

*Уроки шеф-повара*

# ОСЕННЯЯ КУЛИНАРИЯ



От ведущих ТВ-программы  
**«Спросите повара»**

# Коллектив авторов

# Осенняя кулинария

## Серия «Уроки шеф-повара»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9531888](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9531888)*  
*Осенняя кулинария: ОЛМА Медиа Групп; Москва; 2013*  
*ISBN 978-5-373-05266-5*

### Аннотация

Осень – время изобилия, когда можно наслаждаться всей щедростью природы, включая в свой рацион свежие сезонные продукты: овощи, фрукты, поздние ягоды и грибы, дичь и рыбу. Лучшие московские повара делятся секретами осенней сезонной кулинарии, предлагая как простые и традиционные блюда русской и европейской кухни, так и изысканные деликатесы, которые непременно вас порадуют своим неповторимым вкусом.

**[i]В формате pdf А4 сохранен издательский дизайн.[/i]**

# Содержание

Авторы рецептов	7
Закуски	22
Карпаччо из тыквы с сыром пекорино и семенами тыквы	24
Карпаччо из оленины с кресс-салатом и смородиной	27
Карпаччо из сельдерея с копченой утиной грудкой	30
Тартар из говядины с баклажанной икрой	33
Брускетта с горгонзолой и инжиром	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Осенняя кулинария

© ООО «Шефик», 2013

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013

\* \* \*

Подчиняясь извечной смене времен года, уходит жаркое и изобильное лето, на смену ему приходит осень. В эту пору меняется и наш рацион – если в начале осени он еще полетнему легкий, то к концу сезона мы все чаще готовим сытные и плотные блюда, ведь погода становится холоднее, и от еды мы ждем не только насыщения, но и тепла...

Осень – щедрая пора сезонных продуктов. Именно в это благодатное время поспевают поздние овощи и фрукты, многие из которых затем будут входить и в наше зимнее меню, – картофель и другие корнеплоды, тыква, капуста, яблоки. Осенью леса дарят нам все свое богатство – разнообразные грибы, поздние ягоды. Охотники и рыбаки не дремлют – именно осенью их ждет обильная добыча, поэтому в сезонном меню появляются блюда из дичи.

В связи с тем, что границы между различными культурами, в том числе и гастрономическими, в современном мире стираются, мы все чаще обращаем внимание на мировые кулинарные традиции и открытия, не только в ресторанные меню, но и в домашнюю кулинарию входят многочисленные но-

вые блюда. Настоящим «открытием» для российских кулинаров в последние десятилетия стала необыкновенно полезная и многообразная средиземноморская кухня. В ней тоже соблюдается понятие сезонности (хотя, возможно, и не так ярко, как в русской кухне – сказывается разница в климате). Один из ярких примеров сезонных блюд – морепродукты, которые здесь считаются лучшими в летний и осенний период, в ресторанах же повсеместно «высокий сезон» устриц и мидий приходится на осенние месяцы. В нашей книге мы представляем много блюд средиземноморской кухни и даже специальный раздел, посвященный таким популярным итальянским блюдам, как паста и ризотто.

Основная часть рецептов представляет собой современную кухню, в которой нет четких границ между той или иной национальной кухней, где кулинарные техники и сочетания ингредиентов – авторские, а потому интересные и оригинальные. Надеемся, что предложенные лучшими шеф-поварами московских ресторанов блюда для осеннего меню вас непременно порадуют и обогатят ваш кулинарный арсенал новыми открытиями.

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, а также время, затраченное автором рецепта на его приготовление. Последнее следует воспринимать не как строго заданную норму, а, скорее, как ори-

ентир и цель, к которой стоит стремиться.

# Авторы рецептов

\* \* \*



Константин Ивлев В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостоивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. – по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotisseurs, автор книги «Моя философия кухни».



Юрий Рожков Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Паже-са), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца

1990-х – «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».



Сергей Болотов Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве... Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге,

2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИР в командных и индивидуальных соревнованиях.

