



Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

МЕНЮ ПОСТНОЙ КУХНИ



МЕНЮ ПОСТНОЙ КУХНИ

Москва



2008

СОДЕРЖАНИЕ

ФАРШИРОВАННЫЕ ЛОДОЧКИ ИЗ БАКЛАЖАНА	6
КАНАПЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И КОПЧЕНОЙ МОЙВЫ	8
ЗАКУСКА ИЗ БРОККОЛИ	10
САЛАТ ФРАНЦУЗСКИЙ	12
САЛАТ ИЗ КРАСНОГО БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА	14
ОВОЩНОЙ САЛАТ ПО-КИТАЙСКИ	16
САЛАТ ИТАЛЬЯНСКИЙ	18
ОВОЩНОЙ САЛАТ С КОРНИШОНАМИ	20
САЛАТ-СОУС ИЗ МАНГО	22
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	24
ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ	26
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МАРИНОВАННЫХ ОПЯТ	28
РОЗОВЫЙ САЛАТ	30
ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ	32
ГАСПАЧЧО	34
РЫБНЫЙ БУЛЬОН С ОВОЩАМИ	36
СУП ИЗ АВОКАДО	38
МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ С КОРИАНДРОМ	40
ОВОЩНЫЕ КОРЗИНОЧКИ	42
КИСЛАЯ ТУШЕНАЯ КАПУСТА	44
КАБАЧКИ С ОВОЩНОЙ СМЕСЬЮ	46
СВЕЖИЕ ТУШЕНЫЕ ГРИБЫ	48
ЖАРЕНЫЕ ГРИБЫ	50
МАННАЯ КАША С КЛЮКВОЙ	52
РИС С ЗЕМЛЯНИЧНЫМ ПЮРЕ	54
ТРЕСКА С РОЗМАРИНОМ И КАПЕРСАМИ	56
ФРУКТОВОЕ КАНАПЕ	58
РАЗНОЦВЕТНОЕ ЖЕЛЕ	60
ХЛЕБ С ОЛИВКАМИ И ЧЕСНОКОМ	62



ФАРШИРОВАННЫЕ ЛОДОЧКИ ИЗ БАКЛАЖАНА

1 баклажан, 200 г консервированного горошка, 6 перцев, 1 ст. ложка измельченного тимьяна, 2 ст. ложки оливкового масла, зелень для украшения, черный молотый перец.



1 С консервированного горошка слить сок. Перец нарезать тонкими брусочками.

2 Смешать вместе горошек и перец. Приправить закуску перцем, тимьяном. Полить оливковым маслом, перемешать.

3 Баклажан вымыть. Разрезать пополам вдоль.

4 При помощи ложки удалить из баклажана мякоть.

5 Получившиеся лодочки наполнить начинкой из перцев и консервированного зеленого горошка.

6 Поместить баклажанные лодочки на противень и запечь в духовом шкафу в течение 7–10 минут. На стол закуску подать, декорировав веточками зелени.

В любом овощном блюде через 2–3 ч после приготовления остается всего лишь 20–30% витаминов, поэтому не стоит готовить овощную закуску заранее.



КАНАПЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И КОПЧЕНОЙ МОЙВЫ

2 баклажана, 200 г копченой мойвы, 1 яблоко, 2 маринованных огурца, 50 г квашеной капусты, 50 г маслин, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, соль.

- 1 Яблоко нарезать тонкими ломтиками.
- 2 Огурцы нарезать кружочками.
- 3 Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.
- 4 На кружки баклажанов положить ломтики яблока, кружочки огурцов, квашеную капусту и мойву.
- 5 Канапе проткнуть шпажками, украсить маслинами и листиками петрушки.



ЗАКУСКА ИЗ БРОККОЛИ

900 г брокколи, 4 ст. ложки оливкового масла, 3 дольки чеснока, почищенные и нарезанные, 2 маленьких сухих раскрошенных перца чили, 10 анчоусов или филе сельди, сок одного лимона, морская соль, свежемолотый черный перец.

Для брускетты: 6 кусков, довольно толстых, белого хлеба, 1 долька чеснока, 3 лимона, нарезанных четвертинками, оливковое масло.

