



Оттоленги

FLAVOUR

ДЕЛО ВКУСА

Йотам Оттоленги
FLAVOUR. Дело вкуса

«Азбука-Аттикус»

2020

УДК 641.554
ББК 36.997

Оттоленги Й.

FLAVOUR. Дело вкуса / Й. Оттоленги — «Азбука-Аттикус»,
2020

ISBN 978-5-389-23000-2

«Эта книга полностью посвящена овощам и научит вас создавать из них истинные шедевры вкуса. Первый ее раздел описывает основные процессы, происходящие во время приготовления овощей и других важных ингредиентов. Второй рассказывает о том, с чем их сочетать, чтобы подчеркнуть их характерные особенности. Третий касается самих продуктов – той чистой глубины вкуса, которой некоторые из них обладают от природы, что позволяет им играть главную роль в блюде, становясь более или менее самостоятельной его частью или компонентом, усиливающим и подчеркивающим вкус других овощей. Из 100 приведенных в книге рецептов 45 являются строго веганскими, еще 17 “веганизированы”. Какими бы ни были ваши личные предпочтения, я уверен, что вы найдете достаточно причин, чтобы присоединиться ко мне в восхвалении всех вкусов и ароматов, которые могут предложить овощи». Йотам Оттоленги В формате PDF сохранен издательский дизайн.

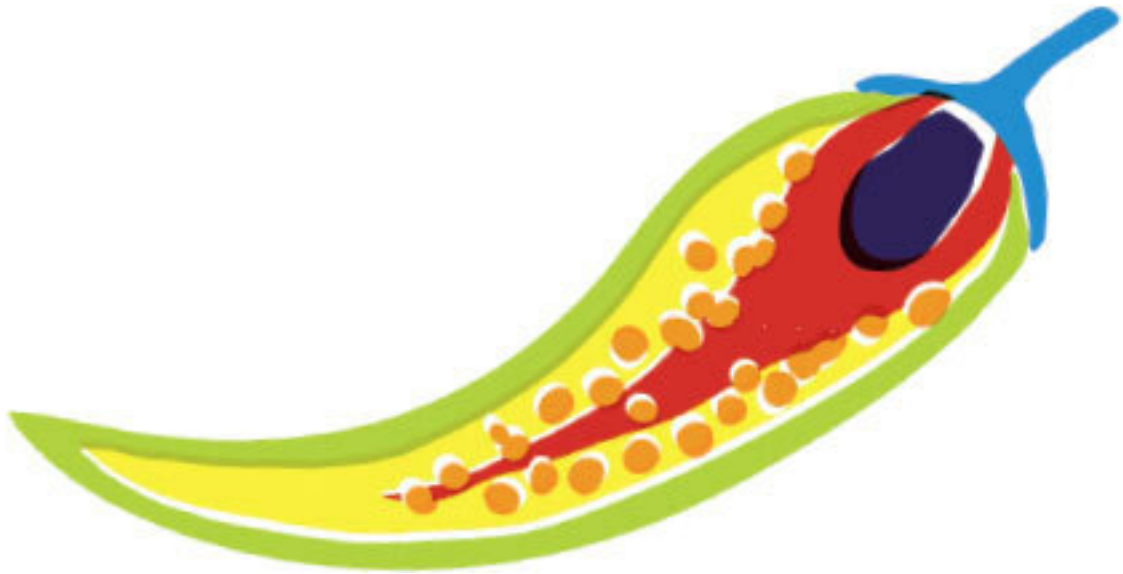
УДК 641.554
ББК 36.997

ISBN 978-5-389-23000-2

© Оттоленги Й., 2020
© Азбука-Аттикус, 2020

Содержание

Предисловие	6
Обработка, сочетание вкусов и продукты	7
Флекситарианство[1]	11
Икста	14
Тара	16
20 ингредиентов вкуса	19
Примечание по ингредиентам	24
Примечание по обжарке орехов и семечек	25
Примечание по температуре и мерам объема и веса	26
Примечание по пищевой пленке, пергаментной бумаге и фольге	27
Обработка	28
Обугливание	29
Подрумянивание	33
Настаивание	38
Выдержка	40
Обугливание	43
Персики и стручковая фасоль на гриле от Кэлвина	43
Салат айсберг с кремом из копченого баклажана	44
Лимская фасоль в масле с копченым перцем каскабель	47
Суп из зелени с баклажанами гриль	49
Коническая капуста с соусом нам прик	52
Баклажаны на пару и соус с перцем гриль	54
Томленая зеленая фасоль гриль	56
Подрумянивание	59
Запеченная гармошкой свекла с лаймовым маслом	59
Запеченный корень сельдерея тремя способами	61
1. Запеченный и маринованный сельдерей со сладкой заправкой из чили	62
2. Капустные «тако» с сельдереем и финиковым соусом барбекю	64
3. Стейки из сельдерея с соусом «Кафе де Пари»	66
Пряные овощные бананы с салатом из кокоса, яблок и имбиря	69
Стейки из брюквы в панировке из карри	70
Морковное пюре с карри и коричневым маслом	73
Рагу из перловой крупы с помидорами и водяным крессом	75
Картофельный гратен с кокосом и лаймом	77
Конец ознакомительного фрагмента.	78



Йотам Оттоленги, Икста Белфридж **FLAVOUR. Дело вкуса**

Yotam Ottolenghi and Ixta Belfrage
FLAVOUR

Опубликовано на английском языке в 2020 году Ebury Press, издательским подразделением Ebury Publishing, группа компаний Penguin Random House.

© Йотам Оттоленги, Икста Белфридж, текст, 2020

© Джонатан Лавкин, фотографии, 2020

© Луиза Хаггер, фотография

© Нишант Чокси, иллюстрации, 2020

© Постникова О., перевод на русский язык, 2022

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2022

Колибри®

Предисловие

Я никогда не стеснялся любви к овощам. Больше десяти лет я пою оды цветной капусте, помидорам, лимонам и своему давнему другу – всемогущему баклажану. Я делал это и в одиночку – в кулинарных видео, в турне, на страницах книг и журналов, – и в компании, во время оживленных дискуссий с коллегами в ресторанах и на тестовой кухне. Продвижение овощей стало моей миссией, и я занимаюсь им с огромным воодушевлением.

И все же должен признаться: меня порой охватывает легкое сомнение: ну сколько еще есть способов запечь цветную капусту, нарезать помидор, выжать лимон или поджарить баклажан? Сколько еще секретов можно обнаружить в пригоршне чечевицы или в миске поленты?

И я с радостью отвечаю: множество. Полная открытий дорога в мире овощей – а под этим словом я подразумеваю все плоды растений – вела меня в направлениях, которые я даже не представлял. Моя первая книга об овощах, PLENTY, была похожа на медовый месяц – праздник, где некоторым овощам – перцу, помидорам, баклажанам, а также грибам – досталось по отдельной главе. Книга PLENTY MORE была полностью посвящена процессу приготовления; рецепты в ней были разделены по способам обработки овощей – от пюре до гриля. А FLAVOUR рассказывает о том, что именно делает каждый овощ особенным, какими способами можно усилить и заставить по-новому звучать их природный вкус и аромат. Эта книга полностью посвящена овощам и научит вас создавать из них истинные шедевры вкуса. Это достигается тремя способами.

Обработка, сочетание вкусов и продукты

Первый раздел книги описывает основные процессы, которые происходят во время приготовления овощей и других важных ингредиентов. Второй – сочетание вкусов – рассказывает о том, с чем сочетать овощи, чтобы подчеркнуть их характерные особенности. Третий касается самих продуктов – той чистой глубины вкуса, которой некоторые из них обладают от природы, что позволяет им играть главную роль в блюде, становясь более или менее самостоятельной его частью или компонентом, усиливающим и подчеркивающим вкус других овощей.

Таким образом, FLAVOUR описывает три ключевые концепции, объясняющие, что именно придает определенным блюдам из овощей такой прекрасный вкус. Позвольте проиллюстрировать это на примере некоторых моих любимых ингредиентов – корня сельдерея (обработка), тамаринда и лайма (сочетание вкусов) и грибов (продукт, который на многое способен сам по себе).

Итак, обработка. В трех приведенных в этой книге рецептах корень сельдерея готовится целиком в течение двух с лишним часов, а потом по-разному приправляется и подается. Во время приготовления сельдерея, прежде чем к нему добавляются прочие ингредиенты, происходит настоящее волшебство. Из него выпаривается большая часть воды, мякоть из белой становится золотисто-коричневой, с более сладким и насыщенным вкусом. Подрумянивание и карамелизация, которые производят со многими овощами (и не только с овощами) при определенном способе приготовления, являются ключевыми видами обработки и помогают извлечь вкус и аромат. Что вы решите делать с корнем сельдерея дальше, уже не так важно. На самом деле вам и не нужно больше ничего с ним делать – подрумяненный сельдерей подарит вам такой взрыв вкуса, что вы с наслаждением съедите его просто так, сбрызнув лимонным соком и добавив ложку сметаны. Другие виды обработки, дающие столь же потрясающий эффект, включают обжигание на огне, выдержку или вызревание (чаще всего оно происходит с ингредиентами задолго до того, как они попадут на вашу кухню) и настаивание или вымачивание. Все они преобразуют вкус овощей, поднимая его на новую высоту.

И СКОЛЬКО ЕЩЕ СУЩЕСТВУЕТ СПОСОБОВ ПОДЖАРИТЬ БАКЛАЖАН? ОТВЕЧАЮ: МНОЖЕСТВО.

Иллюстрация к сочетанию вкусов будет чуть менее однозначной – ведь каждый раз, когда вы готовите, вы сочетаете ингредиенты. Я определил четыре основных сочетания: кислоту, остроту (свойство специй), жирность и сладость. Они являются фундаментальными. Добавление в блюдо одного или более из этих ключевых сочетаний помогает представить овощи или фрукты совершенно в ином свете. Великолепным примером может служить [САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С ТАМАРИНДОМ И ЛАЙМОМ](#). Многие считают, что спаржа с ее тонким, едва уловимым вкусом настолько великолепна, что ее не нужно ни с чем сочетать – разве что со сливочным или растительным маслом или, возможно, с яйцом пашот. До недавнего времени я и сам так считал. Потом узнал, что спаржа может удержать свои позиции и в сочетании с более яркими и предположительно доминантными ингредиентами. Особенно ей это удастся, если сочетать ее со сложными и многослойными компонентами. В упомянутом выше салате спаржа сочетается с тремя источниками кислого вкуса, каждый из которых обладает собственными характеристиками: сок лайма, уксус и тамаринд. Все эти слои и вариации кислого вкуса гармонично соединяются друг с другом и вместе усиливают и меняют вкус сырой спаржи таким образом, что вы и в самом деле начинаете иначе смотреть на овощи.





Третья концепция касается самих **продуктов**. Овощи известны тем, что не так хорошо отдают вкус и аромат, как мясо и рыба, поскольку в них много воды и мало жиров и белков. Однако существуют те, которым это отлично удастся. Наша [ПРЯНАЯ ЛАЗАНЬ С ГРИБАМИ](#) – живое доказательство, что этот продукт может нести на своих хрупких плечах вес целого многокомпонентного блюда и составит достойную конкуренцию любому мясу. Мало какой другой овощ на это способен, каким бы вкусным он ни был, но, поскольку грибы полны умами (того самого дающего насыщение несладкого вкуса, который делает такими незаурядными помидоры, соевый соус, сыр и многие другие ингредиенты), они вполне способны подарить вегетарианским блюдам насыщенный вкус и ощутимую текстуру. Среди других растительных ингредиентов, обладающих подобными впечатляющими умениями, можно назвать луковичные овощи (лук и чеснок), орехи и семечки, а также некоторые фрукты. Вы можете положиться на эти четыре типа продуктов и возложить на них часть трудной работы в вашей кухне.

Создать рецепт вкусного блюда бывает просто, однако кулинарное искусство никогда не бывает результатом одного отдельно взятого компонента; оно состоит из взаимодействия разных видов продуктов, их обработки и сочетания вкусов, благодаря чему блюдо становится изысканным и аппетитным. Возьмем для примера все ту же лазанью: она полагается главным образом на вкус умами, который дают грибы (продукт), однако также значительно выигрывает

за счет сочетания различных жиров (сочетание вкусов) и сложного искусства вызревания сыра (обработка). Структура этой книги, в которой каждая глава посвящена одному типу обработки, сочетания вкусов или конкретному продукту, никоим образом не преуменьшает и не отрицает существования многих других компонентов рецепта; ее цель – подчеркнуть уникальность блюда, тот главный компонент, который делает его особенно вкусным или необычным.

Флекситарианство¹

Поскольку передо мной стояла задача подчеркнуть и усилить вкус и аромат овощей и поднять его на новую высоту, я пользуюсь всем, что есть в моей кухне. При моем образе питания и способах готовки это означает, что я использую такие ингредиенты, как анчоусы, рыбный соус и пармезан – продукты, которые конечно же нечасто встретишь в кулинарных книгах, где главная роль отведена овощам. Я прекрасно понимаю, почему это так: множество людей строго придерживаются вегетарианского или веганского питания; однако в этой книге я решил обратиться как можно к большему числу любителей овощей.

Я заметил, что все больше людей, любящих овощи, хотят называть себя каким-то конкретным словом. Да, многие из них определяют себя как веганов или вегетарианцев, но современный подход к питанию предполагает определенную гибкость. Есть веганы, которые едят яйца; есть те, кто ест морепродукты, но при этом не притронется к молоку из-за страданий молочных коров; есть те, кто исключил из своего рациона лишь те белки, которые особенно сильно вредят окружающей среде; есть пескетарианцы, есть веганы, которые едят мед, и лактовегетарианцы, воздерживающиеся от мяса и яиц. Есть и «бывшие» веганы и вегетарианцы – те, кто перестал строго соблюдать свой режим питания, но сохранил навыки и удовольствие от приготовления прекрасных блюд без мяса.

**ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПРИВЛЕЧЬ В ЛАГЕРЬ СТОРОННИКОВ
РАСТИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ,
НЕТ НИЧЕГО ХУЖЕ, ЧЕМ ТРЕБОВАТЬ, ЧТОБЫ ОНИ ПЕРЕШЛИ
НА НЕГО ОДНИМ МАХОМ**

¹ Флекситарианство – преимущественно растительная диета, допускающая потребление плоти животных в пищу. Флекситарианцы стремятся как можно меньше потреблять мясо, но при этом полностью его не исключают из своего рациона. В то же время не существует определенного количества потребляемого мяса для классификации флекситарианца. – Прим. ред.



Сам я всегда подходил к овощам прагматично и без дискриминации. Если вы хотите привлечь в лагерь сторонников растительного питания как можно больше людей, нет ничего хуже, чем требовать, чтобы они перешли на него одним махом. Если какой-нибудь ароматический ингредиент животного происхождения (речь здесь не идет о мясной вырезке или стейках из голубого тунца) отлично справляется с приданием особенного вкуса овощам, я обязательно буду его использовать на благо тех, кто готов есть такие блюда. В то же самое время я буду предлагать различные альтернативы продуктам животного происхождения (а также молочным продуктам, когда это возможно), чтобы любой мог присоединиться к трапезе.

Такой флекситарийский подход к кулинарии признает существующее среди людей разнообразие и богатство выбора. Из 100 приведенных в этой книге рецептов 45 являются строго веганскими, еще 17 «веганизированы». Какими бы ни были ваши личные предпочтения, я уверен, что вы найдете достаточно причин, чтобы присоединиться ко мне в восхвалении всех вкусов и ароматов, которые могут предложить овощи.

Моя уверенность в этом основывается на знаниях, обретенных за многие годы, в течение которых я готовил овощи и писал о них, никогда не переставая удивляться; на моей любви к овощам и на понимании того, насколько они разнообразны и восприимчивы к различным

техникам приготовления, как меняется их способность впитывать ароматы и как они трансформируются от блюда к блюду.

Обычная цветная капуста – мой любимый пример – может быть совершенно разной в каждой книге и во многих главах: то она появляется в качестве соблазнительного левантийского блюда, приготовленного во фритюре, то обжарена на гриле с шафраном и изюмом, то возвращается под видом булгура в современной версии табуле, а после этого перевоплощается и становится пленительным несладким пирогом, мясистым стейком с заправкой как для коронационного цыпленка, или просто подается целиком, поджаренной на гриле и без всяких приправ, в своем природном великолепии. Абсолютно все овощи обладают широким спектром применения и удивительным потенциалом. Они просто волшебны, если воспользоваться любимым эпитетом моего пятилетнего сына.

