

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Хестон Блюменталь (Heston Blumenthal) был избран Шефом шефов в 2002 году, и Шефом года в 2001 году. Он владелец и шеф-повар ресторана The Fat Duck (Жирная утка) в городе Брэй (Bray), графство Беркшир, обладатель звезды Мишлен. Его кухня привлекает как любителей-гурманов, так и коллег-специалистов уже просто потому, что ничего подобного в Англии до сих пор не было. Такие блюда, как ризотто с крабами и мороженое из крабов, кассонад (сахарная вытяжка) из красного перца, седло барашка, запеченное на слабом жару, запеченный онгле (onglet, кусок говядины, обычно готовящийся только на гриле), "кружевные печенья" из кофе и чеснока, хлопья к завтраку из пастернака с молоком из пастернака ...

"Отварив пастернак в молоке, я заметил, что молоко приобрело точно такой же вкус, который я обожаю в детстве – размоченные в молоке засахаренные кукурузные хлопья" – объясняет Хестон, – "и я подумал: что бы можно такого приготовить в моем ресторане? Хлопья пастернака в молоке из пастернака ... я работал над этим блюдом около трех недель ..."

Что это – еда, мода или дурацкая выдумка? В общем-то, это кулинария с юмором, стимулирующая вкусовые рецепторы и заставляющая задуматься. В конце концов, что такое хорошая ресторанный кухня? Неужели все сводится к утке, чечевице, бальзамическому уксусу и тирамису – или любым другим "популярным хитам сезона"?

На самом деле нам почти ничего не известно о том, что мы едим, как продукты реагируют на метод приготовления, какова наша реакция при их поглощении, как реагирует на то или иное блюдо наш организм. Приготовление пищи основано на традициях, "народной мудрости", "полезных советах", всевозможных "теориях" и "фактах" и, зачастую, на совершенной чепухе. Мы готовим так, как мы всегда готовили, потому что нас так научили наши родители и всевозможные кулинарные "эксперты", которые, в свою очередь, учились точно так же.

Очень немногие задумываются об основах. К примеру, почему всегда настаивается на том, что мясо должно предварительно обжариваться? Или почему овощи необходимо отваривать в большом количестве подсоленной воды? И почему при одном упоминании каких-то блюд у нас слюнки текут, а другие блюда не вызывают никакой реакции?

Получив ответы на эти вопросы, мы сможем готовить лучше и легче, или просто по-другому, добиваясь совершенно иных результатов. Именно поэтому не только шефы, но и физики и химики стали заниматься поисками ответов на эти вопросы. Зародилась новая наука гастрономии, а точнее – молекулярная гастрономия.

Хестон Блюменталь не был отличником, химия и физика в школе его не привлекала, как не привлекала его и кулинария. Он родился в Лондоне, вырос в графстве Букингем, и в "ресторан" он первый раз попал, поехав с родителями во Францию. Ему было всего 15 лет, но он вдруг бесповоротно осознал, что кухня – "его дело". Готовить он научился самостоятельно, если не считать десятидневного кулинарного курса Раймона Бланка (Raymond Blanc). Пять лет назад он открыл свой собственный ресторан The Fat Duck (Жирная утка) в городке Брэй.

В те дни он не увлекался молекулярной гастрономией, скорее – классической буржуазной французской кулинарией, но уже в то время он довел паштет из утиной печени и жаркое из грудинки с чечевицей до непревзойденного совершенства.

Его интерес к молекулярной гастрономии появился несколько лет назад, когда он решил разгадать "загадку" стручковых бобов. Научный подход к проблеме и полученные им результаты привели к использованию нетрадиционных методов приготовления пищи или использования традиционных методов в нетрадиционных целях.

В современной кулинарии Хестон Блюменталь сегодня считается одним из крупнейших новатором за последние 50 лет. И чтобы не волновать читателя, отметим сразу, что в этом сборнике он не предлагает готовить телячьи железы в соленом сене и пыльце с моллюсками а la plancha или белый шоколад с начинкой из черной икры в домашних условиях. Отец троих детей, он очень хорошо знаком с проблемами обычной кухни, и предлагаемые им рецепты не очень сложны, хотя и отличаются по своей технологии от привычных. Все рецепты рассчитаны на 6 порций.

## НЕМНОГО ФИЗИКИ И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА

Когда мы готовим и когда мы едим, в пище и в нашем организме происходят различные физические, химические и психологические процессы, контролировать которые мы не в состоянии. Если мы поймем хотя бы часть этих процессов, то "великое таинство кулинарии" уступит место более понятному и приятному времяпровождению, страх перед приготовлением пищи исчезнет. Я не силен в точных науках и пишу только о том, что сам понимаю и знаю. Что на самом деле происходит при варке мяса? Почему яйца загущают соусы и кремы? Нужна ли соль при варке зеленых овощей для сохранения их цвета?

Мы постоянно сталкиваемся с рецептами, созданными специально для того, чтобы мы захотели это приготовить, но большинство этих рецептов – своего рода "гастрономические обои", предназначенные в основном для украшения книжных полок и журнальных страниц. Короткие рецепты не объясняют технологических ступеней, не дают никакой пищи для размышлений.

В последние годы я занимался исследованием не только техники приготовления пищи, но и того, как мы едим. Мои рецепты не созданы для механического копирования – надеюсь, они заставят вас задуматься и принесут наслаждение процессом приготовления.

## АПЕРИТИВ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ С ЛАЙМОМ

### GREEN TEA AND LIME SOUR

Сколько раз вы приступали к обеду или ужину в ресторане со свежевychищенными зубами или все еще ощущая мятный вкус жевательной резинки? Я очень не люблю чистить зубы перед парадным ужином – не потому, что я не слежу за собой, а потому, что вкус зубной пасты нарушает работу вкусовых рецепторов. Мне всегда хотелось придумать что-нибудь такое, что очищало бы небо и стимулировало вкус.

Наш ресторан тесно сотрудничает со швейцарской исследовательской фирмой Firmenich, находящейся в Женеве и занимающейся химическими исследованиями вкуса и запаха. Я провел с ними консультацию о том, какие из продуктов обладают наиболее очищающим и стимулирующим действием. Выяснилось, что лучше всего для этих целей подходит зеленый чай, а лайм занимает второе место. К тому времени мне уже было известно, что любая кислота в общем стимулирует слюноотделение (откусите кусочек лимона или лайма, и рот тут же наполнится слюной), а еще я узнал, что алкоголь – очень эффективное средство для растворения жировых отложений на языке.

Оставалось только найти подходящую среду, которая бы успешно объединила все эти ингредиенты и была бы легкой, совершенно не содержащей жира. В результате долгих экспериментов я разработал следующий рецепт. Для него не существенно важна эссенция зеленого чая, хотя она и придает блюду дополнительную свежесть, а содержащееся в чае дубильное вещество (танин) помогает очистить вкусовые рецепторы, создавая более нейтральную среду.

Для приготовления этого блюда вам потребуется сифон-наполнитель с газовым баллончиком. Рецепт рассчитан на 750 мл смеси – может показаться, что это очень много, но смесь хорошо хранится 3-5 дней в холодильнике.

## **СИРОП**

**500 мл воды**

**40 г зеленого чая**

**100 г неочищенного сахара-песка**

**100 г лаймового сока**

Довести воду до кипения, добавить сахар, размешать до полного растворения, снять с огня, залить кипятком чай. Дать настояться 5 минут, процедить. Добавить лаймовый сок, остудить. Когда жидкость полностью остынет, добавить следующие ингредиенты:

**60 г яичных белков (примерно 2 белка – яйца средней величины)**

**35 мл водки**

**2 капли эссенции зеленого чая (по вкусу)**

Наполнить сифон на три четверти под давлением двух газовых баллончиков. Перед подачей поставить в холодильник на полчаса. Для подачи, встряхнуть сифон, перевернуть, приблизить носик ко дну стакана, осторожно выдавить пену, заполняя стакан доверху (возможен эффект разбрызгивания, но тут уж я не виноват). Наполнять стаканы или бокалы пеной необходимо уже за столом, в последнюю минуту, так как пена не держится, и сироп начинает разделяться через 3-4 минуты. Есть десертной/чайной ложкой.

## **СЕМГА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ**

**CONFIT OF SALMON WITH LENTILS**

Очень необычный и легкий способ приготовления рыбы, хотя вам, возможно, придется забыть о привычных методах. В дальнейшем я подробно расскажу о научных принципах медленной жарки рыбы и мяса (растительное масло как проводник тепла), но поверьте, хотя рыба и будет выглядеть сырой, она будет абсолютно прожарена...

**4 филе семги без кожи (если есть возможность, то лучше дикой – по вкусу значительно отличается от обычной), толщиной примерно 2-2.5 см.**

**Примерно 1 литр оливкового масла (в зависимости от величины вашей сковороды, но масло должно полностью покрыть рыбу)**

Залить масло в толстостенную сковороду и разогреть до 45 С (проверить кухонным термометром). Уложить филе в масло и прожарить 20-25 минут, поддерживая температуру масла 45 С. Извлечь филе из масла, обсушить на бумажных полотенцах, посолить, поперчить и подавать с гарниром из чечевицы.

Когда я готовлю чечевицу, то кроме обычных ароматических приправ я добавляю еще и немного ананаса. О необычной способности этого фрукта разрушать белки я расскажу позже, но так как чечевица – один из самых значительных источников белка среди овощей и бобовых, то ананас оказывает на нее смягчающее воздействие. В этом рецепте также следует использовать минеральную воду с низким содержанием кальция, и это не кулинарный изыск – кальций приводит к отвердению оболочки чечевицы и нарушает ее варку. Такую минеральную воду следует использовать как для бланширования, так и для варки чечевицы.

**200 г чечевицы**

**1 литр минеральной воды**

**5 ломтиков копченого бекона с прожилками сала**

**75 г свежего имбиря или ананаса, очищенных от кожуры и нарезанных ломтиками**

**1 морковь**

**1 луковица**

**2 стебля сельдерея**

**2 зубка чеснока**

**1 стебель лука-порея**

**1 букет гарни из тимьяна, розмарина, лаврового листа и петрушки**

**соль и перец**

Подготовить и промыть овощи. Очистить морковь и разрезать ее вдоль на четвертинки. Очистить луковичку от шелухи, разрезать пополам, не удаляя корневища. Разрезать каждый стебель сельдерея на три части. Удалить темно-зеленые листья лука порея, разрезать стебель на три равные части. Измельчить чеснок. Увязать пряные травы в букет гарни.

Высыпать чечевицу в кастрюлю с толстым дном, залить минеральной водой (так, чтобы полностью покрыть чечевицу, но не больше), довести до кипения и, как только вода закипит, откинуть чечевицу на сито. Промыть проточной холодной водой, вернуть в кастрюлю и снова залить минеральной водой (на две глубины чечевицы). Добавить оставшиеся ингредиенты, довести до кипения, уменьшить огонь и варить на очень слабом огне примерно 35 минут (время варки зависит от качества и сорта чечевицы). Чечевица должна быть мягкой, но не разваренной. На этой стадии кожица бобов может быть жестковата. В этом случае следует добавить примерно 5 граммов соли и продолжать варку на очень слабом огне до мягкости.

