

ВАЛЕРИ ДРУЭ И ПЬЕР-ЛУИ ВЬЕЛЬ

# МИТБОЛЫ

А ТАКЖЕ ШАШЛЫЧКИ, ФРИКАДЕЛЬКИ,  
СОУСЫ И МАРИНАДЫ



**Пьер-Луи Вьель  
Валери Друэ  
Митболы, а также  
шашлычки, фрикадельки,  
соусы и маринады**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69607801](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69607801)*

*Митболы, а также шашлычки, фрикадельки, соусы и маринады:*

*КоЛибри, Азбука-Аттикус; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-389-24319-4*

### **Аннотация**

Коллекция вкусных рецептов митболов, шашлычков и фрикаделек для тех, кто знает толк в еде. Как насчет митболов из телятины с кедровыми орешками и горгонзолой, из баранины по-мароккански или из свинины с арахисом? А может, вы предпочитаете рыбные фрикадельки «буйабес»? Хотите попробовать шашлычки из нежной карамелизованной курицы с имбирем, из летних овощей с песто из рукколы, из свинины и ананаса с медом или из тунца с соусом «вьерж» и соленым лимоном?.. Есть даже несколько десертных вариантов – а еще отличные соусы, маринады и советы по выбору напитков.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Соусы	7
Восточный соус	7
Конфи из шалота	8
Кисло-сладкий соус	9
Белый соус с мятой	11
Соус с острым перцем	12
Ананасовый чатни	13
Маринады	15
Анисовый маринад	15
Тайский маринад	16
Индийский маринад	17
Пряный маринад	19
Цитрусовый маринад	20
Зеленый маринад	21
Митболы и фрикадельки	25
Митболы из курицы с козьим сыром, фисташками и инжиром	26
Митболы из курицы с шиитаке	29
Митболы из курицы с кешью и кинзой	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Валери Друэ и  
Пьер-луи Вьель  
Митболы, а также  
шашлычки, фрикадельки,  
соусы и маринады**

Valéry Drouet & Pierre-Louis Viel

BOULETTES! (et brochettes à partager)

© 2015, Mango

© Полякова Е., перевод на русский язык, 2020

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа  
«Азбука-Аттикус», 2020

КоЛибри®



Рецепты и стиль Валери Друэ  
Фотографии Пьера-Луи Вьеля

# Соусы

## Восточный соус

**На 6 порций/Подготовка: 15 минут/  
Приготовление не требуется**

- Очистите и порубите 1 маленькую луковицу и 2 зубчика чеснока. Помойте и порубите 2 веточки кинзы. Смешайте в миске 1 столовую ложку хариссы и 1 столовую ложку теплой воды. Добавьте 200 г домашнего майонеза, лук, чеснок и кинзу; перемешайте. До подачи держите соус в холодильнике.

*Идеально сочетается с митболами и шашлычками из баранины или курицы.*

# Конфи из шалота

**На 6 порций/Подготовка: 20 минут/  
Приготовление: 30 минут**

- Очистите и тонко нарежьте вдоль 500 г лука-шалота. Обжаривайте его в сотейнике с 40 г сливочного масла в течение 5 минут на слабом огне. Добавьте 60 г сахара и перемешайте, чтобы он полностью покрыл лук. Влейте 400 мл белого вина, посолите и поперчите. Доведите до кипения и тушите на среднем огне 25–30 минут, пока конфи не потемнеет.

*Идеально сочетается с митболами и шашлычками из баранины, курицы, говядины или телятины.*

# Кисло-сладкий соус

На 6 порций/Подготовка: 15 минут/  
Приготовление: 30 минут

- Очистите и измельчите 1 луковицу среднего размера. Положите в кастрюлю. Добавьте 150 мл красного винного уксуса, 70 г сахара, 100 мл воды, 2 щепотки молотого острого перца и соль. Доведите до кипения и варите 30 минут на среднем огне, периодически помешивая. Выключите огонь и дайте соусу остыть.

