодной воде. Переложите в форму для запекания и смешайте с половиной соуса бешамель.
- » Слейте воду и промокните спаржу насухо. Заверните ее в ломтик ветчины, чередуя цвета (по 3 спаржи на рулет). Выложите рулеты на ньюокки, полейте оставшимся соусом бешамель и посыпьте тертым сыром.
- » Запекайте гратен в течение 20 минут. Подавайте горячим.



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant Greek salad. The salad consists of diced white feta cheese, sliced red tomatoes, black olives, and fresh green herbs like parsley and cilantro. The bowl is set against a rustic, teal-colored wooden background. In the bottom right corner, a piece of golden-brown pita bread is partially visible.

ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

» ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

ОВОЩНОЙ СУП С БАЗИЛИКОМ И РИКОТТОЙ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

10 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кабачок (250 г)

2 помидора

1 луковица

2 зубчика чеснока

100 г рикотты

1 маленькая банка

протертых помидоров
(70 г)

1 большой пучок базилика

2 кубика обезжиренного
бульона

2 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» Обжарьте мелко нарезанный лук в оливковом масле на слабом огне в течение 5 минут. Добавьте измельченный чеснок и помешивайте еще 1 минуту. После этого положите в сотейник нарезанные кубиками кабачок и помидоры, предварительно очищенные от кожицы и семян. Продолжайте помешивать еще 2 минуты, налейте 1 литр воды и добавьте раскрошенные бульонные кубики и протертые помидоры. Доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 10 минут.

» Влейте в рикотту половину горячего бульона и тщательно перемешайте до однородной массы. Затем добавьте ее в кастрюлю вместе с крупно нарезанным базиликом.

» Приправьте по вкусу и сразу же подавайте с хрустящей чиабаттой.





ТОРТИЛЬЯ С КАБАЧКАМИ И СЫРОМ МАНЧЕГО

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 3–6

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

20 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 крупных яиц

1 кг кабачков

50 г манчego

3 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» Нарежьте кабачки мелким кубиком, не очищая от кожуры. Обжарьте кабачки в течение 10 минут на слабом огне в большой сковороде с 2 столовыми ложками масла, периодически помешивая. Переложите их в дуршлаг и оставьте на 5 минут, чтобы стекла лишняя жидкость.

» Взбейте яйца для омлета, добавив тертый манчego. Затем положите туда кабачки и приправьте солью и перцем по вкусу.

» Разогрейте 1 столовую ложку оливкового масла в сковороде с антипригарным покрытием. Вылейте смесь на сковороду и готовьте на медленном огне, периодически помешивая, чтобы дать жидкости стечь вниз. Примерно через 10 минут накройте сковороду большой крышкой, плотно прижмите ее и переверните вверх дном. Затем аккуратно переместите тортилью с крышки обратно в сковороду и готовьте еще несколько минут.

» Подавайте тортилью горячей, с томатным соусом или салатом. Это блюдо также очень вкусное в холодном виде в качестве сэндвича.

» ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

ТОМАТНЫЕ ОЛАДЬИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4–8

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ОТДЫХА ТЕСТА: 1 час

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

3 минуты на партию

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 твердых продолговатых помидоров

100 г муки

1 яйцо

60 мл молока

60 мл пива

½ ст. л. оливкового масла

соль

» Нарежьте помидоры толстыми дольками (толщиной не менее 1,5 см). Щедро посыпьте солью и оставьте на 1 час в дуршлаге.

» Взбейте вместе муку, молоко и пиво. Добавьте яичный желток (белок оставьте), оливковое масло и половину чайной ложки соли. Перемешайте, накройте салфеткой и оставьте на 1 час.

» Разогрейте фритюрницу до 180 °C.

» Аккуратно промокните дольки помидоров бумажным полотенцем.

» Взбейте яичный белок и добавьте в кляр.

» Окуните дольки помидоров в кляр по одному, слегка встряхните и аккуратно опустите в горячее масло, примерно по 6 штук за раз. Обжарьте с обеих сторон и выложите на бумажное полотенце.

» Подавайте оладьи горячими в качестве закуски или гарнира.





САЛАТ СО СТРУЧКОВОЙ И БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ:

30 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

5 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г мелкой стручковой фасоли

1 банка белой фасоли (240 г)

4 веточки листовой петрушки

2 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. бальзамического уксуса

5 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» Отварите стручковую фасоль в кипящей подсоленной воде в течение нескольких минут, стараясь сохранить ее хрустящей. Затем слейте воду и тщательно промойте фасоль в холодной воде.

» В это время в большую миску налейте лимонный сок и уксус. Приправьте солью и перцем, а затем добавьте оливковое масло, перемешайте венчиком.

» Слейте воду из белой фасоли и тщательно промойте ее в холодной воде. Переложите в миску, добавьте стручковую фасоль и листья петрушки. Тщательно перемешайте, накройте и оставьте в холодильнике минимум на 30 минут перед подачей.

» Этот салат станет отличным дополнением к мясу или рыбе, приготовленным на гриле.

» ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

МАРОККАНСКИЙ САЛАТ ИЗ НУТА

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ:

30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка нута (240 г сухого веса)

2 помидора

4 шт. зеленого лука

50 г зеленых и черных оливок без косточек

3 или 4 веточки мяты

½ ч. л. молотого кумина

харисса

3 ст. л. лимонного сока

3 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» Налейте оливковое масло в миску, добавьте хариссу (по вкусу) и кумин. Хорошо перемешайте.

» Слейте воду с нута и тщательно промойте его в холодной воде, снова слейте воду и переложите в миску. Добавьте помидоры, очищенные от семян и нарезанные кубиками, измельченный зеленый лук (белую часть и две трети зеленого). Также положите оливки, мелко нарезанную мяту и лимонный сок. Приправьте солью и перцем по вкусу и тщательно перемешайте.

» Накройте салат и уберите в холодильник минимум на 30 минут перед подачей.

» Подавайте салат с мясом на гриле или сыром фета. Также он прекрасно подойдет в качестве закуски для фуршета или пикника.





КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ПЕСТО ИЗ КИНЗЫ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4–8

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г батата

500 г твердого картофеля

1 огурец

1 банка артишоков в масле
(280 г сухого веса)

40 г поджаренного
бланшированного
миндаля

25 г тертого пармезана

1 большой пучок свежей
кинзы

2 ст. л. белого
бальзамического уксуса

соль и перец

- » Отварите или приготовьте на пару картофель и батат, чтобы они оставались слегка твердыми.
- » Слейте воду и очистите их. Нарежьте на кусочки, выложите на большое блюдо и оставьте остывать.
- » Поместите миндаль, пармезан и кориандр в чашу блендера. Добавьте бальзамический уксус и 10 столовых ложек масла из банки с артишоками (при необходимости дойдите оливковое масло). Приправьте солью и перцем по вкусу и взбивайте до образования жидкой массы.
- » Разрежьте огурец пополам, удалите семена и нарежьте его ломтиками. Сердечки артишоков разрежьте на две части или на четвертинки.
- » В салатник выложите картофель и батат, добавьте артишоки, огурец и песто. Тщательно перемешайте.
- » Подавайте салат с мясом, приготовленным на гриле, или в качестве закуски. Он также отлично сочетается с креветками и курицей.

» ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

МОРКОВНЫЙ САЛАТ С ИЗЮМОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

20 минут

ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ:

2 часа 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г моркови

2 шт. лука-шалота

80 г кишмиша

8 крупных листьев мяты

50 г майонеза

1 ч. л. горчицы

5 ст. л. лимонного сока

соль и перец

- » Очистите или поскоблите ножом морковь и нарежьте ее тонкими ломтиками. Полейте 4 столовыми ложками лимонного сока, тщательно перемешайте, накройте и оставьте в холодильнике на 2 часа.
- » Добавьте изюм, мелко нарезанный лук-шалот и измельченную мяту.
- » Смешайте майонез, горчицу и 1 столовую ложку лимонного сока. Вылейте заправку на салат и аккуратно перемешайте. Накройте и уберите в холодильник минимум на 30 минут перед подачей.
- » Подавайте салат с мясом или рыбой, приготовленными на гриле, с сыром или мясной нарезкой. Он также прекрасно подойдет для пикника или фуршета.





ГРАТЕН ИЗ ПОМИДОРОВ И ВАРЕНЫХ ЯИЦ С МОЦАРЕЛЛОЙ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4–8

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 яиц

6 помидоров

1 шарик моцареллы

сушеный орегано

рубленый базилик

3 ст. л. оливкового масла

соль и перец

- » Нарежьте помидоры, посолите и выложите в дуршлаг.
- » Положите яйца в кастрюлю, залейте холодной водой и доведите до кипения. Варите в течение 9–10 минут. Погрузите их в холодную воду на несколько минут. Очистите и нарежьте.
- » Разогрейте духовку до 180 °C (газовая отметка 6).
- » Положите дольки помидоров на двойной слой бумажного полотенца и просушите с обеих сторон. Мелко нарежьте моцареллу.
- » Положите половину нарезанных помидоров на дно формы для выпечки. Сбрызните столовой ложкой оливкового масла, поперчите и посыпьте орегано. Сверху выложите половину нарезанных варенных яиц и половину моцареллы. Повторите слои.
- » Запекайте в духовке в течение 30 минут. Посыпьте рубленым базиликом и подавайте блюдо горячим.

» ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

ЖАРЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ С СОУСОМ ИЗ ЗЕЛЕНИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ОСТЫВАНИЯ: 30 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

5 минут на партию

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 больших баклажана (600 г)

1 зубчик чеснока

5 веточек мяты

5 веточек плосколистной петрушки

1 ч. л. сушеного орегано

½ ч. л. порошка чили

3 ст. л. лимонного сока

оливковое масло

соль и перец

» Не очищайте баклажаны от кожуры, нарежьте их толстыми ломтиками (1,5 см). Посолите с обеих сторон и оставьте на 30 минут в большом дуршлаге (по возможности не складывайте их в стопку).

» Разогрейте сковороду-гриль до сухого состояния.

» Тщательно промокните ломтики баклажанов бумажным полотенцем. Слегка смажьте их оливковым маслом и обжарьте на среднем огне с обеих сторон. Разложите по мере готовности на тарелке.

» Тем временем смешайте лимонный сок, соль, перец, 3 столовые ложки оливкового масла, давленый зубчик чеснока, перец чили и орегано. Добавьте измельченную мяту и листовую петрушку и тщательно перемешайте.

» Полейте баклажаны соусом и поставьте остывать.

» Подавайте баклажаны с блюдами, приготовленными на гриле, или в качестве закуски, с итальянской мясной нарезкой и оливками.

Вы также можете
приготовить баклажаны
на гриле.

СОВЕТ





БЕЛАЯ ПИЦЦА С КАБАЧКАМИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тесто для пиццы (375 г)

1 средний кабачок

200 г рикотты

25 г натертого пармезана

3 ст. л. кедровых орехов

1 ч. л. сущеного орегано

оливковое масло

соль и перец

» Разогрейте духовку до 180 °С (газовая отметка 6) и снимите решетку.

» Тем временем подготовьте лист бумаги для выпечки, вырезав его по размеру решетки духовки. Выложите на него тесто для пиццы и аккуратно растяните кончиками пальцев, начиная от центра и двигаясь к краям. Постарайтесь, чтобы тесто почти полностью покрыло бумагу.

» Смешайте рикотту и пармезан и выложите на тесто.

» С помощью мандолины нарежьте кабачок тонкими ломтиками и посыпьте сыром. Приправьте солью, орегано и кедровыми орешками.

» Переложите пиццу вместе с бумагой на решетку, сбрызните оливковым маслом и запекайте в течение 15 минут.

» Подавайте пиццу горячей.

После того, как достанете пиццу из духовки, можете украсить ее вяленой ветчиной или рукколой.

СОВЕТ

» ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

КИШ С ФЕНХЕЛЕМ И РОКФОРРОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 3–6

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

20 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 небольших фенхеля

1 пачка песочного теста

3 яйца

100 г рокфора

250 мл нежирных сливок

соль и перец

- » Разогрейте духовку до 180 °С (газовая отметка 6).
- » Удалите стебли у фенхеля и нарежьте его мелкими кубиками. Положите в большую кастрюлю с кипящей водой и варите 10 минут.
- » Выложите песочное тесто в большую форму для выпечки. Взбейте яйца со сливками, добавьте соль и перец. Крупно раскрошите рокфор.
- » Слейте воду с фенхеля и тщательно промойте его в холодной воде. Снова слейте воду и обсушите на бумажном полотенце.
- » Выложите фенхель на тесто, посыпьте сыром рокфор и полейте сверху яичным кремом. Запекайте в духовке в течение 30 минут.
- » Подавайте киш теплым вместе с салатом.





ЖАРЕНЫЙ САЛАТ-ЛАТУК С МЯТНЫМ СОУСОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

5 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 листов салата ромэн

1 яичный желток

горсть листьев мяты

½ ч. л. цельнозерновой
горчицы

2 ст. л. хересного уксуса

80 мл легкого оливкового
масла

2 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» Поместите яичный желток в чашу блендера и добавьте уксус, горчицу, легкое оливковое масло, листья мяты, соль и перец. Взбивайте до получения однородной массы.

» Разрежьте листья латука пополам и быстро обжарьте их с обеих сторон на большой сковороде с оливковым маслом. Снимите с огня, полейте соусом и перемешайте.

» Подавайте салат с блюдами, приготовленными на гриле.

» ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕСТО

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 больших картофеля
(примерно по 200 г
каждый)

100 г натертого пармезана

4 ст. л. кедровых орехов

4 ст. л. свежего тертого сыра
пармезан

100 мл свежих сливок
(по желанию)

соль и перец

» Вымойте и почистите картофель, выложите его на блюде квадратной формы, наколите, накройте и готовьте в микроволновой печи 10 минут при мощности 800 Вт, переворачивая в середине приготовления. Картофель должен быть готовым, но еще немного твердым.

» Разрежьте картофель пополам по горизонтали и выньте внутренности с помощью ложки-нузетки, чтобы получить лодочки толщиной около 5 мм.

» Разомните мякоть с песто и добавьте сливки, если нужно. Добавьте приправы и нафаршируйте половинки картофеля полученной смесью. Оставьте остывать.

» Разогрейте духовку до 210 °C (газовая отметка 7).

» Поместите картофель в большую форму для выпекания. Посыпьте пармезаном и кедровыми орешками. Запекайте в духовке в течение 10 минут.

