

Посвящается самым
лучшим в мире читателям
и подписчикам сайта arborio.ru.
Без вас я бы так и не научился
ГОТОВИТЬ



Содержание

6

Введение

10

Готовим со специями

16

Салаты

40

Холодные и горячие закуски

66

Супы

76

Блюда из мяса

104

Блюда из рыбы и морепродуктов

134

Блюда из овощей

158

Заключение

условные обозначения для рецептов:

 порции

 ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ

 СЛОЖНОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

 легкая

 средняя

 сложная

введение



Трудно представить себе, на что была бы похожа наша жизнь, если бы в ней не нашлось места травам, пряностям и специям. Одно можно сказать точно – в таком мире не было бы ни людей, которые любят еду, ни тем более тех, кому нравится ее готовить. Процесс приема пищи был бы низведен до его самой примитивной формы – получения калорий для продолжения жизнедеятельности. Слова вроде «вкусно» или «ароматно» были бы для жителей этого кошмарного мира не более чем пустым звуком.

И какое же счастье, что мы с вами живем в совершенно другом мире! Разнообразие всевозможных пряных трав, специй и других вкусоароматических добавок, которые делают блюда более вкусными и интересными, позволяет импровизировать и готовить совершенно разные кушанья из одних и тех же продуктов. В последние пару десятилетий ассортимент этих приправ существенно расширился. Появились новые для нас ингредиенты, и далеко не все успели их освоить и найти для них нужное место в своем кулинарном арсенале – особенно если не брать в расчет профессионалов, которым положено интересоваться всем новым, чтобы оставаться на вершине трендов.

В чем главная сложность с приправами, специями и иже с ними? Это не основной ингредиент, то есть вы не можете приготовить блюдо из одного только розмарина или одного только душистого перца. Но добавьте розмарин или душистый перец в любое блюдо, и вы либо выведете его на новый уровень, либо сделаете несъедобным. Получается игра, в которой очень сложно выиграть, если действовать вслепую. Остается либо отказаться от новых вкусов и ароматов, либо экспериментировать, что поначалу будет часто приводить к провалу, либо пользоваться чужим опытом.

На первый взгляд, книга, которую вы держите в руках, – самая обычная, одна из тысяч кулинарных книг, из года в год появляющихся на полках магазинов в преддверии праздников. И все же не дайте первому впечатлению себя обмануть! Цель этой книги – уберечь вас от неудачных

экспериментов и одновременно расширить ваш кулинарный кругозор. Она выстроена таким образом, чтобы вы не только узнали несколько десятков новых рецептов, но и познакомились со всевозможными травами и специями, узнали, как их использовать, как хранить, в какие блюда лучше всего добавлять для наилучшего результата.

За отправную точку в своем исследовании я взял европейскую кухню во всем ее многообразии, чтобы показать наиболее привычные и естественные для нас вкусовые сочетания с участием трав и специй, которые вы без труда найдете практически на любом рынке или в любом супермаркете. Предмет моей особой гордости в том, что среди ингредиентов, упомянутых в книге, нет экзотики, зато есть те, мимо которых вы, возможно, сотни раз проходили мимо, даже не подозревая, насколько сильно они могут разнообразить вашу готовку.

Эта книга разбита на несколько частей, каждая из которых посвящена отдельному семейству блюд, – салаты, холодные и горячие закуски, супы, блюда из мяса, блюда из рыбы и морепродуктов, блюда из овощей. Решение не включать в книгу десерты было абсолютно сознательным: недостатка рецептов от искусных кондитеров нет ни в интернете, ни на книжных полках, и я решил сосредоточиться на том, что у меня получается по-настоящему хорошо.

Каждый рецепт, который вы найдете в этой книге, – подводка к основному предмету ее исследования и пример использования той или иной пряности. Разумеется, она совершенно не обязательно будет в нем в гордом одиночестве: специи – это как раз тот пример, когда 1+1 иногда дает три, а то и все пять.

Среди пряностей, которые встретятся вам на страницах книги, вы обнаружите не только привычные травы и специи, но и вполне самостоятельные ингредиенты. По сути эти продукты приправами не являются, но прекрасно справятся с вспомогательной ролью, работая в некоторых блюдах так же, как это делают специи.

Рассказывая об ингредиентах, я постарался вкратце описать их вкус и аромат, но рассчитываю, что вы обладаете либо определенным кругозором, либо любознательностью, которая позволит вам познакомиться с ними самостоятельно. Никакое красноречие не поможет объяснить аромат фенхеля или шалфея человеку, который никогда их не пробовал. Точно так же информация о том, в каких блюдах можно их использовать, не заменит удовольствия от собственноручно приготовленного кулинарного шедевра.