1 В кипящей подсоленной воде ошпарить брокколи. Как только она погрузилась в воду и вода снова закипела, откинуть брокколи на дуршлаг.

2 Разогреть оливковое масло в большой кастрюле или глубокой сковороде, на медленном огне поджарить чеснок. Добавить чили, выключить огонь, добавить анчоусы и мешать до тех пор, пока они не начнут растворяться.

3 Добавить в этот соус брокколи, поперчить, увеличить огонь и добавить небольшое количество той воды, в которой варилась брокколи. Готовить 5—10 минут.

Для того чтобы сделать брускетту, нужно хлеб запечь в духовке или поджарить в тостере, натереть чесноком и сбрызнуть оливковым маслом. На брускетту выложить брокколи в соусе с анчоусами, сверху полить еще немного оливковым маслом. Подавать с четвертинками лимона.



САЛАТ ФРАНЦУЗСКИЙ

500 г листьев салата, 250 г моркови, 100 г консервированной кукурузы, 100 г редиса, 6 яиц.

Для заправки: 3—4 ст. ложки оливкового масла, 150 мл винного уксуса, 1 ст. ложка горчицы, соль, перец.

- 1 Морковь тонко нашинковать, редис нарезать тонкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую.
- 2 В салатницу выложить листья салата, сверху положить морковь, кукурузу, редис. Все перемешать.
- 3 Заправить салатной заправкой, выложить на тарелки и украсить четвертинками яиц.
- 4 **Заправка:** перемешать оливковое масло, уксус, горчицу, соль и перец.



САЛАТ ИЗ КРАСНОГО БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

3 красных болгарских перца, 5 перьев зеленого лука,
100 г мелкого маринованного лука, 350 г салата «романо»,
1 упаковка томатов «черри», эстрагон.

Для соуса: 3—6 ст. ложек оливкового масла, 1 ст. ложка
горчицы, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, перец.

1 Салат вымыть, дать воде стечь, порвать руками в салатницу, добавить нарезанный кубиками перец и половинки томатов, перья зеленого лука и маринованный лук.

2 Заправить соусом и перемешать.

3 **Соус:** смешать оливковое масло, лимонный сок, горчицу. Посолить, поперчить.



ОВОЩНОЙ САЛАТ ПО-КИТАЙСКИ

150 г пекинской капусты, 1 болгарский перец,
100 г консервированных ананасов, 1 кислый апельсин,
1 луковица, 1 ст. ложка оливкового масла, молотый перец, соль.

- 1 Пекинскую капусту крупно нарезать. Болгарский перец нарезать ломтиками. Лук нарезать кольцами.
- 2 Апельсин разрезать пополам. Из одной половины выжать сок, оставшуюся нарезать небольшими кусочками.
- 3 Ананасы нарезать ломтиками.
- 4 Для приготовления соуса апельсиновый сок смешать с оливковым маслом, перцем и солью.
- 5 Капусту перемешать с болгарским перцем, кусочками апельсина, ананасами и луком.
- 6 Салат выложить в салатницу, полить соусом.



САЛАТ ИТАЛЬЯНСКИЙ

300 г маринованных артишоков, 150 г сельдерея,
200 г томатов «черри», 1 красная луковица, 1 тонкая
итальянская колбаска, 2 ст. ложки оливкового масла,
30 г уксуса, зелень, соль, перец.

1 Лук нарезать кольцами, полить уксусом
и посолить.

2 Добавить маринованные артишоки,
нарезанные сельдерей, томаты «черри»
и тоненькие кружляшки колбасы.

3 Все перемешать, заправить оливковым
маслом, посолить, поперчить и украсить
зеленью.



ОВОЩНОЙ САЛАТ С КОРНИШОНАМИ

2 клубня картофеля, 50 г корейской моркови, 5—6 корнишонов, 1 морковь, 50 г квашеной капусты, 50 г консервированной фасоли, 1 луковица, 1 моченое яблоко, 1 ст. ложка оливкового масла, зелень петрушки, соль.

1 Картофель и морковь вымыть, сварить. Картофель нарезать кубиками, морковь — соломкой.