» Подавайте картофель горячим с мясом, рыбой или птицей, приготовленными на гриле.





ОВОЩНОЙ ТАРТИФЛЕТ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

30 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

9 ломтиков раклета (250 г)

200 г копченого бекона

4 твердых крупных
картофеля (400–450 г)

3 сочных моркови
(около 400 г)

1 большой кабачок
(около 350 г)

1 большая луковица

1 ст. л. тимьяна

1 ст. л. оливкового масла

перец

- » Очистите и нарежьте кубиками картофель, положите его в кастрюлю с холодной водой. Накройте крышкой, доведите до кипения и добавьте нарезанную морковь. Варите 15 минут после закипания.
- » Разогрейте духовку до 180 °C (газовая отметка 6).
- » В большой сотейник с оливковым маслом положите нарезанный лук и неочищенные, нарезанные крупными ломтиками, кабачки. Обжарьте на сильном огне вместе с беконом. Посыпьте тимьяном и перцем.
- » Когда картофель и морковь сварятся, слейте воду и добавьте их в сотейник. Тщательно перемешайте и переложите в большое жаропрочное блюдо.
- » Сверху положите ломтики сыра раклет и запекайте в духовке в течение 20 минут.
- » Подавайте тартифлет горячим вместе с салатом.

» ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

ЛОДОЧКИ ИЗ ПЕРЦА С СЫРОМ ФЕТА

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 болгарских перца
(любого цвета)

1 головка сыра фета (200 г)

4 веточки тимьяна

4 веточки розмарина

4 ст. л. оливкового масла
перец

» Разогрейте духовку до 180 °С (газовая отметка 6) или включите барбекю.

» Нарежьте перцы мелкими кубиками и опустите их в кастрюлю с кипящей водой. Варите 4 минуты с момента закипания. Слейте воду и промойте их в холодной воде.

» Разложите перцы на 4 квадратных листах двусторонней пергаментной бумаги и добавьте сверху нарезанный кубиками сыр фета. Сбрызните оливковым маслом, приправьте перцем и добавьте по веточке тимьяна и розмарина в каждую порцию.

» Сделайте «лодочки» и готовьте 15 минут в духовке или на барбекю (решетка должна находиться в самом верхнем положении). Подавайте блюдо теплым или горячим в качестве закуски или гарнира.

При приготовлении на гриле
сделайте лодочки из пергаментной
бумаги, помещенной на лист
алюминиевой фольги.

СОВЕТ





БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУСКУСОМ И СЫРОМ ФЕТА

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4–8

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 средних баклажана

400 г сыра фета

120 г кускуса

1 зубчик чеснока

1 яйцо

½ пучка мяты

½ пучка плосколистной
петрушки

4 ст. л. оливкового масла

соль и перец

- » Разогрейте духовку до 180 °C (газовая отметка 6).
- » В небольшой кастрюле доведите до кипения 150 мл подсоленной воды. Снимите с огня, добавьте кускус и оставьте набухать.
- » Разрежьте баклажаны пополам. Выньте внутренности с помощью ложки-нузетки, оставив оболочки толщиной около 0,5 см. Переложите мякоть в чашу блендера, добавьте 2 столовые ложки оливкового масла, давленый зубчик чеснока, яйцо, листья петрушки и мяты. Взбивайте до получения однородной массы.
- » Добавьте кускус, размятый вилкой, и 250 г раскрошенного сыра фета. Перемешайте и приправьте.
- » Поместите половинки баклажанов в большую форму для выпечки, выстеленную пергаментной бумагой. Нанесите на них фаршированную мякоть. Посыпьте сверху оставшейся фетой и сбрызните маслом.
- » Запекайте в течение 30 минут. Подавайте баклажаны горячими.

» ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

СПАГЕТТИ С ЗАПЕЧЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400–500 г спагетти

750 г помидоров черри

1 банка филе анчоусов
в масле (50 г)

6 зубчиков чеснока

2 ст. л. кaperсов

свежий базилик

порошок чили

120 мл оливкового масла

соль и перец

» Разогрейте духовку до 180 °С (газовая отметка 6).

» Разрежьте помидоры черри пополам и положите в большую форму для запекания. Добавьте масло, очищенные зубчики чеснока, порезанное на мелкие кусочки филе анчоуса и перец чили. Запекайте в течение 20 минут.

» Тем временем отварите спагетти до состояния аль денте.

» Выньте блюдо из духовки, добавьте кaperсы, посыпьте крупно нарезанным базиликом и приправьте (будьте осторожны, анчоусы очень соленые).

» Подавайте сразу.





РАТАТУЙ С ФЕНХЕЛЕМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

20 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 небольших фенхеля

1 большой баклажан

500 г помидоров

2 луковицы

1 зубчик чеснока

12 черных оливок без косточек

1 ст. л. прованских трав

рубленая петрушка

80 мл оливкового масла

соль и перец

- » Нарежьте неочищенный баклажан кубиками, обильно посолите и откиньте на дуршлаг.
- » Тем временем нарежьте лук и очищенный от стеблей фенхель. Обжарьте их в сотейнике с оливковым маслом, накройте и оставьте на 10 минут на очень слабом огне.
- » Слегка надрежьте кожицу на помидорах. Погрузите их в кипящую воду на 1 минуту и слейте ее. Очистите помидоры от кожицы, разрежьте на 8 частей и удалите семена.
- » Тщательно промокните нарезанный кубиками баклажан и добавьте в сотейник вместе с помидорами, измельченным зубчиком чеснока и прованскими травами. Оставьте тушиться на очень слабом огне в течение 30 минут.
- » Добавьте оливки, рубленую петрушку и приправьте по вкусу. Подавайте рататуй горячим с мясом, птицей или рыбой, приготовленными на гриле.

Рататуй с фенхелем будет вкусным и в холодном виде. В этом случае можно добавить немного бальзамического уксуса.

СОВЕТ

» ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

БРИАМ С СЫРОМ ФЕТА

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г сыра фета

2 кабачка (500 г)

3 болгарских перца (любого цвета)

200 г картофеля

1 банка протертых помидоров (400 г)

1 луковица

3 зубчика чеснока

12 черных оливок без косточек

1 ст. л. тимьяна или сушёного орегано

2 ст. л. рубленой петрушки

4 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» Разогрейте духовку до 180 °С (газовая отметка 6).

» Нарежьте перец соломкой и нашинкуйте лук. Нарежьте картофель (нечищенный) на четвертинки, кабачки разрежьте на полукольца и выдавите зубчики чеснока. Выложите всё это в большую форму для запекания.

» Добавьте протертые помидоры, тимьян (или орегано), оливковое масло, немного соли и перца. Тщательно перемешайте и запекайте 1 час в духовке, помешивая каждые 15 минут.

» Добавьте оливки, хорошо перемешайте и разложите по мискам или тарелкам. Посыпьте рубленой петрушкой и раскрошенным сыром фета.

» Подавайте бриам горячим, с хрустящим хлебом.