Когда чечевица сварится, откинуть ее на сито, извлечь ароматические приправы, сохранить воду, оставшуюся от варки. Чечевицу можно несколько дней хранить в холодильнике под крышкой, добавив немного воды. Разогреть ее следует, смешав с оставшейся от варки водой (если она не очень соленая), добавить кусочек сливочного масла, поперчить.

## **ШОКОЛАД ШАНТИЛЬИ ПО РЕЦЕПТУ ЭРВЕ ТИСА**

HERVE THIS'S CHOCOLATE CHANTILLY

Новых методов приготовления пищи в кулинарии практически не существует, но моему другу Эрве Тису удалось изобрести как раз такой новый метод. Эрве Тис - химик, специалист в области молекулярной гастрономии. По заданию правительства Франции он занимается исследованием кулинарных технологий в своей парижской лаборатории.

Трудно поверить в простоту этого блюда. Путем эмульсификации шоколада и воды создается смесь, похожая на шоколадный крем шанtilьи, хотя вкус ее чище, в связи с отсутствием крема. В любой кулинарной школе вам скажут, что вода – враг шоколада. На самом деле, это не применимо к абсолютно всем рецептам, хотя в отдельных случаях это действительно так.

**200 мл воды**

**225 г горького шоколада**

Разломать шоколад на куски и высыпать в посуду с водой. Разогреть на умеренном огне, помешивая до полного растворения шоколада. Подготовить две миски, одну побольше, одну поменьше. В большую миску добавить немного колотого льда и залить холодной водой. Установить маленькую миску в миску со льдом. Залить растопленный шоколад в маленькую миску и взбить венчиком на льду. Смесь постепенно загустеет и станет похожей на взбитые сливки. Блюдо готово, можно подавать.

Отдельное преимущество заключается в том, что если перевзбить шоколадно-водяную смесь, то ее можно просто растопить и начать снова.

СТРУЧОК, ЕЩЕ СТРУЧОК

Для того чтобы овощи сохранили зеленый цвет воду солить не нужно. Ну вот, я и совершил смертный грех - этим своим заявлением. Все в один голос утверждают, что подсоленная вода помогает сохранить зеленый цвет овощей, и всякого, кто подвергает это сомнению, следует забросать камнями и не только.

В жизни людей бывают ключевые, поворотные моменты. Признаюсь, что для меня таким поворотным моментом стала варка стручковой фасоли. В соответствии с ортодоксальным кулинарным учением, зеленые овощи следует погружать в большое количество кипящей сильно подсоленной воды, так, чтобы добавленные овощи не останавливали кипения. Моя проблема заключалась в том, что на газовой плите в моем ресторане я не мог вскипятить достаточное количество воды, и стручковую фасоль приходилось варить не более восьми порций за раз, иначе вода прекращала кипеть, стручки скорее "томились", чем варились, и принимали противный коричневатый оттенок.

Понятно, что я имею в виду правильно приготовленную стручковую фасоль – со свежим, слегка травянистым привкусом, легко разжевываемую, а не блестящие зеленые стручки, которые настолько недоварены, что не просто хрустят, а "пищат" при надкусывании, иными словами - полусырые.

Варка стручковой фасоли стала для меня манией, и я решил изучить механику варки зеленых овощей. Первое, на что я обратил внимание, было то, что все рецепты постоянно отмечали подсоленную воду как абсолютную необходимость для сохранения цвета, при этом совершенно не объясняя, почему.

Стручковая фасоль не становится соленой от варки в подсоленной воде. Стручковую фасоль всегда солят после варки. Единственное пришедшее мне в голову объяснение было то, что соль поднимает температуру кипения воды.

В интереснейшей книге Харольда МакГи (Harold McGee) "О еде и методах ее приготовления: научные основы и мифы кухни" (On Food And Cooking, The Science And Lore Of The Kitchen) говорится, что существует фермент, разрушающий хлорофил, а следовательно и зеленый цвет. Этот фермент становится активным в теплой воде и разрушается выпариванием. Я решил, что загадка необходимости добавления соли в воду наконец-то разгадана – соль поднимает температуру кипения и помогает удержать воду в точке кипения при добавлении в воду стручков, таким образом не давая сработать ферменту.

Ради интереса я решил замерить разницу между температурой кипения подсоленной воды и несоленой воды (для справки отмечу, что для варки зеленых овощей солится обычно всегда одинаково, из расчета 40 грамм соли на литр). К моему глубокому удивлению и разочарованию температура кипения соленой воды мало чем отличалась от температуры кипения несоленой воды. Как-то раз дома я решил попробовать отварить зеленые овощи в несоленой воде. Я взял пожелтевший на концах соцветий пучок брокколи и отварил его в несоленой воде из под крана. Я даже нарочно переварил брокколи, но оказалось, что даже у этого пожелтевшего пучка зеленые части остались ярко-зелеными. Мне стало ясно, что надо найти ученого, интересующегося кулинарией.

В конце концов я отыскал Питера Бархама (Peter Barham), преподавателя физики Бристольского университета, автора недавно опубликованной книги "Наука приготовления пищи" (The Science Of Cooking).

Он подтвердил, что соль действительно не нужна для сохранения зеленого цвета овощей, но, как выяснилось, самым важным для этого является качество самой воды, в частности, содержание в ней кальция. Кальций – враг зеленых овощей; они утрачивают зеленый цвет при высоком уровне содержания кальция в воде. И как оказалось, вода у меня дома содержала гораздо меньше кальция, чем вода в моем ресторане.

Так что, если вода содержит не больше 20 мг кальция на литр, и если, после добавления зеленых овощей к кипящей воде она возвращается в точку кипения практически сразу же, то овощи сохранят свой зеленый цвет (если нет другого выхода, то придется для варки купить минеральную воду с низким содержанием

кальция). Так что энзим, разрушающий хлорофилл, оказывается в общем-то и невиновен.

Оказался развенчанным и еще один кулинарный миф о том, что при варке зеленых овощей кастрюлю ни в коем случае нельзя накрывать крышкой, иначе овощи утратят цвет. Наоборот, в кастрюле, накрытой крышкой, вода после добавления овощей достигнет точки кипения быстрее.

## **ВАРКА СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ И ДРУГИХ ЗЕЛЕННЫХ ОВОЩЕЙ**

**1** Перед варкой стручковой фасоли, обрежьте кончики стручков, и замочите их в холодной воде на 2-3 часа. "Свежая" стручковую фасоль попадает на полку магазина через 2 недели после того, как ее сорвут с грядки, и замачивание помогает восполнить утраченную влагу.

**2** В кастрюле (ни в коем случае не в алюминиевой) доведите до кипения несоленую воду с низким содержанием кальция.

**3** Откиньте замоченную фасоль на сито, дайте стечь воде, и опустите в кипяток. Главное не закладывать слишком много, так как воду необходимо снова довести до кипения как можно скорее.

**4** Сразу же накройте крышкой.

**5** Отварите до готовности. Время варки зависит от разновидности овоща. Стручковая фасоль должна быть слегка твердой, но не хрустящей.

**6** Вынуть стручки из воды, и если вы не собираетесь их подавать сразу же, немедленно окуните их в миску с ледяной водой. Это делается не для сохранения цвета, а потому, что если стручкам дать остыть при комнатной температуре, то они будут продолжать вариться в силу остаточного жара. Впрочем, в этом случае вы можете и отварить их до меньшей степени готовности и остудить при комнатной температуре.

**7** Подогрейте овощи в смеси сливочного масла и воды (примерно одна часть масла на две части воды), посолите, поперчите. Слейте воду и подавайте.

Все рецепты на 4 порции

### **СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ**

HARICOTS VERTS A LA CREME

Классический французский подход к стручковой фасоли – добавить сливочное масло, сливки и горчицу.

**200 г стручковой фасоли**

**10 луковиц-шалот**

**1 зубок чеснока**

**125 г несоленого сливочного масла**

**50 мл густых сливок**

**75 мл воды**

**соль и перец**

**1 ч.л. зернистой горчицы**

**1 ст.л. мелко нарезанной петрушки**

Отварить фасоль описанным выше способом, но прекратить варку на несколько минут раньше.

Очистить и измельчить лук-шалот, растолочь чеснок. В сковороде спассеровать их в половине количества сливочного масла на очень слабом огне, до тех пор, пока лук-шалот не станет прозрачным, а чеснок не утратит своего запаха (примерно 10 минут).

Добавьте в сковороду остывшие бобы, добавить еще 50 г сливочного масла, нарезанного кубиками, сливки и воду. Щедро посолить и поперчить, увеличить огонь и проварить 3-4 минуты, пока жидкость не начнет загустевать, как соус. Добавить чайную ложку зернистой горчицы, оставшееся сливочное масло, и при необходимости снова посолить и поперчить. Прогреть, посыпать измельченной свежей петрушкой и

подавать немедленно.

Однако заметьте, что горчицу следует добавлять в самый последний момент варки, иначе стручки станут неаппетитного желто-коричневого цвета.

### **САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ**

SALAD OF HARICOTS

Стручковая фасоль не только является основной частью салата по-ниццки (salade Nicoise), но и сама по себе хороша в следующем салате.

**200 г стручковой фасоли**

**4 луковицы-шалот, измельчить**

**пригоршня свежей измельченной пряной зелени – петрушка, кервель, эстрагон, тимьян**

**150 г белых грибов, нарезанных тонкими ломтиками**

Для заправки

**12.5 мл уксуса шерри**

**37.5 мл белого винного уксуса (желательно из шардонне)**

**200 мл оливкового масла**

**6 небольших веточек свежего тимьяна (желательно лимонного тимьяна)**

**1 зубок чеснока**

**1 измельченная луковица-шалот**

Сначала приготовить уксусную заправку. Разрезать лук-шалот на четвертинки, сохранив корневище, так, чтобы каждая четвертинка не распадалась. Смешать все ингредиенты для заправки и настоять сутки в герметично закрытом сосуде. Заправка может долго храниться в холодильнике и ее можно использовать и в других салатах.

Отварить стручковую фасоль как описано выше. Подавать, смешав охлажденные отваренные стручки с луком-шалот, пряной зеленью и грибами в миске, полить заправкой (при желании, можно добавить немного горчицы), посолить, хорошенько перемешать и подавать..

### **СТРУЧКОВЫЕ БОБЫ С ОГУРЦАМИ**

RUNNER BEANS WITH CUCUMBER

Огурцы придают удивительную свежесть стручковым бобам. Этот салат лучше всего подавать на гарнир.

**250 г стручковых бобов**

**1 огурец**

**50 г несоленого сливочного масла**

**соль и перец**

Тонко нарезать стручковые бобы по диагонали на полоски 2-3 см длиной и 2-3 мм шириной. Отварить по описанному выше методу.

Очистить огурец от кожуры, разрезать вдоль пополам, чайной ложкой извлечь семена. Нарезать по диагонали очень тонкими ломтиками.

Забланшировать огурец в воде, в которой варились бобы, откинуть на сито и обдать холодной водой. В большой сковороде смешать сливочное масло и 150 мл воды, добавить бланшированные бобы и огурец

слоем не толще 2 см. Довести воду до кипения и отварить несколько минут, чтобы овощи покрылись тонким слоем масла.

Щедро посолить и поперчить, подавать немедленно.

...И НЕЖНАЯ ЛЮБОВЬ

Одно из наиболее распространенных кулинарных заблуждений – "обжаривание мяса сохраняет его сочность". За веру в эту "заповедь" поплатилось уже не одно поколение кулинарных энтузиастов. Представьте себе, что мясо – это губка. Чем дольше оно готовится, тем больше сокращаются волокна и утрачивается сочность, вне зависимости от того, обжаривали его вначале, или нет.