2 Лук нарезать кольцами.

3 Яблоко нарезать соломкой.

4 Картофель, морковь, яблоко, лук, корейскую морковь, корнишоны, фасоль и квашеную капусту перемешать, посолить, заправить оливковым маслом.

5 Салат выложить в салатницу, украсить листиками петрушки.



САЛАТ-СОУС ИЗ МАНГО

2 спелых манго, 3 лайма, 2 перца чили (красный и зеленый),
большой пучок порубленной кинзы, 1/4 ч. ложки острого
красного перца, морская соль.

1 Манго разрезать пополам. Нарезав мякоть
в «клеточку», вынуть ее ложкой.

2 Добавить мелко натертую цедру и сок
лаймов, нарезанные колечками перцы,
щепотку соли и острый красный перец.
Перемешать и поставить на час
в холодильник.

3 Перед подачей на стол добавить
порубленную кинзу и перемешать.



САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

300 г краснокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 клубня картофеля, 1 болгарский перец, 1 ст. ложка растительного масла, 15 мл столового уксуса, 5 г сахара, листья пекинской капусты, зелень петрушки, соль.

- 1 Картофель сварить в мундире. Остудить, очистить, нарезать соломкой.
- 2 Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с сахаром и солью, сбрызнуть уксусом. Оставить на 5 мин.
- 3 Болгарский перец нарезать тонкими длинными ломтиками.
- 4 Листья пекинской капусты и зелень петрушки вымыть. Капусту перемешать с картофелем и зеленым горошком.
- 5 Салат заправить растительным маслом, выложить в салатницу на листья пекинской капусты.
- 6 Готовое блюдо оформить болгарским перцем и украсить веточками петрушки.



ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

500 г молодой картошки, 1 скумбрия холодного копчения, 1 радикио, 1 крупная луковица, 2 ст. ложки тыквенного масла, 2 ст. ложки орехового масла, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 1/2 ч. ложки горчичного порошка, свежемолотый черный перец, морская соль.

1 Картошку вымыть и отварить в мундире. Разрезать каждую пополам.

2 Радикио нарезать крупно, лук — полукольцами.

3 Снять с рыбы подкопченную кожу, удалить кости и разделать на крупные куски.

4 Сделать заправку из тыквенного и орехового масла, винного уксуса, горчичного порошка, щепотки перца и соли.

5 В большую кастрюлю положить картошку, радикио и лук, влить заправку и перемешать. Поставить кастрюлю на огонь и прогреть салат на медленном огне в течение 1 минуты.

6 Выложить салат на подогретое блюдо, сверху положить кусочки рыбы и сбрызнуть оливковым маслом.



САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МАРИНОВАННЫХ ОПЯТ

300 г краснокочанной капусты, 100 г маринованных опят,
2 маринованных огурца, 1 ст. ложка растительного масла,
10 мл столового уксуса, 5 г сахара, зелень петрушки
и укропа, соль.

- 1 Капусту вымыть, нашинковать, сбрызнуть уксусом, перетереть с сахаром и солью.
- 2 Огурцы нарезать кружочками.
- 3 Капусту перемешать с огурцами, опятами, заправить растительным маслом.
- 4 Салат украсить зеленью петрушки и укропа.

Салат из свежей капусты будет намного вкуснее, если капусту предварительно залить маринадом, приготовленным из уксуса с добавлением соли, сахара и различных специй.



РОЗОВЫЙ САЛАТ

3 небольшие отварные свеклы, 400 г редиса,
1 кочан салата радиккио, половина крупной красной луковицы,
небольшой пучок орегано, небольшой пучок мяты,
1 ст. ложка подсолнечного масла, 2 ст. ложки оливкового
масла, 1 ст. ложка винного или яблочного уксуса,
свежемолотый черный перец, морская соль.

1 Натереть одну свеклу и отжать ее, сохранив сок.

2 Приготовить маринад, смешав 3 столовые ложки свекольного сока с подсолнечным и оливковым маслом, винным уксусом, добавить щепотку соли и перца, перемешать.