**ОНИ ПРОСТО ВОЛШЕБНЫ, ЕСЛИ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ
ЛЮБИМЫМ ЭПИТЕТОМ МОЕГО ПЯТИЛЕТНЕГО СЫНА**

Икста

Несмотря на то что овощи обладают сверхъестественной способностью превращаться в бесконечное множество вкусных блюд, для раскрытия их потенциала требуются сосредоточенные творческие усилия. Другими словами, энный способ приготовления любимой цветной капусты не взялся из ниоткуда. Он стал результатом нескольких попыток и многочисленных ошибок, смешивания и сочетания капусты с другими ингредиентами на тарелке, постоянного поиска новых интересных компонентов, а в целом – высокой чувствительности к процессам, которые происходят в кастрюле, на противне или сервировочном блюде.

Разумеется, ключевую роль в том, куда приведет этот творческий процесс, играют люди. Если вы уже заметили пару лаймов там, где в предыдущих книгах Оттоленги появлялись лимоны, обратили внимание на россыпь мексиканского и прочего перца чили на этих страницах или наткнулись на маринованные овощи и ароматические масла, придающие блюду последний штрих, – значит, вы увидели отпечатки пальцев Иксты Белфридж, которая держит эти самые пальцы на пульсе овощей последние два года и которая помогла определенным образом сформировать рецепты в этой книге.

ЭННЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ НЕ ВЗЯЛСЯ ИЗ НИОТКУДА



Икста – один из самых одержимых деталями шеф-поваров, которых я знаю (а я многих повстречал за свою жизнь). Она обладает необыкновенным талантом создавать потрясающие версии всем знакомых блюд (взгляните еще раз на эту [ЛАЗАНЬЮ](#), а также соединять необычные компоненты и без усилий создавать совершенно новые шедевры (взгляните на [КИСЛО-СЛАДКУЮ БРЮССЕЛЬСКУЮ КАПУСТУ С КАШТАНАМИ И ВИНОГРАДОМ](#), а еще лучше пойдите и приготовьте ее).

Путь Иксты в мир кулинарии, который столь явно прослеживается во многих блюдах этой книги, не был прямым (этим он слегка напоминает мой собственный). Несмотря на то что выросла Икста по большей части в Лондоне, детство она провела в самых разных частях земного шара, где ела, наблюдала и просто впитывала чудесные кулинарные традиции и вкусы.

Если бы вы поговорили с Икстой, она бы с радостью рассказала вам о Ферруччо – дедушке ее подруги. Он живет в Тоскане, делает лучшую лазанью на свете и поделился с Икстой некоторыми секретами. Она бы рассказала о доме своего деда рядом с Мехико, где она внимательно смотрела, как готовят chiles rellenos (фаршированные перцы). Упомянула бы и о Бразилии: ее мать родом оттуда, и там Икста полюбила *pirão* (кашу из маниоковой муки), *moqueca* (рыбное рагу) и жареные ломтики маниоки. И обязательно описала бы рождественские праздники во Франции и самый славный из всех яблочных пирогов – гасконский пастис.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОНА УЧИТ МЕНЯ ЧЕМУ-ТО НОВОМУ. И Я ВЕСЬМА ЕЙ ЗА ЭТО БЛАГОДАРЕН

После всего этого вы не ошибетесь, предположив, что кулинария станет первым портом назначения в профессиональной жизни Иксты; однако по дороге туда она сумела, помимо прочего, пойти на подготовительные курсы живописи, поступить в университет в Рио, переехать на три года в Австралию и поработать торговым представителем по продаже газа и электричества, стать турагентом, вернуться в Лондон и изучать дизайн.

Однажды сестра Иксты задала ей очевидный вопрос: «Какого черта ты до сих пор не шеф-повар?» И на Иксту снизошло озарение – очень и очень яркое. Самостоятельно всему выучившаяся, очень наблюдательная девушка, которая детство и юность провела, словно губка впитывая техники и вкусы, отправилась по ускоренному маршруту, на котором было управление собственной небольшой кейтеринговой фирмой, прилавок на лондонском рынке, где она продавала (конечно же!) тако, и, наконец, работа в NOPI.

Меньше чем через год она добралась до моей тестовой кухни, не имея формального образования и обладая скромным опытом, но при этом массой знаний, креативностью и талантом. Вскоре я понял, что могу более или менее предоставить Иксту самой себе. Она готовит собственные блюда, в основе которых лежат культуры, которые она впитала на протяжении жизни, блестяще вплетая в них язык современной кулинарии. Каждый день она учит меня чему-то новому. И я весьма ей за это благодарен.

Тара

Величайшее удовольствие в моей профессии – способность хорошего рецепта выявить скрытый потенциал ингредиента и представить его в новом, необычайном свете. Именно это заставляет меня и Иксту трудиться, продолжать исследовать, изучать возможные вариации, ломать голову, пока мы наконец не обнаруживаем нечто поистине необычное и вкусное.

Хорошие кулинарные книги делают то же самое с набором блюд. Они берут их, совсем как сырые ингредиенты, и складывают из них рассказ; дарят читателю увлекательную историю, в которой есть смысл и которая попадает в точку – например, идеально сбалансированное рагу или трайфл с правильными пропорциями крема, фруктов и вина.

Рассказать такую историю – трудная задача, требующая особого и редкого таланта. Тара Уигли, которая работала над шестью из восьми кулинарных книг Оттоленги, обладает им в полной мере. Глубокое понимание свойственных человеку вкусовых предпочтений и знание палитры вкусов Оттоленги помогают ей превратить наши рецепты в нечто гораздо большее, чем инструкции по воспроизведению наших блюд дома. Она окружает рецепты контекстом и идеями, располагая их в особом порядке, что делает их осмысленными и пробуждает в людях желание по ним готовить.

Тара лишь мельком взглянула на рецепты в этой книге и мгновенно выделила и определила то, что мы с Икстой напрасно пытались понять. Она дала названия нашим туманным идеям, помогла структурировать книгу, а потом сделала предисловия к трем основным частям, которые обеспечивают теоретическую базу. История, рассказанная здесь через рецепты, появилась на свет благодаря Таре.

ЙОТАМ ОТТОЛЕНГИ





20 ингредиентов вкуса

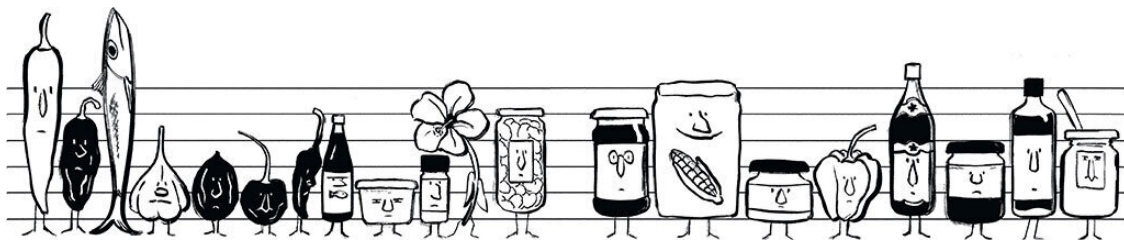
Мы завершаем вводную часть этой книги списком 20 самых необходимых ингредиентов. Говоря «самые необходимые», мы не имеем в виду, что вы должны пойти и купить их, прежде чем начать готовить, или что без них невозможно обойтись. В действительности вы сможете приготовить любое из приведенных здесь блюд, не воспользовавшись ни одним из них. Мы лишь хотим сказать, что этим 20 ингредиентам мы уделяем особое внимание, и на этих страницах они будут регулярно встречаться в сочетании с нашими любимыми овощами; в них заключена суть этой книги и ее особый дух. Откройте банку или пакет с любым из этих ингредиентов, поднесите к носу и понюхайте – вы ощутите АРОМАТ. Поскольку мы являемся поборниками овощей и многочисленных способов, которыми вы можете усилить их вкус, неудивительно, что многие из наших основных компонентов – выдержанные или ферментированные продукты. В книге есть целый [раздел](#), посвященный блюдам, особый вкус которым придают выдержанные продукты, а также длинное [предисловие](#), рассказывающее о суперспособностях вызревания и многослойности вкуса и аромата, которая является его результатом. Выдержанные ингредиенты – короткий путь к вкусу, упакованному в баночки, которые, как мы считаем, должны иметься на полке в каждой кухне.

Помимо богатых вкусом умами ферментированных продуктов, еще одной большой группой в нашем списке являются стручковые перцы. Они знамениты острым и пряным вкусом (см. раздел «[Острый вкус](#)», и [введение](#), однако наши перцы способны на большее. Они привнесут в ваши блюда дополнительные вкусы и прекрасные ароматы, которые вы не найдете нигде больше – различные виды сладкого, копченого, кожаного, шоколадного или кислого вкуса. Кроме того, они обладают невероятной способностью прекрасно сочетаться с другими вкусами, создавая новую уникальную гармонию. На ум всегда приходит сочетание чеснока, имбиря и острого перца, входящее в состав множества блюд; попытайтесь представить его без перца – это просто невозможно.

Перец, как и ферментированные продукты, путешествует из одной культуры в другую, словно занятой дипломат. Практически в любом регионе мира есть своя уникальная версия соуса чили, или масла, или маринада с перцем в составе. Маленькая бутылочка или баночка с жидкостью насыщенного алого цвета означает, что внутри находится взрыв вкуса совершенно особого свойства.

В этой книге мы часто будем обращаться к Мексике за порцией жгучего перца. Эта страна имеет прямое отношение не только к невероятному разнообразию острых перцев, выращиваемых на ее территории, но и к детским воспоминаниям Иксты и к ее одержимости мексиканской кухней.

Чили, наряду с маса-хариной, цветками гибискуса и всеми прекрасными трапезами, которые можно приготовить с их помощью, недавно пополнили кладовую в кухне Оттоленги. Мы настоятельно советуем вам их попробовать, однако не избавляйтесь от своих старых любимчиков. Некоторые из них – розовая харисса, черный чеснок, перец алеппо (халляби) – присутствуют в этом списке; другие – тахини, заатар, консервированные лимоны, гранатовая меласса – в нем не указаны, но встречаются в рецептах, где заняты тем, что творят уже знакомое вам волшебство.



Перец алеппо (халяби) – сушеный перец в хлопьях, традиционно встречающийся в Турции и Сирии, назван так в честь города Алеппо. Его хлопья темно-красного цвета, но, если их настоять на воде или масле, они придают жидкости ярко-красный оттенок. Мы используем этот перец для придания умеренной остроты множеству соусов и маринадов, таких как наш [НАМ ЧИМ](#), [НАМ ПРИК](#), [РАЙЮ](#) и [ЧАМОЙ](#). Он также отлично подойдет, чтобы сбрызнуть салат (см. [САЛАТ С «ЛАПШОЙ» ИЗ КОЛЬРАБИ](#)). Вы можете найти перец алеппо в некоторых супермаркетах, но лучше зайти в ближневосточную бакалею, где он очень дешево продается в больших упаковках под названием «пул бибер». В качестве замены вы можете использовать хлопья обычного чили, уменьшив их количество в два раза.

Перец анчо – это сушеный перец поблано. Свежие плоды поблано зеленые, а при высушивании становятся очень темными; во вкусе появляются фруктовые и сладкие нотки при умеренной или средней степени остроты. В этой книге мы используем анчо и в сладких, и в несладких блюдах (см. [МАНДАРИНОВЫЙ ФЛАН С ПЕРЦЕМ АНЧО](#) и [ЧЕРНУЮ ФАСОЛЬ С КОКОСОМ, ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ И ЛАЙМОМ](#)).

Анчоусы не нуждаются в представлении, но следует отметить, что мы подразумеваем именно те, что были выдержаны в соли, а не маринованные или консервированные; кроме того, мы бы настоятельно советовали вам хранить анчоусы в оливковом, а не в подсолнечном масле. Анчоусы придают пикантную глубину блюдам, в которые вы их добавляете; их вкус становится особенно рыбным, только если взять их в довольно большом количестве. Мы знаем, что вегетарианцы и веганы не едят анчоусы, так что во всех рецептах они служат лишь дополнительным ингредиентом. Их можно заменить, добавив побольше заправки – под заправкой мы подразумеваем что угодно, от соли, мисо-пасты и соевого соуса до мелко нарезанных оливок и каперсов.

Черный чеснок – это чеснок, подвергавшийся мягкому нагреву в течение 2–3 недель, что вызывает в нем реакцию Майяра (подробнее об этом [здесь](#)), которая и делает его черным, придавая ему сладкий и немного лакричный вкус с нотками бальзамического уксуса. Такой чеснок придаст отчетливую сладость [ЛЕПЕШКАМ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ](#) и [ГРЯЗНОМУ РИСУ](#).

Черный лайм – это лайм, высушенный на солнце до полной потери влаги и ставший твердым как камень. Он популярен в странах Персидского залива, обладает насыщенным кислым вкусом и придает блюдам уникальную приятно-землистую и слегка горьковатую кислинку. В разных местах его по-разному готовят и по-разному называют – есть оманский лайм, иранский лайм, нуми басра, и цвет их варьируется от светлого до темно-коричневого и черного. В наших рецептах вы можете использовать любой из них, но мы предпочитаем черный лайм маленького размера. Аромат лайма можно использовать по-разному: наколоть плод и добавить в бульон или рагу, чтобы придать блюду мягкий аромат, или замочить и мелко нарезать,

чтобы его насыщенный кислый вкус стал еще более выраженным. Купить черный лайм можно в онлайн-магазинах или в ближневосточных лавках.

Перец каскабель, на наш взгляд, является лучшей разновидностью сушеного чили. Мы используем его в бесчисленном количестве блюд в нашем ресторане ROVI – к примеру, в [ЛИМ-СКОЙ ФАСОЛИ В МАСЛЕ С КОПЧЕНЫМ ПЕРЦЕМ КАСКАБЕЛЬ](#) и для того, чтобы полить им наши [ТАКО С ВЕШЕНКАМИ](#). На первый взгляд каскабель черный, но, если поднести его к свету, окажется, что на самом деле он глубокого и соблазнительного красного цвета. Вкус у него сладкий, ореховый и умеренно шоколадный, что позволяет с успехом использовать его и в сладких, и в несладких блюдах (попробуйте заменить на него перец анчо в [МАНДАРИНОВОМ ФЛАНЕ С ПЕРЦЕМ АНЧО](#)).

Перец чипотле – это высушенный копченый перец халапеньо. Его вкус умеренно острый и, разумеется, копченый. Мы погружаем хлопья чипотле в теплое масло, чтобы быстро получить перечное масло и сбрызнуть им [СЫРНЫЕ ТАМАЛЕ](#), и добавляем его в панировку для арахиса, который играет главную роль в [САЛАТЕ ИЗ РЕДИСА И ОГУРЦОВ](#).

Рыбный соус – южноазиатская приправа из ферментированной рыбы, так что неудивительно, что она дурно пахнет, и, хотя нам она нравится, мы понимаем, что не все с нами согласны. Соус, который супермаркеты продают под собственной маркой, не всегда высокого качества, так что постарайтесь добыть настоящий. Очень хорош соус марки Squid² Brand (в нем, несмотря на название, нет кальмаров), и его можно купить в любом супермаркете азиатских товаров. Рыбный соус служит лишь дополнительным ингредиентом во всех рецептах. По уровню солености его можно сравнить с легким соевым соусом, который можно использовать вместо рыбного; однако, если в рецепте уже есть соевый соус, возможно, вы захотите уменьшить количество легкого соуса, заменяющего рыбный.

Кочхуджан – корейская ферментированная паста, приготовленная из острого перца, клейкого риса и соевых бобов; ее вкус одновременно сложный, острый, сладкий и соленый. Постарайтесь достать пасту от настоящих корейских брендов (например, O'food) – их продукт обладает серьезным глубоким вкусом, в отличие от часто невыразительных паст, которые супермаркеты продают под собственной маркой. Кочхуджан можно купить в большинстве супермаркетов азиатских товаров, но, если вы нашли только ту пасту, что продается в обычном магазине, попробуйте ее, прежде чем добавить в блюдо, – возможно, понадобится удвоить ее количество, если ей недостает цвета, плотности или вкуса.

Молотый кардамон уже давно стал одним из основных ингредиентов кухни Оттоленги, потому что мы любим использовать его и в сладких, и в несладких блюдах. Мы продаем его в нашем интернет-магазине, но его все еще трудно найти в других местах. Вы можете сделать его сами: возьмите целые стручки кардамона, удалите с них тонкую оболочку и перемелите в мелкий порошок. Вы будете рады, что у вас есть готовый молотый кардамон, когда будете готовить наш [ТОФУ С КАРДАМОНОМ](#), где по рецепту требуется довольно большое его количество.