Я не хочу сказать, что мясо не следует обжаривать. Наоборот, обжаривание дает два преимущества: во-первых, оно создает драгоценные соки, становящиеся впоследствии основной для соусов, а во-вторых, обжаривание придает мясу любимый всеми вкус. Так что обжаривание – это отлично, только вот сочности оно не придает. И кстати, обжаривание – это не карамелизация, а процесс, называемый реакцией Майяра (Maillard reaction), один из самых сложных процессов кулинарии. На сегодняшний день пищевая промышленность не в состоянии воспроизвести реакцию Майяра, а поэтому картофельные чипсы со вкусом жареной говядины вкуса жареной говядины не имеют.

Тепловая обработка мяса имеет две цели – высвободить вкус и аромат мяса, и сделать его мягким и нежным. Рассматривая мясо с точки зрения приготовления, оно состоит из постных тканей, белков, коллагена (collagen, белок соединительных тканей) и воды (примерно 75%). Коллаген очень важен при приготовлении мяса, потому что именно он определяет время, которое необходимо затратить на приготовление.

При приготовлении мяса важно знать о следующих температурных стадиях: при 40 С начинают разрушаться белки в мясе; при 50 С, коллаген начинает сжиматься; при 55 С коллаген начинает умягчаться; при температуре 70-75 С мясо перестает удерживать кислород и принимает серый цвет; при 100 С из мяса начинает испаряться вода. Если мясо готовится при температуре 100 С, то создаваемое испарением давление разрушает как мясо, так и его соки.

Следовательно, чем выше уровень присутствия соединительных тканей (коллагена) в мясе, тем дольше мясо необходимо готовить в температурном режиме 55 С. Поэтому при приготовлении мяса необходимо, во-первых, определить, насколько высок в нем объем соединительных тканей.

Во всех частях туши, где затрачивается мышечная энергия (например, бычий хвост, голяшка и рулька, лопатка) имеют большое количество соединительной ткани и требуют продолжительной тепловой обработки при низких температурах. Более постные куски, например стейки и отбивные, требуют меньше времени в этом температурном режиме, хотя и они выигрывают от приготовления при низких температурах.

Здесь мне хотелось бы упомянуть два очень важных прибора – термометр для духовки и термометр для мяса. Термометр для духовки покажет вам реальную температуру в вашей духовке, а не ту, на которую она установлена. Воткнув в кусок мяса термометр для мяса с цифровым дисплеем вы узнаете температуру мяса и степень его готовности – недожарено, зажарено, пережарено. Оба термометра недорогие, но значительно улучшат вашу жизнь на кухне.

## **СЕДЛО БАРАШКА**

SADDLE OF LAMB

Эту часть туши в универсаме не купишь, поэтому придется отправиться в мясную лавку. Попросите мясника



обрезать его так, чтобы седло выглядело в поперечном разрезе как T-bone, со слоем жира сверху, и с позвоночной костью подрубленной так, чтобы кусок мяса лежал в сковороде плоско. Таким образом получаем симметричный кусок мяса, защищенный сверху слоем жира, а снизу – костью.

### **1 седло барашка**

Если позволяет время, замаринуйте баранину на сутки в следующем маринаде:

**оливковое масло**

**несколько пучков розмарина и тимьяна**

**3 зубка чеснока**

Уложить седло барашка в большую сковороду и влить на сковороду оливковое масло толстым слоем, так, чтобы между поверхностью масла и поверхностью мяса не образовалось прослойки воздуха. Масло лучше проводит тепло, чем воздух.

На самом медленном огне обжарить седло барашка, поворачивая его на одну восьмую каждые 2-4 минуты. Эта процедура регулирует температуру и не дает мясу слишком разогреться. Если масло в сковороде "скворчит", значит оно слишком нагрето.

Продолжайте переворачивать мясо до тех пор, пока его внутренняя температура не повысится до 56 С (измерить термометром для мяса) – на это уходит примерно 1.5 часа. Когда мясо достигнет этой температуры, оно готово – можно подавать.

### **БАРАНЬЯ НОГА**

GIGOT DE SEPT HEURES

Хотя рецепт и называется по-французски "баранья нога за семь часов", на самом деле семь часов – это минимальное время ее приготовления. Чем дольше, тем лучше.

**1 баранья нога, примерно 3 кг**

**30 г крупной морской соли (желательно Maldon)**

**1 пучок тимьяна**

**оливковое масло и черный перец**

**2 моркови**

**2 луковицы**

**1.5 звездочек аниса**

**1 головка чеснока**

**1 букет гарни (лавровый лист, много тимьяна и розмарина)**

**300 мл белого вина**

**100 г охлажденного несоленого сливочного масла**

**2 ст.л. измельченной свежей петрушки**

Вам потребуется большое и глубокое жарочное блюдо, по возможности с крышкой, но если крышки нет, то подойдет и обертывание алюминиевой фольгой.

За два дня до начала приготовления, натереть мясо половиной количества соли и тимьяна. В день приготовления, обтереть соль с поверхности и подрумянить ногу в оливковом масле в толстостенной сковороде с крышкой. Снять мясо со сковороды, обсыпать перцем и отложить.

Разогреть духовку до 65 С. Очистить и крупно нарезать морковь и лук. Слить со сковороды лишний жир и слегка подрумянить овощи вместе с анисом, добавив при необходимости немного оливкового масла.

Уложить баранью ногу на овощи, разрезать головку чеснока поперек пополам и положить по половинке с обеих сторон ноги. Добавить букет гарни, 300 мл воды и накрыть крышкой (или плотно обернуть фольгой). Поставить в духовку.

Каждые полчаса вытаскивать из духовки, поливая мясо образовавшимися соками, при необходимости добавляя воду. Уровень воды должен сохраняться неизменным в течение всех 7 часов. За пол-часа до готовности, добавить оставшийся тимьян. Перелить вино в сотейник, довести до кипения, и как только закипит, отжечь кислотность, поднеся пламя к поверхности жидкости – берегите пальцы! Выпарить вино до густоты сиропа, так чтобы осталось примерно 50 мл.

Вынуть баранью ногу и отложить. Содержимое жарочного блюда переложить в частое сито, над сотейником с выпаренным вином. Выдавить деревянной ложкой сок из овощей. Выбросить выжимки. Довести образовавшийся "соус" до кипения и выпарить, снимая шумовкой пену, которая может образоваться на поверхности. Когда жидкость достаточно загустела, ввести, взбивая охлажденное сливочное масло. Посыпать баранину петрушкой и подать соус отдельно в соуснике.

### **ТУШЕНАЯ БАРАНЬЯ ЛОПАТКА**

**BRAISED SHOULDER OF LAMB**

Еще одно "деревенское" блюдо, на этот раз простое в приготовлении.

**1 баранья лопатка 1.5-2 кг**

**оливковое масло, соль и перец**

**2 луковицы, очищенные от кожуры и нарезанные кубиками**

**1 пучок розмарина**

**1 пучок тимьяна**

**1 головка чеснока, разрезанная поперек пополам**

**350 мл белого вина**

Разогреть духовку до 65 С. Посолить и поперчить мясо, тщательно обмазать оливковым маслом. Уложить на жарочный лист с луком и пряными травами. Подрумянить с обеих сторон на плите. Когда мясо слегка зарумянится и лук станет прозрачным, добавить чеснок и поджарить еще чуть-чуть (если чеснок пережарить, он горчит). При необходимости добавить оливкового масла.

Залить лист белым вином, не снимая с плиты. Деревянной ложкой отделить приставшие ко дну кусочки лука. Довести вино до кипения. Накрыть лист фольгой и поставить в предварительно разогретую духовку. Через 45 минут снять фольгу, и добавить немного воды, если потребуется, так, чтобы на дне листа был примерно 1 см жидкости.

Продолжать жарку в течение 5 часов, добавляя при необходимости воду и смазывая мясо образующимися соками. По истечении 5 часов мясо будет необычайно нежным. Все, что нужно теперь сделать, это влить 300 мл воды в жарочный лист и уварить жидкость на медленном огне; как только начнет загустевать, процедить через частое сито в небольшой сотейник и уварить до желаемой густоты. Нарезать мясо толстыми ломтями и подавать.

### **ДЕСЕРТНОЕ ДИВО**

Спелый ананас – удивительный фрукт, экзотичный на вид, с опьяняющим ароматом, сладкий и приятный на вкус. Все эти ощущения помогут вам избавиться от осенней тоски, ведь как раз осенью – самый сезон ананасов. Только имейте в виду, ананас должен быть очень спелым, потому что после срезания с дерева они не дозревают, а значит для полного вкуса ананас должен быть собранным в момент своей наибольшей спелости. О спелости судить легко – если верхушечный лист выдергивается относительно легко, значит надо

покупать.

Итак, вы приобрели спелый ананас ... что теперь с ним делать? Самое простое – разрезать и немедленно съесть. А если хочется чего-нибудь необычного? Три приводимые ниже рецепта – составляющие очень необычного десерта: запеченный ананас с желе из ананасов и перца чили и сиропом из крабов. "Сироп из крабов" звучит довольно дико, но обещаю, это очень вкусно, и прекрасно подходит к запеченному ананасу и желе, как впрочем и к другим тропическим фруктам. Разумеется, если вы абсолютно против сиропа из крабов, то можно обойтись и без него, десерт все равно очень необычен.

Самое интересное в этом десерте – желе. Обычно из сырого ананаса и желатина желе приготовить невозможно, потому что в ананасе содержится фермент бромелин (bromelin), растворяющий белки. Это настолько сильнодействующий фермент, что от большого количества свежих ананасов могут выпасть зубы – в начале века корабль потерпел крушение на одном из индонезийских островов, команда провела около месяца, питаясь в основном сырыми ананасами. Когда их наконец-то спасли, то оказалось, что у большинства из них не осталось зубов, потому что бромелин в ананасах разъел им десны. (Хотя не стоит волноваться – для этого надо съесть очень много ананасов; более того, когда ананас попадает в организм, начинает выделяться соляная кислота, разрушающая бромелин).

Ингредиент с таким удивительным качеством должен активно использоваться при приготовлении пищи. Несколько лет назад я прочел статью об экспериментах, проведенных в Оксфордском Университете известным физиком Николасом Курти (Nicholas Kurti), в которых он исследовал смягчающие эффекты ананаса на мясные продукты, вводя ананасовый сок в мясо. Заказав шприцы и иглы, я решил повторить его опыт и принялся вводить свежий ананасовый сок в относительно постные куски говядины, баранины, свинины и утятин, обрабатывая их таким образом на срок от 1 часа до 3 дней. Как ни удивительно, обработанное таким образом мясо размягчается до достаточно неприятной степени, чуть ли не разъедается. Так что ананас действительно смягчает мясо, но использовать его в этих целях надо осторожно, чтобы не испортить продукт.

В одном из своих рецептов я уже упоминал, что ананас хорошо добавлять к чечевице, как раз по той причине, что содержание белка в чечевице очень высокое, и добавка ананаса к воде во время варки придает чечевице вязкость и кремевую консистенцию, которой иначе не достичь. Важно помнить, что начинать варку чечевицы надо на очень слабом огне, иначе если ее быстро довести до кипения, то у бромелина не будет времени начать свою работу по размягчению белка – бромелин просто-напросто разрушится.

