



50

рецептов
для

ГРИЛЛЯ



Составитель *Е.С. Рзаева*

Подписано в печать 13.04.04. Формат 84×108^{1/32}.
Усл. печ. л. 1,68. Тираж 5000 экз. Заказ № 1068.

50 рецептов для гриля / Сост. Е.С. Рзаева. — М.: ООО
П199 «Издательство АСТ»; СПб.: ООО «Издательство «Полигон»,
2004. — 29, [3] с.

ISBN 5-17-024920-9 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-89173-127-4 (ООО «Издательство «Полигон»)

Гриль вносит праздничное разнообразие в жизнь. И мы рады этому помочь, предлагая вам рецепты мясных блюд (шашлыки, бастурма гриль-колбаски), блюд из птицы (цыпленок по-охотничьи) и рыбы (пьяные сазаны). В брошюре приведены и рекомендации по приготовлению в файле закусок, десерта, а также маринадов, соусов и глазури.

УДК 641
ББК 36.997

Популярное издание

50 рецептов для гриля

Редактор *И.В. Петрова*
Компьютерная верстка *Ю.С. Петровой*
Технический редактор *И.В. Буздалева*
Корректор *Е.В. Орлова*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.02.953.Д.000577.02.04 от 03.02.2004 г.

ООО «Издательство АСТ»
667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Кочетова, д. 28

Наши электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Издательство «Полигон». 194044, С.-Петербург, Б. Сампсониевский пр., 38/40.
Тел.: 320-74-24; тел./факс: 320-74-23. E-mail: polygon@spb.cityline.ru

© Сергеев А.В., дизайн обложки, 2001

Предисловие.....	5
Продукты для гриля.....	7
И еще несколько советов.....	10

БЛЮДА ИЗ МЯСА

1. Бастурма.....	11
2. Шашлык по-разбойничьи.....	11
3. Шашлык по-цыгански.....	11
4. Шашлык кавказский.....	12
5. Гриль-колбаски.....	12
6. Маринованный двойной бифштекс.....	12
7. Люля-кебаб.....	13
8. Пряная баранья нога.....	13
9. Бараньи потроха.....	14
10. Рулет из свинины.....	14
11. Ассорти на вертеле.....	14
12. Глазированные свиные ребрышки.....	15
13. Маринованные свиные ребрышки.....	15
14. Свиное жаркое с овощами.....	16
15. Сосиски в гриле.....	16

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

16. Фаршированные куриные котлеты.....	17
17. Жареные цыплята.....	17
18. Цыпята маринованные.....	17
19. Цыпленок по-охотничьи.....	18
20. Утка, фаршированная солеными грибами.....	18
21. Гусь в сухарях.....	19

РЫБНЫЕ БЛЮДА

22. Рыба в фольге.....	20
23. Скумбрия с оливками.....	20
24. Треска в гриле.....	20
25. Маринованный палтус.....	21

26. Кальмары в сметане.....21

27. Пьяные сазаны.....21

ЗАКУСКИ, ДЕСЕРТ

28. Бручетта.....23

29. Картофель с сыром.....23

30. Картофель в фольге.....23

31. Сладкий перец.....24

32. Фаршированные кабачки.....24

33. Фаршированные помидоры.....24

34. Фаршированные яблоки.....24

35. Фрукты в фольге.....25

МАРИНАДЫ

36. Масляный маринад.....26

37. Маринад на красном вине (для говядины и дичи).....26

38. Маринад на белом вине (для птицы и рыбы).....26

39. Огненный маринад (для рыбы и мяса).....27

40. Горчичный маринад (для баранины).....27

41. Маринад зеленый (для рыбы и овощей).....27

СОУСЫ, ГЛАЗУРЬ

42. Соус из растительного масла с горчицей.....28

43. Белый соус.....28

44. Сырный соус.....28

45. Творожный соус.....28

46. Соус Баце (для мяса, птицы, рыбы).....29

47. Соус из свежих помидоров.....29

48. Соус из неспелого винограда с орехами.....30

49. Красный соус.....30

50. Пикантная медовая глазурь (для мяса).....30

ПРЕДИСЛОВИЕ

Хотя слово «гриль» кажется новомодным, на самом деле изобрели его давным-давно. Когда? А вот сразу, как один из пещерных жителей понял, что кусочек мамонта можно нацепить на палку и поджарить. Чем не принцип действия гриля — «приготовление пищи под действием тепла от внешнего источника, но без непосредственного контакта с ним!» Жаровни, вертела, решетки были знакомы человечеству издавна. В Средневековье предпочитали насаживать на вертела целые туши быков (размеры тех очагов с современными электрогрилями вряд ли сравнимы). И может быть, именно тонкой связью времен объясним тот факт, что гриль на углях наиболее популярен и сейчас, несмотря на растущий выпуск грилей с электрическими нагревателями и газовыми горелками. И в наше время среднеазиатский и кавказский аналог гриля — мангал — можно встретить почти на каждом народном гулянье, где предприимчивые кулинары бойко предлагают «самый настоящий шашлык».

