

ДЖЕМА ГОМЕЗ

ОВОЩИ

ВО ВСЕМ ИХ МНОГООБРАЗИИ



ДЖЕМА ГОМЕЗ

ОВОЩИ

ВО ВСЕМ ИХ МНОГООБРАЗИИ



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 Джеммы Гомез
Фотографии Марка Вотера
Перевод с французского *Елены Савенковой*

Гомез Д.

Г64 Овощи во всем их многообразии / Джемма 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 порадуите 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 |
| Ризотто с горошком, мятой и манжу | 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 мятой, 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 ньокки с рулетиками со спаржей | 35 |

ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

| | |
|--|----|
| Овощной суп с базиликом и рикоттой | 38 |
| Тортилья с кабачками и сыром манчего | 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 вареных 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 гратен из картофеля и овощей | 77 |
| Пирог из кабачков с грецкими орехами | 78 |

ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

| | |
|--|-----|
| Картофельный суп с сельдереем и карри | 82 |
| Табуле из цветной капусты | 85 |
| Луковый суп на пиве с сырными гренками | 86 |
| Тортилья с цветной капустой и креветками | 89 |
| Картофельные котлеты с грибами | 90 |
| Шампиньоны с васаби | 93 |
| Тортилья 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 |
| Ризотто с грибами и сыром рокфор | 109 |
| Тыквенно-имбирные тарталетки | 110 |
| Тыквенный брауни с грецким 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 козым 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 |





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.

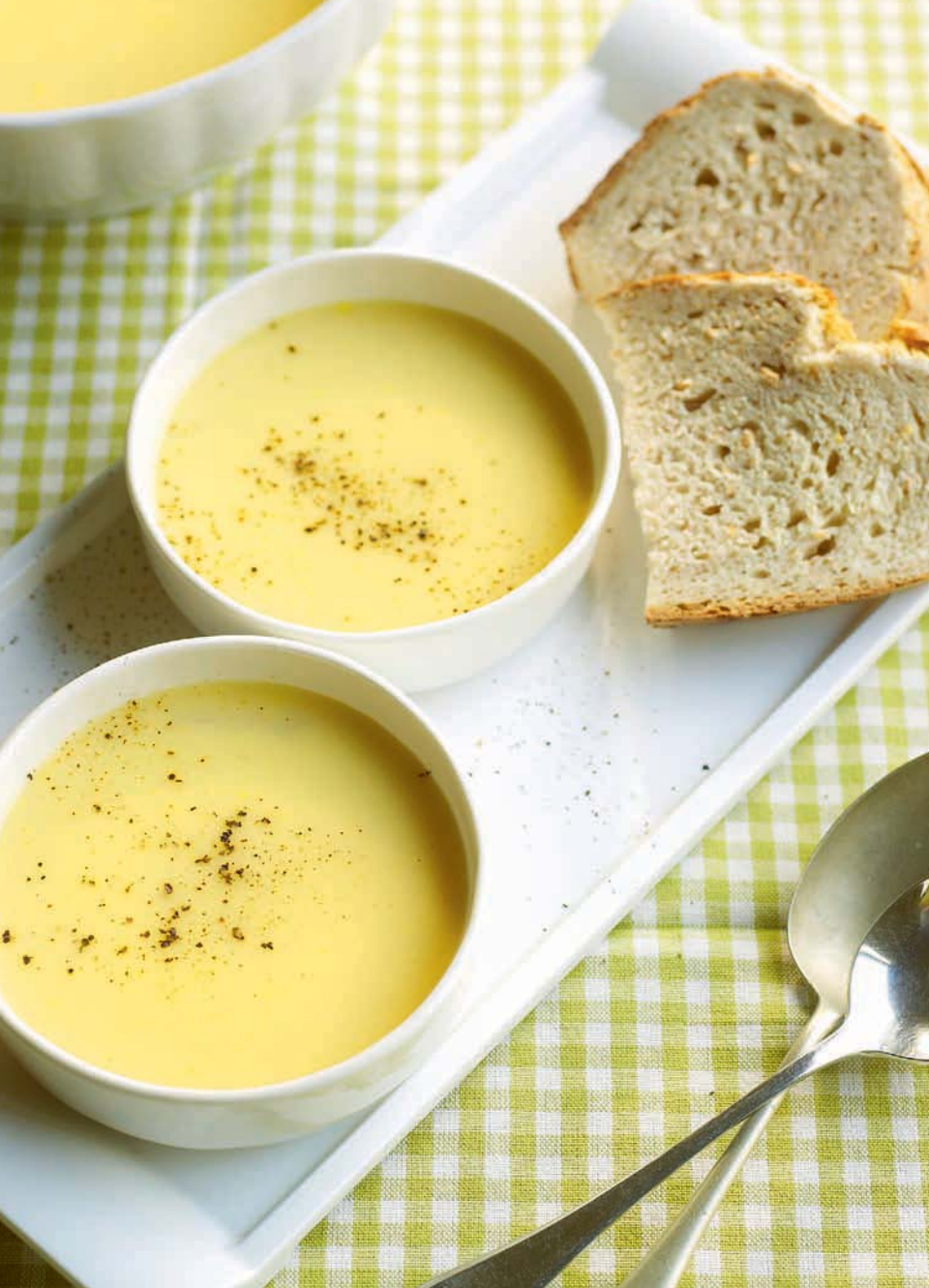
» Уберите жесткую часть у основания спаржи и очистите ее. Отложите кончики и погрузите стебли в кастрюлю с бульоном. Варите 10 минут, затем добавьте кончики и варите еще 5 минут.