Цветки гибискуса широко применяются в мексиканской кухне для добавления в самые разные блюда и напитки. У них цветочный и кислый вкус, который можно сравнить со вкусом клюквы; кроме того, они почти мгновенно придают ярко-розовый цвет всему, во что вы их добавляете. Сушеные цветки гибискуса можно купить во многих магазинах здорового питания

² Кальмар (англ.). – Здесь и далее, если не указано иное, прим. перев.

и онлайн, хотя мы чаще используем чай из гибискуса в пакетиках, так как его легче достать. Мы добавляем гибискус в наш [ЛИМОННЫЙ СОРБЕТ](#), чтобы придать ему еще больше кислоты, которая заставит вас поморщиться, и в [МАРИНОВАННЫЙ ЛУК](#) для пикантности и яркого цвета.

Лимская фасоль в стеклянных банках, особенно Brindisa Navarrico, доказывает, что не вся консервированная фасоль одинакова. Если вы не собираетесь готовить фасоль сами от начала до конца, то эти judiões³ – гигантские бобы – как раз нужной консистенции, мягкие, сливочные и идеально приправленные. Попробуйте найти их, чтобы приготовить [РАГУ С ПКАЙЛОЙ](#) или погрузить в [МАСЛО С ПЕРЦЕМ КАСКАБЕЛЬ](#), обладающее чудесным дымным вкусом. Разумеется, консервированная фасоль в жестяных банках тоже станет прекрасной альтернативой.

Маринованные плоды манго – текстурированные, с острым и резким вкусом – широко используются в Южной и Юго-Восточной Азии; главной специей в них является пажитник. Не путайте их с манговым чатни, который часто бывает приторно-сладким. Мы используем острое манго в наших [РУЛЕТКАХ ИЗ БАКЛАЖАНА С НАЧИНКОЙ](#) и в [НУТОВЫХ БЛИНАХ С МАНГОВЫМ ЙОГУРТОМ](#).

Маса-харина – это мука из никстамилизированной кукурузы. Никстамилизация – древний ацтекский способ обработки: кукурузу замачивают и варят в щелочном растворе, затем промывают и очищают от шелухи. Это облегчает перемалывание зерен в муку и повышает их питательную ценность. Маса-харина используется в Мексике и других частях Центральной и Южной Америки; в числе прочего из нее делают тортильи (попробуйте [ТАКО С ВЕШЕНКАМИ](#) и тамале (попробуйте [СЫРНЫЕ ТАМАЛЕ](#)). Важно помнить, что маса-харина не заменяется обычной кукурузной мукой или полентой. Вы можете купить ее в большинстве магазинов здорового питания и онлайн.

Мисо – японская приправа из ферментированных соевых бобов (но иногда также из риса или ячменя) с солью и кодзи – риса, в который посеяны споры плесени (звучит не особенно привлекательно, но на самом деле он очень вкусный). Мисо – это воплощение вкуса [умами](#); она сладкая, соленая и мясная одновременно, и может в одиночку придать невероятную глубину вкуса любому блюду. В наших рецептах мы используем светлую пасту мисо, она обладает именно тем идеально сбалансированным сочетанием сладкого, соленого и мясного вкуса, которого мы стараемся добиться. Наш любимый бренд – Miso Tasty. Постарайтесь избежать сладкой светлой пасты мисо – она слишком уж сладкая, чтобы использовать ее в рецептах несладких блюд.

Сладкий красный перец в хлопьях – это высушенные хлопья овоща, который одни называют стручковым перцем, другие – перцем паприка, третьи – болгарским перцем. Эти хлопья можно найти в большинстве супермаркетов. В отличие от хлопьев чили сладкий перец обладает не острым, а мягким и сладким вкусом и при замачивании дает яркий красный цвет.

Рисовый уксус готовят из ферментированных рисовых зерен и широко используют в Китае, Японии и Юго-Восточной Азии. Рисовый уксус обладает более мягким, сладким и менее кислым вкусом, чем дистиллированные западные виды уксуса, поэтому мы часто используем его там, где требуется более тонкий и округлый кислый вкус. К примеру, наша

³ Фасоль (исп.).

[ЗАПРАВКА С ТАХИНИ И СОЕВЫМ СОУСОМ](#) выигрывает от использования рисового уксуса, как и заправка для [САЛАТА ИЗ ПОМИДОРОВ И СЛИВ](#).

Розовая харисса – разновидность популярной североафриканской пасты из острого перца, в которую добавлены лепестки роз. Мы используем потрясающую, щедро приправленную специями, но не слишком острую хариссу от Belazu. Правда, ее не везде можно купить, а та, что продается в супермаркетах, обычно не очень-то хороша. В качестве альтернативы мы берем тунисскую разновидность от Le Phare du Cap Bon (ее можно купить почти по всему миру расфасованной в желто-голубые тюбики или банки). У нее не будет аромата розы, но это совершенно не испортит ни один рецепт. Нужно лишь следить за степенью остроты (тунисская харисса гораздо более острая) и иметь в виду, что в тунисской разновидности не так много масла. Советуем вам попробовать хариссу, прежде чем добавлять ее в блюдо, и увеличить или уменьшить ее количество в зависимости от того, насколько острую пищу вы любите; и добавить немного оливкового масла, если почувствуете, что это необходимо.

Шаосин – это вино из ферментированного риса. Оно умеренно сладкое и обладает тонким резковатым запахом, а на вкус похоже на светлый сухой херес, который можно при необходимости использовать в качестве замены. Шаосин несложно найти – оно продается во многих супермаркетах и в магазинах азиатских продуктов. Это вино придает чудесный плесневый аромат [КАПОНАТЕ](#), [КИСЛО-СЛАДКОЙ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЕ С КАШТАНАМИ](#) и [И ВИНОГРАДОМ](#) и [ИНЖИРУ НА ГРИЛЕ](#).

Паста из тамаринда изготавливается из кисло-сладкой мякоти плодов тамаринда, по форме напоминающих стручки. Это традиционный продукт в тропической Африке, но он популярен также в Азии, Южной Америке и на Ближнем Востоке. Паста, произведенная промышленным способом, может оказаться непростым продуктом для домашних кулинаров, так как ее концентрация бывает очень разной. В целом она обладает более резким и интенсивным вкусом, чем та, которую вы готовите сами, поскольку при промышленном производстве в нее добавляют лимонную кислоту; если будете готовить пасту сами, удвойте ее количество в рецепте. Для приготовления пасты смешайте кусок прессованного тамаринда размером с лимон (около 120 г) и примерно 60 мл теплой воды. Через несколько минут перемешайте все руками, добавив при необходимости воды, чтобы мякоть отделилась от семян и волокон. Пропустите смесь через мелкое сито, удалите семена и волокна, а густую пасту храните в холодильнике не больше месяца.

Примечание по ингредиентам

Если не указано иное, все яйца крупные, все сливочное масло несоленое, все оливковое масло – первого холодного отжима. У овощей срезаны плодоножки, лук, чеснок и шалот очищены от шелухи (сохраните очистки, чтобы сварить из них бульон). Дольки чеснока среднего размера. У острого перца удалены плодоножки, но оставлены семена, хотя вы, разумеется, можете удалить и их, если предпочитаете менее острые блюда.

Соль мы используем столовую, но также часто прибегаем к крупной морской соли в хлопьях, особенно в качестве завершающего штриха. Черный перец всегда измельчается непосредственно перед приготовлением (никогда не используйте готовый молотый).

Петрушка всегда плосколистная, а листья карри и кафрского лайма свежие, а не сушеные.

Йогурт, сметана и сливки всегда без добавок, полной жирности; их можно заменить на растительные альтернативы для веганских блюд.

Примечание по обжарке орехов и семечек

Мы обжариваем орехи и семечки в духовке, предварительно разогретой до 160 °С, с включенной конвекцией, разложив их ровным слоем на противне и перемешав в середине приготовления. Обжарка миндаля в хлопьях и кунжута занимает 6–7 минут. Кедровые орешки, грецкие орехи и фисташки требуют около 8 минут, целый миндаль и фундук – 8–10 минут.

Примечание по температуре и мерам объема и веса

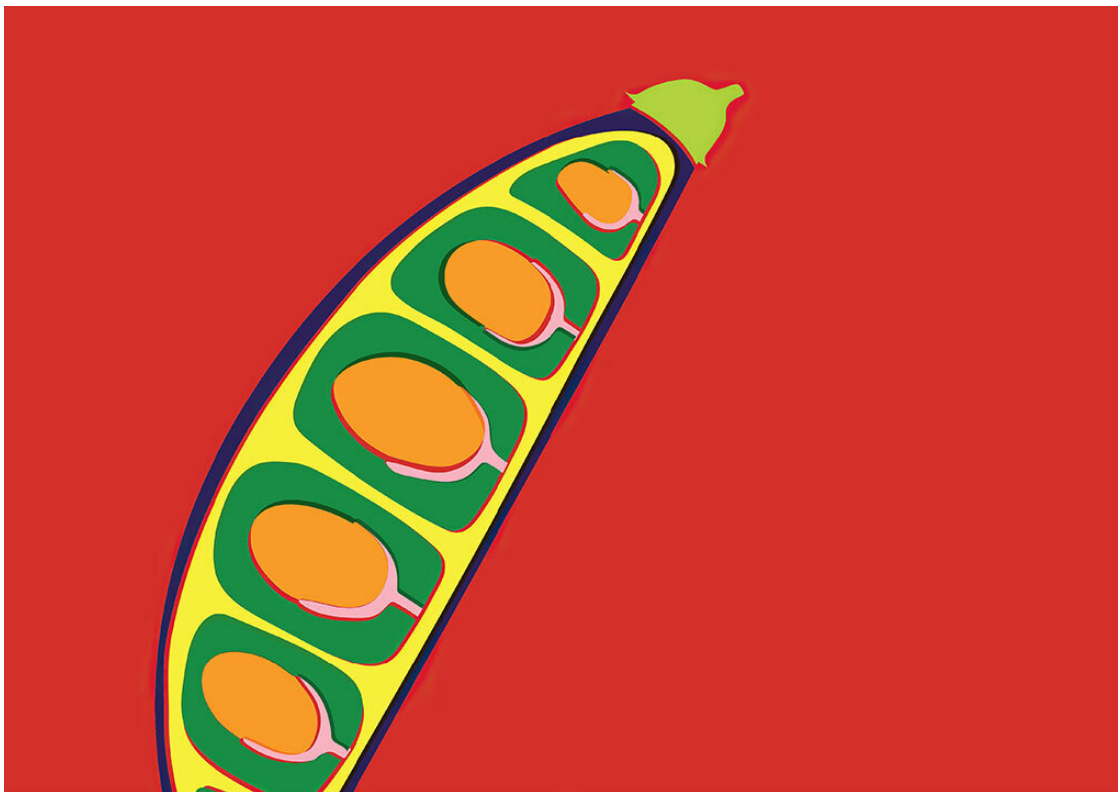
Все рецепты были протестированы в духовке с конвекцией. Если вы готовите в обычной духовке, увеличьте температуру на 10–20 °C в зависимости от типа вашей духовки. Все плиты и духовки различаются по тому, насколько хорошо они греют, так что для достижения желаемых результатов обращайтесь внимание на визуальные описания процесса, не полагаясь лишь на указанное время приготовления.

Размеры чайных и столовых ложек варьируются в зависимости от региона. В этой книге чайная ложка равна 5 мл, столовая – 15 мл.

Примечание по пищевой пленке, пергаментной бумаге и фольге

Мы приложили все усилия к тому, чтобы минимизировать использование одноразовых материалов. Пергаментную бумагу и фольгу часто можно использовать повторно, а вместо пищевой пленки вы можете использовать специальную многоразовую упаковку для продуктов.

Обработка



Один из способов подчеркнуть вкус и аромат овоща – подвергнуть его специальной обработке перед приготовлением или во время готовки. В этой книге мы сосредоточимся на четырех видах обработки: обугливание, подрумянивание, настаивание и выдержка. Они продемонстрируют, как высокие температуры, дым или течение времени могут резко изменить, выявить или усилить вкус и аромат овоща или другого ингредиента. Одним словом, они показывают, как усилить аромат блюда, чтобы сделать его еще вкуснее.

Рецепты сгруппированы согласно основному виду обработки, но в одном блюде часто присутствует несколько видов. Приведу пример: несмотря на то что масло и фасоль в рецепте [ЛИМСКАЯ ФАСОЛЬ В МАСЛЕ С КОПЧЕНЫМ КАСКАБЕЛЕМ](#) настояны на острых и ароматных специях, именно глубокое обугливание делает блюдо необычным. Такова сама природа овощей: разнообразные, многогранные, великолепные овощи всех цветов и размеров можно приготовить огромным количеством способов. Тем не менее, думая о том, как усилить вкус каждого конкретного овоща, будет полезным взглянуть на каждый из методов обработки по очереди.

Обугливание

В начале был огонь. Мы сейчас говорим не о заре времен; мы думаем о первых воспоминаниях Йотама о «готовке». Это была картофелина, которую бросили в костер вместе с несколькими луковицами в еврейский праздник Лаг ба-Омер, когда свет духовный прославляют тем, что зажигают настоящие костры по всей стране. Несмотря на самые лучшие намерения, Йотама вдохновили не костры, а скромная картофелина – маленький обугленный шарик, обжигавший его пальцы, пока он пытался очистить его от толстой черной кожуры. Дымящаяся мякоть, нежная и бугристая, с угольными крошками и глубоким, сладким, дымным вкусом, стоила волдырей на обожженных руках. Это было эпическое откровение.

ТАКОВА СИЛА ЖАРА, ДЫМА И НЕСКОЛЬКИХ АККУРАТНЫХ ЧЕРНЫХ ПОЛОСОК

Еще одно важное первое впечатление в отношении кулинарии случилось на раннем этапе существования ресторанов Оттоленги, когда простой салат из приготовленной на гриле брокколи с нарезанным чесноком и красным острым перцем быстро и прочно обосновался в меню. Прошло уже больше десяти лет, и он по-прежнему там. Наши клиенты, многие из которых говорят нам, что не ели брокколи, пока не стали обжаривать ее на открытом огне, не позволяют убрать этот салат из меню. Для многих то, каким может быть вкус брокколи, становится настоящим открытием. Такова сила жара, дыма и нескольких аккуратных черных полосок.

Так в чем же кроется секрет этого способа обработки?

С научной точки зрения все относительно просто и понятно. Использование открытого огня вызывает химические изменения в продукте. На клеточном уровне аминокислоты и сахара красиво перестраиваются. Это приводит к концентрации вкусов, что, в свою очередь, придает вкусу продукта великолепную сложность, горечь и сладость. Кроме того, есть еще «бонусный» аромат дыма, который появляется, когда кожа обугливается, и перед которым невозможно устоять.

Степень, в которой все эти процессы выражаются, зависит от природы того, что мы готовим, – размера, количества воды в составе, уровня сахара, от того, как долго продукт подвергается обработке и сколько времени мы его готовим до или после гриля. Некоторые овощи, такие как «знаменитая» брокколи (но также и цветная, и брюссельская капуста, например), нуждаются в небольшой предварительной подготовке. Нам нравится быстро отваривать их в воде, чтобы тепло проникло в самую сердцевину, а потом хорошенько обсушить и положить на гриль, слегка смазав растительным маслом. Другие овощи выигрывают, если их предварительно обуглить на сковороде, а потом довести до готовности в духовке. Это, как правило, более крепкие, жесткие овощи типа тыквы, батата, свеклы и некоторых видов капусты.

На другом конце этого спектра находятся такие продукты, как молодой горошек в стручках и другие виды зеленых бобов и фасоли (см. рецепт [ТОМЛЕННОЙ ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛИ ГРИЛЬ](#)), тонкие ломтики фенхеля, помидоры, нарезанные ленточками кабачки – все эти овощи не нуждаются ни в чем, кроме легкого обугливания. Их можно слегка смазать растительным маслом и отправить прямиком в сковороду на несколько секунд – больше ничего с ними делать не нужно. Согласно общему правилу, тем продуктам, которые можно есть сырыми, достаточно совсем краткого контакта со сковородой, чтобы достичь своего потенциала без всякой дальнейшей термической обработки или маринования. Хороши для этого и плотные сладкие фрукты, такие как [ПЕРСИКИ И СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ НА ГРИЛЕ](#).



После гриля хорошо бывает погрузить еще горячие овощи в ванну из ароматных приправ и масла, где их дымный вкус передастся маслу, а оно, в свою очередь, станет более ароматной заправкой благодаря этому взаимодействию. В то же самое время сам овощ, только что снятый со сковороды, начинает лучше впитывать аромат чеснока, лайма и всего того, что добавлено в заправку. Это вдвойне заметно в случае с грибами в рецепте [ХУМУСА С ЧЕСНОКОМ КОНФИ И ГРИБАМИ НА ГРИЛЕ](#).