Быстрый нагрев и соляная кислота – не единственные враги бромелина. Таким же эффектом обладает и перец чили, а потому возможно приготовление желе из свежего ананасового сока, перца чили и желатина. Вкус получается очень интригующий, жгучесть чили смягчается чистой фруктовой сладостью желе – подобного рода вкусовые комбинации распространены в Мексике и на юге Италии.

## **ЗАПЕЧЕННЫЙ АНАНАС**

ROASTED PINEAPPLE

**3 стручка ванили (или несколько капель ванильного экстракта)**

**125 г сахара-песка**

**225 мл воды**

**1 ч.л. молотого имбиря**

**1 десертная ложка темного рома**

**1 спелый ананас, весом примерно 1.5 кг**

Разогреть духовку до 225C (425 F). Разрезать стручки ванили пополам, соскрести с них семена и сохранить. В толстостенную кастрюлю высыпать сахар и поставить на умеренный огонь. Вам потребуется

чашка с холодной водой и кисточка для теста. Пока сахар карамелизуется, смазывайте верхнюю часть стенок кастрюли смоченной в воде кисточкой, так, чтобы вода с нее сбегала вовнутрь. Таким образом сахар не подгорит и закармелизуется равномерно. Ни в коем случае не размешивайте сахар, иначе все просто слипнется.

Когда сахар поджарится до темно-янтарного цвета, добавьте семена и стручки ванили (или ванильный экстракт, имбирь, и залейте все водой, чтобы сироп не стал еще темнее. Имейте в виду, если сахар пережарить, то карамель станет горькой.

Довести смесь до кипения, через несколько минут влить ром и снять с огня. Процедить сироп через частое сито.

Очистить ананас от кожуры, запечь его в духовке куском на 1 час, регулярно поливая сиропом. После этого разрезать на дольки и подавать теплым, с гарниром из желе, полив ананас крабовым сиропом.

### **ЖЕЛЕ ИЗ АНАНАСА И ПЕРЦА ЧИЛИ**

PINEAPPLE AND CHILLI JELLY

**400 мл ананасового сока**

**1 свежий красный перец чили, очищенный от семян и мелко нарезанный**

**2 пластинки желатина**

Замочить пластинки желатина в воде в соответствии с инструкциями на упаковке. В сотейник влить ананасовый сок, добавить перец чили и медленно разогреть, ни в коем случае не доводя до кипения. Подогревая, пробуйте сок до тех пор, пока вы не почувствуете в нем вкус чили приемлемой для вас остроты. Снять с огня и процедить через частое сито.

Смешать небольшое количество подогретого ананасового сока с замоченным желатином и разогреть на очень слабом огне до полного растворения желатина, после чего соединить смесь с оставшимся соком. Поставить в холодильник, чтобы застыло.

Непосредственно перед подачей слегка размять желе вилкой, что улучшит консистенцию блюда.

### **КРАБОВЫЙ СИРОП**

CRAB SYRUP

**1 панцирь краба, разломанный на кусочки (крабовое мясо можно использовать в другом рецепте, например в салате, в закрытых бутербродах или в суфле из крабов)**

**100 мл оливкового масла**

**125 г сахара**

**125 мл воды**

Легче всего разбить панцирь краба, обернув его в полотенце – легче убирать. Разогреть масло в жаропрочной сковороде до сильного жара, как только масло начнет "дымить", добавить куски панциря и обжарить их в масле, периодически переворачивая, до золотистого цвета (процедура занимает 5-10 минут), снять с огня.

В сотейнике довести воду с сахаром до кипения, затем перелить сироп в сковороду с крабовым панцирем и накрыть крышкой. Дать настояться в духовке 4-6 часов на самом слабом жару или при комнатной температуре в течение суток. Процедит сироп через частое сито, а потом через муслин или 2-3 слоя марли.

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПРАЗДНИКИ

Мне нравится индейка – должным образом откормленная, провешенная и приготовленная, но мое семейство предпочитает свинину, а потому наш рождественский обед традиционно включает в себя следующие блюда: запеченная свинина и десерт из груш.

Подготовку к приготовлению следует начинать за несколько дней, но вам не придется делать ничего сложного – никаких там бульонов и прочих трудностей, с которыми так часто сталкиваются кулинары-любители. У кого под рукой всегда найдутся разнообразные свежеприготовленные основы для супов и бульонов, которые всегда упоминаются в конце очередного "модного" рецепта – "...добавить 1 литр бульона"? Вся прелесть приготовления куском мяса или птицы заключается в том, что подливки хватает на всех.

В моем ресторане я не использую бульоны в качестве основы супов и соусов, еще и потому, что соусы все получаются "на одно лицо". К примеру, использование бульона из телятины в качестве основы для соуса нарушает его вкусовую чистоту. Я использую только соки, выделяющиеся при тепловой обработке кусков мяса или птицы. Это дорогостоящий метод, потому что объем выделяющихся соков весьма невелик, поэтому вряд ли пригоден для домашнего "исполнения".

Рецепт запеченной свинины на первый взгляд очень длинен, но в конце концов, рождественский обед – раз в год, ради этого можно и потрудиться.

На 4 порции

### **ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНИНА**

POT-ROAST PORK

Свиной бок с 4 ребрышками, желательно не два первых ребра (они, как правило, чересчур постные)

Для засолки

**1 пучок свежего тимьяна**

**200 г соли**

**1 зубок чеснока**

**соль и перец**

**1 пучок свежих листьев шалфея**

Для приготовления

**1 крупная луковица**

**2 среднего размера моркови**

**1 стебель лука-поррея**

**3 зубка чеснока**

**100-150 г несоленого сливочного масла**

**50 мл арахисового масла (или другого растительного масла без ярко выраженного запаха)**

**1 пучок свежего тимьяна**

**1 пучок свежего майорана**

Для глазури

**3 яичных желтка**

**2 ст.л. меда**

**2 ст.л. соевого соуса**

За два-три дня до приготовления, подготовить смесь для засолки и засолить мясо. Измельчить листья тимьяна, смешать с солью и отложить. Очистить чеснок и нарезать тоненькими палочками-спичками (как минимум 18 шт.), окунуть их на минуту в кипяток и затем облить холодной водой. Повторить бланшировку дважды, затем обсушить чеснок. В маленькой мисочке смешать соль и свежемолотый черный перец (на 1 ч.л. соли – щепотку перца), обвалить в смеси кусочки чеснока, завернуть каждый в листок шалфея, отложить.

Подготовить свинину. Перевернуть кусок плоской, костной стороной кверху. Небольшим острым ножом сделать в мясе небольшие надрезы глубиной примерно 1.5 см двумя параллельными рядами, вложить в каждый надрез кусочек чеснока, обернутый в лист шалфея. Сделать три таких же надреза в сала между шкуркой и мясом, вложить три кусочка чеснока.

Повернуть кусок ребрами от себя и сделать по два ряда надрезов между каждым ребром, вложив в каждый надрез по кусочку чеснока. Перевернуть кусок плоской стороной книзу и сделать три надреза в слое сала, также нашпиговав их чесноком. Описание получается запутанным, но суть заключается в том, что необходимо нашпиговать свинину 18 кусочками чеснока, расположив их на равномерном расстоянии друг от друга либо в слое сала, либо рядом с костью.

Расстелить достаточно большой кусок полиэтиленовой пленки (чтобы хватило как минимум дважды обернуть вокруг куска мяса). Посыпать смесью соли и тимьяна участок пленки размером с кусок мяса, уложить на соль мясо шкуркой книзу, посыпать мясо сверху оставшейся солью. Обернуть кусок мяса пленкой в два слоя, следя, чтобы соль равномерно покрыла мясо, а не собиралась в одном месте. Уложить на двое суток в холодильник.

Через два дня вытащить из холодильника, развернуть, тщательно смыть соль. Промокнуть мясо бумажными полотенцами. Разогреть духовку до 175 С. Очистить лук и морковь от кожуры, разрезать на четвертинки. Срезать основание и верхушку лука-порея, оставшийся стебель разрезать на четыре равные части. Очистить зубки чеснока. В жаропрочной посуде с плотно прилегающей крышкой и достаточно большой по объему, чтобы вместить кусок мяса, на умеренном огне растопить 100 г сливочного масла с растительным маслом. Когда сливочное масло начнет коричневеть, слегка зарумянить в нем кусок мяса (это очень важно, так как у подрумяненного мяса подливка получается вкуснее, насыщеннее). Извлечь кусок из кастрюли. Если масло чересчур потемнело, заменить новым. Слегка обжарить в нем овощи, уложить на овощи мясо, шкуркой книзу. Добавить пряные травы, накрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовку. Тем временем смешать ингредиенты для глазури и отставить.

Через 25 минут перевернуть мясо шкуркой кверху и запечь еще на 25 минут. Вынуть кастрюлю из духовки, выложить мясо на разделочную доску и увеличить жар в духовке до 225 С. Острым ножом отделить шкурку от мяса, стараясь оставить на мясе как можно больше сала. Надрезать сало ножом по диагонали крест-накрест, стараясь не задеть мясо. Дать мясу постоять, а тем временем приготовить соус.

Для соуса, разогреть кастрюлю с овощами на умеренном огне и закарамелизовать овощи до золотисто-коричневого цвета. Слить лишний шир и добавить 300 мл холодной воды. Довести до кипения, прокипятить 20 минут на умеренном огне, процедить через сито в небольшой сотейник и довести до желаемой густоты путем выпаривания.

Наконец, щедро смазать слой сала подготовленной глазурью и поставить мясо в раскаленную духовку примерно на 10 минут до карамелизации глазури. (При желании, шкурку можно тогда же запечь для хрустящих шкварок.)

Вынуть мясо из духовки, выложить на разделочную доску, острым длинным ножом срезать мясо с костей одним куском. Собрать мясной сок, добавить к соусу вместе с кусочком сливочного масла и взбить венчиком до эмульсации масла. За столом нарезать мясо толстыми ломтями.

## **ГРУШИ, ОТВАРЕННЫЕ В КРАСНОМ ВИНЕ**

### **PEARS POACHED IN RED WINE**

Рождество – самый сезон для зимних сортов груш. Это блюдо идеально подходит для рождественского обеда, сочетая в себе традиционные ароматы Рождества. Грушево-винный отвар хорош сам по себе как горячий или холодный напиток, а загустив его кукурузным крахмалом, получаем соус к грушам.

Готовить это блюдо тоже лучше за день-два до подачи, чтобы груши успели пропитаться ароматом отвара. Вино для отвара должно быть хорошим, потому что, как гласит народная мудрость, "если его нельзя пить, то с ним нельзя и готовить".

По-моему, груши выглядят лучше целиком, но это добавляет работы. Если возиться не хочется, то их можно разрезать пополам. Вам потребуется большая кастрюля, в которую можно уложить груши в один слой, так что, возможно, придется уменьшить (или увеличить) количество продуктов, в зависимости от того, сколько груш в кастрюлю поместится.

**1 бутылка красного вина**

**200 мл ликера Creme de cassis (или черносмородинового сиропа; если нет ни того, ни другого, то дополнительно 100 г сахара)**

**200 г сахара**

**1 палочка корицы**

**6 бутонов гвоздики**

**1 звездочка аниса**

**20 г корня имбиря**

**2 палочки корня лакрицы (по желанию)**

**цедра 1 апельсина и 1 лимона**

**8-10 спелых груш (в зависимости от размера, 1-2 груши на порцию)**

В кастрюле довести вино до кипения, поджечь для устранения лишней кислотности,. Добавить все остальные ингредиенты, за исключением груш, снять с огня и отставить.