ИТАЛЬЯНСКИЙ ГРАТЕН ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4-6

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

25 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г картофеля

250 г шампиньонов

1 красный перец

1 зубчик чеснока

1 банка протертых
помидоров (400 г)

100 г тертой моцареллы

1 ч. л. сущеного орегано

1 кубик обезжиренного
бульона

3 ст. л. оливкового масла

соль и перец

- » Приготовьте картофель в мундире, используя удобный вам способ (в микроволновой печи или на пару).
- » Поместите нарезанные грибы, давленый зубчик чеснока и нарезанный кубиками перец в большой сотейник с маслом. Накройте крышкой и оставьте на 5 минут на медленном огне.
- » Разогрейте духовку до 180 °C (газовая отметка 6).
- » Снимите крышку и обжарьте овощи на сильном огне, пока не испарится вся жидкость. Посыпьте орегано.
- » Нарежьте картофель кубиками. Добавьте его в сотейник вместе с протертymi помидорами и 15 столовыми ложками воды. Бросьте раскрошенный бульонный кубик и перемешайте.
- » Приправьте и переложите в огнеупорную форму. Посыпьте тертой моцареллой и запекайте в духовке 20 минут.
- » Подавайте грatin горячим, с мясом, рыбой или птицей.

» ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

ПИРОГ ИЗ КАБАЧКОВ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 12

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

20 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 час

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 средних кабачка (500 г)

180 г грецких орехов

4 яйца

300 г муки с добавлением
дрожжей

1 ч. л. приправы «Четыре
специи»

1 кусочек сливочного масла

250 мл арахисового масла

250 г тростникового сахара-
сырца

1 щепотка соли

- » Разогрейте духовку до 160 °С (газовая отметка 5–6).
- » Разбейте яйца в миску, добавьте сахар и взбейте. Насыпьте половину муки, затем добавьте арахисовое масло. Хорошо перемешайте и добавьте оставшуюся муку, специи и соль.
- » Отложите 60 г грецких орехов, остальные крупно порубите и добавьте в тесто.
- » Натрите неочищенные кабачки на крупной терке. Добавьте их в тесто и перемешайте.
- » Выстелите дно формы для запекания (диаметром 24 см) диском из пергаментной бумаги, вырезанным по размеру, и смажьте края сливочным маслом. Вылейте в него тесто, разровняйте и украсьте оставшимися орехами.
- » Выпекайте в духовке в течение 1 часа. Чтобы проверить готовность, вставьте зубочистку в центр пирога: если она выходит сухой, то пирог готов. Охладите, затем выньте из формы и поставьте остывать на решетку. Подавайте при комнатной температуре.

Предложите гостям угадать главный ингредиент блюда: выиграет тот, кто определит вкус кабачков. Именно они придают невероятную мягкость этому восхитительному пирогу.

СОВЕТ







ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

» ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С СЕЛЬДЕРЕЕМ И КАРРИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4–6

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

20 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г очищенного мучного картофеля

400 г очищенного сельдерея

1 луковица

2 зубчика чеснока

1 ст. л. порошка карри

2 обезжиренных бульонных кубика

сливки (по желанию)

3 ст. л. растительного масла

соль и перец

» Обжарьте мелко нарезанный лук в сотейнике с растительным маслом на медленном огне в течение 5 минут. В это время нарежьте картофель и сельдерей кубиками.

» Добавьте в сотейник порошок карри и измельченные зубчики чеснока. Перемешивайте в течение одной минуты, затем выложите картофель и сельдерей. Залейте 1,2 литра воды, раскрошите бульонные кубики и доведите до кипения. Варите на медленном огне 25 минут.

» Дайте постоять супу 5 минут, затем взбейте в блендере до получения однородной массы. Приправьте по вкусу и подавайте горячим, украсив небольшим количеством сливок.





ТАБУЛЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4–6

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ:

30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 цветная капуста

200 г помидоров черри

120 г вареного нута

1 лимон

½ или ¼ красной луковицы
(в зависимости от
размера)

½ пучка листовой петрушки

½ пучка мяты

6 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» Удалите внешние листья цветной капусты и измельчите ее ножом так, чтобы получились крошки. Вам потребуется около 300–350 г.

» Выложите их в салатник, добавьте лимонный сок, оливковое масло, измельченный красный лук, мелко нарезанную зелень, предварительно промытый в холодной воде нут и разрезанные пополам помидоры черри. Посолите и тщательно перемешайте.

» Накройте и уберите в холодильник на 30 минут перед подачей.

» Этот табуле идеально подходит к барбекю и блюдам, приготовленным на гриле. Также его можно подавать с тунцом в масле.

Не выбрасывайте остатки
цветной капусты. Используйте ее
для приготовления грата, киша,
супа, пюре.

СОВЕТ

» ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

ЛУКОВЫЙ СУП НА ПИВЕ С СЫРНЫМИ ГРЕНКАМИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4–6

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 луковиц (750–800 г)

половина тонкого багета

50 г тертого сыра грюйер

1 букет гарни

1 ст. л. горчицы

2 ст. л. муки (25 г)

250 мл светлого пива

2 кубика обезжиренного
бульона

1 ст. л. светло-коричневого
сахара

1 ст. л. уксуса

25 г сливочного масла

соль и перец

» Нарежьте лук и обжарьте его в сотейнике на растопленном сливочном масле. Накройте крышкой и дайте настояться 15 минут на слабом огне, периодически перемешивая.

» Посыпьте коричневым сахаром и обжарьте на сильном огне, помешивая, пока лук не станет золотисто-коричневого цвета. Убавьте огонь до минимума, посыпьте мукой и перемешивайте в течение 1 минуты. Налейте пиво, перемешав с остатками жидкости со стенок сотейника, добавьте 1 литр воды, раскрошенные бульонные кубики, горчицу и букет гарни. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите 15 минут на слабом огне.

» Разогрейте духовку до 210 °C (газовая отметка 7) и достаньте противень. Застелите его пергаментной бумагой.

» Выложите нарезанный багет на противень. Посыпьте сыром и запеките в духовке.

» Когда суп будет готов, удалите букет гарни и добавьте приправы.

» Подавайте суп горячим с гренками.





ТОРТИЛЬЯ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И КРЕВЕТКАМИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 3–6

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 крупных яиц

150 г креветок

½ цветной капусты

2 зубчика чеснока

2 ст. л. рубленого шинитт-лука

порошок чили

2 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» Нарежьте цветную капусту на соцветия и поместите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Варите в течение 5 минут с момента закипания. Слейте воду и промойте капусту в холодной воде. Обсушите бумажным полотенцем.

» Обжарьте давленые зубчики чеснока в оливковом масле в течение 2 минут на очень слабом огне в средней сковороде с антипригарным покрытием (24 см).

» Тем временем взбейте яйца для омлета со шинитт-луком, солью и перцем.

» Добавьте в сковороду цветную капусту и перемешайте в течение 1 минуты. Затем добавьте креветки и перец чили. Снова перемешайте и залейте сверху яйцами. Оставьте на несколько минут на сильном огне, чтобы яйца схватились. Поместите большую крышку на тортилью, крепко держите ее и переверните. Осторожно переложите тортилью с крышки в сковороду и готовьте еще несколько минут.

» Подавайте тортилью горячей с томатным соусом или салатом. Также она очень вкусная в качестве сэндвича в холодном виде.

» ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

25 минут

ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ:

30 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г очищенного мучного картофеля

250 г шампиньонов де Пари

1 зубчик чеснока

1 яйцо

2 ст. л. рубленого шнитт-лука
мука

1 кусочек сливочного масла

1 ст. ложка растительного масла

соль и перец

» Порежьте картофель на кусочки и варите 20 минут с момента закипания.