Сковорода-гриль отлично подойдет для приготовления овощей, которые должны находиться в центре блюда: оставшиеся на овощах полосы – почетный знак инициации; кроме того, это полезное приспособление для добавления к ароматным и обладающим выраженным вкусом продуктам запаха дыма, который остается на них, куда бы вы их ни добавили. Приготовление многих соусов, ароматных масел и маринадов начинается с обугливания таких ингредиентов, как острый перец, имбирь, чеснок, цедра цитрусовых, жестких трав и твердых специй, которые потом щедро делятся своим дымным великолепием. К примеру, соус «Мари Роуз», который мы используем в рецепте [ШНИЦЕЛЕЙ ИЗ ПЕРЦА РОМАНО](#), не становится приторно-сладким майонезом из знаменитого коктейля из креветок исключительно за счет того, что в него добавлены хорошо обожженные на огне прокопченные помидоры и перец.

Что касается оборудования, волшебного эффекта приготовления на гриле можно добиться довольно скромными средствами. Вы можете использовать обычную сковороду или

сотеиник, чтобы слегка обуглить ингредиенты в случаях, когда рецепт не требует ярко выраженных полос на ингредиентах, а их термическая обработка продолжается после этой начальной стадии. В остальных случаях, если у вас нет под рукой барбекю, мы настоятельно рекомендуем обзавестись тяжелой чугунной сковородой-гриль. Она хорошо держит жар и позволит обжигать овощи при температурах, которых нелегко добиться в обычной домашней кухне. Кроме того, она долговечна, не деформируется и не портится от сильного жара.

Помимо сковороды вам понадобятся щипцы с длинной ручкой – ими гораздо легче двигать и переворачивать то, что вы кладете на гриль. Важна хорошая вентиляция, так что откройте окна и двери и включите вытяжку!

И наконец, еще один способ добавить глубокий дымный аромат в ваши блюда, сделав это так, как задумано природой, – просто поместить овощи прямо на горелку кухонной плиты. Хотя мы не призываем использовать этот метод в наших рецептах (когда настанет время уборки, плиту придется хорошенько поскрести), с некоторыми овощами он действительно хорошо работает, экономя время и придавая продуктам даже более глубокий аромат, чем при использовании сковороды. Таким методом хорошо обугливать перец (см. [ПЕРЕЦ ГРИЛЬ И ПОЛЕНТА ИЗ СВЕЖЕЙ КУКУРУЗЫ](#)), но в первую очередь его стоит опробовать на баклажанах, положив их на 15 минут на открытое пламя. [СУП ИЗ ЗЕЛЕНИ С БАКЛАЖАНАМИ ГРИЛЬ](#), [САЛАТ АЙСБЕРГ С КРЕМОМ ИЗ КОПЧЕНОГО БАКЛАЖАНА](#) и любая версия баба-гануш, которую вы приготовите, скажут вам за это спасибо.



**ВАЖНА ХОРОШАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ, ТАК ЧТО ОТКРОЙТЕ
ОКНА И ДВЕРИ! ВКЛЮЧИТЕ ВЫТЯЖКУ!**

Подрумянивание

Если обугливание заключается в применении жара непосредственно к продукту, то чем же от него отличается подрумянивание? Ответ кроется в самом названии. Указание «поджарить корень сельдерея, пока его кожица не станет золотисто-коричневой» вызовет перед глазами определенный образ, весьма соблазнительный. «Обжигайте перец на открытом огне до тех пор, пока его кожица не почернеет и не начнет отделяться» – тут образ уже совершенно другой. Но ведь кожица этих овощей используется для разных целей: хрустящую румяную корочку сельдерея вы захотите съесть, а обугленную кожицу перца можно снять и выбросить.

Подрумянивание – название, которое мы даем процессу, происходящему при приготовлении корня сельдерея. Это та же трансформация, которая происходит, когда мы подсушиваем в тостере хлеб, обжариваем зерна кофе или прогреваем до золотистого цвета сливочное масло. Как и в случае с приготовлением на гриле, с научной точки зрения тут все довольно просто и понятно. Дело в эффекте, который жар оказывает на сахара, белки и аминокислоты в продуктах. Как только начинается процесс приготовления и температура увеличивается, эти вещества перестают держаться особняком, вступают в реакцию и производят огромное количество вкусоароматических веществ, запахов и цветов. Для домашнего кулинара подрумянивание означает, что продукты начинают вкуснее пахнуть, их вкус становится более сложным, и они меняют цвет – часто бледный – на золотисто-коричневый. Хлеб становится более солодовым на вкус, хрустящим и темным, кофейные зерна приобретают более глубокий цвет и богатый, ярко выраженный аромат, а масло становится золотисто-коричневым, с насыщенным ореховым вкусом.

ДЛЯ ДОМАШНЕГО КУЛИНАРА ПОДРУМЯНИВАНИЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ПРОДУКТЫ НАЧИНАЮТ ВКУСНЕЕ ПАХНУТЬ, ИХ ВКУС СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ

Для того чтобы произошло подрумянивание, температура должна быть выше точки кипения воды. Как правило, этот процесс начинается примерно при 110 °C. Также этому способствуют небольшое количество кислоты и низкое или среднее содержание воды. Если овощ готовится на пару или варится, условий для подрумянивания никогда не возникнет. Паровая или вареная цветная капуста никогда не будет на вкус чем-то большим, чем горячая цветная капуста. Запеките ту же капусту в духовке – и с ней произойдет трансформация. В ней появятся сложные вкусы, которых прежде не было, – ореховые, кремовые, сладкие и деликатные нотки.

То, что повара называют подрумяниванием, у ученых зовется реакцией Майяра, в честь французского ученого XX века Луи Камиля Майяра, который ее открыл. Она называется реакцией потому, что для ее начала требуется высокая температура, а в процессе также выделяется тепло. При высокой температуре строительные блоки белков в присутствии углеводов постоянно перестраиваются. Этот процесс становится более сложным, когда продукты каждой реакции вступают в собственные реакции, создавая тысячи различных вкусовых и ароматических молекул. Запахи, которые вы ощущаете во время приготовления пищи, – глубокие, насыщенные ароматы, которые не существуют в продукте в его сыром виде, – и есть реакция Майяра в действии.

Сладкие овощи, к примеру свекла и корень сельдерея или брюква и овощной банан, особенно выигрывают от этого процесса. Применение к ним высоких температур еще больше усиливает вкус сахаров, и в результате снаружи получается нечто хрустящее и сладкое, а внутри – похожее на карамель, нежное и очень вкусное. Йотам никогда не забудет, как впервые целиком запек корень сельдерея, пробуя рецепты для кулинарной книги ресторана NOPI. После того как сельдерей три часа запекался в духовке, его нарежали на двенадцать долек и подали, сбрыз-

нув лимоном. Все было съедено в течение нескольких минут! Подобные «жалобы» мы получали и от людей, которые по той же сладкой причине в одиночку съедали целый кочан цветной капусты или корень брюквы. Вряд ли кого-то можно заставить съесть целиком кочан цветной капусты в сыром виде. Настоящий взрыв вкуса происходит, когда она подрумянивается.



НАСТОЯЩИЙ ВЗРЫВ ВКУСА ПРОИСХОДИТ, КОГДА ОНА ПОДРУМЯНИВАЕТСЯ

Если вы запекаете овощи не целиком, а режете их на кусочки, стоит воспользоваться парой практических советов. Первый: не кладите на противень слишком много. Если овощи уложены слишком плотно, между ними не остается места для выхода пара и они начинают «плакать». Разложите их ровным слоем – так вы создадите идеальные условия для подрумянивания. Приглядывайте за ними, пока они готовятся; в середине приготовления разверните противень и аккуратно перемешайте овощи. Кроме того, не кладите на один противень овощи с очень разным содержанием сахара (а также крахмала и воды): к примеру, не стоит запекать ломтики водянистого кабачка с кубиками сладкой тыквы. Это приведет к неравномерному приготовлению: некоторые овощи будут готовиться на пару, некоторые выделять воду, некоторые подгорят, и ни один из них не получится как следует.

Реакция Майяра меняет не только овощи – сладкие или любые другие, но и любой ингредиент, в составе которого сочетаются сахар, белок и углеводы. Все эти вещества должны присутствовать, чтобы реакция произошла. Оливковое масло не карамелизуется и не темнеет так, как сливочное (к примеру, как в рецепте [ЗАПЕЧЕННОЙ ГАРМОШКОЙ СВЕКЛЫ С ЛАЙМОВЫМ МАСЛОМ](#)), и причина этого в том, что оливковое масло представляет собой чистый жир; сливочное же содержит также воду, молочный белок и сухую сыворотку. Именно сыворотка темнеет и меняет цвет и запах, когда несоленое сливочное масло нагревают на небольшом огне. Именно эти «коричневые капли» приводят к созданию орехового, сладкого, приятно пахнущего темного масла. Аромат у него чудесный – карамельный, насыщенный, именно то, что нужно для приготовленной на пару (а следовательно, не подрумяненной) моркови в рецепте [МОРКОВНОГО ПЮРЕ С КАРРИ](#); это возносит морковь в мир взрывных вкусов.

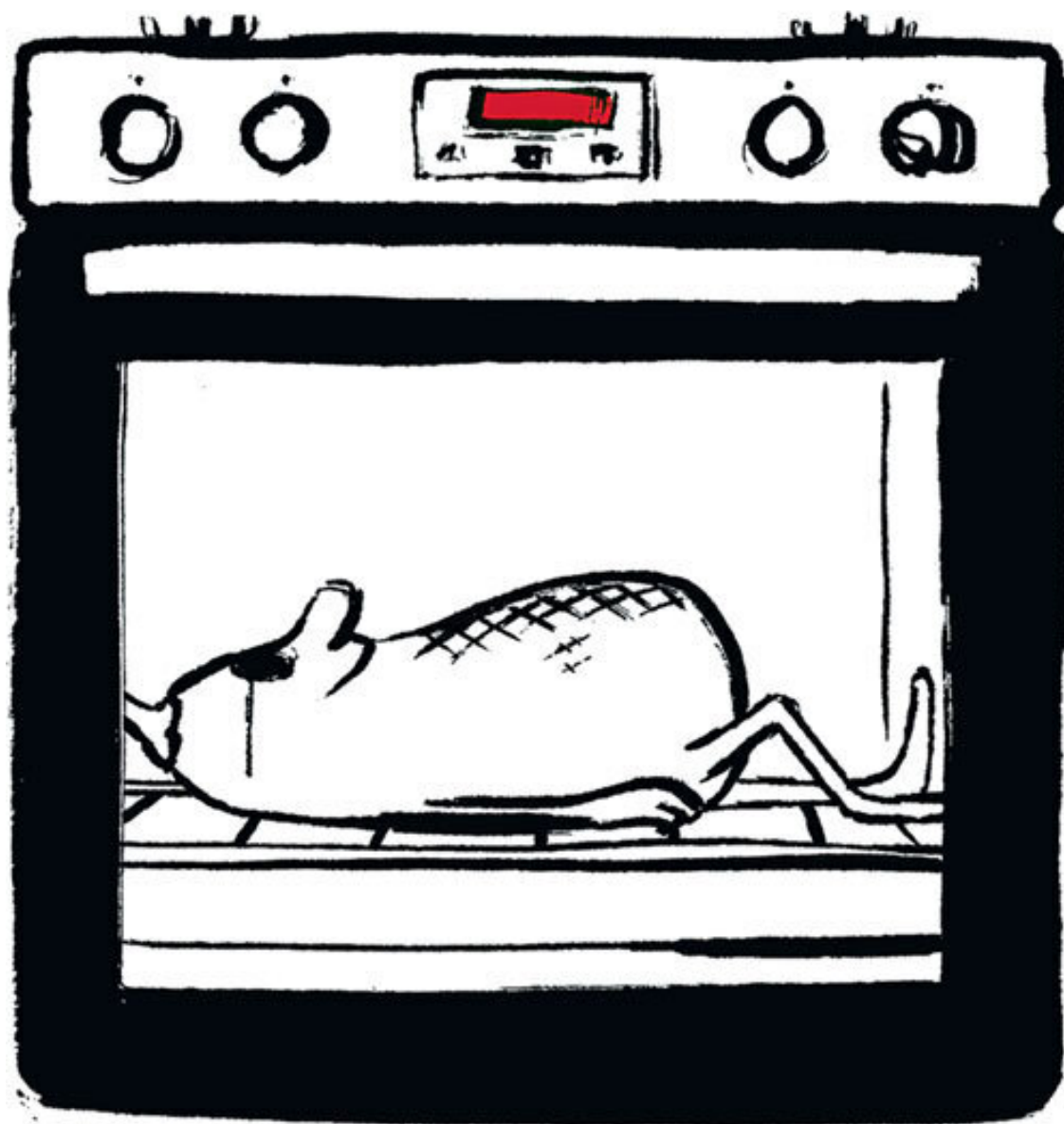
Помимо жарки в духовке, которую мы уже обсудили, реакцию Майяра вызывают и другие способы приготовления: пассеровка, обжарка на сковороде, обжиг, приготовление на гриле, запекание, подсушивание, и т. д. Все, что тушится, готовится на пару или варится на медленном огне, не достигает температуры выше 100 °С, и реакции Майяра никогда не произойдет. Обжарка в жиру всегда приводит к этой реакции.

В конце этой части дадим два практических совета; первый касается снятия продуктов с огня до их полной готовности, второй – того, что поставить на огонь, если вы еще не полностью готовы подавать еду на стол.

Во-первых, такие продукты, как нарезанный дольками чеснок, который вы поджариваете в масле, или орехи и семечки, которые вы подсушиваете, нужно снимать с огня незадолго до полной готовности, если вы оставляете их в масле или на противне. Остаточное тепло от масла на сковороде или от противня продолжит готовить то, что находится в посуде. Если же вы довели продукты до нужной вам готовности, обязательно переложите их в другую посуду, чтобы они остыли. Например, выложите чеснок шумовкой на тарелку, застеленную бумажным полотенцем, а орехи пересыпьте на другой противень.

ТЕПЕРЬ ЭТО НЕ ПРОСТО ЛУК; ЭТО СЛАДКОЕ, АППЕТИТНОЕ ОБЕЩАНИЕ ВКУСНОЙ ЕДЫ, КОТОРУЮ СОВСЕМ СКОРО ПОДАДУТ НА СТОЛ

Второй совет скорее больше похож на секрет. В любом случае, если вы опаздываете с подачей еды на стол, а едоки проявляют нетерпение, всегда помните, что сырой лук, лежащий на кухонной столешнице, – ваше главное орудие обмана. Сырой лук всегда имеет вид, запах и вкус сырого лука. Быстро порубите его, бросьте в разогретую сковороду с маслом, слегка подрумяньте – вот он и превратился в нечто совершенно иное. Теперь это не просто лук; это сладкое, аппетитное обещание вкусной еды, которую совсем скоро подадут на стол.



Настаивание

Если подрумянивание представляет собой довольно сложный химический процесс, а обугливание – способ грубый и прямолинейный, настаивание, в противоположность им, происходит довольно мягко и просто. Оно состоит в том, что ароматический ингредиент добавляется в жидкость, а затем применяется нагревание и время. Мы делаем это каждое утро, когда завариваем себе чашку чая. Ароматические ингредиенты могут быть самыми разными: ароматные травы, сушеные специи, свежие растения, лук и чеснок; варьируются также виды жидкости, степень нагревания и время настаивания. Растительное или оливковое масло, высокая или низкая температура, две минуты нагревания или два часа после снятия с огня – все эти переменные можно менять в зависимости от того, какой уровень насыщенности вам требуется.

Помимо утреннего чая, настаивание представляет собой замечательно полезный, экономичный и эффективный процесс, на который вы можете рассчитывать в течение всего дня. Во-первых, настой может быстро превратить блюдо в региональное или принадлежащее к какой-то определенной кухне. Точно так же, как чайные листья могут перенести нас в Дарджилинг, на Цейлон, в Ассам или другое место, сочетание ингредиентов в настое способно перенести блюдо в любую точку мира. Например, чеснок, лук, розмарин, тимьян, острый зеленый перец, которые мы используем в [ПЮРЕ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ](#), переносят это блюдо напрямик в Средиземноморье. А листья карри, семена горчицы и острый перец в [PAPPA AL POMODORO С СЕМЕНАМИ ГОРЧИЦЫ](#) пробуждают ассоциации с Индией.