Очистить груши от кожуры. Если вы решили готовить их целиком, извлечь сердцевину картофелечисткой (со стороны завязи, а не плодоножки), или же, разрезав груши пополам, аккуратно удалить сердцевину и завязь. Установить груши бок о бок в подготовленный сироп, накрыть кругом, вырезанным из вошеной бумаги, проколов в нем отверстия. Слегка придавить бумагу, так, чтобы жидкость проступила через отверстия, и следя, чтобы груши были полностью покрыты сиропом. Если сиропа недостаточно, добавить воды.

Вернуть кастрюлю на плиту, довести до кипения на умеренном огне, уменьшить огонь до очень слабого и варить до мягкости. Вынуть груши из сиропа, остудить. Переложить остывшие груши в посуду с крышкой. (Если вы добавляли к сиропу воду, то выпарить сироп до желаемой густоты и вкусовой насыщенности). Залить груши сиропом и оставить на сутки в холодильнике. Груши сохраняются в холодильнике 5-7 дней. Подавать холодными или подогретыми, полив сиропом.

**И ГДЕ ЖЕ ВКУС?**

Все знают, что вкус жевательной резинки пропадает минут через десять, так? А вот и нет. Жевательная резинка вкуса не утрачивает, это вы его утратили. Если резинку вытащить и забыть про нее на час, то окажется, что вкус ее никуда не исчез. Все дело в том, что человеческий мозг перестает регистрировать привычный вкус. Регистрируется в основном изменение вкуса, а не сам вкус, а потому, съедая тарелку однообразной по вкусу пищи, вкуса как такового мы не ощущаем.

Может быть, скажу очевидное, но в процессе принятия пищи мозг участвует так же активно, как и любой другой орган человеческого тела. Задумайтесь на минутку, как на то, что мы едим, влияет наша вкусовая память. Испытанные в детстве вкусовые ощущения могут быть положительными или отрицательными, в зависимости еще и от того, что для нас с этими ощущениями связано. Мой отец, например, съест все, что угодно, кроме тушеной фасоли, а все потому, что в школе его кормили этой фасолью каждый день, и приятных воспоминаний ни о школе, ни о фасоли у него не осталось.

Или возьмем, например, цвет. Не так давно начали выпускать томатный кетчуп зеленого цвета. Мы все знаем, что это, но отношение к этому продукту у нас совершенно другое, чем к привычному красному кетчупу.

Точно так же важна и консистенция. Часто консистенция пищи неотъемлема от того, что мы с ней связываем. К примеру, жир был бы более приемлем для тех, кто утверждает, что не ест жирного, если бы жир не считался вреден. Или, например, откусив от печенья, которое должно бы быть твердым и хрустящим, обнаружить, что оно на самом деле мягкое. Консистенция продукта также служит одним из первых показателей его свежести.

На самом деле вкус ощущается не во рту, а обонятельной луковицей, расположенной на самом верху носовой полости, почти за глазными яблоками. Разумеется, мы различаем вкус языковыми рецепторами и задней частью языка, где распознается сладость, кислота и пр. Но сами вкусовые молекулы распознаются обонятельным органом в то время, когда мы пережевываем пищу.

Если не верите, попробуйте проделать простой опыт – плотно зажав нос, съешьте что-нибудь (желательно не хлеб, потому что у хлеба вкус невыраженный). Продолжая жевать, резко разожмите пальцы и глубоко вдохните. Разница вас удивит.

Следующие рецепты – попытка уйти от определенных предубеждений в отношении некоторых блюд, используя знакомые ингредиенты необычным образом. Эти блюда, возможно, необычны, но тем не менее вкусны.

### **СМЕСЬ ПРЯНОСТЕЙ ДЛЯ ПТИЦЫ ИЛИ РЫБЫ**

SPICE MIX FOR CHICKEN OR FISH

Это довольно интригующий рецепт, потому что его аромат напоминает не столько о еде, сколько об ароматизированной пудре – а все потому, что ароматы вызывают у нас ассоциации, которые гораздо сильнее, чем сами ароматы. Как бы то ни было, эта смесь пряностей очень вкусна. Мне хотелось создать такую смесь специй из широко и часто употребляемых ингредиентов, которые в совокупности своей напоминают скорее о косметике, чем о кулинарии. Такие пряности, например, как ваниль, корица и гвоздика часто используются в лосьюнах, одеколлонах и духах. Когда ароматы этих пряностей не ассоциируются с едой, то как бы они не были приятны, аппетита они не вызывают. Но когда они связаны с едой, как в этом рецепте, то они расширяют и обогащают наше восприятие пищи.

#### **Для смеси пряностей**

**5 апельсинов**

**5 лаймов**

**1 корень лакрицы**

**1 стручок ванили**

**50 свежих листьев мяты**

Разрезать стручок ванили пополам в длину и соскрести семена. Очистить апельсины и лаймы от кожуры,



соскрести белую часть с изнанки кожуры, сохранив цедру. Подготовленный стручок ванили, семена, корень лакрицы, цитрусовую цедру и листья мяты выложить на лист и высушить в теплом сухом месте (не на солнце). Когда все ингредиенты высохнут, уложить в герметично закрывающуюся посуду. Перед употреблением размолоть желаемое количество каждого ингредиента в порошок в кухонном комбайне.

Этой смесью можно присыпать готовую рыбу или птицу перед подачей, добавив немного лимонного сока, соли и перца. Ни в коем случае не добавлять перед началом тепловой обработки, так как это разрушит аромат.

## **ХЛОПЬЯ К ЗАВТРАКУ ИЗ ПАСТЕРНАКА С МОЛОКОМ ИЗ ПАСТЕРНАКА**

PARSNIP CEREAL WITH PARSNIP MILK

(те же результаты достигаются с репой или брюквой – примечание переводчика)

В моем ресторане мы готовим пюре из пастернака как гарнир к "сладкому мясу" (зобной и поджелудочной железам теленка), запеченным в сене с пылью и сердцевидками (мелкие моллюски), и желая добиться более насыщенного вкуса пастернака, отварили его в молоке. Молоко, оставшееся после варки, напомнило мне любимый в детстве вкус молока на дне миски с хлопьями.

Вот я и решил – почему бы не высушить ломтики пастернака и подать их с молоком, как хлопья к завтраку, или вместо десерта. Можно и просто подать хрустящие ломтики без молока, как закуску.

Для хлопьев

### **2 небольших корня пастернака**

**400 мл сахарного сиропа (200 г сахара развести в 200 мл кипятка)**

Для молока

### **3 небольших корня пастернака**

**Около 500 мл молока**

Сначала приготовим "хлопья". Нарезать пастернак тончайшими ломтиками и окунуть их в кипящий сироп. Немедленно снять с огня и переложить ломтики пастернака на вощеную бумагу. (Сохраните сироп и используйте его для варки фруктов – например, груш или персиков)

Высушить ломтики пастернака в теплом сухом месте или в духовке при 60-70 С 5-6 часов, при необходимости переворачивая (т.е. если ломтики подсыхли с одной стороны и не совсем подсыхли с другой). Когда ломтики высохнут до хруста, переложить их в герметично закрывающуюся посуду и хранить до употребления.

Теперь приготовим "молоко". Очистить пастернак от кожуры и разрезать на четвертинки. Удалить сердцевину и мелко нарезать. Уложить в закрывающийся полиэтиленовый пакет, залить молоком (чем меньше молока, тем выше концентрация вкуса), и отжать воздух из пакета. Упаковать в еще один закрывающийся пакет, уложить в большую кастрюлю и залить водой. Варить на очень медленном огне около 45 минут, пока пастернак не станет мягким. Снять с огня, пропустить через частое сито и охладить перед употреблением.

## **МАРМЕЛАД ИЗ СВЕКЛЫ**

BEETROOT JELLIES

Этот мармелад – великолепный подарок к рождеству; подавая его в конце ужина, предложите вашим гостям угадать, из чего он сделан.

Пектин придает мармеладу вкус фруктовых пастилок, а не желе. Винная кислота необходима для "схватывания" мармелада, а еще для того, чтобы сохранить его цвет и придать ему вкус ... черной смородины.

Для свекольного сока

**1кг свежей свеклы**

Для мармелада

**1.75 литров свекольного сока**

**1 ч.л. пектина**

**450 г нерафинированного сахара-песка**

**90 г глюкозы**

**ровно 10 г винной кислоты, смешанной с несколькими каплями воды**

Приготовим сок. Очистить и нарезать свеклу, наполовину заполнить кухонный комбайн нарезанной свеклой, залить 60-80 мл воды. Измельчить, процедить через частое сито. Повторить до получения 1.75 литров сока. Перелить сок в кастрюлю, выпарить до 700 мл, остудить.

Теперь взять жарочный лист с бортами глубиной не менее 1.5 см и выстелить его полностью (включая борта) вошеной бумагой. Смешать 40 г сахара песка с пектином, добавить к свекольному соку и интенсивно размешать венчиком. Добавить оставшийся сахар и глюкозу.

Не переставая помешивать, проварить сок до температуры ровно 108 С (да, для этого блюда вам потребуется кухонный термометр, но он недорогой и послужит неплохим дополнением к вашим кухонным принадлежностям). Если температура ниже 108 С, то мармелад не застынет, а если выше – застынет каменно. Как только температура смеси достигла 108 С, добавить винную кислоту, продолжая помешивать.

Перелить сок в подготовленный лист, дать остыть. Когда мармелад застынет, нарезать кубиками или треугольниками или как фантазия подскажет, обвалять в сахарном песке.

**В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ**

Отдаем ли мы должное супам? Суп – замечательная вещь, холодным зимним днем или как средство от простуды. Более того, супы предоставляют великолепную возможность приучить детей к новым вкусовым ощущениям и заставить их есть то, что они иначе есть не захотят.

Но даже и для самого простейшего супа существует секрет приготовления. Для начала следует решить, хотите ли вы густой суп, или наоборот – жидкий. Некоторые продукты загущивают суп естественным образом, а для некоторых требуется помощь картофеля, яиц или крахмала.

Затем, подумайте о том, что послужит вам главным ингредиентом и как себя этот продукт поведет – требует ли он долгой варки или нет, окрасит ли он остальные ингредиенты и желательно ли это ... Если же в супе присутствуют несколько основных продуктов, то можно ли начать отваривать их одновременно, или это следует сделать в определенном порядке?

Во многих рецептах овощных супов указано слишком долгое время варки, отчего теряется вкус и аромат овощей. Для того, чтобы сократить время варки, овощи следует нарезать очень мелко и тонко. Такая нарезка способствует и усилению вкуса и аромата.

И не бойтесь экспериментировать – попробуйте скомбинировать один и тот же ингредиент в его сыром и вареном, мягком и хрустящем, или даже горячем и холодном виде. К примеру, для морковного супа-пюре, натрите на мелкой терке немного сырой моркови и добавьте ее в суп непосредственно перед подачей. Казалось бы, простой прием, но суп приобретает новый, необычный вкус.

Все рецепты рассчитаны на 6 порций.