Все, что приготовлено в гриле, не только вкусно, но и полезно. В отличие от жареных и даже тушеных, эти блюда легко усваиваются организмом. Хотя есть и исключение: не стоит гриловать много копченостей (ветчины, грудинки, корейки). Пользоваться грилем несложно; основных правил — несколько. Мясо (кроме баранины) лучше помещать в предварительно нагретый гриль; все продукты должны быть разморожены и осушены салфеткой. Кусочки лучше одинаковой формы,

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ГРИЛЯ

без жил. Чтобы понять, приготовился ли такой аппетитный на вид бифштекс или цыпленок, не протыкайте их вилкой и ножом — вытечет сок, лучше надавите ложкой: если мясо не проминается, значит, полностью прожарилось.

В кухне, где стоит гриль, всегда найдется место маринадам и соусам. В маринадах мясо вымачивают, ими же смазывают кусочки во время жарки. Именно соусы часто придают блюду неповторимый колорит, любимый национальный оттенок. Не случайно все любители пикников выпрашивают друг у друга полюбившиеся рецепты. Не помешает и умение приготовить глазурь, с помощью которой на сочной говядине появится хрустящая корочка.

Гриль — это праздник, который всегда с вами: на пикнике, на даче, в городе. Даже самый обычный день может стать неожиданным и ярким, если вы вдруг захотите приготовить в гриле шашлык по-разбойничьи, пьяных сазанов, фрукты в фольге... Будней нам и так хватает, давайте устраивать праздники!

Говядина

Говядина считается лучшим мясом для гриля. Цвет сырого мяса с возрастом изменяется от розового до темно-красного, поэтому покупать нужно, конечно, розовое: чем моложе животное, тем лучше получится блюдо. Перед приготовлением промыть мясо в струе холодной воде и отбить. Прежде чем приступить к выполнению кулинарных задумок, хорошо разогреть гриль. Тогда мясо быстро запечется снаружи и сохранит сочность. Для быстрого приготовления подойдет филе из толстого куска вырезки; ростбиф и антрекоты из мяса между ребер; мясо на ребрах, вырезанное из спины; куски шейной части.

Свинина

Мясо должно быть нежирным и розового цвета. Кроме порционных блюд, свинину запекают в гриле куском весом до 2,5 кг. Нельзя забывать, что свинину можно легко пересушить и тогда она потеряет аромат. Для быстрого приготовления необходимо взять отбивные котлеты на косточке, шницели, филе из вырезки, тонкие куски свиных ножек, крупные куски для запекания на вертеле.

Баранина

Самое лучшее мясо для гриля — от молодых овец, с белыми прожилками. Подготовленное мясо нельзя помещать в предварительно разогретый гриль, ведь нежная баранина может сразу обгореть, оставшись сы-

рой внутри. Блюда из баранины лучше недожарить, чем пересушить. Для грилования лучше купить котлеты в виде двух ребер и мяса между ними, тонкие куски из бедра задней ноги, куски мяса шейной и плечевой части.

Птица

Птица, можно сказать, создана для гриля — в ней не много жира, приятный аромат, готовится она недолго. Цыплят, молодых индеек, уток готовят целыми тушками или разрезав на порционные куски. Не забывать в процессе готовки поливать мясо жиром (это необязательно, но получается гораздо вкуснее). Если вам не по душе куриный запах, то тушку можно разрубить на куски и выдержать их перед приготовлением в течение часа в ледяной, слегка заправленной уксусом воде. Блюдо из птицы будет сочнее, если готовить его, завернув куски в фольгу с кусочками жира. При жарке целой тушки лучше перевязать горло нитью, а крылья и ножки, прижав к туловищу, также стянуть нитью.

Рыба

Вкуснее получатся блюда из свежей рыбы, но и мороженая сможет вас порадовать. Выбирать для гриля лучше нежирные и нежесткие сорта; лучше всего — форель, треска, сельдь, сардины, тунец. Рыбу можно готовить на вертеле, на шампурах, завернутой в алюминиевую фольгу или в специальном противне. Кожа очищенной рыбы очень нежная, поэтому не рекомендуется класть ее прямо на решетку. Мороженой рыбе надо дать оттаять в специальном маринаде, например, в «огненном» (см. рецепт. Маринад для разморозки рыбы разводят водой в соотношении 1:3). Готовят рыбу к грилованию (если нет особых указаний в рецептах)

так: выпотрошить ее, особенно тщательно — желчный пузырь. Промыть брюшную полость, слегка присолить. Удалить плавники и соскоблить чешую от хвоста к голове.

Ракообразные

Панцирь лангустов, креветок, раков и моллюсков смягчает жар и позволяет блюдам из них стать очень привлекательными для гурманов. Сначала все морепродукты, особенно замороженные, следует опустить на несколько минут в кипяток. Крупные куски лучше разделить на порционные и гриловать завернутыми в фольгу с растительным маслом.