СОЧЕТАНИЕ ИНГРЕДИЕНТОВ В НАСТОЕ СПОСОБНО ПЕРЕНЕСТИ БЛЮДО В ЛЮБУЮ ТОЧКУ МИРА

Настои не только переносят блюдо в дальние страны – они и вам помогут туда добраться, причем за небольшие деньги. Понадобится лишь простой набор: кастрюля, источник тепла, деревянная ложка для помешивания и шумовка. Ингредиенты для настоев часто бывают самыми простыми: чеснок, лук, сушеные специи, лимонные корочки, свежий или сушеный острый перец. Есть нечто приятное и демократичное в том, что в настоях используется несколько компонентов. Они не возвеличивают какой-то один ингредиент (как в случае с могущественным баклажаном, который после приготовления на открытом огне оказывается в центре внимания); в настоях смешиваются и обмениваются друг с другом ароматами группы самых обычных ингредиентов. В случае с настоями итоговая сумма больше, чем составные части, потому что время, температура и масло приводят к волшебной трансформации ингредиентов.

Выбор масла для нагревания ароматических ингредиентов зависит от ваших целей. Подсолнечное имеет нейтральный вкус и более высокую температуру дымления, поэтому оно подойдет, если вы не хотите, чтобы само масло сильно влияло на вкус или текстуру блюда. К примеру, именно это вам нужно при приготовлении [МАЙОНЕЗА](#). Однако мы чаще используем оливковое масло – из-за его отличных вкусов, ощущений и вязкости.

Упомянутую выше «волшебную трансформацию» можно по-разному приспособить к разным блюдам. Иногда речь идет лишь о взаимном обмене ароматами в процессе настаивания – когда ароматические ингредиенты передают свои свойства маслу, в котором их нагревают, а затем это масло используется различными способами: например, масло, настоянное на листьях карри, добавляют в майонез для [ЗАПЕЧЕННЫХ КАРТОФЕЛЬНЫХ ДОЛЕК](#) или перед подачей сбрызгивают им [САЛАТ С ДЫНЕЙ И МОЦАРЕЛЛОЙ](#). Иногда внешний вид так же важен, как и вкус. Наш [ХУМУС С ЛИМОНОМ, ОБЖАРЕННЫМ ЧЕСНОКОМ И ЧИЛИ](#) из довольно скучного блюда становится блестящим и зелено-красным благодаря кинзе и чили, добавленным в горячее оливковое масло. Текстура также может быть важным фактором: например, когда обжарили ароматические ингредиенты в масле, вы можете вынуть их оттуда шумовкой,

отложить и позже использовать для украшения блюда. Быстро обжаренные листья карри или кафрского лайма, нарезанные брусочками имбирь и острый перец, рубленый чеснок, веточки розмарина или тимьяна потрясающе смотрятся поверх [ПЮРЕ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ](#) или тарелки [ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ](#), а во время еды дают интересный контраст текстур.

Конечно же иногда важны все три составляющие: обмен вкусов и ароматов, внешний вид и контраст текстур. И конечно, это требуется не во всех рецептах. К примеру, в [ХОЛОДНОМ СУПЕ ИЗ АВОКАДО С ХРУСТЯЩИМ ЧЕСНОЧНЫМ МАСЛОМ](#) вкус супа является совершенно отдельной частью блюда, а чесночно-куминовым маслом мы просто сбрызгиваем его перед подачей. Однако именно контраст делает это блюдо особенным: холодный свежий суп получает встряску от летней дремоты через добавление нескольких капель острого и хрустящего масла, настоянного на смеси чеснока, семян кумина и кориандра.



Хрустящим это масло делает мелко порубленный чеснок. Именно то, что чеснок мелко нарезан, а не пропущен через пресс или приготовлен целиком, позволяет ощутить отдельные вкрапления чесночного вкуса в масле. Если вкус чеснока нужно распределить в блюде более равномерно, зубчики следует пропустить через пресс, как мы поступаем в маринаде для [САЛАТА ИЗ ОГУРЦОВ](#). В других случаях в блюдо можно добавить целые или крупно нарезанные зубчики чеснока, обжаренные до золотистого цвета. Их можно не только использовать для настаивания масла, которое потом добавляется в блюдо, но и в качестве съедобного украшения – как в случае с [ЛУКОМ-ПОРЕЕМ С МИСО И СОУСОМ ИЗ ШНИТТ-ЛУКА](#). А еще бывает множество случаев, когда мы готовим чеснок конфи: срезаем верхушку с целой головки, поливаем растительным маслом, заворачиваем в фольгу и готовим, пока чеснок не станет мягким и не приобретет прекрасный коричневатый оттенок. Добавить приготовленную таким образом целую головку чеснока в хумус вместе с [настоянным на чесноке маслом](#)? Мы с энтузиазмом отвечаем: «Да!»

Выдержка

После целого дня, проведенного в тестовой кухне за обжаркой, подрумяниванием и настаиванием множества ингредиентов, Йотам чаще всего выбирает простой и легкий домашний ужин. В большинстве случаев он просто выпивает бокал красного вина с ломтиком пармезана или парой квадратиков темного шоколада. Ему хватает этого скромного ужина, потому что вино, пармезан и темный шоколад объединяет то, что вкус этих продуктов усилился благодаря процессу выдержки и нужно совсем немного каждого из них, чтобы порадовать вкусовые сосочки.

До повсеместного появления холодильников выдержка была одним из способов сохранения пищи. Продукты засыпали солью, заливали рассолом или лишали доступа воздуха, чтобы запустить процесс ферментации; все это позволяло продлить срок их хранения вне сезона, в который они естественным образом появляются. Все средства консервирования имеют одну общую цель: создать неблагоприятную среду для бактерий, вызывающих порчу продуктов. Если в приготовлении пищи главное – трансформация, нечто вроде алхимии, то в процессе выдержки происходит нечто поистине магическое, поскольку изменения начинаются изнутри. Все прочие процессы приготовления, которые мы уже описали (обугливание, настаивание и подрумянивание), требуют применения тепла, которое и приводит к изменениям. Выдержка же полагается лишь на биологию органического вещества, переходящего из одного состояния в другое, более интересное и питательное. Когда органическое вещество разрушается и ферментируется, энергия возникает изнутри. Будь то молоко, превращающееся в сыр, виноград, из которого делают вино, sake, готовящееся из риса, семена ячменя, из которых рождается пиво, капуста, из которой готовят кимчи, или мисо и соевый соус из соевых бобов – все эти продукты возникают благодаря умелому и изобретательному управлению процессом разложения.

ЕСЛИ В ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ ГЛАВНОЕ – ТРАНСФОРМАЦИЯ, ТО В ПРОЦЕССЕ ВЫДЕРЖКИ ПРОИСХОДИТ НЕЧТО ПОИСТИНЕ МАГИЧЕСКОЕ

Пускай в основе этого изобретения лежит необходимость и пускай умение обуздать процесс разрушения съедобных продуктов является чем-то потрясающим, но не они являются причиной, что мы продолжаем употреблять все эти «выдержанные» продукты (особенно с учетом того, что теперь у нас есть холодильники для сохранения свежести пищи). Некоторые используют и хвалят подобные продукты главным образом из-за их полезных для здоровья свойств: к примеру, уже широко известна связь между употреблением таких ферментированных продуктов, как комбуча или кимчи, и здоровьем кишечника. Однако нас в них всегда привлекало и будет привлекать другое: вкус, все эти прекрасные, насыщенные, яркие и порой «странные» вкусы, которые часто становятся побочным результатом процесса выдержки.

К счастью для тех, кто хочет добиться выраженного вкуса без приложения чрезмерных усилий, понятие «выдержка» в этом разделе относится к использованию ингредиентов, в которых этот процесс уже произошел при производстве, в противоположность тем рецептам, которые начинаются с того, что нужно первым делом подвергнуть что-то ферментации, засолке или маринованию. Все перечисленное можно сделать дома – это несложно и интересно, а результат вознаградит вас отличным вкусом блюд, но нужно время и планирование. Есть множество великолепных рецептов, людей и книг, которые вдохновят вас и научат создавать собственную закваску, бактериальные культуры и комбучу. Однако наши рецепты научат вас тому, как подать к столу ароматное и вкусное блюдо, потратив на него гораздо меньше времени и труда.

Итак, под барабанную дробь перечислим ингредиенты, которые выполняют за вас большую часть работы: зрелый пармезан или пикантный пекорино, соленые анчоусы, паста мисо или кочхуджан, соевый соус, черный уксус или рисовое вино шаосин.

Первыми мы упомянули два сорта итальянских твердых сыров; любопытно будет взглянуть на существующие между ними различия. Пармезан изготавливается из коровьего молока, а пекорино – из овечьего. Следовательно, пармезан с самого начала будет более сливочным и менее острым, чем пекорино. Кроме того, существует и разница во времени выдержки. Пармезан – всегда зрелый сыр (ит. *vecchio*), если употребить его после 12–18 месяцев выдержки, или очень зрелый (экстравыдержанный, *stravecchio*). Вот этот очень зрелый пармезан обладает чудесным вкусом – насыщенным, ореховым и сливочным. Небольшое количество такого сыра придаст основательность и плотность легкому [БУЛЬОНУ С ВЕСЕННИМИ ОВОЩАМИ](#).

НАШИ РЕЦЕПТЫ НАУЧАТ ВАС ТОМУ, КАК ПОДАТЬ К СТОЛУ АРОМАТНОЕ И ВКУСНОЕ БЛЮДО, ПОТРАТИВ НА НЕГО ГОРАЗДО МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ И ТРУДА

В отличие от пармезана пекорино готов к употреблению совершенно на других стадиях. Молодой (*fresco*) сыр твердый, но влажный и сливочный. Вкус у него молочный и легкий, он достаточно нежный, чтоб его можно было разделить на кусочки руками и добавить в разнообразные салаты из листовых овощей. Полузрелый или полностью созревший пекорино (*semi-stagionato* или *stagionato*) тверже и обладает более острым и выраженным вкусом и ароматом. Именно таким пекорино вам захочется перекусить в сопровождении бокала вина; его можно также натереть на терке и добавить в какое-нибудь блюдо – например в [ЗАТАР САСИО Е РЕРЕ](#).

Сыры представляют собой одну группу выдержанных продуктов этого раздела; второй группой являются ферментированные азиатские ингредиенты. Мисо, соевый соус, рисовое вино шаосин, рисовый уксус, паста кочхуджан – все эти приправы начинаются с одного ингредиента (соевых бобов, риса, острого перца), а потом через процесс ферментации расщепляются и сохраняются для использования в ином качестве. Ферментация позволяет использовать эти продукты круглый год, а также употреблять их в гораздо больших количествах (в особенности соевые бобы), поскольку наша пищеварительная система может гораздо эффективнее извлекать из них полезные вещества в расщепленном состоянии.

Однако причина, по которой эти ингредиенты играют столь важную роль в нашей кухне, – не столько необходимость и пищеварение, сколько – конечно же! – их вкус и аромат. Если сыграть в словесные ассоциации, используя слова «соевый соус» и «мисо», вы довольно быстро придете к апофеозу насыщенного вкуса – умами. С японского это слово приблизительно переводится как «восхитительный вкус», и вкус умами был признан полноценным пятым вкусом в начале XX века, когда японский химик Икэда Кикунэ обнаружил, что белые кристаллы, образующиеся на высушенной морской капусте, содержат большое количество глутамата. Икэда выяснил, что вкус этого вещества отличается от известных до того четырех основных вкусов – сладкого, горького, кислого и соленого. Умами стал пятым вкусом. Глутамат выявляет или усиливает вкус пищи – в этом он немного похож на соль, но, в отличие от соли, не обладает собственным выраженным вкусом. Для домашних кулинаров это означает возможность быстро и легко придать дополнительный аромат и насыщенность своим блюдам.

Используя в повседневных блюдах выдержанные ингредиенты, не забывайте, что они обладают ярким и резким вкусом, поэтому добавлять их нужно в небольших количествах. Помните также, что этот вкус нужно сбалансировать чем-то свежим или пикантным, молодым или сладким. Это взаимодействие вы увидите в действии в наших рецептах: лимонный или лаймовый соус привносит цитрусовую нотку в [БУЛЬОН С ПАРМЕЗАНОМ](#) или в [ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯЙЦА С КАРТОФЕЛЕМ И ПАСТОЙ КОЧХУДЖАН](#). Свежий сладкий виноград пона-

добится для [КИСЛО-СЛАДКОЙ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ](#), чтобы сбалансировать соевый соус, а полоски лимонной цедры добавляются в [ИНЖИР НА ГРИЛЕ](#), после того как его запекли с соевым соусом, рисовым вином шаосин и черным уксусом. Как всегда, в готовке и сочетании ингредиентов главное – это баланс. Вы, несомненно, захотите иметь выдержанные ингредиенты в своей кухне, но мы всегда держим там большую миску лимонов и лаймов, которые можно пустить на сок и цедру.



Обугливание

Персики и стручковая фасоль на гриле от Кэлвина

НА 4 ПОРЦИИ

в качестве закуски или как часть трапезы

400 г стручковой фасоли; удалите жесткие хвостики и разрежьте наискосок пополам)

3 ст. л. оливкового масла + масло для смазывания

2 спелых, но плотных персика; удалите косточки и нарежьте на ломтики толщиной 0,5 см (200 г)

5 г листьев мяты; крупно нарвите

3/4 ст. л. лимонного сока

80 г молодого сливочного козьего сыра без корочки; разломите на кусочки около 4 см

20 г предварительно обжаренного соленого миндаля; крупно порубите

3/4 ст. л. жидкого меда

морская соль в хлопьях и черный перец

Бренд-шеф ресторанов Оттоленги Кэлвин фон Нибель разработал этот рецепт в нашей тестовой кухне, используя в нем прекрасные спелые персики, свежую сезонную фасоль и мед, полученный прямоиком с пасеки, расположенной на одной из лондонских крыш. Это был незабываемый момент благодаря чистоте вкусов и качеству ингредиентов. Очень важно, чтобы и вы выбрали для этого блюда продукты самого лучшего качества – его вкус зависит главным образом от них, так как они подвергаются минимальной обработке, а заправка к ним весьма легкая. Персики можно заменить на нектарины или абрикосы, и взять любой сорт стручковой фасоли.

Подайте это блюдо в качестве закуски, предложив после него [грибную лазанью со специями](#) в качестве основного блюда и [лимонный сорбет](#) на десерт.

1. Смешайте фасоль с 2 ст. л. масла и 1/2 ч. л. соли. Поставьте на сильный огонь хорошо смазанную маслом сковороду-гриль, включите вытяжку, откройте окно. Как только сковорода нагреется, обжаривайте фасоль по 3–4 минуты с каждой стороны, пока на ней не появятся полоски от гриля и она не будет почти готова. Переложите в миску и накройте тарелкой на 5–10 минут в зависимости от того, насколько хрустящие овощи вы любите; остывая, фасоль станет более мягкой.

2. Сбрызните оставшимся оливковым маслом ломтики персика и обжаривайте по 1–2 минуты с каждой стороны до образования видимых полосок.

3. Смешайте фасоль и персики с мятой и переложите на блюдо или порционные тарелки. Приправьте лимонным соком, щедро приправьте солью и черным перцем. Разложите по краям блюда кусочки сыра и миндаль и полейте все медом.



Салат айсберг с кремом из копченого баклажана

НА 4 ПОРЦИИ

в качестве гарнира или закуски

1 маленький кочан салата айсберг (350 г), разрезанный на 12 ломтиков

60 мл оливкового масла

25 г натертого на мелкой терке пармезана

45 г разноцветного или длинного редиса, тонко нарезанного на мандолине или вручную

2 небольших авокадо; удалите косточки, очистите и тонко нарежьте

5 г шнитт-лука, нарезанного кусочками по 1 1/2 см

соль и черный перец

БАКЛАЖАНОВЫЙ КРЕМ

2 средних баклажана (600 г)

2 1/2 ст. л. лимонного сока

1 крупно нарезанный зубчик чеснока

50 г несладкого йогурта без добавок

2 ч. л. дижонской горчицы

60 мл оливкового масла + масло для смазывания

ХРУСТЯЩАЯ ПОСЫПКА

1 ст. л. оливкового масла

60 г крупно порубленного миндаля

100 г хлеба на закваске; срежьте корку и раскрошите, чтобы получилось 60 г крупных крошек

50 г тыквенных семечек

1/3 ч. л. хлопьев перца урфа бибер (или других хлопьев чили)

В этом салате вы найдете множество хрустящих ингредиентов и кремовую заправку, которая прекрасно связывает их. Копченый вкус достигается проверенным способом, который мы уже использовали во многих наших блюдах в прошлом: долгий обжиг баклажана на открытом огне, пока он не превратится в ароматную копченую массу.

