

ОЛЬГА
ИВЕНСКАЯ

кухонные шпаргалки



самая нужная
книга на кухне!

| Важная информация о продуктах
| Хитрости приготовления
| Кулинарные лайфхаки
| и многое другое!

Кулинарные шпаргалки

Ольга Ивенская

Кухонные шпаргалки

«ЭКСМО»

2016

УДК 641.5
ББК 36.997

Ивенская О. С.

Кухонные шпаргалки / О. С. Ивенская — «Эксмо»,
2016 — (Кулинарные шпаргалки)

ISBN 978-5-699-87388-3

Книга «Кухонные шпаргалки» непременно станет вашим незаменимым помощником и советчиком. Что бы вы ни готовили – мясо, птицу, рыбу, морепродукты, овощи или бобовые, грибы, крупы, блюда из яиц, пасту или даже хлеб, – в нашей книге вы найдете полезные сведения о продуктах и их приготовлении и хранении, разнообразные незаменимые таблицы, полезные лайфхаки, с помощью которых ваша «кулинарная» жизнь станет легче и интереснее.

УДК 641.5
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-87388-3

© Ивенская О. С., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

| | |
|---|----|
| Таблица времени варки основных продуктов | 7 |
| Таблица калорийности основных продуктов | 10 |
| Таблица веса основных продуктов в стандартных объемах | 14 |
| Таблица замены ингредиентов | 19 |
| Мясо | 21 |
| Баранина | 25 |
| Говядина и телятина | 26 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 28 |

Ольга Ивенская

Кухонные шпаргалки

© ООО «Издательство «Э», 2016

* * *

Любители вы готовить? Если ваш ответ – да, то это наверняка означает, что вы не только внимательно изучаете рецепты, но и постоянно пользуетесь разнообразными приемами, которые помогают создавать вкусные блюда быстрее, проще и качественнее. Если раньше для освоения кулинарной премудрости требовались годы, и эти сокровенные знания передавались от матери к дочери или от именитого шеф-повара к ученикам, то в наши дни, когда любую информацию легко получить в считанные секунды, казалось бы, нет никаких проблем, чтобы быстро научиться готовить как настоящий виртуоз. Но при всей кажущейся легкости поиска нужных сведений, например, в интернете, вы наверняка столкнетесь с тем, что необходимые вам советы и рекомендации разбросаны по разным сайтам, и выискать ту самую заветную информацию не так-то просто.

В этой книге вы найдете массу полезных, и что немаловажно, «работающих» и проверенных советов и подсказок, как сделать ваши блюда идеальными. Это и классические советы – как правильно выбрать мясо или рыбу, как отваривать овощи, чтобы они не потеряли свой цвет и вкус, какие специи добавлять в те или иные блюда, и рекомендации, продиктованные сегодняшними реалиями, – например, как отличить сыр или творог, содержащие вредное пальмовое масло, от безопасных продуктов или как выбрать баклажаны, не напичканные нитратами. Сотни «шпаргалок» придут вам на помощь, когда вы затрудняетесь с выбором или способом готовки того или иного продукта.

Для вашего удобства в начале книги помещены очень полезные таблицы, позволяющие определить время варки основных продуктов, подсчитать их калорийность, определиться с мерами веса и объема, а также узнать, чем можно заменить экзотические ингредиенты.

Готовьте с удовольствием и пользуйтесь «шпаргалками», которые помогут вам стать настоящим мастером кулинарии!



Таблица времени варки основных продуктов

| Название продукта | Время варки, мин |
|---------------------------------------|------------------|
| Баранина | 90–120 |
| Белокочанная капуста (шинкованная) | 10–15 |
| Брокколи | 5–7 |
| Брюссельская капуста | 5–7 |
| Говядина | 60–90 |
| Горох свежий | 15–20 |
| Горох сухой дроблёный | 45–60 |
| Гречневая крупа | 15–20 |
| Грибы лесные | 20–30 |
| Грибы сушёные | 90–120 |
| Гусь (кусками) | 120–180 |
| Зелёная фасоль | 10–12 |
| Индейка (кусками) | 60–90 |
| Кальмары | 2–4 |
| Капуста свежая | 7–12 |
| Картофель (в мундире) | 25–30 |
| Картофель (нарезанный) | 15–20 |
| Креветки розовые | 1–2 |
| Креветки серые (сырые) | 5–7 |
| Кролик (кусками) | 35–40 |
| Кукуруза (в початках) | 30–40 |