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Может быть, самым важным в гриловании является подготовка продуктов. Ведь пожарить мясо или овощи несложно. Труднее подобрать наиболее подходящий маринад, соус, глазурь; правильно обработать продукты. Маринады смягчают блюдо, придают ему остроту, подчеркивают особый вкус. Экспериментируйте или следуйте нашим советам, только помните, что порошковые молотый перец, майоран, тимьян легко сгорают, поэтому добавлять их надо в конце приготовления. Сухие травы кладутся в течение всего грилования, а свежие — в конце. Глазурь, придающая блюду красивую корочку, используется перед окончанием готовки. Маринады и соусы чаще всего готовятся накануне и хранятся в холодильнике.

Стоит подумать и о кастрюлях (лучше алюминиевых), в которых будут приготовленные куски мяса (гостей бывает много, а гриль ограничен в размерах). В этом случае кастрюля ставится в теплое место. Остальное — сервировка стола, выбор сопровождающих гриль-блюдов гарниров, напитков и прочего — мы полностью доверяем вашей фантазии и желанию порадовать друзей. Ведь так заманчиво хоть ненадолго превратить свой дом в гриль-бар, где все готовится в гриле прямо на глазах у посетителей.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

1. Бастурма

400 г говяжьей вырезки, 3 луковицы, 1 ст. ложка винного уксуса, соль, перец.

Мясо нарезать крупными кубиками по 40 г и поперчить. Сложить в неметаллическую посуду, посыпать нарезанным луком и полить уксусом. Накрыть крышкой и встряхнуть, чтобы все перемешалось. Поставить на 2 ч в прохладное место, периодически встряхивая. Кусочки мяса нанизать на шампуры и готовить 25—30 мин. Шампуры обязательно поворачивать. Солить в самом конце. Подавать с лимоном (или помидорами) и свежей зеленью.

2. Шашлык по-разбойничьи

800 г говяжьей вырезки, 160 г копченого шпика, 1/2 буханки ржаного хлеба, соль, перец.

Мясо разрезать на куски по 100 г, отбить, приправить солью и перцем. Нарезать ломтиками шпик и ржаной хлеб. Нанизать на шампуры, чередуя хлеб, мясо и шпик. На концах шампуров должен быть хлеб. Жарить в гриле 45—55 мин. К шашлыку подать свежий болгарский перец.

3. Шашлык по-цыгански

250 г баранины, 150 г свиных почек, 100 г шпика, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, чеснок по вкусу.

Мясо и почки нарезать кусочками, шпик — ломтиками. Приправить толченым чесноком, солью, перцем. Все нанизать на шампуры, смазать растительным маслом и гриловать 20—25 мин.

4. Шашлык кавказский

1 кг баранины или свинины, 0,5 кг репчатого лука, 0,5 кг некрупных помидоров, 5 ст. ложек 6%-ного столового уксуса, пучок свежей зелени, 2 ч. ложки молотого перца, соль.

Мясо (желательно от ноги или спины туши) нарезать на порционные куски. Лук нарезать кольцами. Мясо посолить, поперчить, уложить в посуду вместе с луком слоями. Уксус развести в 0,5 л холодной воды и залить мясо. Посуду закрыть крышкой и поставить в прохладное место на 2—5 ч. Нанизать на шампуры, чередуя мясо и помидоры так, чтобы между ними оставалось пространство. Гриль предварительно разогреть. Шампуры поместить над углями на 10—12 мин, поворачивая их вокруг оси каждые 1—2 мин. Посыпать сверху мелко нарезанным зеленым луком. К столу подать с соусом из помидоров и отжатым маринованным луком.

5. Гриль-колбаски

400 г говяжьих колбасок, 12 шляпок свежих шампиньонов, 8 мелких помидоров, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка нарезанной кинзы, 1 сладкий перец, соль, черный перец.

Из масла, соли, перца, зелени приготовить маринад. Шампиньоны промыть и промокнуть на полотенце. Колбаски очистить и нарезать на кружки толщиной около 0,5 см. Перец разрезать пополам, очистить от зерен и разрезать на кусочки. Помидоры разделить на пластинки. Чередуя, нанизать все на шпажки. Положить на решетку и жарить 15 мин. Поливать кусочки во время жарки маринадом.

6. Маринованный двойной бифштекс

2 куса по 300 г говядины с ребрышком в середине (двойной бифштекс), 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени, 150 г красного столового вина, 3 ст. ложки винного уксуса, 5 ст. ложек растительного масла.

Нарезать лук, чеснок, промытую и просушенную зелень. Смешать вино, уксус, масло, лук, чеснок, зелень. Оба куса мяса залить этим маринадом и оставить на 12 ч. Дать мясу высохнуть, удалить налипшую зелень. Уложить на решетку разогретого гриля и жарить по 8 мин с каждой стороны. Посолить и поперчить.