## **ТЫКВЕННЫЙ СУП**

### **BUTTERNUT SQUASH SOUP**

Это совершенно бархатный по консистенции суп с характерным сладковатым вкусом тыквы и восхитительным ароматом. Для супа важно, чтобы тыква была очень спелая.

Подавать суп можно с крутонами (мелкими гренками) или стружками пармезана, можно добавить немного шампиньонов, пассерованных с кусочками грудинки (бекона), но лучше всего – горсть нарезанной кубиками вареной (не разваренной) тыквы, и стружки сырой или натертой на крупной терке тыквы. В рецепт входит довольно много сливочного масла, но его количество можно уменьшить по вкусу или исходя из требований вашей диеты. Но все же, хотя бы разочек попробуйте приготовить этот суп точно по рецепту, не пожалеете!

**1 кг тыквы (butternut squash или pumpkin)**

**1 крупная луковица**

**200 г несоленого сливочного масла**

**1 литр воды**

**700 мл цельного молока, по вкусу**

**соль, кайеннский перец**

Очистить тыкву от кожуры, разрезать пополам и очистить от семян, нарезать тонкими ломтиками (как можно тоньше, можно на терке-мандолине). Нарезать луковицу тончайшими полукольцами. В толстостенную большую кастрюлю добавить 150 г сливочного масла, ломтики лука и тыквы, припустить на медленном огне 10 минут.

Увеличить огонь до умеренного, залить водой, довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и проварить овощи 30 минут, до полной мягкости. Снять с огня, измельчить (желательно через терку-пресс для овощей (mouli legumes) – в блендере или в кухонном комбайне суп получится слишком жидким), а затем протереть через частое сито. Развести образовавшееся пюре молоком, добавив его по вкусу до желаемой консистенции, так, чтобы не утратить тыквенный аромат. Разогреть суп в толстостенной кастрюле на очень слабом огне, вбив в него венчиком оставшееся количество масла. Посолить и поперчить по вкусу.

## **ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП**

### **LENTIL SOUP**

Лучше всего для этого супа подходит зеленая чечевица (puy lentils). Остальные овощи для супа режутся более крупными кусками, и их необходимо извлечь перед измельчением чечевицы в пюре, для того чтобы овощи не нарушили консистенцию супа и вкус чечевицы. Уксус, указанный в рецепте, добавляется по вкусу, можно и без него, но уксусная кислота улучшает общие вкусовые качества и придает супу гармонию.

**250 г чечевицы**

**1 литр воды**

**75 г копченого бекона (куском или ломтями, но не нарезанного кубиками)**

**2 зубка чеснока**

**1 луковица**

**3 бутона гвоздики**

**2 моркови**  
**2 стебля лука-порея**  
**половина клубня фенхеля**  
**цельное молоко, по вкусу**  
**150 мл жирных сливок**  
**50 г несоленого сливочного масла**  
**1 букет гарни (1 лавровый лист, веточка розмарина, веточка тимьяна и веточка сельдерея, связанные в пучок)**  
**бальзамический (или хересный) уксус (по вкусу)**  
**соль и кайеннский перец**

Очистить чеснок от кожуры, измельчить. Очистить луковицу, разрезать пополам (не отрезая корень), вколоть в половинки луковицы бутоны гвоздики. Очистить морковь, разрезать в длину на четвертинки. Срезать зеленую часть лука-порея, обработать корень, разрезать стебли вдоль пополам, так, чтобы корневище не дало половинкам рассыпаться при варке. Срезать корень фенхеля и разделить клубень на листья. Кусок бекона разрезать на 3-4 части (ломтики бекона не разрезать, использовать как есть).

Высыпать чечевицу в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять с огня, слить воду и промыть проточной холодной водой.

Переложить чечевицу в большую кастрюлю, добавить подготовленные овощи, букет гарни и бекон. Снова залить холодной водой, посолить, поперчить по вкусу (от соленой воды чечевица не затвердеет и ее вкус не ухудшится), довести до кипения и проварить на слабом огне до тех пор, пока чечевица полностью не размякнется, и шкурки на бобах не станут лопаться.

Откинуть чечевицу на дуршлаг, сохранив бекон, горсть отварной чечевицы и немного образовавшегося бульона, извлечь и выбросить овощи и букет гарни. Измельчить основное количество чечевицы в кухонном комбайне или блендере, добавив немного оставшегося бульона. При желании, протереть чечевичное пюре через частое сито. Залить в кастрюлю. На очень слабом огне постепенно вбить венчиком молоко до желаемой консистенции. Вбить сливки, затем вбить сливочное масло. Добавить уксус (при желании), при необходимости досолить.

Отваренный бекон можно мелко нарезать кубиками и обжарить, добавив его к супу при подаче вместе с оставшейся чечевицей. В суп также можно добавить слегка подваренные и нарезанные мелкими кубиками морковь и фенхель.

## **ПРОЗРАЧНЫЙ КУРИНЫЙ СУП**

CLEAR CHICKEN SOUP

Для этого супа я использовал куриные крылья, но разумеется можно использовать и целую курицу или куриные кости. Количество овощей очень важно для этого супа, так как они придают бульону вкус и аромат. Аромат сельдерея очень хорош в этом супе, но сельдерей быстро портится, так что суп с сельдереем в холодильнике долго не сохранится.

Этот рецепт для прозрачного супа с интенсивным вкусом. Измельченные овощи добавляются в суп в порядке, сохраняющем их вкус и аромат, без разваривания. В конце рецепта приводятся дополнительные сведения по варке овощей и курицы для закладки при подаче. Разумеется, этот суп можно сварить и добавив все овощи одновременно, после пассерования лука и чеснока, и проварив их на очень слабом огне 45 минут. Это гораздо легче, но суп получается менее вкусным.

Из данного количества продуктов получается 1 литр супа.

**1 кг куриных крыльев**  
**200 мл сухого белого вина**  
**2 крупные луковицы**  
**3 крупные моркови**  
**2 зубка чеснока**  
**250 г нераскрытых мелких шампиньонов**  
**3 стебля сельдерея**  
**3 стебля лука-порея**  
**1 корень сельдерея**  
**1 небольшой кусочек свежего корня имбиря**  
**букет гарни (1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, 1 веточка сельдерея, 4 звездочки бадьяна)**  
**1 пучок петрушки**  
**100 г несоленого сливочного масла**

Уложить крылья в кастрюлю, залить холодной водой, так чтобы покрыть их с верхом, довести до кипения, снимая пену шумовкой. Извлечь крылья из кастрюли, охладить под проточной холодной водой, промокнуть бумажными полотенцами.

Очистить и мелко нарезать лук, чеснок, морковь и корень сельдерея. Нарезать тонкими ломтиками шампиньоны. В большой кастрюле на умеренном огне пассеровать куриные крылья и подготовленные овощи в течение 15 минут в сливочном масле. Тем временем подготовить оставшиеся овощи – тонко нарезать сельдерей, срезать зеленую верхушку с лука-порея и тонко нарезать белую часть стебля, очистить корень имбиря.

Увеличить огонь, залить в кастрюлю белое вино, довести до кипения и выпарить наполовину. Добавить холодной воды, покрыв крылья с верхом на 5 см, довести до кипения, снять пену шумовкой, добавить букет гарни, уменьшить огонь до слабого и проварить 45 минут.

Необходимо следить, чтобы жидкость не кипела, а находилась на грани кипения, и постоянно снимать пену, иначе суп станет мутным и приобретет горьковатый вкус. На данном этапе не удаляйте жир – он соберется на поверхности готового супа при его охлаждении, и тогда его очень просто снять, осторожно промокнув поверхность бумажным полотенцем.

Через 30 минут после начала варки добавить лук-порей, сельдерей и имбирь. По истечении 45 минут с начала варки выключите огонь, добавьте пучок петрушки и накройте крышкой на 20 минут. Процедите суп через частое сито, а затем через несколько слоев смоченной в воде и отжатой марли.

Полученный бульон можно подавать как есть, или охладить его, перелить в герметично закрывающуюся посуду и охладить в холодильнике сутки.

Этот бульон можно заправить, в сущности, чем угодно. Сбланшируйте и охладите куриные крылья в зависимости от количества порций, отварите их в супе 45 минут. Затем добавьте любые измельченные овощи по вкусу, имея в виду, что у них разное время варки – картофель, например, варится чуть дольше моркови, а стручковая фасоль, лук-порей и салат-латук добавляются в конце варки. Можно добавить предварительно отваренные макаронные изделия, отварной рис или отварную фасоль или чечевицу. Необычный аромат придаст этому супу лемограсс (лимонное сорго). В суп можно добавить даже карамелизированный лук.

Не следует забывать и о пряной зелени – непосредственно перед подачей можно добавить свежий измельченный базилик или ложечку песто.

**ВСЕПОГЛОЩАЮЩИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ**

Много пишут о том, что ризотто требует постоянного внимания, непрерывной заботы и трепетного обращения. В какой-то мере это верно, но не так уж и страшно. Кроме того, что ризотто требует постоянного помешивания, все остальное – достаточно просто и даже весело. Если у вас все продукты под рукой, и если найдутся помощники (дети в любом возрасте), то ужин будет готов за 25 минут.

Думается, лучше всего я дам "общие установки" по приготовлению ризотто, а уж этот основной рецепт можно изменять по вкусу.

Оборудование: две кастрюли – одна для жидкости, другая для самого риса. Деревянная или пластиковая жароустойчивая ложка, желательна плоская.

Рис: существует два типа риса – длиннозерный (длинный) и короткозерный (круглый). Отличаются они количеством амилопектиновых зерен крахмала (amylopectin starch granules). Это крахмал, который разбухает и распадается во время варки, загущая приготавливаемое блюдо. В длиннозерном рисе амилопектина меньше, а потому он больше подходит для пловов и прочих рассыпчатых рисовых блюд. Короткозерный рис больше подходит для клейких рисовых блюд, каш и пудингов. Распад амилопектина увеличивается еще и потому, что жидкость во время тепловой обработки добавляется маленькими порциями. Распаду крахмала способствует и постоянное помешивание. Три основных сорта риса для ризотто – арборио (Arborio), карнароли (Carnaroli) и вялоне нано (Vialone Nano), со средним размером зерна. Важно отметить, что рис для ризотто, независимо от его сорта, промывать не рекомендуется, так как это снижает содержание крахмала.

Жиры для варки: ризотто – блюдо региональное, и в зависимости от региона итальянцы используют для жарки риса, лука и чеснока либо оливковое масло, либо сливочное масло. Я жарю рис и лук с чесноком на костном мозге, потому что это придает ризотто непревзойденную вкусовую насыщенность.

Жидкость для варки: не отчаивайтесь, бульон для варки ризотто варить вовсе не обязательно. Да, защитники "чистоты" рецепта настаивают на курином бульоне, потому что куриный бульон не затмевает вкуса риса. Тем не менее, вполне можно использовать овощной бульон из любых имеющихся овощей, или воду, смешанную с соками, оставшимися от жарки мяса, консервированным бульоном, томатным соком или (о, ужас!) бульонным кубиком.

Для усиления аромата к воде для варки можно добавить обрезки основного продукта, используемого в ризотто. Что бы не использовалось, помните, что жидкость должна находиться на точке кипения, но не бурлить. Добавлять ее к рису нужно понемногу.