*Идеально сочетается с фрикадельками, митболами и шашлычками из рыбы, тигровых креветок, свинины или курицы.*

ВОСТОЧНЫЙ СОУС



КОНФИ ИЗ ШАЛОТА



КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС

# Белый соус с мятой

**На 6 порций/Подготовка: 15 минут/  
Приготовление не требуется/Охлаждение: 1 час**

- Очистите и измельчите 1 луковицу среднего размера и 2 зубчика чеснока. Промойте и порубите 20 свежих листочков мяты. Смешайте в миске 250 г творога с солью, перцем, 2 столовыми ложками оливкового масла и соком 1 лимона. Добавьте лук, чеснок и мяту. Перемешайте. Перед подачей поставьте соус в холодильник на 1 час.

*Идеально сочетается с митболами и шашлычками из телятины, баранины и овощей, с кюфтой и рыбными фрикадельками.*

# Соус с острым перцем

На 6 порций/Подготовка: 20 минут/  
Приготовление: 30 минут

- Очистите от семян и измельчите 1 длинный красный острый перец. Очистите и измельчите 3 большие луковицы шалота. Поместите в кастрюлю острый перец, лук-шалот, 2 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки рыбного соуса ны-ок-мам, 200 мл рисового уксуса, 20 г свежего тертого имбиря, 50 мл воды, соль и черный перец. Перемешайте и варите 30 минут на среднем огне. Выключите нагрев и дайте соусу остыть.

*Идеально сочетается с фрикадельками, митболами и шашлычками из рыбы или свинины.*

# Ананасовый чатни

На 6 порций/Подготовка: 20 минут/  
Приготовление: 1 час

- Очистите и порубите 2 большие луковицы шалота и 2 зубчика чеснока. Очистите от семян и измельчите 1 маленький перец. Очистите и нарежьте маленькими кубиками 250 г ананаса. Сложите в кастрюлю кубики ананаса, лук-шалот, чеснок и перец. Добавьте 75 г сахара, 150 мл винного уксуса, 100 мл воды, соль и перец. Смешайте и уваривайте в течение часа на слабом огне до состояния пюре. Дайте остыть. Храните чатни в банке в холодильнике.

*Идеально сочетается с митболами и шашлычками из телятины, курицы или свинины.*



БЕЛЫЙ СОУС С МЯТОЙ



СОУС С ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ



АНАНАСОВЫЙ ЧАТНИ



# Маринады

## Анисовый маринад

**На 6 порций/Подготовка: 15 минут/  
Маринование: около 2 часов**

- Смешайте в миске 50 мл лимонного сока с 2 столовыми ложками пастиса, солью и черным перцем. Добавьте 150 мл оливкового масла, взбивая венчиком, затем введите 2 столовые ложки семян фенхеля и 1 столовую ложку листочков лимонного тимьяна.

*Идеален для маринования шашлычков из курицы, тунца, рыбы-меч или трески.*

# Тайский маринад

**На 6 порций/Подготовка: 20 минут/  
Маринование: около 4 часов**

- Очистите и натрите 30 г свежего корня имбиря. Очистите и порубите 3 зубчика чеснока. Очистите от семян и измельчите 1 маленький красный острый перец. Промойте и нарежьте 20 листочков тайского или обычного зеленого базилика (или кинзы). Смешайте все ингредиенты в миске. Добавьте 150 мл сладкого соевого соуса и 100 мл соленого соевого соуса.

*Идеален для маринования шашлычков из тигровых креветок, рыбы, курицы или утки.*

# Индийский маринад

**На 6 порций/Подготовка: 20 минут/  
Маринование: около 4 часов**

- Смешайте в миске 1 большую столовую ложку карри, соль и черный перец с 50 мл горячей воды: карри должен хорошо раствориться. Дайте остыть. Очистите и измельчите 1 красную луковицу. Добавьте в карри сок 1/2 лимона, затем влейте 100 мл оливкового масла, непрерывно взбивая. Введите измельченный лук.

*Идеален для маринования шашлычков из говядины, баранины или свинины.*



АНИСОВЫЙ МАРИНАД



ТАЙСКИЙ МАРИНАД



ИНДИЙСКИЙ МАРИНАД

# Пряный маринад

**На 6 порций/Подготовка: 15 минут/  
Маринование: около 4 часов**

- Промойте и порубите 1/2 пучка кинзы. Очистите и порубите 1/2 красной луковицы. Смешайте в миске 1 большую столовую ложку хариссы с 50 мл горячей воды, 2 столовыми ложками лимонного сока и солью. Влейте 100 мл оливкового масла, непрерывно взбивая. Добавьте лук и кинзу; перемешайте.