7. Люля-кебаб

500 г баранины, 3 луковицы, 3 зубчика чеснока, 150 г растительного масла, 2 яйца, по 5 веточек кинзы и мяты, 150 г сушеного кизила, черный перец, соль.

Мякоть баранины нарезать небольшими кусками. Лук, кинзу и мяту нарезать. 100 г кизила вымочить в горячей воде и удалить косточки. Мясо, лук, зелень, мякоть кизила дважды пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец, яйца. Тщательно вымесить, дать постоять 1—2 ч. Оставшийся кизил уложить в противень, залить маслом и разогревать в гриле до набухания. Добавить оставшийся нарезанный лук. Из фарша рукой сформовать 7—8 небольших колбасок, надеть на шпажки и жарить в предварительно разогретом гриле.

8. Пряная баранья нога

1—1,2 кг задней ноги молодого барашка, 5 зубчиков чеснока, $\frac{1}{2}$ ч. ложки розмарина, 8 горошин перца, 150 г растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 2 лавровых листа, 1 ч. ложка тимьяна, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 3—4 ягоды можжевельника.

Баранину промыть и обсушить полотенцем. Зубчики чеснока разрезать пополам. Розмарин, лавровый лист, можжевельник, тимьян, перец смешать и размолоть. Добавить горчицу, лимонный сок и масло. Мясо облить этой смесью, уложить в форму, придавить гнетом и оставить на 8 ч. Затем слегка обсушить, уложить в форму и жарить 1 1/4 ч, поливая маринадом. Готовое блюдо обернуть фольгой и оставить на 10 мин.

9. Бараньи потроха

1 кг потрохов (почки, легкие, печень, сердце), 2 ст. ложки хмели-сунели, 3 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль, черный перец.

Промыть потроха в струе холодной воды, обсушить, крупно нарезать и уложить на дно посуды. Посолить, поперчить, посыпать измельченным луком, хмели-сунели, закрыть крышкой и поставить на 2—3 ч в прохладное место. Затем уложить на фольгу, добавить масло и соль (если требуется), завернуть, положить на решетку и готовить 20—25 мин.

10. Рулет из свинины

1 кг свинины, вырезанной пластом, 5 зубчиков чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, соль, черный и красный молотый перец, тмин.

Для глазури: 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки меда, 4 ст. ложки пива, 1 ст. ложка свежей рубленой зелени, соль.

Свинину свернуть в виде трубки и связать крепкой ниткой. Измельченный чеснок смешать с маслом. Мясо натереть солью, черным и красным перцем, посыпать тмином и на 1 ч положить в масло с чесноком. Надеть на вертел и 1—1 1/4 ч жарить в гриле. Смешать все компоненты глазури и за 5—10 мин до готовности мяса намазать его этой смесью для образо-

вания корочки. Готовую свинину обернуть фольгой и выдержать 8—10 мин.

11. Ассорти на вертеле

400 г постной свинины, 4 стебля зеленого лука, 100 г баклажан, 1 небольшой кабачок, 6 зубчиков чеснока, 150 г растительного масла, 1 ч. ложка майорана, соль, перец.

Мясо нарезать на кусочки, зеленый лук — на половинки, кабачок и баклажаны — кружками. Все надеть на шпажки, чередуя мясо и овощи. Из растительного масла, перца и специй сделать смесь, смазать мясо. Положить шпажки на решетку разогретого гриля и жарить 10—12 мин.

12. Глазированные свиные ребрышки

2 кг свиных ребрышек, 7 ст. ложек соевого соуса, 4 ст. ложки крепленого сладкого вина (портвейна), 2 ст. ложки меда, 3 ст. ложки кетчупа, сок 1 лимона, имбирь свежий — палочка 8 см, соль, перец.

Свинину разрезать на куски по 3—4 ребрышка. Промыть в струе холодной воды, промокнуть салфеткой, посолить, поперчить. Измельчить имбирь и смешать с соком лимона, соевым соусом, вином, кетчупом и медом. Поставить на огонь и дать закипеть. Мясо накрыть полотенцем и оставить в прохладном месте на 1 ч, затем жарить на решетке около 20 мин. За 3—4 мин до готовности обмазать имбирной смесью для образования корочки.

13. Маринованные свиные ребрышки

2 кг свиных ребрышек, 125 г растительного масла, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка горчицы, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки соевого соуса, сок 1/2 апельсина, сок 1/2 лимона, соль, перец.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Разделить ребрышки на порционные куски, промыть в струе холодной воды, обсушить, посолить, поперчить. Из масла, меда, горчицы, кетчупа и соевого соуса сделать смесь. Посолить этот «маринад», поперчить, смешать с соками. Раздавить чеснок, выдавленным соком полить ребрышки, залить маринадом и дать постоять 1—1,5 ч. Затем жарить их на решетке 20—25 мин, поливая маринадом с обеих сторон.