» 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 ризотто вместе с пармезаном. Оставьте на 2 минуты, затем перемешайте и приправьте по вкусу.

» Подавайте сразу же, добавив немного сливок.

СУП-ВЕЛЮТЕ ИЗ ШПИНАТА С ХРУСТЯЩИМ 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 °С (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 °С (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.

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 сотейнике с маслом.

» Добавьте четверть зубчика чеснока, букет гарни, крошенные 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.

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 °С (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.

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 кориандра

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 °С (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.

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 поперчите. 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-порейя

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.

» Нарезьте 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-порейя. 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.

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 ньокки

2 пучка спаржи (1 белый и 1 зеленый)

100 г тертого сыра

500 мл соуса бешамель

соль

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

» Удалите жесткое основание у спаржи и очистите только белую часть. Отварите в кипящей подсоленной воде: для зеленой 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 ньокки в кипящей подсоленной воде. Когда они всплывут 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 ньокки, 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 Mediterranean-style salad. The salad includes chunks of red tomatoes, crumbled white feta cheese, a single dark olive, and fresh green herbs. The bowl sits on a rustic wooden table with a blue-green painted surface. In the foreground, a piece of golden-brown bread is partially visible. The text 'ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ' is overlaid in the center of the image.

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 половник 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 манчего

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 манчего. 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.

ТОМАТНЫЕ ОЛАДЫ

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

» Нарезьте 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 °С.

» 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.

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 долейте 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.

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 ВАРЕННЫХ 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

➤ Нарезьте 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 °С (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 вареных яиц и половину моцареллы. Повторите слои.

➤ Запекайте в духовке в течение 30 минут. Посыпьте рубленым базиликом и подавайте блюдо горячим.

ЖАРЕННЫЕ 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, давленный 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. сушеного орегано

оливковое масло

соль и перец

» Разогрейте духовку до 180 °C (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

КИШ С ФЕНХЕЛЕМ И РОКФОРОМ

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.





ЖАРЕННЫЙ 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.

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 °С (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.

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 °C (газовая отметка 6) или включите барбекю.

» Нарезьте 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-нуазетки, оставив оболочки толщиной около 0,5 см. Переложите мякоть в чашу блендера, добавьте 2 столовые ложки оливкового масла, давленный 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. Нафаршируйте их смесью. Посыпьте сверху оставшейся фетой и сбрызните маслом.