| Название продукта | Время варки, мин |
|--------------------------|-------------------------|
| Курица (целиком) | 40–50 |
| Курица (кусками) | 30–35 |
| Лосось | 10–15 |
| Лук-порей | 15 |
| Лук репчатый | 15–25 |
| Манная крупа | 1–2 |
| Морковь молодая | 20–25 |
| Морковь старая | 45–60 |
| Овсяные хлопья | 2–3 |
| Осётр | 60–120 |
| Осьминоги | 20–25 |
| Перловая крупа | 50–90 |
| Печень | 18–25 |
| Пшено | 25–30 |
| Раки | 12–15 |
| Ревень | 5–10 |
| Рис | 15–20 |
| Свёкла (целиком) | 40–90 |
| Свёкла (нарезанная) | 40–45 |
| Свинина | 90–120 |
| Спаржа | 10–15 |
| Телятина | 60–90 |
| Треска (кусками) | 15–20 |
| Тыква | 8–12 |
| Утка (целиком) | 90 |
| Фасоль сушёная | 90–150 |

| Название продукта | Время варки, мин |
|-------------------|------------------|
| Фасоль зелёная | 5–10 |
| Фрукты свежие | 5–10 |
| Фрукты сухие | 25–30 |
| Цветная капуста | 8–10 |
| Чечевица | 20–40 |
| Шампиньоны | 5 |
| Шпинат | 3–5 |
| Щавель | 1–2 |
| Щука | 20–25 |
| Язык говяжий | 120-180 |
| Яйца всмятку | 1–1,5 |
| Яйца «в мешочек» | 2,5–3,5 |
| Яйца вкрутую | 8–10 |



Таблица калорийности основных продуктов

| Название продукта | Калорийность на 100 г, ккал |
|--------------------------|--|
| Абрикосы | 46 |
| Авокадо | 100 |
| Ананас | 44 |
| Апельсин | 45 |
| Арбуз | 40 |
| Баклажан | 28 |
| Банан | 90 |
| Баранина | 203 |
| Белокочанная капуста | 28 |
| Виноград | 69 |
| Говядина | 187 |
| Горох | 303 |
| Гречневая крупа | 326 |
| Грибы свежие | 20–30 |
| Груша | 42 |
| Дыня | 45 |
| Индейка | 197 |
| Кабачки | 18 |
| Картофель | 83 |
| Кефир жирный | 59 |
| Кефир нежирный | 30 |

| Название продукта | Калорийность на 100 г, ккал |
|-----------------------------|--|
| Крольчатина | 199 |
| Кукурузная крупа | 325 |
| Лимон | 30 |
| Курица | 165 |
| Лук репчатый | 43 |
| Майонез | 627 |
| Малина | 41 |
| Манная крупа | 326 |
| Маргарин | 746 |
| Масло растительное | 899 |
| Масло сливочное | 748 |
| Минтай | 70 |
| Молоко коровье | 58 |
| Молоко сгущённое с сахаром | 315 |
| Морковь | 33 |
| Овсяная крупа | 345 |
| Огурцы | 10–15 |
| Орехи | 600–650 |
| Персики | 44 |
| Печень говяжья | 100 |
| Помидоры | 19 |
| Простокваша | 58 |
| Пшено | 334 |
| Рис | 323 |
| Рыба красная (лосось, кета) | 145–150 |

| Название продукта | Калорийность на 100 г, ккал |
|--------------------------|--|
| Ряженка | 85 |
| Свинина | 350 |
| Сёмга | 219 |
| Сладкий перец | 19 |
| Слива | 43 |
| Сливки 10% | 118 |
| Сливки 20% | 205 |
| Сметана 10% | 116 |
| Сметана 20% | 206 |
| Смородина | 38 |
| Сыр | 330–390 |
| Творог жирный | 226 |
| Творог нежирный | 86 |
| Треска | 60 |
| Фасоль | 309 |
| Хлеб пшеничный | 254 |
| Хлеб ржаной | 214 |
| Чеснок | 106 |
| Чечевица | 310 |
| Шпинат | 16 |
| Шпроты в масле | 250 |
| Щука | 41 |
| Яблоки | 46 |
| Яйцо куриное | 157 |
| Яйцо перепелиное | 168 |