3 Кружочками толщиной 1—2 мм нарезать оставшуюся свеклу, положить ее в маринад на 10 минут.

4 Тонкими кружочками нарезать редис, лук — полукольцами.

5 Добавить к свекле редис, лук и листья радиккио, перемешать.

6 Последними добавить листья орегано и мяты и подавать.



ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ

2 пучка листового салата (подмосковный или кудрявый эндивий),
1 небольшая красная луковица, 50 мл винного уксуса.

Для заправки: 6 ст. ложек оливкового масла, 2 зубчика чеснока,
маленький пучок мяты, 2 ст. ложки дижонской горчицы, морская
соль, свежемолотый черный перец.

1 Лук нарезать кольцами. Замочить его
в уксусе на 10 минут.

2 Крупно нарезать листья салата.

3 Выложить на салат лук, а оставшийся уксус
затем добавить в заправку.

4 **Заправка:** Зубчики чеснока мелко
порубить. Мяту мелко нарезать. Горчицу
развести уксусом, оставшимся от лука,
добавить оливковое масло, соль и перец.



ГАСПАЧЧО

400 мл минеральной воды, 5 крупных помидоров, 1 огурец, 3 кусочка хлеба, 1 сладкий красный перец, 1 стручок острого перца чили, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 зеленый лимон (лайм), соус «табаско», соль, перец.

Для гренок: 3 ломтика хлеба без корки, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла.

Для украшения: листья базилика, зеленый лук.

1 Замочить на 5 минут в небольшом количестве воды 3 кусочка хлеба. Томаты залить кипятком и дать постоять в течение нескольких секунд. Слить горячую воду и залить холодной. Снять с томатов кожицу и порезать их кубиками.

2 С огурца снять кожицу и нарезать кубиками. Перец нарезать и удалить семена.

3 В блендер поместить замоченный хлеб, томаты, половину кубиков огурца, красный сладкий перец и перец чили, оливковое масло, сок лайма, соус «табаско», воду и чеснок. Все измельчить, добавить соль и перец.

4 Суп разлить по суповым мискам, украсить базиликом, оставшимися кубиками огурца и мелко нарезанным зеленым луком.

5 **Гренки:** нарезать хлеб кубиками. Выложить на противень и обжарить в духовке, сбрызнуть оливковым маслом с чесноком и перемешать.



РЫБНЫЙ БУЛЬОН С ОВОЩАМИ

200 г свежей рыбы, 1 л воды, 1 морковь, 1 мини-цукини (кабачок), 1 болгарский перец, соль, перец.

1 Рыбу положить в кастрюлю и залить водой, добавить соль, перец и варить 30 минут.

2 Нарезать морковь, цукини и болгарский перец ломтиками. За 10 минут до окончания варки рыбы добавить овощи и слегка их проварить.

3 Извлечь шумовкой из бульона овощи и рыбу. Бульон процедить. Рыбу охладить и нарезать мелкими кусочками.

4 В тарелки выложить кусочки рыбы, овощи и залить бульоном.

Готовый бульон теряет свой вкус, если долго стоит на горячей плите.



СУП ИЗ АВОКАДО

5 авокадо, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 морковь,
1 стебель сельдерея, 2 помидора, 2 ст. ложки оливкового
масла, кукурузные лепешки, горсть порубленной кинзы,
белый молотый перец, морская соль.

- 1 Сварить овощной бульон из моркови, сельдерея и луковицы.
- 2 В кастрюле разогреть оливковое масло и слегка потушить крупно нарезанный лук и чеснок.
- 3 Добавить мякоть авокадо, влить немного бульона, посолить и поперчить по вкусу.
- 4 Взбить суп в блендере. Если суп получается слишком густым, добавить еще бульона.
- 5 Помидоры ошпарить, снять с них кожицу и нарезать небольшими кубиками, удалив семена и сок.

Подавать суп с кукурузными лепешками, добавить в тарелку немного помидоров и кинзы.



МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ С КОРИАНДРОМ

600 г моркови, 1 красная луковица, 1 фенхель,
2 стебля сельдерея, 2 дольки крупно нарезанного чеснока,
60 мл оливкового масла, большой пучок кинзы, половинка
перца чили, 1 ст. ложка семян кориандра, 1 ст. ложка семян
тмина, морская соль, сметана.