В первую очередь призываю вас обращать внимание на примеры удачных сочетаний ингредиентов, поскольку именно они помогут вам сразу же воплотить полученные знания на своей кухне. При этом важно понимать, что мир специй куда более разнообразен и многолик, чем даже европейская кухня с многовековой историей, а совместимость ингредиентов – штука субъективная. Иными словами, можно рассматривать предложенные мной сочетания и рецепты как отправную точку, но после того как вы их освоите, не стесняйтесь делать самостоятельные шаги. Далеко не факт, что открытые вами сочетания будут менее интересными, чем описанные в рамках этой книги.

Ну и самый главный вопрос. Что делать дальше, после того, как вы прочитаете эту книгу?

Я хочу, чтобы вы рассматривали кулинарию не как магию, в которой результат зависит от благосклонности высших сил и совершенно непредсказуем, а как дисциплину на стыке науки и искусства. Те сотни готовых сочетаний, которые вы узнаете, могут послужить – и, надеюсь, послужат – исходным материалом для создания вами новых блюд. Я буду совершенно счастлив, если вы не только будете готовить блюда по рецептам из книги, но и начнете изобретать свои собственные.

В добрый путь!



ГОТОВИМ СО СПЕЦИЯМИ

Каким бы многообразным и комплексным ни был мир пряностей и приправ, он подчиняется тем же правилам, по которым работает кулинария в целом. Это означает, что, открыв несколько общих закономерностей, мы получим власть над сотнями и тысячами ингредиентов, поскольку будем знать, как их хранить, обрабатывать и применять для достижения наилучшего результата.

Эта короткая глава, предваряющая первый раздел книги, позволит вам освоиться среди пряных трав и специй и узнать некоторые секреты того, как максимизировать их вкус, аромат и пользу для здоровья.

ПРЯНЫЕ ТРАВЫ

Пряные травы применяются в европейской кухне на протяжении тысячелетий. Берега Средиземного моря, где зарождалась европейская цивилизация, представляют собой идеальные условия для культивирования всевозможных трав, поэтому их использование как в лекарственных целях, так и в кулинарии началось еще задолго до античных времен. В результате большая часть пряных трав, которые используются в кухнях по всему миру, так или иначе нашла свое применение и в Европе.

Так, легендарный император Карл Великий описал 74 разновидности трав, которые были высажены в его садах. В эту книгу вошли не все из них, а только доступные и наиболее часто используемые в европейской кухне.

Независимо от того, о каких травах идет речь, есть несколько общих моментов, которые применимы к данному типу приправ.

- **БУКЕТ ГАРНИ** – классический набор трав для приготовления бульона, который изначально использовался во французской кухне, но получил распространение по всему миру. Состав букета гарни варьируется в зависимости от предназначения бульона, однако в общем случае может включать петрушку, лавровый лист, тимьян и другие травы. Для того чтобы букет гарни было удобнее достать из готового бульона, пучок трав оборачивают в лавровый лист (или лист лука-порея) и связывают бечевкой.

- **РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ХРАНЕНИЯ** пряных трав приводят к разным результатам. Для наилучшей сохранности трав храните их в холодильнике, завернув в бумажные полотенца и уложив в пластиковый контейнер с крышкой (для более выносливых трав, таких как розмарин или тимьян) или поставив в банку с водой и накрыв крышкой или пластиковым пакетом (для более нежных трав, таких как кервель или кинза).

- **В ТЕОРИИ ЛЮБАЯ ИЗ ТРАВ** может использоваться как в свежем, так и в сушеном виде, однако на практике большинство из них, будучи засушенными, теряют львиную долю своего аромата. Исключениями из этого правила являются орегано и майоран, которые, напротив, концентрируют свой аромат в сушеном виде, а также лавровый лист и мята – они в свежем и сушеном виде выступают по-разному, но на стабильно высоком уровне.
- **ДОБАВЛЯЯ ТРАВЫ ПРИ ВАРКЕ** бульонов или соусов, либо закладывая их целиком в начале варки и извлекайте после окончания приготовления блюда, либо добавляйте измельченную зелень без стеблей в самом конце варки или уже после ее окончания. Сушеные травы добавляются либо в начале приготовления, либо не менее чем за 10 минут до его окончания.
- **ЕСЛИ АРОМАТНЫЕ ТРАВЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ** не только во время приготовления как ароматический ингредиент, но и остаются в уже готовом блюде, стеблей в них быть не должно. Может показаться странным, что я делаю на этой мелочи такой акцент, но, поверьте, мало что настолько выдает плохого повара, как жесткие стебли в блюде, и мало что может так же быстро испортить впечатление от в остальном безупречно приготовленного кушанья. Из этого правила есть исключения, о которых вы узнаете из этой книги.