➤ Запекайте в течение 30 минут. Подавайте баклажаны горячими.

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. каперсов

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 каперсы, 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

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 сушеного 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. сушеного 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, давленный 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 протертыми 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 гратен горячим, с мясом, рыбой или птицей.

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 °C (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 решетке. 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





A close-up photograph of a rustic, green ceramic bowl filled with a dish. The dish consists of white, chunky potatoes or rice, topped with sautéed mushrooms (including chanterelles and porcini) and crumbled blue cheese. The bowl sits on a light blue, weathered wooden surface. In the background, more mushrooms are scattered on the table. The text "ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ" is overlaid in the center in a white, hand-drawn font.

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 гратена, киша, супа, пюре.

СОВЕТ

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

» Нарезьте 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 °С (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 шнитт-лука

порошок чили

2 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» Нарезьте 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 давленные 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 шнитт-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 яйца-чими. Оставьте на несколько минут на сильном огне, чтобы яйца схватились. Поместите большую крышку на тортю, крепко держите ее и переверните. Осторожно переверните тортю с крышки в сковороду и готовьте еще несколько минут.

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

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, приготовленным на гриле, или как самостоятельную закуску.

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

СОВЕТ

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 °С. 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 тортлью с крышки на сковороду и обжарьте ее снизу.

» Подавайте тортлью 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 ½)

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

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 °С (газовая отметка 7) и выньте решетку.

» Поместите тесто для пиццы на решетку, покрытую пергаментной бумагой. Растяните 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.

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, зили, 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 орешки, возьмите сковороду с антипригарным покрытием, на которой не нужно использовать жир. Жарьте орехи на умеренном огне.

СОВЕТ

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 °C (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 поперчите 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 давленный 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.

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 °C (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 добавляйте 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

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.

» Нарезьте 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

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ В КУНЖУТЕ С ХРУСТЯЩИМИ 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 КОЗЬИМ 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 °С (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 вылейте 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.

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 °C (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, поперчите 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 «Шавру». 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 °С (газовая отметка 6).

» Нарежьте лук и обжарьте его вместе с беконом в оливковом масле на среднем огне до легкого подрумянивания.

» 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 тушеным мясом.

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.

» Нарезьте картофель и разогрейте духовку до 210 °С (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.





ФЕТУЧИНИ С БЕКОНОМ, ТЫКВОЙ И ШАЛФЕЕМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ:

10 минут

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г копченого бекона

350 г фетучини

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 °С (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 увеличьте 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.

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).

» Нарезьте 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
шафрана

харисса

1 ст. л. меда

1 обезжиренный бульонный
кубик

2 ст. л. оливкового масла

соль и перец

» В кастрюле разогрейте оливковое масло и обжарьте нашинкованный 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 давленный 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.

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 перчеными), 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 обваляйте 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 | $\frac{1}{8}$ чашки (французская чашка) | 1 унция |
| 65 мл | $\frac{1}{4}$ бокала ($\frac{1}{4}$ большого стакана) | 2 унции |
| 125 мл | $\frac{1}{2}$ бокала ($\frac{1}{2}$ 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 | $\frac{1}{16}$ фунта | 1 унция |
| 55 г | $\frac{1}{8}$ фунта | 2 унции |
| 115 г | $\frac{1}{4}$ фунта | 4 унции |
| 170 г | $\frac{3}{8}$ фунта | 6 унций |
| 225 г | $\frac{1}{2}$ 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 |



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-Петербурге
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; www.atticus-group.ru

Өндіруші:
«Издательская Группа
«Азбука-Аттикус» ЖШҚ —
«КоЛибри» тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. іш. аум.
Даниловский муниципалдық округі,
Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-
Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы
191024, Санкт-Петербург,
Херсон көшесі, 12–14-үй, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау 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 заң)

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-Петербуркте:

«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, гратен из цветной капусты и шпината, кабачок в панировке с кунжутом — попробуйте их все и насладитесь овощами во всем их многообразии!