1 Разогреть в кастрюле оливковое масло, бросить в него чеснок, тмин, кориандр, разрезанный пополам перец чили.

2 Морковь, лук, фенхель, сельдерей крупно нарезать и отправить в кастрюлю. Протомить все вместе 2—3 минуты.

3 Залить кипятком так, чтобы вода покрыла все овощи, добавить пучок кинзы и посолить. Варить до готовности моркови.

4 Слегка остывшие овощи взбить в блендере до консистенции пюре, добавляя понемногу овощной бульон.

5 Протереть через сито, перелить в кастрюлю и слегка прогреть. Подавать со сметаной, украсив листиком кинзы.



ОВОЩНЫЕ КОРЗИНОЧКИ

2 цукини, 1 баклажан, 5 картофеля, 5 помидоров, 5 луковиц,
1/2 ч. ложки шафрана, 1/2 белого батона, 5 ст. ложек
оливкового масла, 4 зубчика чеснока, по щепотке сухих
прованских трав, орегано, майорана, горсть порубленного
базилика, горсть порубленной петрушки, морская соль,
свежемолотый черный перец.

1 Опустить в кипящую воду картофель, добавить шафран, варить 8—10 минут.

2 Баклажаны и цукини разрезать, сохраняя донышко, на 3—4 части, вынуть мякоть, так чтобы получились корзиночки. Так же поступить с остальными овощами.

3 Мякоть всех овощей и 2 зубчика чеснока мелко порубить. Разогреть в сковороде 3 столовые ложки масла, слегка поджарить порубленные овощи. Посолить, добавить орегано и майоран, порубленную свежую зелень.

4 С батона срезать корку, мякоть измельчить в блендере. Разогреть 2 столовые ложки масла, добавить 2 дольки чеснока, хлебные крошки и все вместе обжарить. Вынуть чеснок. Смешать хлебные крошки с тушеными овощами и начинить корзиночки.

5 Сделать из фольги большой карман, поставить в него корзиночки, закрыть карман и запекать в разогретой до 200°C духовке или на гриле 35—40 минут.



КИСЛАЯ ТУШЕНАЯ КАПУСТА

600 г кислой капусты, 6 сушеных грибов, 2 лавровых листа,
3 горошины черного перца, 50 г муки, 3 ст. ложки растительного
масла, 1 луковица, соль.

1 Капусту положить в дуршлаг, промыть холодной водой, отжать и положить в кастрюлю.

2 Грибы тщательно промыть, опустить в кастрюлю с водой. Варить 10—15 минут. Затем бульон процедить, грибы нашинковать.

3 В кастрюлю с капустой влить грибной бульон, положить грибы, лавровый лист, перец, соль.

4 Лук очистить, вымыть и нашинковать. Муку обжарить в масле, добавить к ней лук. Обжарить и переложить в кастрюлю с капустой. Тушить под крышкой 20—30 мин.



КАБАЧКИ С ОВОЩНОЙ СМЕСЬЮ

1 кабачок, 2 болгарских перца, 2 моркови,
150 г шампиньонов, 1 ст. ложка растительного масла,
зелень петрушки и укропа, соль.

1 Кабачок вымыть, разрезать поперек на 6—8 частей, вынуть семена и часть мякоти, посолить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 5 минут.

2 Болгарский перец нарезать небольшими кусочками. Морковь нарезать соломкой. Зелень петрушки и укропа порубить.

3 Грибы вымыть, нарезать ломтиками, смешать с болгарским перцем и морковью, посолить.

4 Кабачки нафаршировать приготовленной смесью, выложить на смазанный оставшимся растительным маслом противень, поставить в разогретую до 160°C духовку на 7—10 минут.

5 Кабачки выложить на тарелку, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Фаршированные кабачки будут вкуснее, если перед запеканием их в течение 3—5 минут тушить в соусе, приготовленном из смеси майонеза, куриного бульона, мелко нарезанного репчатого лука и молотого перца.