Мы по-прежнему предпочитаем именно этот способ, однако, если вы хотите избежать дыма в кухне и терпеть не можете лицезреть толстый слой обугленных остатков на сковороде, есть и другой метод: разогрейте духовку до 230 °С, включите конвекцию, разрежьте баклажаны вдоль пополам и сделайте на них глубокие надрезы крест-накрест. Натрите половинки баклажана маслом, поместите на застеленный пергаментом противень надрезами вверх и запекайте 40–45 минут; они должны стать мягкими и как следует подрумяниться. Выложите баклажаны в большую миску, накройте тарелкой и оставьте на 20 минут. Слейте жидкость, выньте мякоть ложкой, а кожицу и плодоножки выбросьте.

На создание этого салата нас вдохновил великолепный ресторан Aloette в Торонто.

1. Приготовьте крем. Поставьте хорошо смазанную маслом сковороду-гриль на сильный огонь, включите вытяжку, откройте окно. Проткните баклажаны 7–8 раз по всей поверхности; когда сковорода задымится, обжаривайте их 45–50 минут, пока они полностью не обуглятся снаружи, перевернув их за это время два-три раза. Переложите в сито, поставленное поверх миски, и, как только они достаточно остынут, выньте из них мякоть, а кожицу и плодоножки выбросьте. Отмерьте 200 г мякоти (остатки можно использовать для других блюд), выложите ее в чашу кухонного комбайна со всеми прочими ингредиентами, добавьте 1/2 ч. л. соли, хорошенько приправьте свежемолотым черным перцем и взбейте до гладкой консистенции. Отставьте в сторону.

2. Приготовьте хрустящую посыпку. Налейте масло в большую сковороду, поставьте на средний огонь, высыпьте миндаль и готовьте, часто помешивая, около 2 минут. Добавьте хлебные крошки, тыквенные семечки и 1/4 ч. л. соли, и готовьте еще 5 минут, постоянно помешивая, до золотистого цвета. Добавьте хлопья острого перца и готовьте еще 30 секунд. Выложите на противень и дайте полностью остыть.

3. Выложите ломтики салата на большое блюдо, сбрызните 2 ст. л. масла и посыпьте солью и перцем. Выложите сверху баклажановый крем, посыпьте пармезаном, затем выложите ломтики редиса и авокадо. Слегка посолите и поперчите и полейте оставшимися 2 ст. л. оливкового масла. Украсьте шнитт-луком и щедрой порцией хрустящей посыпки, оставшуюся посыпку подайте отдельно.



Лимская фасоль в масле с копченым перцем каскабель

НА 6 ПОРЦИЙ
в качестве закуски

1 × 700-граммовая стеклянная банка готовой крупной лимской фасоли хорошего качества (500 г после удаления жидкости) – мы используем фасоль Brindisa Navarrico, но вы можете взять консервированную или сварить ее самостоятельно

морская соль в хлопьях

МАСЛО С КОПЧЕНЫМ ПЕРЦЕМ КАСКАБЕЛЬ

4 сушеных перца каскабель; разломите примерно пополам

5 неочищенных зубчиков чеснока; раздавите плоской стороной ножа

2 перца халапеньо, нарезанные вдоль; удалите семена, если хотите уменьшить остроту

1 лайм: срежьте 5 тонких полосок цедры и выжмите 1 ст. л. сока

1 лимон: срежьте 5 тонких полосок цедры и выжмите 1 ст. л. сока

1/2 ст. л. обжаренных семян кориандра

1 ч. л. обжаренных семян кумина

400 мл оливкового масла

По нашему скромному мнению, перец каскабель – лучший перец на свете. Его фруктовый, ореховый, сладкий, слегка дымный и чуть шоколадный вкус идеально подходит, чтобы добавить многослойности овощному блюду. В нашем ресторане ROVI мы используем каскабель, чтобы придать аромат мидиям или молодому картофелю, а также в рецепте лимской фасоли, которую подаем посетителям в качестве первой закуски, посыпав ее толчеными семенами кориандра.

Подавайте эту фасоль в качестве закуски или перекуса, с хлебом и домашним майонезом; или же смешайте с рубленой зеленью и листьями рукколы и подайте как салат. Эта фасоль станет также отличным дополнением к [супу из зелени с баклажаном](#) и к [рагу с пкайлой](#). В закрытой стеклянной банке ее можно хранить в холодильнике до 2 недель.

Масло, настоянное на копченом перце каскабель, само по себе прекрасно; его можно хранить в стеклянной посуде в течение месяца и добавлять в любые блюда – от яиц до пасты.

1. Поставьте на сильный огонь большую антипригарную сковороду, включите вытяжку и откройте окно. Как только сковорода задымится, уменьшите огонь до среднего. Выложите в сковороду каскабель и халапеньо, чеснок, цедру лайма и лимона и готовьте, пока ингредиенты местами не почернеют и не начнут издавать сильный аромат. Это займет примерно 3 минуты для цедры, 4 минуты для чеснока и каскабеля и 9 минут для халапеньо; снимайте их со сковороды по мере готовности при помощи металлических щипцов.

2. Выложите приготовленные на сковороде ингредиенты в среднюю кастрюлю, добавьте обжаренные семена кориандра и кумина, сок лимона и лайма, масло и 2 ч. л. соли и поставьте на медленный огонь. Готовьте около 4 минут (или пока масло не начнет пузыриться) и снимите с огня. Щипцами или толкушкой для картофеля раздавите все приготовленные на сковороде ингредиенты и добавьте их в масло. Выложите фасоль и отставьте в сторону.

3. Как только блюдо остынет, переложите его в большую стеклянную банку, если планируете хранить в холодильнике, или в миску, если собираетесь подать фасоль к столу. Дайте настояться по меньшей мере 2 часа или оставьте на ночь.



Суп из зелени с баклажанами гриль
НА 4 ПОРЦИИ

3 баклажана (750 г); проткните каждый из них в 7–8 местах
3 ст. л. лимонного сока
105 мл оливкового масла + масло для смазывания
2 мелко нарезанные луковицы (300 г)
6 толченых зубчиков чеснока
60 г крупно нарезанной кинзы + 2 ст. л. отдельных листочков для подачи
60 г крупно нарезанной петрушки + 2 ст. л. отдельных листочков для подачи
40 г крупно нарезанного укропа + 2 ст. л. отдельных мелких веточек для подачи
5 стеблей мелко нарезанного зеленого лука (75 г)
2 1/2 ч. л. молотой корицы
2 1/2 ч. л. молотого кумина
1 ч. л. молотой куркумы + 1/8 ч. л.
400 г мелко нарезанного молодого шпината
500 мл овощного или куриного бульона
1 стручок красного чили, нарезанный тонкими кружочками (20 г)
2 ч. л. семян черной горчицы
Соль и черный перец

В этом супе используются кулинарные приемы Ближнего Востока и Индии: для основы мы обжариваем большое количество трав, обжигаем на открытом огне баклажаны, а в конце добавляем ароматное масло с обжаренными в нем специями. Такой суп особенно хорош с [лимонной фасолью в перечном масле](#) – добавьте ее в тарелку с супом при подаче.

Суп можно приготовить за 1–2 дня до подачи, но лимонный сок и травы, а также ароматное масло добавляются в него непосредственно перед подачей к столу.

1. Поставьте на сильный огонь хорошо смазанную маслом сковороду-гриль, включите вытяжку и откройте окно. Как только сковорода задымится, обжаривайте баклажаны 45–50 минут до тех пор, пока они полностью не обуглятся снаружи и не станут мягкими внутри, перевернув за это время два-три раза. Не бойтесь передержать баклажаны на огне – чем дольше они готовятся, тем лучше. Выложите их в дуршлаг, установленный над миской, и оставьте примерно на 30 минут. Очистите баклажаны, кожицу и плодоножки выбросьте. Мякоть разделите на длинные полоски и выложите в миску, добавив 1 ст. л. лимонного сока, 1/3 ч. л. соли и хорошенько приправив свежемолотым черным перцем. Перемешайте и отставьте в сторону.

2. Пока баклажаны готовятся на гриле, приготовьте суп. Влейте в большую кастрюлю 60 мл оливкового масла и поставьте на средний огонь. Добавьте нарезанный лук и готовьте около 12 минут, постоянно помешивая, пока он не станет мягким и не приобретет темно-коричневый цвет. Добавьте чеснок и готовьте еще 30 секунд до появления аромата, затем убавьте огонь и добавьте зелень, зеленый лук и 3 ст. л. воды. Готовьте около 15 минут, пока зелень не потемнеет и не начнет издавать сильный аромат; часто помешивайте, чтобы зелень не пригорала. Прибавьте огонь, добавьте корицу, кумин и 1 ч. л. куркумы, готовьте 30 секунд, затем добавьте шпинат, бульон, 400 мл воды, 1 3/4 ч. л. соли и щедро приправьте свежемолотым черным перцем. Доведите до кипения, убавьте огонь и оставьте вариться примерно 20 минут.

3. Снимите кастрюлю с огня, добавьте оставшиеся 2 ст. л. лимонного сока и слегка пробейте суп погружным блендером (он не должен быть полностью однородным). Вы можете также взбить в блендере половину супа и вылить его в оставшуюся часть. Держите суп теплым до подачи.

4. Для ароматного масла со специями добавьте чили и оставшиеся 3 ст. л. масла в маленькую сковороду и поставьте на средний огонь. Готовьте 10–12 минут, время от времени помешивая, пока перец не станет прозрачным и блестящим. Добавьте семена горчицы и готовьте еще 1 минуту. Добавьте оставшуюся 1/8 ч. л. куркумы и сразу же вылейте смесь в миску. Отставьте в сторону.

5. Разлейте суп в 4 тарелки. Положите свежие листья зелени в баклажаны и добавьте в суп, полив сверху ароматным маслом.



Коническая капуста с соусом нам прик

НА 6 ПОРЦИЙ
в качестве гарнира

2 кочана конической капусты (1,6 кг), разрезанные вдоль на четыре части

3 ст. л. подсолнечного масла

5 г мелко нарезанной кинзы

1 нарезанный дольками лайм для подачи

Морская соль в хлопьях

НАМ ПРИК

20 г свежего галангала (или имбиря в качестве альтернативы), очищенного и крупно нарезанного

1 маленький зубчик чеснока

1 ст. л. рыбного соуса (или легкого соевого соуса)

1 1/2 ч. л. хлопьев перца алеппо (или 3/4 ч. л. обычных хлопьев чили)

1 ст. л. покупной пасты из тамаринда или 2 ст. л., если вы [готовите ее сами](#)

1 1/4 ч. л. светлого тростникового сахара

50 г помидоров черри

1 1/2 ст. л. сока лайма

1 ч. л. подсолнечного масла

Нам прик – группа соусов с перцем чили, составляющих основу тайской кухни. Их острый насыщенный вкус отлично контрастирует с любыми продуктами, приготовленными на гриле, а также с рисом и неострыми овощными, мясными и рыбными блюдами.

Это потрясающе ароматный сорт капусты. Вы можете подать ее на вегетарианский ужин с лапшой удон и [жареным тофу](#) или с [тофу с кардамоном, зеленью и лаймом](#).

Нам прик можно приготовить за неделю до использования и хранить в холодильнике, однако капусту следует обжаривать незадолго до подачи.

1. Для приготовления соуса выложите галангал и чеснок в чашу комбайна и хорошо измельчите. Добавьте остальные ингредиенты и смешивайте до тех пор, пока не измельчите их в однородную массу, однако она не должна быть совершенно гладкой. Выложите в небольшую миску и отставьте в сторону до подачи.

2. Смажьте капусту маслом и посыпьте солью. Выложите ее на очень горячую решетку барбекю или на сковороду-гриль и обжаривайте по 4–5 минут с каждой стороны (т. е. всего 12–15 минут), пока она не станет мягкой снаружи, оставшись при этом хрустящей, до появления четких полос от гриля. Выложите капусту на блюдо. Добавьте в соус нарезанную кинзу и ровным слоем разложите его поверх капусты. Подавайте теплой или комнатной температуры, украсив дольками лайма.



Баклажаны на пару и соус с перцем гриль

НА 4 ПОРЦИИ

в качестве гарнира или как часть трапезы

2 баклажана (700 г)

1–2 стебля зеленого лука, нарезанные соломкой (15 г)

1 1/2 ст. л. крупно порубленного обжаренного соленого миндаля

1 ст. л. крупно нарезанных листьев кинзы

Морская соль в хлопьях

СОУС С ПЕРЦЕМ ГРИЛЬ

2 крупных стручка чили среднеострого сорта (30 г)

140 г мелко нарезанных спелых сладких помидоров черри

1 1/2 ч. л. хересного уксуса + 1/2 ч. л. для подачи

ЧЕСНОЧНО-ИМБИРНОЕ МАСЛО

40 мл оливкового масла

2 маленьких зубчика чеснока, очень мелко нарезанные

1 ч. л. свежего имбиря, очищенного и очень мелко нарезанного

Людей бывает трудно убедить в том, что баклажаны можно не только жарить и запекать, но и готовить на пару. Нашего коллегу Джитая Фишера удалось убедить после того, как он попробовал это блюдо; баклажаны в нем обладают шелковистой структурой и способностью отлично впитывать ароматы чили, чеснока и имбиря.

Вы можете приготовить двойную или тройную порцию соуса с перцем гриль и хранить его в стеклянной банке в холодильнике до 7 дней, добавляя к омлетам, чипсам из тортильи или приготовленным на гриле тофу и рыбе.

1. Для приготовления соуса поставьте сковороду на сильный огонь. Как только она хорошо нагреется, выложите в нее перец и готовьте около 10 минут, перевернув несколько раз, пока он не почернеет со всех сторон. Выложите перец в маленькую миску, накройте блюдцем и оставьте на 10 минут, чтобы он стал мягче. Удалите семена из одного стручка (или из обоих, если вы хотите, чтобы соус был менее острым), а потом мелко порубите вместе с кожицей. Выложите в миску с помидорами, уксусом и 1/4 ч. л. соли, перемешайте и отставьте в сторону.

2. Для приготовления чесночно-имбирного масла выложите все ингредиенты в маленькую кастрюлю, добавьте 1/2 ч. л. соли и поставьте на очень слабый огонь. Готовьте около 8 минут, время от времени помешивая, пока чеснок и имбирь не станут мягкими – настолько, чтобы их можно было раздавить тыльной стороной ложки. Следите, чтобы масло не нагревалось слишком сильно, иначе чеснок подгорит; если масло начинает пузыриться, то просто снимите его с огня и дайте остыть.

3. Нарезьте баклажаны брусочками 7 × 2 см, выложите в большую миску и смешайте с 2 ст. л. соли. Выложите в пароварку или в дуршлаг, который можно поставить поверх кастрюли, и отставьте в сторону.

4. В большую кастрюлю налейте воды на 4 см. Доведите воду до кипения на сильном огне и поставьте на кастрюлю дуршлаг с баклажанами. Накройте крышкой или фольгой, хорошо закрепив ее края, чтобы пар не выходил наружу. Уменьшите огонь до среднего и готовьте баклажаны 20–25 минут; баклажаны должны стать мягкими, но при этом сохранить форму. Снимите их с огня и поставьте в раковину на 5 минут, чтобы стекла лишняя жидкость.

5. Переложите баклажаны на большое блюдо, сбрызните оставшейся 1/2 ч. л. уксуса и приправьте 1/4 ч. л. соли в хлопьях. Добавьте зеленый лук и аккуратно перемешайте. Выложите сверху соус, а затем полейте чесночно-имбирным маслом. Сверху посыпьте миндалем и листьями кинзы и подавайте.



Томленая зеленая фасоль гриль

НА 4 ПОРЦИИ
в качестве гарнира

500 г стручковой зеленой фасоли; удалите волокна и нарежьте поперек пополам

500 г стручковой турецкой фасоли; удалите волокна и нарежьте наискосок на 3–4 части

12 очищенных зубчиков чеснока

1 стручок зеленого чили (15 г), проткнутый в нескольких местах маленьким ножом

120 мл оливкового масла

2 мелко нарезанные луковицы (300 г)

250 мл овощного или куриного бульона

2 лимона: натрите на мелкой терке 2 ч. л. цедры и выжмите 2 ст. л. сока

10 г крупно нарезанных листьев эстрагона

10 г крупно нарезанных веточек укропа

10 г крупно нарезанных листьев петрушки

35 г консервированных лимонов (1–2); мякоть удалите, кожицу нарежьте соломкой

Соль и черный перец

Обычно зеленую фасоль готовят на пару или бланшируют, чтобы она сохранила ярко-зеленый цвет и оставалась хрустящей, но она отлично получается и при медленном, немного более долгом приготовлении. В этом случае она хорошо впитывает соус, в котором готовится, и выделяет превосходный дымный аромат, возникающий при обжаривании на гриле.