» Тем временем нарежьте грибы и обжарьте их вместе с измельченным зубчиком чеснока в сковороде с растительным маслом, пока вся вода не испарится.

» Сделайте пюре из картофеля и оставьте до полного остывания. Добавьте грибы, яйцо, шнитт-лук, соль и перец, тщательно перемешайте.

» Разомните смесь, разделите ее на 8 частей и сформируйте котлеты, слегка смачивая руки в воде каждый раз. Присыпьте их мукой и оставьте на подносе в холодильнике как минимум на 30 минут.

» Поджарьте котлеты с обеих сторон на среднем огне в большой сковороде на сливочном масле.

» Подавайте котлеты горячими в качестве гарнира.





ШАМПИНЬОНЫ С ВАСАБИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4–6

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г шампиньонов де Пари

1 баночка простого
болгарского йогурта
(125 г)

2 ст. л. рубленого шнитт-
лука

80 г лимонного майонеза

1–2 ст. л. васаби

соль и перец

- » Смешайте йогурт, майонез, васаби и шнитт-лук. Приправьте солью и перцем.
- » Очистите грибы, но не мойте их. Нарежьте пластинками, но не слишком тонко. Добавьте грибы в соус, перемешайте и приправьте по вкусу.
- » Подавайте сразу же в качестве гарнира к рыбе или говядине, приготовленными на гриле, или как самостоятельную закуску.

Если вы не привыкли к васаби,
добавляйте его постепенно,
и будете приятно удивлены
вкусом.

СОВЕТ

» ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

ТОРТИЛЬЯ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 3–6

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 крупных яиц

1 кг картофеля фри

1 большая луковица

1 ст. л. оливкового масла

1 фритюрница для жарки

соль

- » Очищенный картофель нарежьте кубиками. Замочите в холодной воде на 30 минут.
- » Разогрейте фритюрницу до температуры 150–160 °C. Тщательно просушите картофель и выложите его в корзину фритюрницы, затем добавьте нарезанный кольцами лук. Обжаривайте примерно 10 минут, не допуская пережарки. Картофель должен быть слегка золотистым и мягким.
- » В миске взбейте яйца для омлета с 2 столовыми ложками воды. Обильно посолите и добавьте хорошо просушенный картофель.
- » Разогрейте оливковое масло в средней сковороде с антипригарным покрытием диаметром 24 см. Вылейте смесь на сковороду и жарьте несколько минут на сильном огне. Затем накройте сковороду крышкой, плотно прижмите ее и переверните. Сдвиньте тортилью с крышки на сковороду и обжарьте ее снизу.
- » Подавайте тортилью в горячем виде вместе с салатом. Она также очень вкусная в качестве сэндвича в холодном виде.





КИШ С СЫРОМ, ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И БЕКОНОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 3–4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

20 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г копченого бекона

4 яйца

1 пачка песочного теста

1 небольшая цветная
капуста (или $\frac{1}{2}$)

60 г тертого сыра эмменталь

1 лавровый лист

100 мл молока

250 мл нежирных сливок

соль и перец

- » Разделите цветную капусту на небольшие соцветия, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и добавьте лавровый лист и соль. Доведите до кипения и варите в течение 5 минут. Слейте воду и промойте капусту в холодной воде.
- » Разогрейте духовку до 180 °C (газовая отметка 6).
- » Обжарьте бекон без жира на медленном огне.
- » Смешайте яйца, молоко, сливки и сыр. Приправьте солью и перцем (обратите внимание, что бекон и сыр уже посолены).
- » Выстелите песочным тестом большую форму для выпечки. Аккуратно выложите на него цветную капусту и хорошо обсушенный бекон, затем полейте яичной смесью.
- » Выпекайте в течение 30 минут.
- » Подавайте киш горячим вместе с салатом.

Этот киш также прекрасно подойдет для пикника или фуршета в холодном виде.

СОВЕТ

» ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ С ФЕТОЙ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 больших шампиньона для начинки

200 г сыра фета

2 ст. л. панировочных сухарей

2 ст. л. рубленой петрушки

3 ст. л. оливкового масла

перец

- » Разогрейте духовку до 180 °С (газовая отметка 6).
- » Смажьте огнеупорное блюдо маслом и выложите на него грибы. Смешайте панировочные сухари с петрушкой и посыпьте получившейся смесью грибы.
- » Крупно нарежьте сыр фета и посыпьте им грибы. Приправьте перцем и сбрызните оливковым маслом.
- » Запекайте в духовке в течение 20 минут.
- » Подавайте грибы горячими, в качестве закуски, вместе с салатом.





ТЫКВЕННАЯ ПИЦЦА

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тесто для пиццы (375 г)

400 г очищенной тыквы

1 шарик моцареллы (125 г)

15 помидоров черри

несколько черных оливок
без косточек

1 ст. л. прованских трав

2 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» Нарежьте тыкву кубиками. Поместите на блюдо, оставив центр свободным. Накройте и готовьте в микроволновой печи (900 ватт) в течение 10 минут, помешивая в середине приготовления. Затем слейте воду через дуршлаг.

» Разогрейте духовку до 210 °C (газовая отметка 7) и выньте решетку.

» Поместите тесто для пиццы на решетку, покрытую пергаментной бумагой. Растияните его кончиками пальцев, начиная от центра и двигаясь к краям.

» С помощью вилки разомните тыкву в пюре, добавьте оливковое масло, соль и перец по вкусу. Равномерно распределите смесь по тесту, оставив края свободными. Сверху выложите нарезанную кубиками моцареллу и разрезанные пополам помидоры черри. Добавьте прованские травы и оливки.

» Запекайте в духовке в течение 10 минут.

» Подавайте пиццу горячей вместе с салатом.

» ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С МЕДОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 3–4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г очищенного
сельдерея

1 ст. л. меда

1 ст. л. винного уксуса

1 кусочек сливочного масла

1 ст. л. оливкового масла

соль и перец

- » Нарежьте сельдерей кубиками и обжарьте на сильном огне в сотейнике на оливковом и сливочном масле. Убавьте огонь, накройте крышкой и тушите 25 минут на очень слабом огне, периодически помешивая.
- » Добавьте уксус и дайте ему выпариться. Затем налейте мед и готовьте на среднем огне до золотисто-коричневого цвета. Приправьте по вкусу.
- » Подавайте в качестве гарнира к мясу или птице.

Вы также можете добавить любимые травы. В конце приготовления: кумин, рас-эль-ханут, гили, розмарин и другие.

СОВЕТ





МИНИ-ПЕННЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г пасты мини-пенне

1 небольшая цветная
капуста

1 луковица

1 упаковка томатного соуса
(500 г)

50 г поджаренных кедровых
орехов

1 ч. л. семян фенхеля

рубленая листовая петрушка

½ капсулы шафрана

3 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» В посуде для запекания обжарьте с оливковым маслом мелко нарезанный лук на медленном огне в течение 5 минут. Насыпьте семена фенхеля и перемешивайте еще 30 секунд. Добавьте томатный соус и шафран, затем доведите до легкого кипения.

» Тем временем поставьте на огонь 2 кастрюли с подсоленной водой. В одной кастрюле приготовьте пасту до состояния аль денте, следуя указаниям на упаковке. В другой приготовьте цветную капусту. Цветную капусту нарежьте на соцветия (чтобы получилось примерно 400 г). Отварите ее в кипящей воде в течение 5 минут. Затем слейте воду и добавьте цветную капусту в томатный соус. Приправьте по вкусу и посыпьте рубленой петрушкой.