СВЕЖИЕ ТУШЕННЫЕ ГРИБЫ

500 г свежих шампиньонов, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла.

1 Грибы тщательно промыть, очистить и нарезать тонкими продольными ломтиками. Поместить в дуршлаг, обдать кипятком.

2 Лук очистить, мелко порубить.

3 Поставить на средний огонь сковороду. Когда она накалится, влить растительное масло, выложить лук и тушить несколько минут. Добавить нарезанные грибы. Тушить до тех пор, пока грибы не станут мягкими.

4 Подавать можно в холодном виде в качестве закуски или в горячем в качестве гарнира.



ЖАРЕННЫЕ ГРИБЫ

400 г грибов, 100 г муки, 100 г сливочного масла,
1 луковица, 1 пучок зелени укропа.

1 Рыжики вымыть в холодной воде, один раз вскипятить, посолить и размешать. Слить воду.

2 Каждый рыжик обвалять в муке.
Лук очистить, промыть и мелко нарезать.
Раскалить на плите сковороду, смазать маслом, обжарить лук.

3 Выкладывать рыжики на сковороду по одному, чтобы можно было их переворачивать. Жарить 5 минут.

4 Выложить жареные грибы на блюдо и сразу же подать на стол.



МАННАЯ КАША С КЛЮКВОЙ

250 г клюквы, 75 г сахара, 75 г манной крупы.

1 Клюкву перебрать, помыть, протереть через сито.

2 Семена и кожуцу сварить с добавлением сахара в объеме воды, равном половине объема полученного сока.

3 В процеженный отвар вылить клюквенный сок.

4 Всыпать тонкой струйкой манную крупу при непрерывном помешивании и довести кашу до готовности на слабом огне за 2—3 минуты. К столу кашу подавать, посыпав сахаром.



Каши, сваренные на фруктовых или овощных соках и отварах, являются прекрасными диетическими блюдами.



РИС С ЗЕМЛЯНИЧНЫМ ПЮРЕ

200 г риса, 800 г земляники, 150 г сахара,
1 пакетик ванилина.

- 1 Ягоды помыть, перебрать и протереть через сито. Добавить мелкий сахар и перемешать.
- 2 Рис промыть, отварить. Выложить его на блюдо в форме кольца, сгладив ложкой края.
- 3 Заполнить середину этого кольца земляничным пюре. Можно подавать на стол.



ТРЕСКА С РОЗМАРИНОМ И КАПЕРСАМИ

4 стейка трески, 150 г каперсов, 1 лимон, 8—10 веточек и горсть листьев розмарина, 3—4 ст. ложки оливкового масла, 10—12 горошин черного перца, морская соль.

1 Перец горошком, щепотку соли, горсть листьев розмарина растереть в ступке, добавить оливковое масло.

2 Обвалять рыбу в этом соусе.

3 В огнеупорную посуду или в глубокий противень выложить веточки розмарина, сверху положить рыбу, присыпать каперсами и оставшимися листиками розмарина.

4 Отправить рыбу в разогретую до 200°С духовку, через 5 минут уложить на рыбу тоненько нарезанные кружочки лимона и запекать еще около 20 минут.





ФРУКТОВОЕ КАНАПЕ

2 персика, 1 киви, 1 крупное яблоко, 2 апельсина,
несколько зубочисток.

1 Персики, киви, яблоко,
апельсины вымыть и очистить
от кожицы.

2 Разрезать все фрукты
на пласты.

3 Маленькой рюмкой вырезать
кружочки из фруктовых пластов.

4 Взять зубочистку и насадить
на нее приготовленные
фруктовые кружочки
в следующем порядке: яблоко,
апельсин, киви и персик.

5 Подавать канапе на маленьких
салфетках.





РАЗНОЦВЕТНОЕ ЖЕЛЕ

50 г сухого желе киви, 50 г сухого желе персика,
300 мл горячей кипяченой воды, 1 киви, 1 персик.



1 Сухое желе персика залить 150 мл кипятка и поставить в прохладное место.

2 Отрезать красивый кусочек персика, аккуратно вставить в желе и убрать еще на некоторое время в прохладное место.