Вы можете приготовить фасоль за день до подачи, но в этом случае советуем не добавлять цедру и сок лимона, а также не готовить соус из зелени – это лучше сделать перед самой подачей.

1. Поставьте на сильный огонь сотейник, для которого у вас есть крышка. Как только он задымится, добавьте четвертую часть фасоли обоих видов и готовьте около 5 минут, время от времени встряхивая сотейник, чтобы фасоль местами обуглилась. Выложите на противень или тарелку и обжарьте таким же образом остальную фасоль (если хотите ускорить процесс, используйте две сковороды). Добавьте чеснок и чили и готовьте таким же образом 3–4 минуты, пока они не почернеют со всех сторон, а потом выложите к фасоли. Дайте сотейнику слегка остыть.

2. Влейте в сотейник 90 мл масла и поставьте на средний огонь. Как только масло нагреется, выложите лук и готовьте около 10 минут, время от времени помешивая, пока он не станет мягким и золотистым. Добавьте фасоль, чеснок и чили, бульон, 1 1/2 ч. л. соли и хорошенько приправьте свежемолотым черным перцем. Доведите до слабого кипения, убавьте огонь и готовьте еще 20 минут под крышкой, пока фасоль не станет совсем мягкой. Добавьте лимонный сок и цедру.

3. Выложите в маленькую миску зелень, консервированный лимон, оставшиеся 2 ст. л. оливкового масла, 1/4 ч. л. соли и щедрую порцию черного перца и перемешайте.

4. Перед подачей добавьте смесь из лимона и зелени к фасоли и слегка перемешайте. Подавайте теплой или комнатной температуры.



Подрумянивание

Запеченная гармошкой свекла с лаймовым маслом

НА 4 ПОРЦИИ

в качестве гарнира

8–10 среднего размера неочищенных корнеплодов свеклы
(примерно 2 пучка, или 1,2 кг) или 8–10 шт. готовой свеклы (1 кг)

Морская соль в хлопьях

ЛАЙМОВОЕ МАСЛО

90 г несоленого сливочного масла

40 мл оливкового масла

5 свежих листьев кафрского лайма (каффир-лайма); крупно нарежьте

10 г свежего имбиря; очистите и мелко порубите

1 толченый зубчик чеснока

1 ст. л. сока лайма + 2 ст. л. для подачи

САЛЬСА С ЛИСТЬЯМИ ЛАЙМА

10 свежих листьев кафрского лайма; удалите черешки и измельчите в мельнице для специй или очень мелко нарежьте

1/2 ст. л. свежего имбиря, очищенного и очень мелко нарезанного

1/2 толченого зубчика чеснока

1/2 стручка зеленого чили; очень мелко нарежьте, удалите семена для уменьшения остроты

1 ст. л. мелко нарезанных листьев кинзы

3 ст. л. оливкового масла

ЙОГУРТОВЫЙ КРЕМ

80 мл жирных сливок

90 мл несладкого йогурта без добавок

Приготовление овощей «гармошкой» означает, что они нарезаются тонкими ломтиками, но не до конца, так что ломтики держатся вместе подобно вееру. Приятным бонусом такого способа является красивый внешний вид, но главная причина воспользоваться этим методом – чудесные хрустящие края овощей.

Чтобы компенсировать хлопоты по приготовлению свеклы этим способом, вы можете начать с покупки готовой вареной свеклы в магазине (только не берите ту, что приготовлена с добавлением уксуса). Если же вы все-таки готовите из сырой свеклы, то постарайтесь купить ее в пучках и сохраните черешки и листья – их можно добавить в салаты, а еще лучше приготовить из них [темпуру по нашему рецепту](#) вместе с [перцем гриль и полентой из свежей кукурузы](#), которые входят в [подборку блюд от ресторана ROVI](#).

Сырую свеклу можно приготовить за 3 дня до подачи – сварить, очистить, нарезать и хранить в холодильнике.

При желании вы можете приготовить двойную или тройную порцию лаймового масла – оно хранится в стеклянной таре в холодильнике до 2 недель, и его можно добавить к любым запеченным овощам или смазать им запеченную на гриле рыбу.

1. Разогрейте духовку до 220 °С и включите конвекцию.

2. Выложите свеклу на противень в один слой и налейте на 2 см воды. Посыпьте свеклу 1 ст. л. соли в хлопьях, плотно накройте фольгой и запекайте 1 час 20 минут. Нож должен с легкостью протыкать готовую свеклу; более крупным корнеплодам может понадобиться больше времени. Слейте с противня воду, дайте свекле остыть, очистите от кожицы под холодной проточной водой (наденьте перчатки, чтобы на руках не оставались пятна). Разрежьте более крупные корнеплоды вдоль пополам. Уменьшите температуру духовки до 190 °С.

3. Пока свекла запекается, сделайте лаймовое масло. Выложите в маленькую кастрюлю сливочное и оливковое масло, листья лайма, имбирь, чеснок и поставьте на средний огонь. Готовьте около 4 минут, пока сливочное масло не растает и не начнет пузыриться, снимите с огня и отставьте в сторону для настаивания не менее чем на 40 минут. Выньте из масла ароматические ингредиенты, влейте 1 ст. л. сока лайма и добавьте 1 ч. л. соли в хлопьях.

4. Для сальсы с листьями лайма смешайте все ингредиенты в маленькой миске с 1/4 ч. л. соли в хлопьях и отставьте в сторону.

5. В миске среднего размера около 3 минут взбивайте миксером сливки, йогурт и щепотку соли до легкой и пышной консистенции и до пиков средней плотности. Поставьте в холодильник до подачи.

6. Нарезьте очищенную свеклу ломтиками толщиной 4 мм, не доходя примерно 1 см до нижней части, чтобы ломтики не рассыпались. Выложите свеклу на маленький застеленный пергаментом противень и как можно шире раскройте ломтики веером. Равномерно выложите сверху и вокруг свеклы лаймовое масло, особенно стараясь попасть между ломтиками. Поставьте в духовку на 1 час 15 минут; примерно каждые 20 минут отделяйте ломтики друг от друга и поливайте их маслом с противня. Края ломтиков должны стать хрустящими и карамелизоваться. Оставьте свеклу остывать на 15 минут.

7. Перед подачей выложите на блюдо йогуртовый крем, поверх него свеклу, полейте ее сверху и вокруг маслом с противня. Сбрызните сальсой, оставшимися 2 ч. л. сока лайма и сразу подавайте.



Запеченный корень сельдерея тремя способами

1 крупный корень сельдерея (900 г); удалить мелкие корешки и дочиستا отмыть, но не срезать кожуру
60 мл оливкового масла
Морская соль в хлопьях

В прошлом мы уже использовали этот простой способ медленного запекания корня сельдерея целиком, добавив к нему лишь растительное масло и соль, и подавали его с лимонным соком или ложкой сметаны. Вы тоже можете приготовить его именно так. Однако в приведенном ниже рецепте процесс, во время которого [крахмалы превращаются в сахара](#), проникающие в чудесную карамель с ароматом сельдерея, взят под контроль, чтобы приготовить три очень разных блюда. Если после запекания у вас получилось мало вышеупомянутой карамели, после разрезания просто смажьте сельдерей маслом и небольшим количеством кленового сиропа или меда.

Лучше всего готовить сельдерей в день подачи, однако вы можете запечь его и накануне. Для рецепта стейков из сельдерея с [соусом «Кафе де Пари»](#) вам нужно удвоить количество ингредиентов.

1. Разогрейте духовку до 170 °C и включите конвекцию.
2. Проколите сельдерей вилкой по всей поверхности около 40 раз и выложите на застеленный пергаментом противень. Смешайте масло и 1 1/2 ч. л. соли и как следует натрите этой смесью сельдерей. Запекайте не менее 2 часов 15 минут (до 2 часов 45 минут в зависимости от размеров корнеплода), поливая жидкостью с противня каждые 20 минут. Сельдерей должен стать темно-коричневым и мягким внутри и дать карамель.
3. Дайте остыть в течение 15 минут, затем нарежьте дольками или шайбами в зависимости от рецепта, смажьте каждый срез маслом и образовавшейся карамелью с противня (возможно, вам понадобится дополнительное количество масла).

1. Запеченный и маринованный сельдерей со сладкой заправкой из чили

НА 2 ПОРЦИИ

в качестве основного блюда или на 4 порции в качестве гарнира

1 целый запеченный корень сельдерея, разрезанный на 8 частей
2 стебля зеленого лука, мелко нарезанные наискосок, для подачи
5 г маринованных листьев тайского базилика для подачи
Морская соль в хлопьях

МАРИНОВАННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ

1 средний корень сельдерея, очищенный и нарезанный тонкими брусочками по 6 см (500 г)
3 стебля сельдерея, нарезанные тонкими брусочками по 6 см (120 г)
2 неочищенных зубчика чеснока, раздавленные плоской стороной ножа
3 лайма: срежьте 6 тонких полосок цедры и выжмите 60 мл сока
150 мл рисового уксуса

СЛАДКАЯ ЗАПРАВКА ИЗ ЧИЛИ

120 мл подсолнечного масла
5 мелко нарезанных зубчиков чеснока
3 стручка красного чили, нарезанные тонкими кружочками (30 г)
2 целые звездочки аниса
1 1/2 ст. л. хорошо обжаренного белого или черного кунжута или смесь обоих видов
2 1/2 ст. л. кленового сиропа
1 ст. л. рисового уксуса
60 мл соевого соуса
2 ст. л. мелко нарезанного шнитт-лука

Сельдерей в этом блюде предстает в двух очень разных обликах – медленно запеченным и маринованным, что придает блюду контрастную текстуру и сложный вкус; благодаря этому сельдерей занимает центральное место на [праздничном столе](#).

Вы можете приготовить заправку накануне, однако жареный чили и чеснок лучше добавить перед самой подачей. Маринованных овощей у вас получится больше необходимого, но их можно хранить в холодильнике до 3 дней, и они отлично подойдут для сэндвичей, тостов и салатов. Если вы не хотите мариновать целый корень сельдерея, используйте только половину, а вторую половину запеките.

1. Смешайте в большой миске все ингредиенты для маринованного сельдерея с 20 г соли в хлопьях и оставьте в сторону по крайней мере на 2 часа, время от времени перемешивая, пока готовите остальные компоненты блюда. Вы можете приготовить маринованный сельдерей заранее и хранить его в холодильнике до 3 дней.

2. Для сладкой заправки нагрейте подсолнечное масло в маленькой кастрюле на среднем огне. Как только оно станет очень горячим, добавьте чеснок, чили и звездочки аниса и обжаривайте около 2–2,5 минуты, помешивая, чтобы кусочки чеснока не слипались. Чеснок должен стать хрустящим и бледно-золотистым (он продолжит менять цвет после того, как вы

вынете его из масла, так что не держите его там слишком долго). Процедите масло через сито в маленькую жаропрочную миску, чеснок и чили отложите для подачи. 80 мл ароматного масла отлейте и используйте для других рецептов. Оставшиеся 40 мл смешайте с остальными ингредиентами для заправки.

3. Разогрейте духовку до 200 °C и включите конвекцию.

4. Выложите дольки запеченного сельдерея срезом вверх на застеленный пергаментом противень. Они должны быть как следует смазаны маслом, в котором запекался сельдерей, и образовавшейся в процессе карамелью. Запекайте 20 минут до золотисто-коричневого цвета.

5. Выложите готовые ломтики на большое блюдо и слегка посыпьте солью в хлопьях.

6. Добавьте обжаренный чеснок и чили в заправку и выложите ее поверх ломтиков сельдерея и вокруг них. Сверху выложите маринованный сельдерей, стараясь не зачерпывать маринад, чеснок и цедру лайма. Украсьте зеленым луком и тайским базиликом и подавайте.



2. Капустные «тако» с сельдереем и финиковым соусом барбекю

НА 16 ТАКО

4–6 порций

16 капустных листов с 1 большого кочана конической капусты;
удалите нижние утолщения

1 целый запеченный корень сельдерея, разрезанный на 16 долек

120 г мягкого козьего сыра без корочки, разделенного на кусочки
размером 2 см (можно не использовать)

2 разрезанных на дольки лайма для подачи

Соль

ФИНИКОВЫЙ СОУС БАРБЕКЮ

90 мл оливкового масла

1 маленький мелко нарезанный лук-шалот (30 г)

2 толченых зубчика чеснока

1/4 ч. л. хлопьев красного чили

60 мл бальзамического уксуса

1/4 ч. л. копченой паприки

1/2 ч. л. молотого кумина

100 г крупно нарезанных фиников без косточек

20 г черного чеснока (около 10 зубчиков)

АРОМАТНОЕ МАСЛО

90 мл оливкового масла

2 стручка красного перца чили, нарезанные тонкими кружочками

2 зубчика чеснока, мелко нарезанные, но не толченые

2 ч. л. слегка растолченных семян кориандра

2 ч. л. мелко нарезанного шнитт-лука

Этот рецепт побил мировой рекорд, став первым вегетарианским блюдом, выбранным для фестиваля барбекю Meatoria, в центре которого конечно же находится мясо. Пришлось поговоривать организаторов пойти на этот еретический шаг, однако у любителей мяса наш сельдерей имел большой успех.

Капуста служит для сельдерея отличной «посудой», но сочетание корня сельдерея с особым соусом барбекю из фиников прекрасно и само по себе, если вам не хочется бланшировать капустные листья.

Соуса у вас получится больше, чем необходимо, но это хорошо: он хранится в холодильнике до 3 недель, и его можно использовать в любом рецепте, где нужен соус барбекю.

1. Для приготовления соуса барбекю поставьте на средний огонь маленькую кастрюлю с 2 ст. л. масла, шалотом и чесноком. Обжаривайте примерно 6 минут, часто помешивая, пока шалот не станет мягким и золотистым. Добавьте остальные ингредиенты (кроме оставшегося масла), 130 мл воды и 1/2 ч. л. соли. Доведите до медленного кипения, слегка убавьте огонь и готовьте 8 минут или пока финики не станут совсем мягкими. Дайте остыть 10 минут, затем выложите в мельницу для специй или чашу кухонного комбайна, добавьте оставшиеся 60 мл масла и взбейте в однородный соус.

2. Для приготовления ароматического масла выложите в маленькую кастрюлю все ингредиенты, кроме шнитт-лука, добавьте 1/4 ч. л. соли, поставьте на средний огонь и готовьте 8 минут, пока чеснок не станет мягким и ароматным. Если чеснок будет слишком сильно темнеть, убавьте огонь. Снимите с огня и добавьте шнитт-лук.

3. Доведите до кипения большую кастрюлю подсоленной воды. Бланшируйте капустные листья от 30 секунд до 1 минуты, чтобы они остались хрустящими. Выньте из воды, выложите на чистое полотенце и аккуратно обсушите со всех сторон – листья не должны быть мокрыми.

4. Перед подачей включите духовку в режиме «гриль» на самую высокую температуру. Выложите ломтики сельдерея на большой застеленный пергаментом противень, оставляя между ними достаточно места (убедитесь, что края пергамент не выступают за края противня и не загорятся). Ломтики уже должны быть смазаны маслом, в котором они готовились, и образовавшейся в процессе карамелью. Запекайте на верхнем уровне 6 минут до золотисто-коричневого цвета. Выньте из духовки и смажьте 6 ст. л. соуса барбекю (120 г), аккуратно распределяя его по всем ломтикам.

5. Для подачи выложите каждый ломтик сельдерея на капустный лист. Сверху выложите козий сыр и сбрызните ароматным маслом. Подавайте горячими, с дольками лайма и соусом в отдельной посуде.



3. Стейки из сельдерея с соусом «Кафе де Пари»
НА 4 ПОРЦИИ

в качестве основного блюда

2 целых запеченных корня сельдерея (удвойте количество, указанное [здесь](#)), нарезанные поперек на стейки толщиной 2 1/2 см

Морская соль в хлопьях и черный перец

СОУС «КАФЕ ДЕ ПАРИ»

110 г несоленого сливочного масла, нарезанного кубиками 2 см

1 маленькая мелко нарезанная луковица шалота (25 г)

1 толченый зубчик чеснока

3 филе анчоусов в оливковом масле; слейте жидкость и мелко нарежьте (можно не использовать, но в этом случае измените количество заправки)

1/2 ч. л. молотого карри средней остроты

1/4 ч. л. кайенского перца

1 ст. л. сухой горчицы

1 ст. л. мелких каперсов

2 ст. л. мелко нарезанного шнитт-лука

2 ст. л. мелко нарезанных листьев эстрагона

1 ст. л. мелко нарезанной петрушки

2 ч. л. листьев тимьяна

110 мл сливок низкой или средней жирности

2 ч. л. лимонного сока

Давным-давно в Париже Икста как-то заказала стейк с соусом «Кафе де Пари», и ей показалось, что она попала в масляный рай. Это детское воспоминание, навсегда запечатлевшееся в ее памяти, стало основой для создания данного блюда и целой череды его противоречивых версий, в которых мы несколько лет пытались раскрыть изначальный секретный рецепт. Мы, наверное, никогда не узнаем, близка ли наша версия к оригиналу, но она определенно делает сельдерей основательно мясистым и превращает его в прекрасную альтернативу воскресному жаркому (подайте сельдерей с ломтиками [салата айсберг и кремом из баклажанов](#) и [запеченным картофелем](#)).