» Подавайте сваренные пенне, полив их соусом из цветной капусты и посыпав кедровыми орешками.

Чтобы обжарить кедровые орехи, возьмите сковороду с антипригарным покрытием, на которой не нужно использовать жир. Жарьте орехи на умеренном огне.

СОВЕТ

» ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

ЛУКОВЫЙ ТАРТ С ЗАПЕЧЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

25 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 пачка песочного теста

4 помидора «Сан Марцано»
(400 г)

1 маленькая банка филе
анчоусов в масле
(по желанию)

2 луковицы

2 веточки розмарина

2 ст. л. горчицы

4 ст. л. оливкового масла
соль и перец

» Разогрейте духовку до 180 °С (газовая отметка 6).

» Нарежьте помидоры толстыми кружочками, смешайте с 2 столовыми ложками оливкового масла и выложите на противень, выстланный пергаментной бумагой. Запекайте в течение 15 минут.

» Тем временем нарежьте лук и обжарьте его на сковороде с 2 столовыми ложками оливкового масла. Добавьте 1 веточку розмарина, накройте крышкой и тушите 10 минут.

» Раскатайте тесто, оставив его на пергаментной бумаге. Намажьте тесто горчицей и выложите лук.

» Обсушите помидоры на бумажном полотенце и выложите их поверх лука. Разложите филе анчоусов. Посыпьте розмарином и переложите тарт с бумагой на решетку духовки. Запекайте 15 минут.

» Подавайте тарт в горячем или холодном виде вместе с салатом.

Если вы добавляете анчоусы,
не солите лук и помидоры,
а только попрессите их.

СОВЕТ





РИЗОТТО С ГРИБАМИ И СЫРОМ РОКФОР

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г смешанных лесных

грибов

250 г риса арборио

100 г сыра рокфор

1 луковица

1 зубчик чеснока

2 ст. л. рубленой петрушки

1 обезжиренный бульонный
кубик

150 мл сухого белого вина

1 кусочек сливочного масла

3 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» Обжарьте нарезанный лук в течение 2 минут на медленном огне в сотейнике с 2 столовыми ложками оливкового масла. Добавьте рис, перемешивайте в течение 2 минут, затем налейте белое вино. Добавьте 600 мл воды и раскрошенный бульонный кубик. Накройте крышкой и тушите 20 минут на очень слабом огне.

» Тем временем почистите грибы (не мойте их в воде!), порежьте самые крупные на кусочки и обжарьте в 1 столовой ложке оливкового масла в большой сковороде. Добавьте давленый зубчик чеснока и дайте выпариться всей жидкости. Слегка приправьте солью и перцем, добавьте петрушку и снимите с огня.

» Когда рис сварится, добавьте сливочное масло и половину рокфора. Перемешайте, накройте крышкой и оставьте на 2 минуты.

» Приправьте (будьте осторожны, рокфор уже достаточно соленый) и сразу же подавайте на стол, добавив сверху грибы и оставшийся рокфор.

» ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

ТЫКВЕННО-ИМБИРНЫЕ ТАРТАЛЕТКИ

ДЛЯ 6 ШТУК

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 пласт песочного теста

300 г очищенной тыквы

2 яйца

1 небольшой кусочек
свежего имбиря

засахаренный имбирь
(по желанию)

75 г светло-коричневого
сахара

120 мл сливок

1 кусочек сливочного масла

- » Нарежьте тыкву кубиками, положите в тарелку, добавьте 4 столовые ложки воды и готовьте в микроволновой печи 6 минут при мощности 800 Вт, помешивая в середине приготовления.
- » Разогрейте духовку до 180 °C (газовая отметка 6).
- » Смажьте сливочным маслом 6 маленьких формочек для тарталеток, выстелите их 6 кругами песочного теста, накройте квадратом пергаментной бумаги и положите сверху сушеные бобы или шарики для выпечки. Выпекайте в течение 10 минут.
- » Смешайте приготовленную тыкву со сливками, затем добавьте коричневый сахар, тертый имбирь и яйца, тщательно перемешайте.
- » Удалите бумагу и бобы. Залейте основы тыквенным кремом. Выпекайте в течение 20 минут. Охладите, затем переложите на решетку и оставьте остывать.
- » Подавайте тарталетки при комнатной температуре, украсив ломтиками засахаренного имбиря и взбитыми сливками.





ТЫКВЕННЫЙ БРАУНИ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

ДЛЯ 24 ШТУК

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

20 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г очищенной тыквы

250 г измельченного
шоколада

50 г грецких орехов

5 яиц

75 г муки с дрожжами

150 г сахара

200 г сливочного масла

1 щепотка соли

- » Разогрейте духовку до 150 °С (газовая отметка 5).
- » Нарежьте тыкву небольшими кубиками и обжарьте на сковороде с кусочком сливочного масла. Накройте крышкой и готовьте на очень слабом огне.
- » Растопите нарезанное кубиками сливочное масло в сотейнике на очень слабом огне и добавьте шоколад. Дайте ему слегка растаять и снимите с огня. Оставьте на 2 минуты, затем взбейте — смесь должна стать гладкой.
- » Насыпьте муку, соль и сахар в шоколад, затем по одному добавьте яйца, тщательно перемешивая. Добавьте крупно нарезанные грецкие орехи и нарезанную кубиками тыкву.
- » Выстелите большую прямоугольную форму (23 × 33 см) пергаментной бумагой, вылейте тесто и выпекайте 25 минут.
- » Оставьте брауни в форме до полного остывания (по возможности на ночь). Извлеките из формы и нарежьте на квадраты.





ЗИМНИЕ РЕЦЕПТЫ



» ЗИМНИЕ РЕЦЕПТЫ

ОВОЩНОЕ БЛЮДО ИЗ САЛАТА-ЛАТУКА

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

10 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 салат-латук

4 моркови (400 г)

300 г замороженного
горошка

1 луковица

2 кубика обезжиренного
бульона

2 ст. л. оливкового масла
рубленая петрушка

- » Обжарьте нарезанный лук в оливковом масле в течение 5 минут.
- » Очистите морковь и нарежьте тонкими кольцами. Тонко нарежьте салат-латук и тщательно вымойте.
- » Добавьте в кастрюлю морковь, салат-латук, горох и налейте 500 мл воды. Бросьте раскрошенные бульонные кубики и доведите до кипения.
- » Оставьте вариться на 10 минут, не закрывая крышкой.
- » Подавайте салат горячим, используя шумовку, чтобы немного слить воду с овощей.





КАРАМЕЛИЗИРОВАННАЯ ТЫКВА С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ И СПЕЦИЯМИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г очищенной тыквы

4 ст. л. кленового сиропа

½ ч. л. молотого кумина

1 щепотка порошка чили

2 ст. л. оливкового масла

соль

- » Разогрейте духовку до 180 °C (газовая отметка 6).
- » Смешайте в жаропрочной посуде оливковое масло, кленовый сироп, специи и немного соли.
- » Нарежьте тыкву кубиками, положите в посуду и тщательно перемешайте. Выложите на противень, застеленный пергаментной бумагой, и запекайте около 25 минут, до мягкости и карамелизации.
- » Подавайте с мясом, дичью или птицей.