Таблица веса основных продуктов в стандартных объемах

| Продукты (вес в граммах) | Стакан | | Ложка | |
|-------------------------------------|---|------------------------------------|---------------------|------------------|
| | чайный или гранёный (до краёв) [250 мл] | гранёный (до каймы) [200 мл] | столовая [18 мл] | чайная [5 мл] |
| Варенье | - | - | 50 | 20 |
| Вода | 250 | 200 | 20 | 5 |
| Грибы сушёные | 100 | 80 | 10 | 4 |
| Джем | - | - | 45 | 15 |
| Желатин в гранулах | - | - | 15 | 5 |
| Изюм | 165 | 130 | 25 | - |
| Какао-порошок | - | - | 15 | 5 |
| Кофе молотый | - | - | 20 | 7 |
| Кофе растворимый | - | - | 6 | 2 |
| Крахмал картофельный | 160 | 130 | 18 | 6 |
| Ликёр | - | - | 20 | 7 |
| Лимонная кислота | - | - | 25 | 8 |
| Мак | 155 | 120 | 15 | 5 |
| Маргарин (растопленный), майонез | 230 | 180 | 15 | 5 |
| Масло растительное | 225 | 180 | 15 | 5 |

| Продукты (вес в граммах) | Стакан | | Ложка | |
|-----------------------------------|---|------------------------------------|---------------------|------------------|
| | чайный или гранёный (до краёв) [250 мл] | гранёный (до каймы) [200 мл] | столовая [18 мл] | чайная [5 мл] |
| Масло сливочное | - | - | 18 | 6 |
| Масло сливочное (растопленное) | 245 | 195 | 20 | 7 |
| Масса творожная | - | - | 18 | 6 |
| Мёд натуральный (жидкий) | 415 | 330 | 30 | 9 |
| Молоко сгущённое | 300 | 220 | 30 | 9 |
| Молоко сухое | 120 | 95 | 20 | 7 |
| Молоко, кефир, ряженка | 250 | 200 | 18 | 6 |
| Мука (пшеничная, ржаная и пр.) | 160 | 130 | 25 | 8 |
| Повидло | - | - | 36 | 12 |
| Сало топленое | 245 | 205 | 20 | 6 |
| Сахарная пудра | 190 | 140 | 25 | 8 |
| Сахарный песок | 200 | 160 | 25 | 8 |
| Сливки 10 % жирности | 250 | 185 | 20 | 7 |
| Сливки 30 % жирности | 250 | 190 | 25 | 8 |
| Сметана | 250 | 200 | 20 | 7 |
| Сода питьевая | - | - | 28 | 10 |
| Соки фруктовые и овощные | 250 | 200 | 18 | 6 |
| Соль | 325 | 260 | 15 | 5 |
| Сухари молотые | 130 | 110 | 20 | 7 |

| Продукты (вес в граммах) | Стакан | | Ложка | |
|-------------------------------|---|------------------------------------|---------------------|------------------|
| | чайный или гранёный (до краёв) [250 мл] | гранёный (до каймы) [200 мл] | столовая [18 мл] | чайная [5 мл] |
| Творог жирный, нежирный | - | - | 17 | 6 |
| Творог мягкий, диетический | - | - | 20 | 7 |
| Томатная паста | - | - | 30 | 10 |
| Томатный соус | 220 | 180 | 25 | 8 |
| Уксус | 250 | 200 | 15 | 5 |
| Чай сухой | - | - | 3 | 1 |
| Яблоки сушёные | 70 | 55 | - | - |
| Яичный порошок | 100 | 80 | 25 | 8 |
| Бобовые | | | | |
| Горох лущёный | 230 | 185 | - | - |
| Чечевица | 210 | 170 | - | - |
| Фасоль | 220 | 175 | - | - |
| Крупы | | | | |
| «Геркулес» | 90 | 70 | 12 | 4 |
| Гречневая (ядрица) | 210 | 170 | 25 | 8 |
| Манная | 200 | 160 | 25 | 8 |
| Овсяная | 170 | 135 | 18 | 6 |
| Пшённая | 220 | 180 | 25 | 8 |
| Рисовая, перловая | 230 | 185 | 25 | 8 |
| Толокно | 140 | 110 | 22 | 7 |