*Идеален для маринования шашлычков из баранины или говядины.*

# Цитрусовый маринад

**На 6 порций/Подготовка: 15 минут/  
Маринование: около 2 часов**

- Помойте 1 лайм и снимите цедру. Выжмите сок из 3 больших апельсинов, 2 лаймов и 1 лимона. Смешайте в миске сок цитрусовых с солью, черным перцем и щедрой щепоткой молотого острого перца. Добавьте 100 мл оливкового масла, непрерывно взбивая, потом введите цедру.

*Идеален для маринования шашлычков из рыбы или курицы.*

# Зеленый маринад

**На 6 порций/Подготовка: 15 минут/  
Маринование: около 4 часов**

- Промойте и порубите 1/2 пучка кервеля, 3 веточки эстрагона и 1 маленький пучок итальянской петрушки. Очистите и измельчите 2 большие луковицы шалота. Смешайте в миске сок 1 лимона с солью и перцем. Добавьте 100 мл оливкового масла, непрерывно взбивая. В конце введите все травы и рубленый лук-шалот.

*Идеален для маринования шашлычков из курицы, тунца, рыбы-меч или пикши.*

ПРЯНЫЙ МАРИНАД

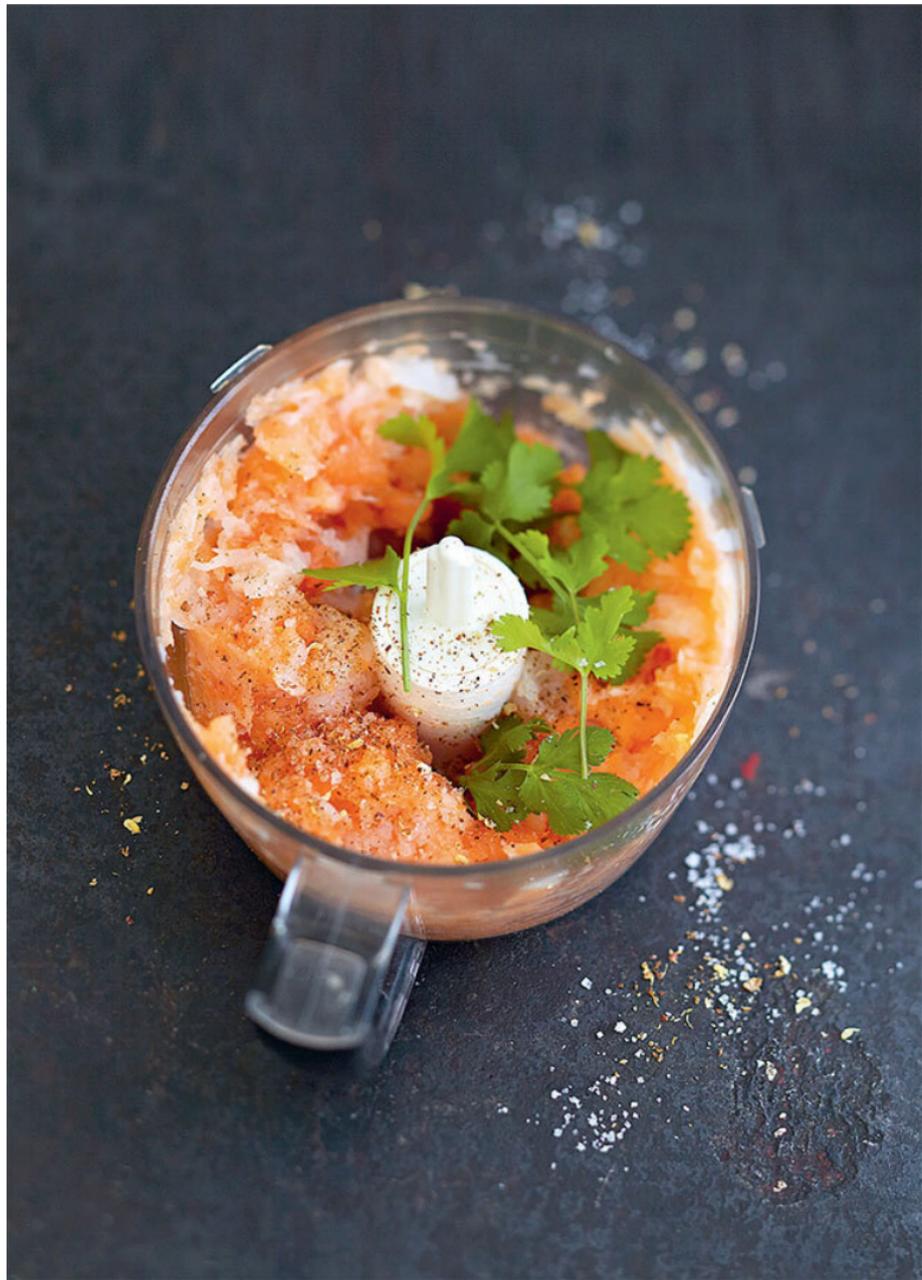


ЦИТРУСОВЫЙ МАРИНАД



ЗЕЛЕНЫЙ МАРИНАД





# Митболы и фрикадельки



# Митболы из курицы с козьим сыром, фисташками и инжиром

**ПОДГОТОВКА: 40 минут**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 минут**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

**На 6 порций**

4 большие куриные грудки

180 г козьего сыра в золе