Время варки: во многих рецептах говорится, что ризотто варится 18 минут, но это очень приблизительно. Время варки зависит от многих факторов, к примеру, продолжительность обжарки риса, тип риса, количество риса, скорость помешивания и пр. Зависит оно и от вашего личного вкуса – предпочитаете ли вы рис al dente, или хорошо разваренный.

Сама жидкость ни в коем случае не должна кипеть, а находиться только на точке кипения. Для получения хорошего ризотто необходимо варить рис так, чтобы процесс представлял из себя комбинацию поглощения жидкости рисом и постепенного выделения и расщепления крахмала. С одной стороны, жидкость не должна быстро испаряться. С другой стороны, если температура

жидкости недостаточно высока, то крахмал будет плохо выделяться.

Очень важно, чтобы при снятии ризотто с огня блюдо было более жидким по консистенции, чем предполагается. Вбив в готовое ризотто сливочное масло, оставьте ризотто в кастрюле "отдохнуть" на 2-3 минуты – горячий рис впитает избыточную жидкость.

Последние штрихи: традиционное название этого завершающего процесса – "mantecare", когда сливочное масло и пармезан вбиваются венчиком в ризотто, и ризотто дают "дойти", сняв кастрюлю с огня. Тут главное – продолжать интенсивное помешивание, которое высвободит дополнительное количество крахмала, создавая тем самым необходимую вязкость и маслянистость блюда. В ризотто можно добавить также слегка взбитые сливки или сливочный сыр маскарпоне (mascarpone), оливковое масло, лимонный сок, соль и перец.

И основное – перед началом приготовления ризотто подготовьте рабочее место. Все ингредиенты должны быть под рукой, тогда вы сможете сконцентрироваться на самом ризотто.

## **РИЗОТТО – ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ**

### **BASIC RISOTTO**

Это самое простое по вкусовым ощущениям ризотто, но с него лучше всего начинать освоение технологии приготовления.

На 4 порции

**400 г риса для ризотто**

**150 мл белого вина**

**100 мл вермута (желательно Noilly Prat)**

**2 луковицы, очень мелко нарезать**

**1-2 зубка чеснока, измельчить в пюре**

**1 литр бульона /воды /любой жидкости по вкусу**

**75 мл оливкового масла**

**50 г несоленого сливочного масла**

**75g пармезана**

**1 д.л. слегка взбитых жирных сливок (или сливочного сыра маскарпоне)**

**соль и перец по вкусу**

Влить жидкость для варки в кастрюлю и довести до кипения на очень медленном огне. В отдельной толстостенной кастрюле хорошо разогреть оливковое масло, всыпать рис.

Тщательно перемешать и не переставать помешивать. Рис начнет потрескивать и появится тонкий ореховый аромат. В этот момент добавить лук, чеснок и 25 г сливочного масла. Уменьшить огонь до очень слабого, прожарить еще 5 минут, продолжая помешивать и следя, чтобы каждое зернышко риса было покрыто слоем оливкового масла.

Влить белое вино и, помешивая, уварить наполовину. Добавить вермут и снова уварить, не прекращая помешивать. Теперь можно начинать добавление жидкости, небольшими порциями – половником. Как только рис впитает в себя жидкость, добавить следующий половник жидкости,

не переставая помешивать. Рис ни в коем случае не должен приставать к стенкам или ко дну кастрюли. Примерно через 15 минут попробуйте рис на готовность. Если рис еще не проварился, добавьте еще половник жидкости. Кстати, если вам в какой-то момент покажется, что бульон для варки заканчивается, тут же вскипятите еще немного воды (можно долить в кастрюлю со слабокипящим бульоном и довести до точки кипения). Когда ризотто готово, вбить венчиком тертый пармезан и оставшееся сливочное масло. По желанию, добавить слегка взбитые сливки, посолить и поперчить по вкусу. Дать постоять несколько минут перед подачей.

## **РИЗОТТО С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ**

### **CAULIFLOWER RISOTTO**

Это ризотто очень вкусно подавать, присыпав его сверху сырой тертой цветной капустой и ... какао-порошком. Честное слово

На 6 порций

#### **Пюре-велют из цветной капусты**

Veloute of cauliflower

**450 г соцветий цветной капусты**

**200 г сырой цветной капусты (натереть и посыпать ризотто перед подачей)**

**1 щепотка порошка карри**

**90 мл куриного бульона (или воды)**

**90 мл жирных сливок**

**90 мл молока 2% жирности**

Украсить

#### **2 ст.л. мелко нарезанного шнитт-лука**

Отварить соцветия в слегка подсоленной кипящей воде 3 минуты, откинуть на дуршлаг, обдать ледяной водой. Довести до кипения куриный бульон, добавить к нему цветную капусту и порошок карри, проварить до мягкости.

Перелить содержимое кастрюли в кухонный комбайн, дать остыть 5 минут, измельчить в пюре, понемногу вливая сливки и молоко. Протереть образовавшееся пюре через частое сито, перелить в кастрюлю, проварить на очень слабом огне 5 минут, пока не уйдет вкус сырых сливок.

Приготовить ризотто по основному рецепту, за 2-3 минуты до конца варки добавить к нему пюре из цветной капусты. Вбить в ризотто пармезан и масло, как по основному рецепту, но не добавляя сливок. Добавить мелко нарезанный шнитт-лук, хорошенько посолить и добавить свежемолотого черного перца. При подаче посыпать тертой цветной капустой и присыпать какао-порошком.

## **РИЗОТТО С ГОРОШКОМ**

### **PEA RISOTTO**

Если вам повезет, и вы найдете свежий горошек прямо с грядки, то лучше ничего и быть не может.



К сожалению, практически всем приходится использовать магазинный "свежий" горошек, вкус которого оставляет желать лучшего – путь горошка от грядки до магазина занимает от 3 до 7 дней. Но не отчаивайтесь – мороженный горошек (в частности, фирмы Birds Eye) замораживают в течение нескольких часов после сбора, и он сохраняет свою свежесть и сладость. В мороженом зеленом горошке нет ничего постыдного – большинство профессиональных шеф-поваров регулярно его используют. За несколько минут до окончания варки добавьте к ризотто, сваренному по основному рецепту, гороховое пюре, приготовленное по рецепту, приведенному ниже (из расчета столовая ложка на порцию), вбейте пармезан, кусок сливочного масла и немного слегка взбитых сливок, посолите, поперчите. Перед подачей к ризотто можно добавить немного нарезанного кусочками бекона, обжаренного в оливковом масле с луком-шалот, или немного мелко нарезанной свежей мяты.

На 4 порции

### **Гороховое пюре**

**400 г мороженого зеленого горошка (если возможно, Birds Eye, только не мелкого молодого (petits pois) – гороховая кожица сделает пюре зернистым)**

**75 г несоленого сливочного масла**

**соль и перец по вкусу**

Разморозить горошек – не варить. Переложить размороженный горошек в кухонный комбайн и измельчить в пюре на полной скорости не меньше 5 минут. Если у вас есть терка-пресс для овощей, то это еще лучше, потому что мякоть проходит через пресс, а шкурки нет.

Кухонный комбайн, к сожалению, справляется с задачей неудовлетворительно. После 5 минут измельчения рекомендуется пропустить гороховое пюре через частое (шелковое) сито.

Переложить пюре в небольшую кастрюльку и разогрейте его на очень слабом огне, добавив сливочное масло. Посолить и поперчить по вкусу (я, например, считаю, что это пюре нужно сильно солить и перчить). Очень важно не перегреть пюре, иначе оно будет комковатым и утратит восхитительный яркозеленый цвет. Дать остыть. Если пюре не предназначено для немедленного употребления, накрыть его полиэтиленовой пленкой так, чтобы она касалась поверхности пюре, чтобы оно не заветрилось и не обесцветилось. Пюре хранится в холодильнике 2-3 дня. Перед употреблением его необходимо осторожно разогреть на очень слабом огне и перед подачей добавить к ризотто по основному рецепту, вместе со сливочным маслом, солью и перцем.

### **ВЫМОЧИШЬ – УЗНАЕШЬ**

Технология соления существует не одно столетие: не просто выдерживание продукта в соли, а именно соления в соляном растворе, с добавками пряностей, нередко кислоты и иногда сахара.

Иногда рассол вводится непосредственно в продукт. Ежедневно мы сталкиваемся со всевозможными засоленными продуктами, от ветчины и соленых огурцов до всевозможных копченостей, семги, лосося, селедки, выдержанных в рассолах с добавлением сахара или всевозможных маринадов различной концентрации.

Теперь немного науки. Растворы соли и сахара действуют как консерванты продуктов в результате

процесса, называемого осмосом (osmosis), то есть проникновение жидкости в одном направлении через полупроницаемую оболочку. Иными словами, жидкость просачивается через своеобразную пленку-фильтр, которая пропускает сквозь только небольшие молекулы. Стенки клеток фруктов, овощей и мяса являются такими полупроницаемыми мембранами.

Жидкость, содержащаяся в мясе или рыбе, содержит в себе кроме воды еще и различные соли и сахара. Их концентрация, как правило, ниже концентрации рассола. В результате, вода, содержащаяся в продукте, переходит в рассол, так как ее притягивает жидкость с более высоким содержанием солей или сахаров. Этот процесс называют осмотическим давлением, которое удаляет воду из клеток, не позволяя при этом получать воду из рассола. Таким образом, просоленное мясо или рыба содержат меньше воды, чем непросоленные, и большее количество жира по отношению к белку, что помогает сохранять их сочность при тепловой обработке. Соление также обезвреживает бактерии, лишая их способности питаться.

Соль оказывает еще один эффект – если ее содержание в рассоле достаточно велико, она предупреждает разрушение ферментов-энзимов (Именно разрушение энзимов приводит к потемнению срезов на фруктах и овощах, например). И наконец, соль вызывает набухание мышечных тканей, и приводит к глубокой пропитке мяса или рыбы. Соль также удерживает влагу, обеспечивая повышенную сочность мяса при тепловой обработке.

Кусок выдержанного в рассоле мяса сохранит сочность при приготовлении, что делает засаливание великолепным методом обработки определенных сортов мяса. Лучше всего этому поддается свинина, но можно засаливать говядину, птицу и рыбу.

## **ЗАСОЛЕННАЯ УТКА**

PETIT SALE OF DUCK

Вам потребуются утиные ножки (с окорочком), но не очень большие.

На 6 порций

### **12 утиных ножек (по возможности грессингамских уток (Gressingham duck))**

Для рассола

**2 литра воды**

**200 г столовой соли**

**10 зубков чеснока**

**пол-лимона**

**пол-апельсина**

**3 звездочки бадьяна**

**1 ст.л. молотого семени кориандра**

**2 веточки свежего розмарина**

**1 палочка корицы**

**7 бутонов гвоздики**

**1 щепотка мускатного ореха**

**1 небольшой пучок свежего тимьяна**

**3 лавровых листа**  
**5 ягод можжевельника**  
**8 горошин душистого перца-горошка**

Для глазури

**4 яичных желтка**  
**100 мл соевого соуса**  
**100 г меда**

Для приготовления рассола, увязать все специи в марлевый мешочек, связать пряную зелень в пучок. Растолочь чеснок, уложить все ингредиенты в большую кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Снять с огня и дать остыть.

Уложить утиную ногу на доску, кожей книзу. Лезвием ножа соскрести мясо с бедренной кости у сустава, высвободив место соединения костей.

Держа одной рукой бедренную кость, а другой – голенную кость, подтянуть их к друг другу до треска. Теперь можно легко надрезать сустав в месте соединения, слегка отделив бедрышко.