3 Сухое желе киви залить 150 мл кипятка и поставить в прохладное место остужаться до комнатной температуры.

4 Полностью застывшее желе персика залить теплым желе киви и убрать в прохладное место.

5 В застывшее желе вставить кружочек киви.

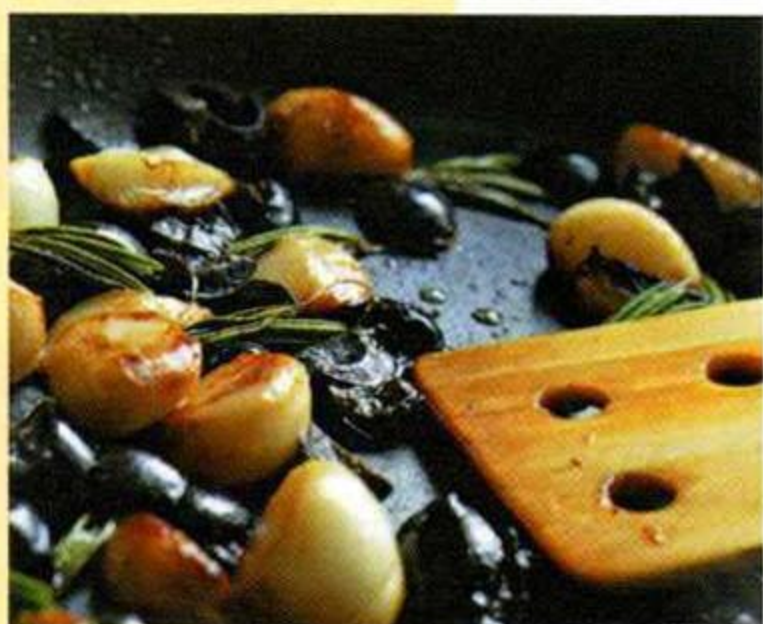




ХЛЕБ С ОЛИВКАМИ И ЧЕСНОКОМ

300 мл теплой воды, 420 г муки, 7 г дрожжей, 75 мл свежесжатого апельсинового сока, 100 г муки грубого помола, 10 г соли, 1–2 ст. ложки оливкового масла.

Для начинки: 3 головки чеснока, 10 оливок (косточки вынуть), 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка бальзамического уксуса, 3 ст. ложки сахара, листья розмарина, свежемолотый черный перец, 1 ч. ложка морской соли, 2 ст. ложки воды.



1 Влить в миску теплую воду, всыпать 210 г просеянной муки и добавить дрожжи. Перемешать и оставить на 1,5 часа. Добавить еще 210 г муки, апельсиновый сок, муку грубого помола и вымесить. Добавить 25 мл оливкового масла и вымесить. Накрыть пленкой и оставить на 45 минут. Еще два раза, с интервалом в 45 минут, добавлять по 25 мл масла.

2 В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить чеснок, добавить воду, бальзамический уксус, сахар, соль, перец, розмарин и оливки. Тушить 5 минут.

3 Раскатать тесто в пласт, выложить на него начинку и свернуть тесто конвертом. Накрыть влажной тканью и оставить на полчаса. Выложить хлеб на противень, смазать оливковым маслом. Выпекать 5 минут при температуре 250°C, убавить до 180°C и выпекать еще 35–40 минут.



Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

меню ПОСТНОЙ КУХНИ

Кто сказал, что готовить вкусно и быстро трудно?
Вовсе нет, если под рукой у вас книги нашей серии.

С ними каждый сможет стать искусным кулинаром.
Ведь приготовление любого блюда здесь расписано точно
и подробно, шаг за шагом.

Все рецепты успешно прошли испытание временем,
в них учтены различные тонкости и нюансы, благодаря
которым классическому вкусу блюд можно придать
нужные вам оттенки.

Вы можете буквально следовать нашим рецептам,
а можете проявить свою кулинарную фантазию.

В любом случае у вас получится
ВКУСНО, БЫСТРО и ДОСТУПНО.

Так что за дело, друзья!



ISBN 978-5-699-26154-3



9 785699 261543 >