14. Свиное жаркое с овощами

1 кг плоского куска свинины, 100 г чернослива, 1 ч. ложка красного молотого перца, 2 яблока, сок 1 лимона, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 ст. ложка молотого майорана, 1 ст. ложка тимьяна, 5 ст. ложек растительного масла, 1 стакан пива, соль, перец.

Натереть мясо с обеих сторон солью, посыпать красным и черным перцем. Чеснок нарезать и нашпиговать им мясо. Яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками, полить лимонным соком. Лук мелко нарезать. Все посыпать майораном и тимьяном. Мясо завернуть в трубку, которую нафаршировать этой смесью, связать ниткой и полить маслом. Надеть на вертел и жарить 1—1,5 ч. Последние 10 мин смачивать пивом.

15. Сосиски в гриле

8 сосисок, 8 ломтиков шпика, 2 ст. ложки растительного масла.

Сосиски очистить от оболочки, сделать крестовый надрез по краям и завернуть каждую сосиску в ломтик шпика. Смазать растительным маслом и гриловать 25—30 мин, периодически переворачивая.

16. Фаршированные куриные котлеты

4 цыплячьи распластанные грудки, сок 1/2 лимона, 5 ст. ложек растительного масла, 125 г мягкого сыра, 2 ч. ложки неострой горчицы, 2 ст. ложки белого столового вина, 50 г панировочных сухарей, 1 яичный желток, соль, перец.

Куриные грудки промыть в холодной воде, промокнуть салфеткой, посолить и поперчить с обеих сторон. Сыр натереть, смешать с горчицей и вином и слегка нагреть. Затем туда добавить панировочные сухари, желток; перемешать. Свернуть грудки в трубочки, заполнить смесью, закрепить ниткой. Поместить на решетку и жарить с каждой стороны по 7—9 мин. Потом завернуть в фольгу и положить в гриль еще на 5—10 мин.

17. Жареные цыплята

2 цыпленка, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, красный молотый перец, соль.

Цыплят положить на 1 ч в ледяную воду. Промыть в струе холодной воде снаружи и внутри, промокнуть полотенцем. Петрушку помыть, высушить и посыпать ею тушки. Цыплят посолить, поперчить снаружи и внутри. Надеть на вертел и жарить 50—60 мин. Перед концом жарки смазать сливочным маслом для образования корочки.

18. Цыплята маринованные

4 зачищенные цыплячьи ножки, сок 2 лимонов, 125 г растительного масла, 4 зубчика чеснока, по 4 веточки зелени петрушки, кинзы, соль, перец.

Приготовить маринад: смешать масло, сок лимонов, раздавленный чеснок, половину мелко нарезанной зелени. Положить ножки в маринад и оставить на 8—10 ч. Перед приготовлением промокнуть ножки салфеткой, надрезать кожу и вставить в надрезы листочки кинзы и петрушки. Жарить на решетке по 12 мин с каждой стороны.

19. Цыпленок по-охотничьи

2 цыпленка, 50 г сливочного масла, 100 г шампиньонов, 2 луковицы, 120 г кетчупа, 100 г белого сухого вина, 15 г коньяка, 5—6 веточек петрушки и кинзы, соль, перец, листья салата.

Цыплят промыть в струе холодной воды, промокнуть и нарезать на порционные куски. Посолить, поперчить и жарить на решетке 15—20 мин, переворачивая. Очистить и измельчить шампиньоны и лук, добавить масло, завернуть в фольгу и готовить на гриле 10 мин. Вино, кетчуп, 2—3 ст. ложки воды смешать и варить 3—4 мин. Добавить рубленую зелень и коньяк. Смешать в посуде с шампиньонами и луком. Готовых цыплят выложить на блюдо и залить приготовленной подливой. Сервировать листьями салата.

20. Утка, фаршированная солеными грибами

1 утка, 300 г соленых грибов (лучше груздей), 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г сметаны, 1 яйцо, 4 веточки зелени, соль.

Грибы сполоснуть, обсушить, мелко нарезать и обжарить в масле с луком, нарезанным кольцами. Сметану смешать с яйцом, посолить, добавить мелко нарезанную зелень. Тщательно смешать с грибами. Тушку утки промыть в струе холодной воды, промокнуть салфеткой, натереть солью внутри и снаружи, нафаршировать смесью с грибами зашить.

Уложить на решетку, покрытую фольгой, и жарить, периодически поливая выделяемым соком, 30—40 мин. Потом края фольги завернуть и готовить еще 8—10 мин.

21. Гусь в сухарях

1—1,5 кг гуся (полтушки), 500 г квашеной капусты, 3 луковицы, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, по 5 веточек кинзы, петрушки, соль.