| Продукты (вес в граммах) | Стакан | | Ложка | |
|-----------------------------------|---|------------------------------------|---------------------|------------------|
| | чайный или гранёный (до краёв) [250 мл] | гранёный (до каймы) [200 мл] | столовая [18 мл] | чайная [5 мл] |
| Ячневая, пшеничная, кукурузная | 180 | 145 | 20 | 6 |
| Орехи | | | | |
| Арахис очищенный | 175 | 140 | 25 | 8 |
| Кедровые орешки очищенные | 140 | 110 | 10 | 4 |
| Миндаль очищенный | 160 | 130 | 30 | 10 |
| Орехи измельчённые | 120 | 90 | 20 | 7 |
| Фундук очищенный | 170 | 130 | 30 | 10 |
| Специи | | | | |
| Гвоздика молотая | - | - | - | 3 |
| Гвоздика (бутончики) | - | - | - | 4 |
| Горчица | - | - | - | 4 |
| Корица молотая | - | - | 20 | 8 |
| Перец молотый | - | - | - | 5 |
| Перец чёрный горошком | - | - | - | 6 |
| Перец душистый горошком | - | - | - | 4,5 |
| Ягоды | | | | |
| Брусника | 140 | 110 | - | - |
| Вишня, черешня | 165 | 130 | - | - |
| Голубика | 200 | 160 | - | - |
| Ежевика | 190 | 150 | - | - |

| Продукты (вес в граммах) | Стакан | | Ложка | |
|-----------------------------|---|------------------------------------|---------------------|------------------|
| | чайный или гранёный (до краёв) [250 мл] | гранёный (до каймы) [200 мл] | столовая [18 мл] | чайная [5 мл] |
| Клубника | 150 | 120 | - | - |
| Клюква | 145 | 115 | - | - |
| Крыжовник | 210 | 165 | - | - |
| Малина | 180 | 145 | - | - |
| Смородина красная | 175 | 140 | - | - |
| Смородина чёрная | 155 | 125 | - | - |
| Черника | 200 | 160 | - | - |
| Шелковица | 195 | 155 | - | - |
| Шиповник сушёный | - | - | 20 | 7 |



Таблица замены ингредиентов

| | |
|------------------------|---|
| Агар-агар (100 г) | Желатин (250 г) |
| Арахисовое масло | Любое рафинированное растительное масло |
| Бальзамический уксус | Красный винный уксус |
| Брокколи | Цветная капуста |
| Ваниль | Ванилин или ванильный сахар |
| Горгонзола | Любой сыр с голубой плесенью |
| Грибы шиитаке | Свежие или сушёные лесные грибы |
| Дижонская горчица | Любая неострая горчица |
| Каперсы | Маринованные корнишоны |
| Кешью | Миндаль или грецкий орех |
| Кленовый сироп | Жидкий мёд |
| Крем-фреш | Густая и жирная некислая сметана |
| Кукурузный крахмал | Любой другой крахмал |
| Лайм (сок, цедра) | Лимон (сок, цедра) |
| Лемонграсс | Мелисса (лимонная мята) |
| Листья кафрского лайма | Цедра лайма |
| Лук-порей | Не жгучий репчатый лук |
| Маскарпоне | Мягкий жирный творог или смесь жирного творога и сливок в пропорции 1:1 |
| Моцарелла | Сулугуни |
| Орегано | Майоран |

| | |
|----------------|--|
| Пармезан | Твёрдый сыр, например, Алтайский. |
| Патока | Коричневый сахар, прогретый с мёдом, в пропорции 5:1 |
| Пахта | Кефир |
| Радиккьо | Любой другой листовой салат |
| Рикотта | Обезжиренный нектислый творог |
| Ром | Коньяк, водка |
| Рыбный соус | Соевый соус |
| Соус ворчестер | Соевый соус |
| Табаско | Любой острый перечный соус |
| Тесто фило | Тонко раскатанное слоёное тесто |
| Тортилья | Тонкий армянский лаваш |
| Фета | Брынза |
| Шафран | В несладких блюдах – куркума, в сладких исключить |
| Эндивий | Молодые листья одуванчика |



Мясо

Выбираем и размораживаем

- Выбирая мясо, обращайте внимание на его свежесть. Проще всего проверить, свежее ли мясо, нажав пальцем на его кусок: если вмятина быстро расправилась, мясо свежее. Однако это правило не распространяется на выдержанную (отвисевшуюся) говядину.
- Размораживайте мясо медленно, чтобы потерять минимум полезных веществ: поместите его в миску и накройте мокрой полотняной салфеткой, чтобы содержащиеся в мясе кристаллы льда таяли постепенно, и часть образовавшейся влаги могла впитаться обратно в мышечные волокна.
- Если нужно быстро разморозить мясо, оставьте его при комнатной температуре на пару часов. Не размораживайте его в горячей воде – это безнадежно испортит вкус мяса.