Для оригинального оформления через 10 минут после начала приготовления нанижите на шпажки (замороженные на 1 час в холодной воде) нарезанную кубиками тыкву и продолжайте готовить.

СОВЕТ

» ЗИМНИЕ РЕЦЕПТЫ

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ В КУНЖУТЕ С ХРУСТАЩИМИ ОВОЩАМИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

10 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 пакет замороженных морских гребешков (500 г)
150 г манжту
1 большая морковь
100 г замороженного горошка
1 стебель зеленого сельдерея
1–2 ст. л. семян кунжута
кориандр
1 кусочек сливочного масла
1 ч. л. поджаренного кунжутного масла
2 ст. л. оливкового масла
соль и перец

- » Нарежьте морковь тонкой соломкой и измельчите сельдерей. Поместите овощи вместе с манжту и горохом в кастрюлю с кипящей водой. Варите в течение 2 минут с момента закипания. Затем слейте воду и обдайте овощи холодной водой.
- » Слейте воду с размороженных гребешков и обсушите их с помощью бумажного полотенца. В большой сковороде разогрейте соленое сливочное масло и быстро обжарьте гребешки вместе с семенами кунжута. Не готовьте их слишком долго, чтобы они не стали резиновыми. Поперчите по вкусу.
- » В это же время обжарьте овощи на сильном огне в воке с оливковым маслом. Приправьте солью и перцем и добавьте кунжутное масло.
- » Разложите овощи по тарелкам, сверху положите гребешки с кунжутом и украсьте кинзой.
- » Подавайте сразу же в качестве закуски.





КИШ С САЛАТОМ-ЛАТУК И КОЗЫМ СЫРОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 3–6

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 пачка песочного теста

2 салата-латука

1 кусок свежего козьего сыра (120 г)

3 яйца

250 мл нежирных сливок

1 ст. л. оливкового масла

соль и перец

- » Нарежьте салат-латук и тщательно вымойте. Положите в большую сковороду (или вок) с оливковым маслом. Обжаривайте на сильном огне, пока не выпарится вся жидкость. Переложите в дуршлаг и оставьте стекать.
- » Разогрейте духовку до 180 °C (газовая отметка 6).
- » Выложите песочное тесто в большую форму для запекания.
- » Взбейте яйца со сливками, солью и перцем. Добавьте хорошо отжатый салат-латук, тщательно перемешайте и выпейте в форму для запекания. Посыпьте раскрошенным козьим сыром и запекайте в духовке 30 минут.
- » Подавайте киш горячим как закуску или как основное блюдо, дополнив салатом из помидоров. Также этот киш будет очень вкусным в холодном виде.

» ЗИМНИЕ РЕЦЕПТЫ

ТЫКВЕННЫЙ ФЛАН

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2–4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

18 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 большое тесто для пиццы

(375 г)

250 г очищенной тыквы

250–300 г белого сыра

150 г копченого бекона

1 большая луковица

мускатный орех

соль и перец

» Разогрейте духовку до 210 °С (газовая отметка 7) и выньте решетку.

» Нарежьте тыкву небольшими кубиками, положите в тарелку, накройте и готовьте в микроволновой печи 6 минут при мощности 800 Вт, помешивая в середине приготовления.

» Тем временем вырежьте пергаментную бумагу по размеру решетки духовки. Выложите на нее тесто для пиццы и аккуратно растяните кончиками пальцев, начиная от центра и двигаясь к краям, пока оно не покроет почти всю бумагу.

» Обильно посыпьте тесто белым сыром, слегка посолите, затем посыпьте нарезанным луком и беконом. Добавьте нарезанную кубиками тыкву, попречите и посыпьте мускатным орехом.

» Переложите флан с бумагой на решетку и поставьте в духовку. Запекайте около 12 минут.

» Подавайте флан горячим вместе с салатом.

Вы можете заменить белый сыр на «Шавр». В этом случае соль добавлять не нужно.

СОВЕТ





ПЕКАРСКИЙ КАРТОФЕЛЬ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4–6

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г копченого бекона
- 800 г очищенного мучного картофеля
- 4 луковицы
- 1 кубик обезжиренного куриного бульона
- прованские травы
- 3 ст. л. оливкового масла

- Разогрейте духовку до 180 °C (газовая отметка 6).
- Нарежьте лук и обжарьте его вместе с беконом в оливковом масле на среднем огне до легкого поддумивания.
- Очищенный картофель нарежьте тонкими ломтиками.
- Выложите четверть лука на дно формы для запекания, сверху положите четверть картофеля и посыпьте прованскими травами. Продолжайте, пока не используете все ингредиенты.
- Растворите бульонный кубик в 700 мл горячей воды и вылейте в блюдо — все ингредиенты должны быть погружены в жидкость.
- Запекайте в духовке в течение 45 минут.
- Подавайте картофель горячим, с жареным или тушенным мясом.

» ЗИМНИЕ РЕЦЕПТЫ

ТАРТИФЛЕТ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г копченого бекона

сыр реблошон (450 г)

4 белых лука-порея (600 г)

600 г картофеля

2 луковицы

1 большой зубчик чеснока

150 мл сухого белого вина

150 мл сливок (по желанию)

1 ст. л. растительного масла

перец

- » Приготовьте картофель в мундире (в микроволновой печи, в кипящей воде или на пару).
- » В сотейнике разогрейте масло и обжарьте бекон до золотистого цвета. Достаньте его шумовкой и замените нарезанным кусочками луком-пореем и измельченным репчатым луком. Добавьте 50 мл воды, накройте крышкой и оставьте на медленном огне на 15 минут.
- » Нарежьте картофель и разогрейте духовку до 210 °C (газовая отметка 7). Натрите большую форму для выпечки разрезанным пополам зубчиком чеснока.
- » Положите картофель в сотейник, налейте вино и тушите 5 минут. Затем добавьте бекон и сливки, поперчите. Выложите половину смеси в блюдо для запекания, сверху положите половину нарезанного полосками сыра реблошон, а затем — оставшуюся часть смеси. Разрежьте оставшуюся половину сыра пополам, затем каждую четвертинку — пополам по горизонтали. Положите их на тартифлет, чтобы сверху образовалась корочка.
- » Запекайте в духовке 20 минут и подавайте блюдо горячим, с зеленым салатом.





ФЕТУЧИННИ С БЕКОНОМ, ТЫКВОЙ И ШАЛФЕЕМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г копченого бекона

350 г фетучинни

400 г мякоти тыквы

1 ст. л. сушеного шалфея

25 г нежирных сливок

1 ст. л. оливкового масла

соль и перец

- » Разогрейте духовку до 180 °C (газовая отметка 6).
- » Нарежьте тыкву небольшими кубиками, сбрызните оливковым маслом и посыпьте шалфеем, тщательно перемешайте. Выложите на противень, застеленный пергаментной бумагой. Запекайте в духовке в течение 20 минут.
- » Тем временем отварите пасту до состояния аль денте.
- » На сковороде с антипригарным покрытием обжарьте бекон без добавления масла. Начните с низкой температуры и постепенно увеличивайте ее, когда жир начнет плавиться. После того как бекон станет золотистого цвета, добавьте сливки и тушите в течение 2 минут. Затем добавьте нарезанную кубиками тыкву, перемешайте и приправьте по вкусу.
- » Подавайте соус с пастой, щедро посыпав ее свежим пармезаном.