СПЕЦИИ

Большая часть специй, применяемых в современной европейской кухне, происходит из других регионов и материков. Исторически поставщиками специй для Старого Света являлись Азия и в особенности Индия, а также Северная Африка. Трудность доставки специй в Европу отражалась на их цене, и в результате многие специи стали привычными и повсеместно используемыми ингредиентами лишь сравнительно недавно.

Тем не менее первые упоминания о регулярном использовании специй в кулинарии относятся еще ко временам античности. Для древнеримской знати это было одним из способов продемонстрировать свои изысканность и достаток. Комбинация двух факторов – высокий интерес к специям, с одной стороны, и их относительно позднее распространение – с другой – привела к тому, что проникновение специй в европейскую кухню оказалось выборочным, а сфера их применения – ограниченной.

На страницах этой книги мы рассмотрим специи, которые чаще всего используются в традиционной и современной европейской кухне, поговорим об их сочетаемости и правилах применения. Следующие общие правила использования специй применимы к большинству из них.

- **ПЕРВОЕ И ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО** – специи, которые существуют в цельном и молотом виде, всегда следует покупать в цельном и молоть по мере необходимости. Это обусловлено несколькими причинами. Во-первых, цельные специи стоят дешевле, хотя экономия нередко компенсируется большим объемом упаковки. Во-вторых, цельные специи дольше хранятся. В-третьих, они намного лучше сохраняют первоначальный аромат.
- **ХРАНИТЬ СПЕЦИИ ЛУЧШЕ** в сухом и прохладном месте, в плотно закрытой баночке или контейнере. Большинство цельных специй может храниться неограниченно долго, однако со временем они могут потерять свой аромат или даже приобрести посторонний привкус. По этой причине стоит использовать их в течение срока годности, указанного на упаковке, или, если упаковки не было, в течение года: все это время они будут сохранять свои свойства. Использование просроченных специй – не трагедия, но вы рискуете не получить того вкуса, на который рассчитываете.
- **ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫСВОБОДИТЬ АРОМАТ СПЕЦИЙ** по максимуму, прокалите их на сухой сковороде перед использованием. Для этого поставьте сковороду на средний огонь, добавьте специи и грейте их, помешивая, в течение пары минут, до появления сильного пряного аромата, после чего уберите специи со сковороды, чтобы остановить их нагрев. Молотые специи не прокаливают, поскольку они могут подгореть. Подробнее об этом и других поварских приемах вы можете прочитать в моей книге «Секреты шеф-поваров».
- **ЧТОБЫ РАЗМОЛОТЬ ЦЕЛЬНЫЕ СПЕЦИИ**, вы можете использовать пестик и ступку, кофемолку, ручную мельничку или любое аналогичное устройство. В их отсутствие можно обойтись подручными средствами – например, накрыть специи полотенцем на разделочной доске и раздавить их скалкой. Некоторые пряности вы можете просто растереть между ладонями – это не размелет их, но аромат усилит.
- **БОЛЬШИНСТВО СПЕЦИЙ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ** в смесях друг с другом, чтобы вместо отчетливого аромата одной из них в блюде чувствовался слаженный ансамбль. Несмотря на то что существуют готовые смеси специй, наиболее целесообразно хранить их по отдельности и смешивать на свое усмотрение перед приготовлением блюда. Если про специю сказано, что она подходит в качестве приправы для какого-то блюда, значит, ее

можно использовать как отдельно, так и в смеси с другими подходящими специями. Число возможных комбинаций ничем не ограничено!

• **ЕДИНОГО СТАНДАРТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СПЕЦИЙ** не существует, однако в общем случае можно ориентироваться на соотношение $\frac{1}{2}$ ст. л. молотых специй на 1 кг продуктов или 1 л жидкости. Если речь идет о перце или острой паприке, делите это количество на два. Если вы боитесь переборщить со специями, начните с половины того количества специй, которое собираетесь добавить, попробуйте блюдо в процессе приготовления и при необходимости добавьте еще.

• **И САМОЕ ГЛАВНОЕ** – если какая-то специя вам незнакома, лучше попробовать ее отдельно перед тем, как добавлять в блюдо, особенно если вы опасаетесь, как бы чего не вышло. Впрочем, я надеюсь, что, читая про специи, вы обнаружите в себе жгучее желание познакомиться с ними не только в теории, но и на практике.

ЖИДКИЕ ПРИПРАВЫ

Жидкие приправы – плоть от плоти европейской кухни. Со времен античности в Европе известно оливковое масло, которое являлось настолько важным ингредиентом в рационе древних римлян, что культивация оливы и производство масла были среди главных приоритетов в землях, присоединенных к Риму. Другой римский специалитет – соус гарум, который готовили из мелкой рыбешки, ферментированной в открытых чанах под палящим солнцем.