Не беспокойтесь, если соус начнет расслаиваться, – так и должно быть.

1. В маленькую кастрюлю выложите первые семь ингредиентов для соуса и 1/4 ч. л. соли в хлопьях и поставьте на средний огонь. Готовьте около 6 минут; помешивайте, вращая кастрюлю. Шалот должен стать мягким, а масло должно растопиться, приобрести золотистый цвет и карамелизоваться. Добавьте каперсы, зелень, щедро приправьте свежемолотым черным перцем и готовьте еще 1 минуту, затем снимите с огня.

2. Включите духовку в режиме «гриль» на максимальную температуру. Выложите стейки из сельдерея одним слоем на большой застеленный пергаментом противень, оставив между ними достаточно места. К этому моменту стейки должны быть смазаны маслом, в котором готовился сельдерей, и образовавшейся в процессе карамелью либо дополнительным количеством оливкового масла и кленового сиропа или меда. Убедитесь, что края пергамента не выступают за края противня и не загорятся. Запекайте стейки на верхнем уровне духовки до золотисто-коричневого цвета (6–8 минут). Выключите духовку и не вынимайте противень до подачи.

3. Снова поставьте кастрюлю с соусом на средний огонь и варите 1 минуту, после чего добавьте сливки и лимонный сок. Помешивайте, вращая кастрюлю, еще 2 минуты, пока соус не прогреется, но не мешайте слишком сильно – он должен быть слоистым, а не однородным.

4. Вылейте соус на большое блюдо с бортиком и выложите сверху стейки из сельде-рея (либо разложите стейки по тарелкам, полейте соусом сверху и подайте оставшийся соус отдельно). Слегка посыпьте стейки солью в хлопьях и черным перцем и подавайте.



Пряные овощные бананы с салатом из кокоса, яблок и имбиря

НА 4 ПОРЦИИ

2 очень спелых овощных банана (400 г); очистите, разрежьте пополам вдоль, а затем поперек

60 мл оливкового масла

2 ч. л. мелкого светлого тростникового сахара

1/2 ч. л. свежего имбиря, очищенного и натертого на мелкой терке

3/4 ч. л. молотой корицы

3/4 ч. л. молотого кумина

1/2 ч. л. кайенского перца

1/2 ч. л. молотого мускатного ореха

1/2 маленького кокоса (90 г), тонко нарезанного на мандолине или ножом

2 лайма: натрите на мелкой терке 1 ч. л. цедры и выжмите 2 ст. л. сока, остальное нарежьте дольками для подачи

1 нарезанный соломкой стручок зеленого чили без семян

1 яблоко сорта «грэнни смит» с кожурой (140 г); удалите сердцевину и нарежьте соломкой

15 г несоленого сливочного масла

10 г отдельных листочков кинзы

10 г отдельных листочков мяты

Соль

Мама Иксты выросла в Бразилии и на Кубе, где овощные бананы едят практически со всеми несладкими блюдами – от фейжоады (традиционное бразильское блюдо) до гисос (кубинского рагу). Эта традиция прошла через все детство Иксты, в котором бананы присутствовали практически в каждом приеме пищи.

Овощные бананы (плантаны) более крупные и твердые и менее сладкие, чем обычные бананы. Для этого рецепта вам понадобятся очень спелые бананы глубокого желтого цвета, мягкие, с черными пятнышками на кожуре. Вы можете найти их в большинстве магазинов, и особенно в супермаркетах с продуктами из Вест-Индии.

Подайте это блюдо в качестве особенной закуски или добавьте к нему поджаренный тофу или креветки гриль и создайте полноценный обед.

1. Выложите бананы в миску и добавьте 3 ст. л. оливкового масла, сахар, 1/4 ч. л. имбиря, 1/2 ч. л. корицы, 1/2 ч. л. кумина и весь кайенский перец и мускатный орех. Перемешайте так, чтобы специи покрыли бананы, и оставьте как минимум на 30 минут.

2. Приготовьте салат. Выложите в миску кокос, цедру и сок лайма, чили, яблоко, оставшийся имбирь, корицу и кумин, 1 ст. л. оливкового масла и щепотку соли. Хорошенько перемешайте и отставьте в сторону.

3. Разогрейте духовку до 180 °С и включите конвекцию.

4. Выложите сливочное масло в большую жаропрочную антипригарную сковороду и поставьте на сильный огонь. Когда масло растает и нагреется, выложите ломтики банана, оставляя между ними достаточно места (если у вас нет большой сковороды, можете обжарить бананы в два приема). Сохраните масло и специи в миске, в которой вы мариновали бананы, – они понадобятся вам для салата. Уменьшите огонь и обжаривайте бананы 3 минуты, переворачивая

их так, чтобы они подрумянились со всех сторон. Поставьте сковороду в духовку и готовьте еще 3 минуты.

5. Выложите листья кинзы и мяты и салат в миску, где мариновались бананы. Перемешайте, чтобы масло и специи хорошо пропитали салат.

6. Разложите бананы и салат по тарелкам и подайте с ломтиками лайма.



Стейки из брюквы в панировке из карри

НА 4 ПОРЦИИ

в качестве основного блюда

2–3 брюквы (1,8 кг), очищенные и нарезанные поперек на 8 стейков (всего) толщиной 3 см

120 сметаны или кокосового йогурта

Соль

МАРИНАД С ПАЖИТНИКОМ

1 1/2 ст. л. семян пажитника

6 мелких зубчиков чеснока (25 г), очищенных и крупно порубленных

1 1/2 ч. л. кайенского перца

1 1/2 ч. л. молотой куркумы

2 ч. л. сахарной пудры

2 ст. л. сока лайма

75 мл оливкового масла

САЛАТ

3–4 красных грейпфрута (750 г без кожуры)

1–2 луковицы шалота (70 г), мелко нарезанные на мандолине или ножом

2 стручка красного чили, нарезанные тонкими кружочками

20 листьев мяты

10 г листьев кинзы

2 ч. л. оливкового масла

2 лайма: выжмите 1 ст. л. сока, затем нарежьте дольками для подачи

Это вегетарианское блюдо легко сделать веганским, заменив сметану на кокосовый йогурт. Природная горчинка брюквы дополняется в нем сладким, пряным и острым маринадом, который проникает в мякоть и покрывает брюкву вкусной корочкой. Благодаря пажитнику блюдо в целом напоминает по вкусу отличный индийский карри (кстати, оно замечательно подойдет для праздничного стола в [индийском стиле](#)). Однако имейте в виду, что аромат этих изумительных семян продержится в вашей кухне довольно долго (нам нравится, но не все любят этот запах).

Если вы хотите приготовить маринад заранее, его можно хранить в холодильнике в закрытой стеклянной таре до 2 недель. Приготовьте двойную или тройную порцию и используйте в качестве основы для карри и для маринования овощей или мяса.

1. Разогрейте духовку до 180 °С и включите конвекцию.

2. Выложите все ингредиенты для маринада в мельницу для специй или в чашу кухонного комбайна, добавьте 3/4 ч. л. соли и взбейте до пастообразного состояния. Выложите 2 ч. л. маринада в отдельную маленькую миску и отставьте в сторону.

3. Выложите остальной маринад в большую миску вместе со стейками из брюквы и как следует перемешайте (легче всего это сделать, надев перчатки). Выложите стейки на большой застеленный пергаментом противень, оставив между ними достаточно места. Плотнo накройте фольгой и запекайте 1 час 20 минут. Снимите фольгу, переключите духовку на режим гриля и обжаривайте стейки 3–4 минуты до готовности брюквы и появления золотисто-коричневой корочки.

4. Когда брюква будет почти готова, приготовьте салат. Нарежьте грейпфруты на дольки, предварительно удалив кожуру, белую мякоть и семечки. Выложите дольки в большую миску, а выделившийся сок оставьте для других рецептов.

5. Перед самой подачей добавьте в салат остальные ингредиенты, хорошенько посолите и аккуратно перемешайте.

6. Выложите на большое блюдо стейки, оставшийся на противне маринад и салат (или разложите по тарелкам). Вмешайте сметану в оставшийся маринад и подайте к стейкам, выжав поверх них дольку лайма.





Морковное пюре с карри и коричневым маслом

НА 4 ПОРЦИИ

в качестве гарнира или на 6 порций в качестве дипа

1–2 стручка красного чили, нарезанные тонкими кружочками; удалите семена, если хотите уменьшить остроту
1 1/2 ст. л. белого винного уксуса
1/2 ч. л. сахарной пудры
800 г моркови (около 8 штук), очищенной и нарезанной на кусочки по 2 см
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. молотого карри средней остроты
1/4 ч. л. молотой корицы
30 г несоленого сливочного масла (или 2 ст. л. оливкового)
5 г свежего имбиря, очищенного и нарезанного соломкой
1/2 ч. л. семян нигеллы
1/2 семян фенхеля
1/2 ч. л. кумина
1/2 ст. л. сока лайма
1 стебель зеленого лука (10 г), нарезанный соломкой
5 г мелко нарезанных листьев мяты
Соль

Вы удивитесь, какой вкусной может оказаться обычная приготовленная на пару морковь, если добавить к ней коричневое масло, сладкие специи и острый чили. Можете рассчитывать, что такая морковь придаст аромат всей трапезе; подавайте ее с поджаренным на гриле тофу, сыром халуми, рыбой или курицей или с другими овощными блюдами.

Пюре и маринованный чили можно приготовить накануне, однако масло следует готовить незадолго до подачи, чтобы добавленные в него семена оставались хрустящими. Используйте оливковое масло вместо сливочного, если хотите приготовить веганскую версию.

1. Выложите в маленькую миску перец чили, уксус, сахар, 1/4 ч. л. соли, перетрите руками и оставьте мариноваться минимум 30 минут.

2. Выложите морковь в пароварку или на дуршлаг, установленный на кастрюлю, поставьте на сильный огонь, накройте крышкой и готовьте около 25 минут, пока морковь не будет легко протыкаться ножом. Выложите ее в чашу кухонного комбайна, добавьте оливковое масло, карри, корицу и 1 ч. л. соли и взбивайте около 1 минуты до получения полугладкой консистенции (пюре должно сохранить некоторую текстуру и не должно быть совершенно однородным).

3. Пока морковь готовится на пару, выложите в маленькую кастрюлю сливочное масло, имбирь и семена нигеллы, фенхеля и кумина и поставьте на средний огонь. Готовьте 3–5 минут, периодически помешивая, пока масло не начнет пениться; оно должно стать светло-коричневым, а семена – ароматными. Отставьте в сторону до подачи. Если к этому времени масло застынет, вам понадобится снова его растопить.

4. Выложите пюре на большую тарелку и сделайте в нем углубления тыльной стороной ложки. Полейте пюре маслом с имбирем и семенами, затем сбрызните соком лайма. Слейте маринад из чили и выложите перец поверх пюре. Украсьте зеленым луком и мятой и подавайте теплым.



Рагу из перловой крупы с помидорами и водяным крессом

НА 4 ПОРЦИИ

в качестве основного блюда

4 маленькие кольраби (1 кг)

4 филе анчоусов в оливковом масле; слейте масло и мелко нарежьте (если не используете этот ингредиент, измените количество заправки)

140 мл оливкового масла + дополнительное количество для подачи

1 большая головка чеснока; срежьте верхушку на 1/5, чтобы обнажить зубчики + 4 толченых зубчика

300 г сладких спелых помидоров черри

300 г перловой крупы

2–3 мелко нарезанные луковицы шалота (120 г)

2 ч. л. тмина

2 лимона: срежьте 5 тонких полосок цедры и выжмите 2 ст. л. сока, остальное нарежьте дольками для подачи

1 стручок карибского красного перца (по желанию)

3 ст. л. томатной пасты

150 мл сухого белого вина

100 г водяного кресса

60 мл жирных сливок (по желанию)

Соль и черный перец

Кольраби чаще всего едят сырой, и мало кому придет в голову ее запекать, однако мы хотели бы, чтобы вы попробовали это сделать. В процессе запекания кольраби превращается в восхитительно карамелизованную золотисто-коричневую версию прежней себя. В этом рецепте мы используем ее как дополнение к сытному рагу из перловой крупы; это блюдо, приготовленное в одной кастрюле, получается достаточно легким, однако подойдет не только для летнего вечера, но и согреет вас, когда начнет холодать.

Веганы, вегетарианцы и те, кто не любит слишком острые блюда, могут приготовить это рагу без анчоусов и сливок и уменьшить количество чили или не использовать его вовсе. Даже без этих ингредиентов блюдо наверняка понравится всем.

Готовить рагу несложно, если вы не против делать три вещи одновременно: запекать овощи, варить перловую крупу и готовить ароматную заправку. Все три составляющие готовятся очень просто и соединяются друг с другом в конце.

1. Разогрейте духовку до 190 °C и включите конвекцию.

2. Очистите кольраби и нарежьте вдоль на 8 ломтиков толщиной примерно 2 1/2 см; если кольраби крупная, ломтиков получится больше. Выложите кольраби в большую миску и смешайте с анчоусами (если вы их используете), 2 ст. л. масла, половиной толченого чеснока, 1/2 ч. л. соли и хорошенько приправьте свежемолотым черным перцем. Выложите ломтики кольраби на большой застеленный пергаментом противень. Сбрызните головку чеснока небольшим количеством масла, слегка посолите и поперчите. Плотно заверните в фольгу, положите в уголок противня и запекайте вместе с кольраби 25 минут. Переверните ломтики кольраби, выложите вокруг них помидоры и верните в духовку еще на 15–20 минут. Кольраби должна стать мягкой и приобрести глубокий золотисто-коричневый цвет, а кожица на помидорах должна лопнуть. Держите овощи теплыми (или разогрейте перед подачей).

3. Когда овощи немного остынут, снимите фольгу с чеснока и выдавите запеченные зубчики в маленькую миску, а шелуху выбросьте.

4. Пока запекаются овощи, выложите перловую крупу в кастрюлю среднего размера, залейте достаточным количеством холодной воды и поставьте на средний огонь. Варите 20 минут до полуготовности, слейте воду и отставьте в сторону.

5. Пока крупа варится, поставьте на средний огонь большой сотейник, для которого у вас есть крышка. Выложите в него 50 мл масла, запеченный чеснок и остатки толченого чеснока, лук-шалот, тмин, полоски лимонной цедры, острый карибский перец (если вы его используете) и 2 1/2 ч. л. соли. Обжаривайте 12 минут, часто помешивая, пока лук не станет мягким и золотисто-коричневым. Убавьте огонь, если лук темнеет слишком быстро. Добавьте томатную пасту и готовьте еще 30 секунд, затем влейте вино, 500 мл воды и хорошенько приправьте черным перцем. Доведите до медленного кипения на среднем огне и готовьте 7 минут, после чего добавьте перловую крупу и продолжайте готовить еще 10 минут, пока крупа слегка не разбухнет и не впитает аромат соуса. Выньте из сотейника острый перец и полоски цедры.

6. В мельнице для специй или в чаше кухонного комбайна смешайте в однородный соус половину водяного кресса с лимонным соком, оставшимися 60 мл масла и 1/4 ч. л. соли.

7. Выложите рагу в большую сервировочную миску или разложите по тарелкам прямо из сотейника; сверху выложите соус из кресса и сливки (если вы их используете) и слегка вмешайте их в рагу. Сверху выложите листья кресса, запеченные ломтики кольраби и помидоры. Подавайте горячим с долькой лимона.



Картофельный гратен с кокосом и лаймом

НА 6 ПОРЦИЙ

в качестве гарнира или как часть трапезы

4–5 луковиц шалота (220 г), нарезанных на мандолине или ножом кольцами толщиной 3 мм

2 толченых зубчика чеснока

2 ст. л. оливкового масла

1,4 кг молодого картофеля (сорт должен быть крахмалистым, но не слишком); неочищенные клубни нарежьте на мандолине или ножом ломтиками толщиной 3 мм

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.