Нащупайте пальцами хрящик на месте среза голенной части и вырежьте его ножом. Вся эта процедура звучит очень сложно, особенно если вам приходится делать это впервые, но обещаю – к третьей ноге вы станете специалистом.

Подготовив таким образом утку, уложить куски в остывший рассол на 36 часов, после чего откинуть содержимое кастрюли на дуршлаг, слив рассол, но сохранив специи и пряности. Промыть утку под холодной проточной водой в течение получаса.

Уложить утку в кастрюлю вместе с сохраненными специями и травами, залить холодной водой, довести до кипения, уменьшить огонь до очень слабого и проварить полтора часа, не позволяя воде закипать.

Если у вас есть кухонный термометр, проверяйте время от времени температуру воды, чтобы она не превышала 60 С; если термометра нет, не расстраивайтесь – помните, не позволяйте воде закипать, даже самыми мелкими пузырьками. Через полтора часа снять кастрюлю с огня и дать утке остыть в бульоне.

Смешать ингредиенты для глазури и разогреть духовку до 200 С. Уложить утку в жаропрочную сковороду или форму, залить водой на глубину 5 мм, чтобы куски не приставали ко дну или стенкам. Щедро смазать утку глазурью и поставить сковороду в духовку на 25 минут, при этом каждые 5-7 минут смазывать утку глазурью до образования золотисто-коричневой румяной корочки.

В ресторане я подаю это блюдо с соусом из утиных костей, специй и нежареных кофейных зерен, которые придают соусу своеобразный восточный аромат. Специи можно варьировать по вкусу. Эта утка очень хороша с гарниром из отварной чечевицы или обычного картофельного пюре.

## **ДВА РЕЦЕПТА РАССОЛА ДЛЯ РЫБЫ**

Эти рецепты рассола лучше всего применять для рыбы. Рыба, засоленная по первому рецепту, вкуснее всего в отварном виде, а рыбу, засоленную по второму рецепту, лучше всего жарить или запекать. Хотя второй рецепт, в сущности, вовсе не рассол, он замечательно работает с мясистыми сортами рыбы, например с рыбой-монах. Если вы решите попробовать приготовить рыбу по этим рецептам, то для начала попробуйте с одним и тем же сортом рыбы, для сравнения результатов. Начать лучше всего, опять же, с мясистой рыбы. Количество указанных продуктов рассчитано на 1 кг рыбы-монаха, нарезанных на филе поперек кости – иными словами, на 6 порций или на 4 порции (но для очень голодных гостей)

Рассол

**185 г соли**

**260 г сахара**

**3.75 литра воды**

Смешать все ингредиенты, довести до кипения, отставить. Подварить рыбу в рассоле при температуре 45 С до тех пор, пока внутренняя температура куска рыбы не достигнет 40-45 С (и опять же, не могу удержаться и не подчеркнуть важность приобретения кухонного термометра – стоит он недорого, но совершенно бесценен для точности термической обработки). Для куска рыбы-монаха толщиной в 3-4 см потребуется примерно 25 минут. Вот и все. Просто, не правда ли? Подавать с острым соусом из хрена, к которому добавлено немного сливок и чуть-чуть мелконарезанных свежих трав по вашему выбору. Я предпочитаю шнитт-лук, петрушку и кервель, ну и может быть щепотку эстрагона.

Перечный "маринад"

**50 г черного перца-горошка**

**175 г зеленого перца**

**50 г перца линди (lindi) (или "длинного" перца, продается в магазинах индийских продуктов)**

**1 литр воды**

Для завершения блюда

**арахисовое масло, для жарки**

**обычная мука (добавить щепотку соли и молотого черного перца)**

**дольки лимона**

Разогреть духовку до 350 С. Довести все ингредиенты маринада до кипения, охладить. Отварить рыбу в маринаде по вышеприведенному рецепту, извлечь, обсушить. В жаропрочной сковороде сильно, "до дыма" разогреть немного арахисового масла. Обвалять рыбу в муке, отряхнуть и уложить на сковороду срезом книзу. Через две минуты перевернуть и обжарить второй срез, затем перенести в духовку еще на две минуты.. Вытащить, уложить на сервировочное блюдо, слегка сбрызнуть лимонным соком. Дать постоять 1-2 минуты перед подачей.

РАЗ КАРТОШКА, ДВА КАРТОШКА

Для любых разновидностей пюре – будь это воздушное, шелковистое творение профессионального повара (*pommes puree*), любимое традиционное английское пюре (*mash*) или давленный картофель *a la mode* (*crushed potatoes*) – существует технология приготовления, не только приносящая великолепные результаты, но еще и удивительно удобная.

В нашем ресторане нам приходилось готовить картофельное пюре два раза в день, и поддерживать его температуру на водяной бане, прежде чем вбивать в него горячее молоко перед подачей. Весь процесс был весьма утомительным, но и отходов была масса, потому что остатки пюре приходилось выбрасывать, а я терпеть не могу такого отношения к продуктам.

В своей книге "Человек, который ел все" Джеффри Штейнгартен (*The Man Who Ate Everything*, Jeffrey Steingarten) посвятил картофельному пюре целую главу, объясняя как производители картофельного порошка пытались снизить содержание клейких крахмалов в картофеле перед сушкой. Если этого не сделать, то крахмал во время сушки концентрируется и превращается в нечто вроде клея для обоев. В итоге в промышленном производстве сухого картофельного порошка применяется процесс, при котором картофель замачивают в большом количестве воды при комнатной температуре, крахмал начинает сгущаться, желироваться, и его молекулы сохраняются отделенными друг от друга и во время окончательной варки, когда картофель опускают в соленую кипящую воду до готовности. В результате крахмал не склеивается комками.

Прелесть адаптации этого процесса для домашнего применения заключается в том, что основу можно приготовить заранее. Перед подачей картофель нужно будет просто разогреть и вбить в него молоко до желаемой консистенции.

Разница между пюре, приготовленным по этому методу, и пюре, приготовленным по традиционному методу, заметна даже непрофессионалу. Пюре получается пушистым и совершенно без клейкости.

Несколько слов предупреждения: основной недостаток приготовления картофельного пюре по этому способу заключается в том, что любая ошибка приводит к катастрофе. Для достижения наилучших результатов приобретите либо цифровой термометр, либо термометр, градуированный по шкале Фаренгейта.

## **ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ**

В этом основном рецепте перечислены ступени, гарантирующие получение замечательного картофельного пюре.

### **1.5 кг картофеля (лучше всего сорта Belle de Fontenay или Charlotte)**

Очистить картофель от кожуры и нарезать ломтиками толщиной примерно 2.5 см. Важно, чтобы ломтики были одинаковой толщины, потому что разница "на глаз" может зачастую составлять 15%, а значит 30 минут варки, необходимых для 2.5-сантиметровых ломтиков, будет недостаточно для более толстых ломтиков (или чересчур для более тонких). Нарезав картофель, уложите его в дуршлаг и оставьте под холодной проточной водой на несколько минут, чтобы смыть лишний крахмал. Обсушить.

Переходим к замачиванию: не укладывая картофель в кастрюлю, залить в нее воду с таким расчетом, чтобы она покрыла картофель на 2-3 см. Еще раз повторю – картофель в кастрюлю на этой стадии не закладывать.

На медленном огне разогреть воду до 175 Фаренгейта и продержать при этой температуре 10 минут. Теперь добавить картофель. Температура воды снизится до 165 Фаренгейта. Проварить картофель, сохраняя температуру на этом уровне, в течение 30 минут. Затем слить воду и сразу же выложить картофель в миску под холодную проточную воду. Тщательно охладить.

Теперь картофель готов для дальнейшего приготовления. В отдельной кастрюле довести воду до точки кипения, но не кипятить. Посолить воду до солёности морской воды. Добавить картофель и отварить до мягкости. Картофель готов, когда в него легко входит кончик ножа. Здесь также необходима осторожность – если картофель переварен, то пюре будет содержать слишком много влаги.

Откинуть картофель на дуршлаг и промыть под холодной проточной водой до полного охлаждения картофеля. Хорошенько обсушить холодный картофель, прогрев его в кастрюле на очень слабом огне, слегка потряхивая. Наконец-то картофель готов для превращения в пюре.

### **ТРАДИЦИОННОЕ АНГЛИЙСКОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ**

#### **GOOD OLD-FASHIONED MASH**

Добавить сливочное масло или оливковое масло, или и то, и другое, вместе с разогретым до точки кипения молоком или сливками, или опять же, и тем, и другим. Размять картофель в пюре обычной мялкой/толкушкой. Если вы не собираетесь подавать пюре сразу же, добавьте только сливочное масло и полностью остудите пюре, затем переложите его в герметично закрывающуюся посуду и поставьте в холодильник. Перед подачей, разогрейте пюре на медленном огне в кастрюльке, вбив в него венчиком немного горячего молока и/или сливок по вкусу.

### **ДАВЛЕННЫЙ (ТОЛЧЕНЫЙ) КАРТОФЕЛЬ**

#### **CRUSHED POTATOES**

Здесь картофель не столько пюрирован, сколько раздавлен, растолчен в неоднородную массу, с сохранением небольших кусочков. Разомните картофель вилкой, добавляя сливочное масло и/или оливковое масло, а также другие ингредиенты по вкусу. Можно, например, дообвить измельченный лук-шалот, или мелконарезанные пряные травы (петрушку, шнитт-лук, базилик, кинзу), очищенные от семян и кожицы мелко нарезанные помидоры, измельченные оливки, каперсы или мелко накрошенный обжаренный бекон.

Опять же, если вы не подаете пюре немедленно, охладите его и поставьте в холодильник до добавления вкусовых добавок. Толченый картофель можно просто разогреть в духовке перед подачей, а затем уж добавлять вкусовые добавки.

### **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ – РЕСТОРАННАЯ ВЕРСИЯ**

#### **POMMES PUREE**

В нашем ресторане это блюдо готовится только с молоком и сливочным маслом – но сливочного масла уходит очень много, примерно 400 г несоленого сливочного масла на каждый килограмм картофеля. Когда я готовлю это пюре только для детей, то беру меньше масла (примерно 200 г на килограмм), но если пюре подается для парадного обеда или ужина, то оптимальное количество масла 300 г на килограмм. Самым лучшим прибором для пюрирования картофеля для этого блюда является давилка-райсер (типа давилки для чеснока, только больших размеров), но подойдет и терка-пресс для овощей.

Нарезать сливочное масло кубиками размером примерно в 2.5 см, уложить их в большую миску. Горячий картофель выпустить через давилку на кубики сливочного масла. Не протирайте картофель через сито, и ни в коем случае не пюрируйте в кухонном комбайне – получается ужасная клейкая масса.

После смешивания картофеля с маслом, мы в ресторане затем пропускаем его через очень частое барабанное сито, придающее пюре большую воздушность, но в домашних условиях это достаточно сложно, хотя если есть такая возможность – рекомендую попробовать хотя бы один раз. Это пюре можно приготовить заранее и оно великолепно хранится в холодильнике 2-3 дня.

Перед подачей, разогреть в кастрюльке на очень медленном огне, постепенно вбивая венчиком немного разогретого до точки кипения молока. На этой стадии к пюре можно добавить немного растопленного сыра, измельченной зелени или зерновой горчицы по вашему вкусу.