100 г очищенных от скорлупы и шелухи фисташек

6 мягких плодов инжира

1 репчатая луковица

2 ст. л. меда

50 мл оливкового масла

Соль, свежемолотый черный перец

- Измельчите куриные грудки в кухонном комбайне. Перемелите фисташки в порошок. Очистите и порубите луковицу.
- Мелко нарежьте козий сыр. Инжир нарежьте мелкими кубиками.
- Обжаривайте в кастрюле луковицу с 2 столовыми ложками оливкового масла на слабом огне в течение 5 минут. Добавьте инжир и мед. Карамелизуйте в течение 2 минут на среднем огне, помешивая, а затем остудите.
- Разогрейте духовку до 170 °С.

- Смешайте в салатной миске рубленую курятину с инжирной смесью, кусочками козьего сыра и четвертью молотых фисташек.
- Насыпьте оставшиеся молотые фисташки в тарелку. Сформируйте митболы величиной с большой грецкий орех и обваляйте в фисташках, слегка надавливая, чтобы они лучше прилипали.
- Выложите митболы на противень, застеленный пергаментной бумагой, и сбрызните оставшимся оливковым маслом. Поставьте в духовку и запекайте 20–25 минут, не переворачивая. Подавайте митболы горячими с запеченными помидорами и свежей зеленью.

К митболам можно подать кисло-сладкий соус (см. [рецепт](#)).



# Митболы из курицы с шиитаке

**ПОДГОТОВКА: 30 минут**

**ВЫМАЧИВАНИЕ: 10 часов**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 минут**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