Половину тушки гуся промыть в струе холодной воды, промокнуть. Разрезать на 5—6 кусков, натереть солью. Яйца взбить, добавить соль и часть мелко нарезанной зелени. Мясо обмакнуть в яйцо, обвалить в сухарях, снова смочить в яйце, выложить на решетку и жарить до готовности. Капусту положить в противень, добавить нарезанный колечками лук, жир и греть на решетке 12—15 мин. Куски гуся выложить на блюдо, вокруг — капусту. Все посыпать мелко нарезанной зеленью.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

22. Рыба в фольге

800 г филе любой рыбы, 1 лимон, 60 г сливочного масла, соль, перец, зелень.

Филе нарезать полосками и сбрызнуть лимонным соком. Кусочки фольги смазать сливочным маслом и разместить на них полоски рыбного филе. Рыбу поперчить и завернуть в фольгу. Жарить 10 мин. Оставшееся размягченное сливочное масло растереть с измельченной зеленью, солью и охладить. Перед подачей на порцию рыбы положить по кусочку масла с зеленью.

23. Скумбрия соливками

2—3 скумбрии, 50 г консервированных оливок, 50 г сливочного масла, 1 лимон, соль, перец, зелень.

Размягченное сливочное масло растереть с измельченной зеленью и солью. Оливки мелко нарезать и добавить к маслу. Скумбрию выпотрошить, вымыть и обсушить салфеткой. Сделать продольные надрезы вдоль спинки и смазать их маслом с зеленью и оливками. Жарить по 8—10 мин с каждой стороны, периодически смазывая рыбу маслом. Готовую скумбрию сбрызнуть лимонным соком.

24. Треска в гриле

200 г филе трески, сок 1 лимона, 80 г растительного масла, 125 г белого сухого вина, соль, перец.

Куски рыбы тщательно промыть в струе холодной воды и промокнуть салфеткой. Полить лимонным соком, посолить, поперчить. На противень налить немного мас-

ла, уложить куски трески, поставить в нагретый гриль на решетку и жарить 5—6 мин. Полить вином и довести до готовности.

25. Маринованный палтус

800 г очищенного палтуса, 2 луковицы, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, по 5—6 веточек петрушки, сельдерея, 2 ст. ложки сока лимона, соль, перец.

Рыбу вымыть под струей холодной воды, промокнуть полотенцем. Разрезать на 8—10 кусков с кожей, но без костей. Положить в посуду, посыпать мелко нарезанным луком и залить лимонным соком. Выдержать в прохладном месте 2 ч. Обвалять в муке и выложить на фольгу, смазанную маслом и помещенную на решетку. Перед концом жарки посыпать рубленой зеленью.

26. Кальмары в сметане

600 г филе кальмара, 3 луковицы, 200 г сметаны, 3 ст. ложки муки, 50 г сливочного масла, соль, перец.

Филе кальмара промыть в струе холодной воды, обсушить, отбить, нарезать тонкими ломтиками, обвалять в муке, посолить, поперчить. Выложить на большой кусок фольги, добавить масло, положить на решетку и жарить 5—8 мин. Лук нарезать кольцами, уложить поверх кальмаров и залить сметаной. Края фольги загнуть конвертом, тушить на решетке еще 10 мин.

27. Пьяные сазаны

800 г карпов, 200 мл белого вина, 1 лимон, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка тертых орехов, соль, перец.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, обсушить, сбрызнуть лимонным соком и смазать

растопленным сливочным маслом. Жарить по 2—3 мин с каждой стороны. Цедру натереть на терке, добавить к вину. Вино подогреть, но не кипятить. Яйцо взбить с солью и осторожно ввести в теплое вино. Полученную смесь тщательно размешать. Добавить тертые орехи, смешанные с мукой, и все хорошо взбить. Готовая масса должна по густоте напоминать сметану. Рыбу вынуть, смазать винной смесью и жарить дальше до готовности, периодически переворачивая и смазывая смесью.

ЗАКУСКИ, ДЕСЕРТ

28. Бручетта

8 кусков пшеничного хлеба, 8 зубчиков чеснока, 6 ст. ложек растительного масла, рубленая зелень петрушки, перец, соль.

Хлеб положить на решетку полуразогретого гриля и жарить, перевернув один раз. Раздавить чеснок, смешать с маслом. Поджаренные кусочки хлеба с обеих сторон полить маслом, посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью.

29. Картофель с сыром

8 средних картофелин, 1 ст. ложка растительного масла, 60 г тертого сыра, соль, перец, зелень.

Картофель очистить, разрезать на половинки, обсушить и смазать растительным маслом. Жарить по 3—5 мин с каждой стороны. Готовое блюдо посыпать зеленью и тертым сыром.

30. Картофель в фольге

8 картофелин, по 1 ст. ложке сливочного и растительного масла, 100 г филе соленой сельди, 1 ст. ложка майонеза, соль, перец, зелень, лук по вкусу.

Картофель вымыть, разрезать на половинки, обсушить и смазать растительным маслом. Жарить в фольге по 5—6 мин с каждой стороны. У готового картофеля чайной ложкой вынуть мякоть из середины и размять ее. Добавить в картофельную массу сливочное масло, нарезанный лук, зелень и филе сельди. Начинку поперчить, посолить (при необходимости), размешать. Разложить начинку по картофельным чашечкам и смазать сверху майонезом; подать блюдо теплым.