» ЗИМНИЕ РЕЦЕПТЫ

ЛАЗАНЬЯ С ТЫКВОЙ И СЫРОМ ФЕТА

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4–6

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

25 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200–250 г свежей лазаньи

600 г очищенной тыквы

680 г томатного соуса

300 г сыра фета

1 луковица

1 зубчик чеснока

1 ст. л. прованских трав

25 г соуса бешамель

25 г тертого пармезана

3 ст. л. оливкового масла

перец

- » В большом сотейнике на оливковом масле обжарьте мелко нарезанный лук и нарезанную кубиками тыкву. Добавьте измельченный зубчик чеснока и прованские травы, перемешайте в течение 2 минут. Затем добавьте томатный соус и тушите на очень слабом огне в течение 15 минут.
- » Разогрейте духовку до 180 °C (газовая отметка 6).
- » Нарежьте сыр фета очень мелкими кубиками и добавьте в соус, выключив огонь. Перемешайте и приправьте.
- » Налейте немного соуса бешамель на дно посуды для духовки, положите 2 листа лазаньи рядом друг с другом, сверху полейте тыквенным соусом, накройте еще 2 листами лазаньи и продолжайте таким образом, чередуя тыквенный соус и листы лазаньи. В завершение выложите слой лазаньи, полейте оставшимся соусом бешамель и посыпьте пармезаном.
- » Запекайте в духовке в течение 30 минут.
- » Подавайте лазанью горячей, с хлебом и салатом.





ОВОЩНОЙ ТАДЖИН С ИЗЮМОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

15 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г очищенной тыквы

2 кабачка (около 550 г)

100 г кишмиша

1 банка нута (240 г)

1 луковица

1 зубчик чеснока

свежий измельченный
кориандр

1 ч. л. куркумы

1 щепотка корицы и порошка
имбиря

½ капсулы порошка
шахфрана

харисса

1 ст. л. меда

1 обезжиренный бульонный
кубик

2 ст. л. оливкового масла

соль и перец

- » В кастрюле разогрейте оливковое масло и обжарьте нацинкованный лук с нарезанной кубиками тыквой. Закройте крышкой и оставьте на 10 минут.
- » Тем временем разделите кабачки (без кожуры) вдоль пополам, а затем нарежьте их ломтиками.
- » Добавьте в кастрюлю давленый зубчик чеснока и специи. Помешивайте 2 минуты, затем добавьте кабачки, изюм, мед, 600 мл воды, раскрошенный бульонный кубик и немного хариссы. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на медленном огне 5 минут.
- » Слейте воду и тщательно промойте нут в холодной воде. Добавьте его в кастрюлю и готовьте еще 5 минут. Приправьте, добавьте немного рубленой кинзы и подавайте таджин горячим, с кускусом или с хлебом.

» ЗИМНИЕ РЕЦЕПТЫ

КАБАЧОК В ПАНИРОВКЕ С КУНЖУТОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

20 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 небольшой кабачок
(800–900 г)

2 яйца

60 г панировочных сухарей

30 г семян кунжута

1 тарелка муки

растительное масло для
жарки

соль и перец

» Разогрейте духовку до 180 °С (газовая отметка 6).

» Очистите кабачок, затем нарежьте кружочками толщиной примерно 1 см. Выложите их на противень, застеленный пергаментной бумагой, и запекайте в течение 12–15 минут. Они должны стать нежными, но не превратиться в кашу. Приправьте солью и перцем по вкусу.

» Приготовьте 3 тарелки: одну — с мукой, вторую — со взбитыми яйцами (подсоленными и перченными), третью — с панировочными сухарями, смешанными с кунжутом.

» Обваляйте ломтики кабачка в муке, затем слегка постучите по ним, чтобы убрать излишки. Окуните их в яйца и обвалийте в кунжутных крошках.

» Нагрейте небольшое количество растительного масла в большой сковороде. Когда масло станет горячим, выложите на сковороду панированные ломтики и быстро обжарьте их с обеих сторон (вам понадобится обжарить две партии). Выложите обжаренные ломтики на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки масла. Подавайте блюдо горячим.



ЭКВИВАЛЕНТЫ

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ ЖИДКОСТЕЙ

Метрическая система	Американская система	Другое название
5 мл	1 ч. л. (французская чайная ложка)	
15 мл	1 ст. ложка (французская столовая ложка)	
35 мл	½ чашки (французская чашка)	1 унция
65 мл	¼ бокала (¼ большого стакана)	2 унции
125 мл	½ бокала (½ большого стакана)	4 унции
250 мл	1 бокал (1 большой стакан)	8 унций
500 мл	2 чашки или 1 пинта	
1 л	4 чашки или 2 пинты	

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ ТВЕРДЫХ МАТЕРИАЛОВ

Метрическая система	Американская система	Другое название
30 г	¼ фунта	1 унция
55 г	½ фунта	2 унции
115 г	¼ фунта	4 унции
170 г	¾ фунта	6 унций
225 г	½ фунта	8 унций
454 г	1 фунт	16 унций

НАГРЕВ ДУХОВКИ

Уровень нагрева	° по Цельсию	Термостат	° по Фаренгейту
Очень слабый	70 °C	2–3	150 °F
Слабый	100 °C	3–4	200 °F
	120 °C	4	250 °F
Средний	150 °C	5	300 °F
	180 °C	6	350 °F
Горячий	200 °C	6–7	400 °F
	230 °C	7–8	450 °F
Очень горячий	260 °C	8–9	500 °F



Издание для досуга
Бос уақытқа арналған басылым

Джема Гомез

ОВОЩИ

ВО ВСЕМ ИХ МНОГООБРАЗИИ

Ведущий редактор *Е. Гудилова*

Художественный редактор *М. Левыкин*

Технический редактор *К. Кочурина*

Корректоры *А. Магрилова, В. Новиченкова*

Верстка *Л. Харченко*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 15.01.2025.

Формат 75×110 1/32. Гарнитура «Proxima Nova Condensed».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,88.

Тираж 3000 экз. G-VSK-35664-01-R. Заказ № .

Изготовитель:

ООО «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, вн. тер. г.
муниципальный округ Даниловский,
пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербургге
191024, г. Санкт-Петербург,
ул. Херсонская, д. 12–14, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

[www.azbooka.ru;](http://www.azbooka.ru) www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растаяу туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық зан)



ПО ВОПРОСАМ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

В Москве:

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»

Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19

E-mail: sales@atticus-group.ru

В Санкт-Петербурге:

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»

в г. Санкт-Петербурге

Тел. (812) 327-04-55

E-mail: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

ТАРАТУ МӘСЕЛЕЛЕРІ БОЙЫНША ХАБАРЛАСЫҢЫЗ:

Мәскеуде:

«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ

Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19

Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербургте:

«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ филиалы

Санкт-Петербург қаласында

Тел. (812) 327-04-55

Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

В этой уникальной коллекции рецептов представлены самые аппетитные овощные сочетания для каждого времени года, которые могут выступать в качестве закуски, гарнира или самостоятельного блюда. Овощной крем-суп с чеддером, томатные оладьи, грэтен из цветной капусты и шпината, кабачок в панировке с кунжутом — попробуйте их все и насладитесь овощами во всем их многообразии!



01

9 785389 266735