**На 6 порций**

500 г куриной грудки

40 г сушеных грибов шиитаке

1 репчатая луковица среднего размера

50 г золотистого кунжута

2 ст. л. устричного соуса

3 ст. л. рыбного соуса ньюк-мам

150 мл соуса терияки

50 мл соленого соевого соуса

50 мл подсолнечного масла

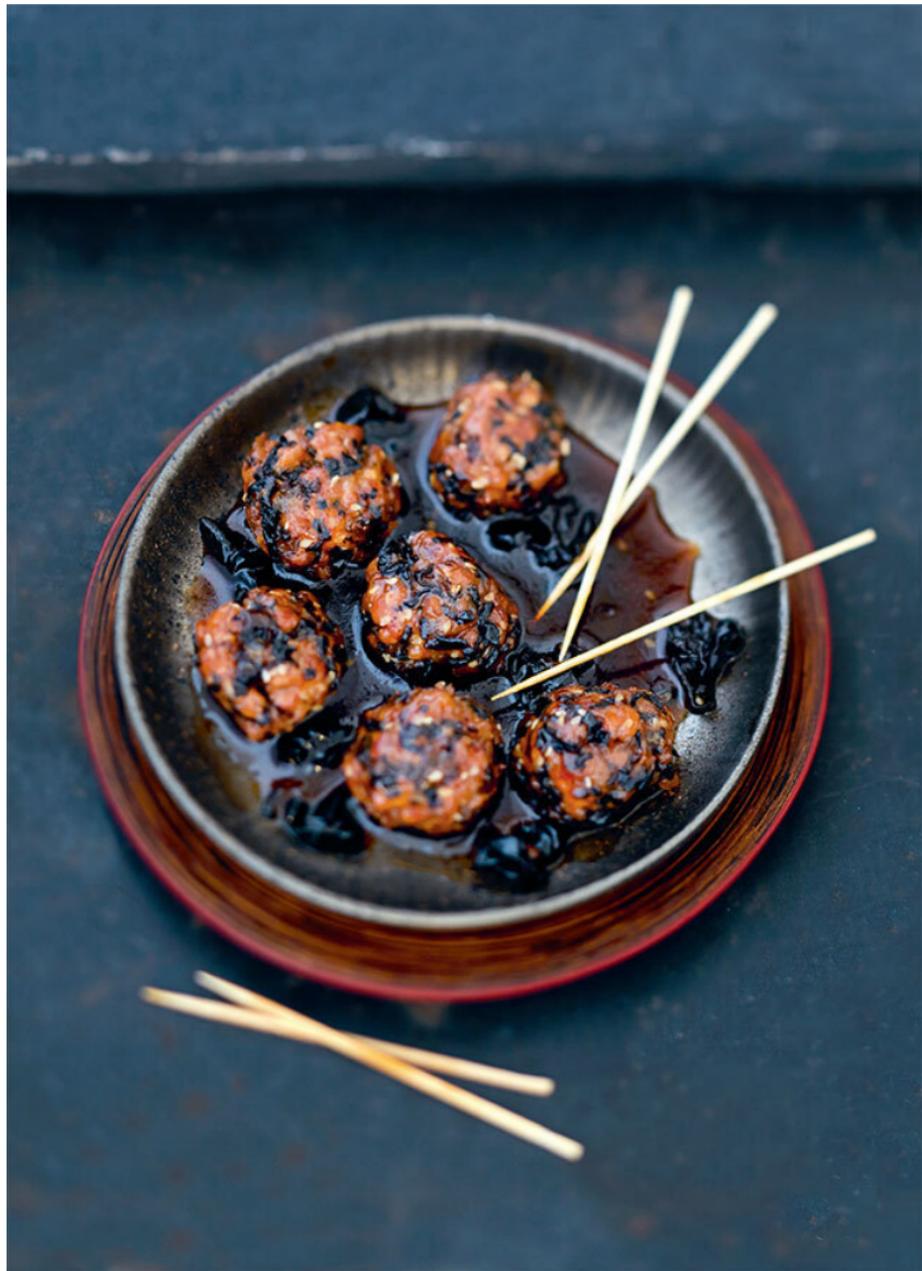
Соль, свежемолотый черный перец

- Накануне замочите сушеные грибы шиитаке в большой емкости с холодной водой.
- На следующий день откиньте их на дуршлаг. Четверть нарежьте крупными кусками, остальное порубите.
- Измельчите куриные грудки в кухонном комбайне.
- Очистите и порубите луковицу. Обжаривайте ее в половине подсолнечного масла на сковороде, поставленной на средний огонь, в течение 5 минут. Добавьте рубленые грибы, рыбный и устричный соус. Перемешайте и дайте остыть.

- В большой миске смешайте рубленую курятину с остывшими грибами, солью и перцем. Сформируйте митболы величиной с грецкий орех.

- Быстро обжарьте митболы в оставшемся масле на сковороде, поставленной на сильный огонь. Влейте соевый соус и терияки. Добавьте куски грибов и готовьте на сильном огне в течение 5 минут, перекачивая митболы в соусе, чтобы как следует покрыть их глазурью.

- Подавайте их горячими с пряным рисом.



# Митболы из курицы с кешью и кинзой

ПОДГОТОВКА: 30 минут

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

**На 6 порций**

750 г куриной грудки

300 г кешью

4 веточки кинзы

1 маленький стебель сельдерея

2 зубчика чеснока

1 репчатая луковица среднего размера

2 ломтя хлеба для тостов без корки

1 яйцо

50 мл молока

2 ст. л. жидкого меда

100 мл оливкового масла

Соль, свежемолотый черный перец

- Измельчите куриные грудки в кухонном комбайне.
- Крупно перемелите кешью в стационарном блендере.

# 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.