31. Сладкий перец

5 стручков сладкого перца, 1 ст. ложка растительного масла.

Удалить сердцевину перцев. Разрезать перцы на 4—6 частей и надрезать края. Смазать кусочки перца маслом и уложить кожицей вверх. Жарить 5—7 мин.

32. Фаршированные кабачки

4 маленьких кабачка, 200 г мясного фарша, 1 стручок сладкого перца, 100 г зеленого горошка, 1 крутое яйцо, лук, зелень, соль, перец.

Кабачки разрезать вдоль, вынуть мякоть из сердцевины. Фарш посолить, поперчить, добавить зеленый горошек, мелко нарезанный сладкий перец, лук, зелень, яйцо. Начинку разложить по кабачкам и плотно завернуть в фольгу. Жарить по 8—9 мин с каждой стороны.

33. Фаршированные помидоры

8 небольших одинаковых помидоров, 100 г сыра, 100 г белого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец.

Хлеб и сыр нарезать маленькими кубиками и перемешать. Приправить солью и перцем. У помидоров сделать крестообразные надрезы сверху и вынуть немного мякоти из середины, нарезать ее и добавить к фаршу. Углубления в помидорах заполнить начинкой, смазать помидоры растопленным сливочным маслом и жарить 5—8 мин.

34. Фаршированные яблоки

4 небольших яблока, 50 г изюма, 50 г засахаренных вишен, 100 г миндаля, 50 г коньяка.

Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, сбрызнуть внутри и снаружи коньяком. Изюм и вишни

залить коньяком и дать настояться 5—10 мин. Миндаль измельчить и обжарить на сковороде без добавления масла; добавить к изюму и вишням. Полученной начинкой заполнить яблоки, неплотно завернуть их в фольгу и запекать в гриле 20—25 мин.

35. Фрукты в фольге

8 средних яблок или груш, персиков, абрикосов, слив; сахарная пудра.

Яблоки и груши очистить от кожуры (другие фрукты чистить не надо). Завернуть плоды в фольгу не очень плотно. Запекать в гриле 10—20 мин. Готовые фрукты посыпать сахарной пудрой.

МАРИНАДЫ

36. Масляный маринад

2 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка смеси из майорана, базилика, тимьяна; $\frac{1}{2}$ ч. ложки черного молотого перца, $\frac{1}{2}$ ч. ложки красного молотого перца, соль.

Чеснок раздавить, лук измельчить. Все тщательно перемешать с маслом и специями. Быстро нагреть и дать остыть. Использовать как подливку к готовым мясным и овощным блюдам.

37. Маринад на красном вине (для говядины и дичи)

$\frac{1}{2}$ ст. ложки винного уксуса, 1 стакан красного столового вина, 2 ч. ложки сахарного песка, 1 луковица, 2 лавровых листа, $\frac{1}{2}$ ч. ложки гвоздики и розмарина, $\frac{1}{4}$ ч. ложки порошка горчицы.

Уксус смешать с вином, сахаром, горчицей. Все размешать. Лук нарезать кольцами и положить в посуду. Залить подготовленной смесью. Добавить лавровый лист, гвоздику с розмарином, довести до кипения и остудить.

38. Маринад на белом вине (для птицы, рыбы)

5 ч. ложек молотого сухого эстрагона (тархун), 1 стакан белого столового вина, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарубленных маринованных огурцов, 3 ст. ложки винного уксуса, 1 стручок сухого перца, $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотого тимьяна, $\frac{1}{4}$ небольшого лимона с кожурой, соль, сахарный песок по вкусу.

Уксус смешать с вином. Добавить $\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды, сахар, соль, растительное масло. Нагреть, не доводя до кипения. Положить огурцы, перец, тимьян, эстрагон, измельченный лимон. Остудить и дать настояться 12 часов.

39. Огненный маринад (для рыбы и мяса)

120 г растительного масла, 5 ст. ложек бальзама (любого, например «Рижского»), 120 г красного вина, 4 стручка горького зеленого перца, 6 зубчиков чеснока, соль.

Смешать растительное масло, бальзам и вино. Мелко нарезать стручки перца, раздавить чеснок. Все смешать и нагреть, не доводя до кипения. Охладить.

40. Горчичный маринад (для баранины)

3 ст. ложки сухой горчицы, 2 ст. ложки уксуса, настоящего на эстрагоне, 250 г растительного масла, 4 зубчика чеснока, 1 ч. ложка молотого красного перца, 1 ст. ложка мелко нарезанной кинзы, 1 ч. ложка молотого майорана.

Горчицу, масло и уксус смешать, добавить раздавленный чеснок. Всыпать майоран, кинзу, красный перец. Все хорошо перемешать и дать постоять 2 ч.