Варим бульон

- Мясо и кости для варки бульона кладите только в холодную воду – так они отдадут максимум вкуса.
- Чтобы бульон получился максимально концентрированным по вкусу, мясо для него следует нарезать некрупными кусочками, а кости – раздробить.
- Чтобы мясной бульон был вкуснее, можно кости предварительно подпечь в духовке до светло-коричневого цвета.
- Бульон варят на слабом огне, не давая сильно кипеть, так как при бурном кипении жир и пена с поверхности смешиваются с жидкостью, и бульон получается мутным.
- Варить мясо с косточкой для бульона неправильно, так кость не отдаст бульону весь возможный вкус. Перед варкой нужно срезать мясо с кости, кость (лучше раздробленную) отварить 1–2 часа, чтобы она отдала максимум вкуса, и только затем добавлять мясо.
- Мясной бульон солят в самом начале варки, а бульон из костей – в конце.
- Чтобы обезжирить бульон, нужно дать ему немного остыть, затем снять жир с поверхности ложкой, после чего собрать остатки бумажными салфетками.
- Другой способ обезжиривания бульона – охлаждение в холодильнике с последующим снятием с поверхности затвердевшего слоя жира.
- Если обезжиренный бульон на вкус довольно пресен, можно дополнительно его уварить.
- Чтобы осветлить бульон, то есть сделать его прозрачным, в обезжиренный холодный бульон следует добавить яичные белки, довести его почти до кипения (но не кипятить) и подержать на очень слабом огне 5 минут, затем процедить.

Варим

- Если вы планируете сварить суп на мясных консервах (например, с тушенкой), то выложите в суп желе из банки минут за 5 до готовности, а куски мяса кладите, когда суп уже будет снят с огня.
- Отварное мясо будет сочным, если положить его в небольшое количество кипящей воды, куда добавлена ложка оливкового или растительного масла, довести до кипения на сильном огне, а затем варить под закрытой крышкой на минимальном огне.
- Отварное мясо будет гораздо вкуснее, если сварить его не в воде, а в овощном бульоне.



- Храните отварное мясо в бульоне – так оно останется сочным, не засохнет.

Жарим

- Жестковатое мясо перед обжариванием лучше замариновать или положить на несколько часов в молоко. Перед жаркой мясо следует насухо промокнуть бумажными полотенцами.
 - Отбивание кусков мяса перед жаркой не только размягчает волокна, но и позволяет выровнять толщину кусков, чтобы они прожаривались равномерно.
 - Переджаркой обваливайте котлеты в муке, затем в льезоне – взболтанном яйце и, по желанию, в панировочных сухарях. При жарке из котлет не будет вытекать сок, и они получатся сочными.
 - Чтобы отбить мясо, не забрызгав при этом всю кухню, положите его между двумя слоями пищевой пленки.
 - Если мясо жесткое (это можно проверить, проколите его кончиком ножа – у жесткого мяса нож проходит через волокна с трудом), то лучше не жарить, а потушить или отварить его.
 - Мясо лучше всего жарить на топленом масле или на смеси сливочного и растительного.
 - Перед жаркой мяса хорошо раскалите сковороду. Проверить, достаточно ли она нагрелась, можно, капнув на нее каплю воды. Если она не разбрызгивается, а катается по дну сковороды шариком, можно жарить.
 - Для того чтобы мясо при жарке получилось сочным, нужно, чтобы на нем быстро образовалась корочка, которая будет препятствовать вытеканию сока, поэтому выкладывать его нужно на сильно разогретую сковороду.