Изначально гарум придумали в Карфагене, но после победы Рима в Пунических войнах его авторство было фактически присвоено римлянами, и гарум стал одной из основных европейских приправ. Правда, в отличие от оливкового масла производство гарума располагалось в удаленных провинциях из-за резкой вони, которая поднималась над чанами с рыбой. После падения Рима гарум как таковой был забыт, однако существует несколько соусов, в том числе и в Европе, чей способ производства похож на технологию гарума. Главным из «идейных наследников» гарума в Европе, хотя и имеющим мало общего с оригиналом, можно считать вустерский соус, о котором мы непременно скажем пару слов.

ПРОЧИЕ ПРИПРАВЫ

Помимо классических приправ и специй существуют ингредиенты, пытающиеся усидеть на двух стульях. С одной стороны, это вполне самостоятельные продукты, которые можно добавить в салат, съесть в качестве закуски или использовать для украшения блюда. С другой стороны, все они – носители насыщенных и интересных ароматов, что открывает большие перспективы для их использования в качестве приправ.

На страницах книги мы рассмотрим несколько из этих самодостаточных приправ. Некоторые из них растут на ветках, а одна даже плавает в воде. Думаю, на этой интригующей ноте следует закончить вступительную речь и без лишних предисловий перейти к основной части книги.



салаты

ПЕТРУШКА

Салат из баклажанов по-гречески 19

ЛИМОННЫЙ СОК

Почти классический рыбный салат 23

УКРОП

Салат с копченой рыбой 27

ВЯЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

Легкий салат с шампиньонами 33

ЭСТРАГОН

Салат из печеной свеклы 37



ПЕТРУШКА

Петрушка – одна из самых распространенных трав на европейских кухнях, что неудивительно: в диком виде она появилась в Средиземноморском регионе. Рублеными листиками плосколистной, или итальянской, петрушки украшают практически любые блюда, но лучше всего она сочетается с рыбой и морепродуктами, не подавляя их хрупкий аромат, а деликатно дополняя его. Петрушку с кудрявыми листьями, которую иногда называют французской, обычно не рубят, вместо этого используя ее веточки или листики целиком в качестве украшения. Вкус у этой петрушки обычно чуть более резкий, чем у плосколистной, поэтому нельзя назвать их полностью взаимозаменяемыми, особенно в сочетании с ингредиентами, имеющими нежный вкус и аромат, такими, как те же дары моря.

Вот более подробный, но далеко не исчерпывающий спектр применений петрушки:

- **ЦЕЛЫЕ ИЛИ РУБЛЕННЫЕ ЛИСТИКИ** – в качестве украшения и приправы для супов, закусок и горячих блюд.
- **В СОСТАВЕ БУКЕТА ГАРНИ** – в качестве приправы при приготовлении бульонов, супов, соусов, тушеных блюд.

- **В СОЧЕТАНИИ С ДРУГИМИ ИНГРЕДИЕНТАМИ** – например, такими, как персияд (фр. persillade, смесь петрушки и чеснока), гремолата (ит. gremolata, смесь петрушки и лимонной цедры), приправы, которые используют в конце или после приготовления блюда, поскольку после термообработки петрушка теряет свой вкус и цвет.
- **СТЕБЛИ** – иногда мелко нарезают и используют в овощных за жарках подобно черешковому сельдерее.
- **ЦЕЛИКОМ** – начинают рыбу при запекании, чтобы добавить аромат и ликвидировать «карман» холодного воздуха внутри.
- **В САЛАТАХ** – в качестве пряного дополнения.
- **В СОУСАХ** – например, в зеленой сальсе (итальянская кухня), чимичурри (аргентинская кухня), мохо верде (испанская кухня) в качестве основы. Такие соусы не нагревают, а просто измельчают и смешивают ингредиенты, иногда загущая хлебными крошками. Другой вариант – замешать рубленую петрушку в уже готовый соус, от майонеза до вельюте, то есть соус на основе мясного бульона, загущенного мучной заправкой ру.
- **МАСЛО МЕТРДОТЕЛЬ** – сливочное масло с добавлением петрушки, лимонного сока, соли и черного перца, которое не только мажут на хлеб, но и добавляют в холодном виде на овощи, омлеты, рыбу или горячий стейк. Подробнее о приготовлении масла с различными добавками и их использовании читайте в моей книге «Безупречный стейк: Приготовление от А до Я».

По большому счету, петрушка имеет наиболее широкий спектр применения из всех садовых трав, поэтому добавлять ее можно в любые блюда, за исключением разве что сладких, и то с оговорками.

Петрушка довольно неплохо хранится в «зоне свежести» холодильника и вполне может пролежать 5–7 дней. После этого она становится более вялой, листики начинают желтеть, такую петрушку лучше использовать выборочно или выбросить, поскольку, кроме отталкивающего внешнего вида, у нее портится вкус и аромат. Срок хранения петрушки мы возьмем за стандарт и другие ароматные травы по этому показателю будем сравнивать именно с ней.