41. Маринад зеленый (для рыбы и овощей)

1 пучок кинзы, 4 листика кресс-салата, 2 луковицы, 150 г растительного масла, сок 1 лимона, соль.

Вымытую зелень просушить, слегка посолить и мелко нарезать. Лук измельчить и раздавить. Все залить маслом. Добавить сок лимона и тщательно перемешать.

СОУСЫ, ГЛАЗУРЬ

42. Соус из растительного масла с горчицей

$\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 1,5 ст. ложки кислого сока (или столового уксуса), $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахарного песка, перец — по вкусу, $\frac{1}{2}$ ч. ложки столовой горчицы.

Масло, сок, соль, перец, $\frac{1}{2}$ ч. ложки сахара взбить в стеклянной миске (кружке) вилкой. Нагреть (не до кипения) и охладить. Добавить горчицу и оставшийся сахар, тщательно перемешать.

43. Белый соус

60 г муки, 30 г сливочного масла, 2 стакана молока.

Муку прогреть в миске 1—2 мин. Добавить сливочное масло, размешать. Залить горячим молоком. Тщательно перемешать, чтобы не было комков. Варить 4—5 мин, периодически помешивая.

44. Сырный соус

2 стакана белого соуса, $\frac{1}{4}$ стакана тертого сыра, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли.

К белому соусу добавить тертый сыр. Если сыр несоленый, добавить соль. Тщательно перемешать, проварить 4—5 мин.

45. Творожный соус

100 г обезжиренного творога, $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла (или сметаны), по вкусу — соль, сахарный песок, горчица, тмин.

Творог хорошо протереть через сито. Добавить масло (сметану), соль, сахар, специи. Взбить до однородного состояния.

46. Соус Баце (для мяса, птицы, рыбы)

1 стакан очищенных грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка толченых семян кинзы (кориандра), 4 веточки кинзы, 1 ч. ложка соли, $\frac{1}{4}$ стакана сока граната, 1 стручок перца, $\frac{1}{2}$ ст. ложки растительного масла, зерна граната, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука.

$\frac{1}{2}$ стакана орехов вместе с семенами и веточками кинзы, чесноком, перцем, солью дважды пропустить через мясорубку. Затем все тщательно перемешать и истолочь в ступке, растереть деревянной ложкой. Оставшиеся орехи хорошо истолочь вместе с $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, соединить с ореховой массой и тщательно перемешать. Заправить все гранатовым соком и кипяченой водой до желаемой густоты. Соус влить в соусник и сверху слегка полить растительным маслом. Можно добавить зерна граната. Если соус готовится для рыбы, добавить репчатый лук.

47. Соус из свежих помидоров

500 г помидоров, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 стручок перца, 1 ч. ложка хмели-сунели, по 4 веточки кинзы и петрушки, 1 ч. ложка соли, растительное масло.

Зрелые помидоры нарезать кружками, положить в посуду, добавить масло и бланшировать 3—4 мин. Затем растереть деревянной ложкой и залить 1 стаканом воды. Положить толченый чеснок, хмели-сунели, перец, мелко нарезанные лук и зелень. Посолить и варить 5—6 мин.

48. Соус из неспелого винограда с орехами

500 г неспелого винограда, $\frac{3}{4}$ стакана кипяченой воды, $\frac{1}{2}$ стакана очищенных грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 3 веточки кинзы, 1 стручок перца, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли.

Виноград размять деревянной ложкой, выжать сок, постепенно подливая воду. Добавить орехи, кинзу и чеснок (тщательно истолченные с солью), перец. Все перемешать, варить 3—4 мин, охладить.

49. Красный соус

100 г моркови, 20 г корня петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка сахарного песка, 100 г томатной пасты, 100 г красного столового вина, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 стакана мясного бульона, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли.

Нашинковать морковь и корень петрушки, лук мелко нарезать. Добавить в овощи муку, сахар, томатную пасту, соль. Перемешать и прогреть со сливочным маслом 2 мин. Залить мясным бульоном, довести до кипения. Остудить, добавить вино и перемешать.

50. Пикантная медовая глазурь (для мяса)

100 г пчелиного меда, сок 1 лимона, 1 ст. ложка сухой горчицы, 1 стакан белого сухого вина, 1 ч. ложка молотой куркумы.

Мед смешать с соком лимона, добавить горчицу, куркуму, вино. Тщательно перемешать, чтобы мед растворился.



ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПОЛИГОН

ПРЕДЛАГАЕТ:

- литературу и энциклопедии по военной истории и технике
- книги по всеобщей истории, технике, электронике, медицине
- книги по кулинарии и домашнему хозяйству
- детскую, обучающую, художественную и специальную литературу
- словари и пособия по изучению иностранных языков

Гибкая система скидок

Доставка в любую точку России

Книгообмен

Наш адрес:

194044, Санкт-Петербург,
Б.Сампсониевский пр., д. 38/40

Тел.: 320-7424, 320-7423
E-mail: polygon@spb.cityline.ru