- Перед жаркой мясо не следует солить, чтобы не спровоцировать потерю сока.
- Раскладывать мясо на сковороде нужно так, чтобы между кусками было 1–1,5 см. Выкладывать много кусков сразу не рекомендуется, чтобы не охладить поверхность сковороды. Если между кусками не будет достаточного расстояния, мясо будет тушиться, а не жариться.
- При жарке никогда не накрывайте сковороду крышкой, иначе выделяющийся пар осядет на мясе и придаст ему вкус тушеного, а не жареного.
- Жарят мясо непосредственно перед подачей. Разогретое жареное мясо сильно проигрывает во вкусе, к тому же оно не так полезно. Если осталось жареное мясо, его лучше потушить в соусе.

Котлеты

- В фарш для котлет не добавляйте яйцо – оно делает котлеты жесткими. Также не вымачивайте булку в молоке – это тоже придаст котлетам жесткость.
- Чтобы котлеты получились особенно сочными, положите в центр каждой кусочек очень холодного сливочного масла или льда.
- Если вы слегка пережарили котлеты, биточки или другие изделия из рубленого мяса, выложите их в пароварку и подержите на пару несколько минут – они станут сочнее.

Запекаем

- При запекании мяса в духовке поставьте в нее емкость с водой – мясо не пригорит и станет сочнее.
- Чтобы мясо не пересохло и не подгорело, готовьте его под слоем фольги. Снимите фольгу за 5–10 минут до окончания готовки, чтобы образовалась румяная корочка.
- Запекающееся в духовке мясо нужно время от времени поливать соками, выделяющимися при запекании, или горячим бульоном. Поливать холодной жидкостью нельзя – мясо станет жестким.
- К жирным горячим мясным блюдам подходят кислые соусы, например, томатный или на основе лимонного сока; к нежирным – нейтральные на вкус, сливочные или на основе сливочного масла.



Баранина

Выбираем

- В баранине содержится почти в полтора раза меньше жиров, чем в свинине, поэтому она считается диетическим мясом.
- Цвет свежей баранины должен быть светло-красным. Чем мясо темнее, тем оно старше и жестче. Жир должен быть белым, без желтого оттенка.
- Если у сырой баранины сильный неприятный запах, значит это мясо старого животного. При готовке неприятный запах лишь усилится, поэтому такую баранину лучше не брать.

Готовим

- Баранину нельзя готовить слишком долго, так она становится жесткой и теряет свой аромат.
- Баранину со слишком выраженным запахом можно улучшить, если замочить перед готовкой на 1 час в свежем молоке, а затем обсушить и натереть пропущенным через пресс чесноком.
- Для маринования молодой баранины лучше всего использовать сухое красное вино.
- Для жарки куском используют заднюю часть бараньей туши, для шашлыков – заднюю и спинно-лопаточную части, для отбивных котлет – задний отдел спинно-лопаточной части, для плова лучше всего подойдет мякоть, снятая с окорока, грудинка и спинно-лопаточная часть, фарш готовят из шейной и лопаточной частей.
- Самая деликатесная часть баранины – корейка не ребрышках. Ее можно запечь целиком, предварительно зачистив косточки, а при подаче нарезать по ребрышкам на порционные куски.
- Чтобы косточки корейки при запекании не обуглились, оберните каждую фольгой.

Говядина и телятина

Выбираем

- Для жарки подходят филей, вырезка, толстый край; для запекания – шея, толстый край, вырезка; для тушения и отваривания – грудина, шея, рулька, пашина; для жаркого – бедро; для холодца – рулька. Самая универсальная часть говяжьей туши – лопатка, из которой можно готовить практически любые блюда.

- Премиальные отруба говядины подвергают дополнительной процедуре созревания, выдерживая их при особых условиях, чтобы мясо размягчилось. Лучшее мясо для жарки – выдержанное в условиях сухого вызревания.



- Не всякая говядина годится для жарки – это должно быть мясо молодых животных мясных пород. Мясо старых коров молочных пород подходит только для тушения и варки, так как оно очень жесткое.

- Чем больше в мясе тонких «мраморных» прослоек жира, тем более нежным и сочным будет жареный стейк из него.

Жарим

- При жарке стейка помните, что полностью прожаренное мясо становится сухим и невкусным. Стейк из говядины идеален на вкус, когда внутри он красный или розовый – то есть не до конца прожаренный, это примерно по 2–3 минуты жарки с каждой стороны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.