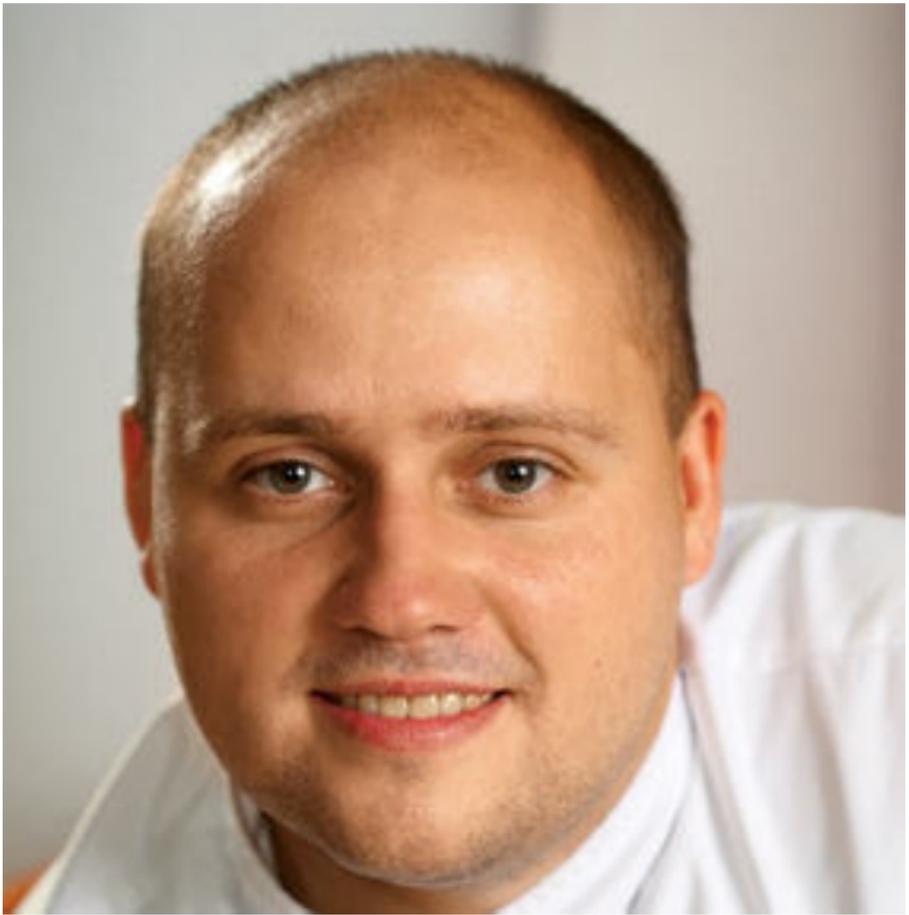


Антон Ершов На разных позициях – от су-шефа до шеф-

повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.



Вячеслав Казаков Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете – 5 место).



Вячеслав Купцов В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».



Павел Гладких Начал работать поваром с 2001 г. Работал в таких ресторанах, как «Красная мельница» (русская кухня), «Ностальжи» (французская кухня). С 2003 г. работает в ресторане «Vogue Cafe», где в 2005 г. стал су-шефом, а с 2010 г. занимает должность исполняющего обязанности

шеф-повара.



Илья Захаров Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного

ресторана Luciano.



Марина Носова Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».



Андрей Тысячников В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время – в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими

мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.



Андрей Шашков В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. – 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

# Закуски

Название всем в наши дни хорошо знакомой категории блюд – «закуски» – появилось в русской кулинарии в XVII веке. Правда, смысл этого понятия был иным. Закуской называли продукт, которым заедали, закусывали другой: например, хлеб служил закуской для мяса или рыбы, а мед – закуской для черной редьки. Спустя полтора столетия холодной закуской стали именовать то, что нам привычно: копченые, соленые мясные и рыбные продукты, соленья, квашения и т. д. Ассортимент закусок значительно пополнился в XX веке, когда были изобретены консервы.

Слово «закуска» теперь приобрело другой характер – оно чаще всего означает дополнение к возбуждающему аппетит напитку – аперитиву. Некоторые закуски перебрались на русский стол из кухонь других европейских стран. Так, Франция подарила нам паштеты и тар-тар, Швеция – белый хлеб и сливочное масло, Германия – колбасу и бутерброды, Италия – карпаччо и капрезе. Некоторые из этих закусок представлены в данном разделе. Приятного вам аппетита!



# Карпаччо из тыквы с сыром пекорино и семенами тыквы

Тыква 1 кг

Микс салатных листьев 150 г

Сыр пекорино 150 г

Козий сыр 150 г

Фруктовый бальзамический соус-крем 150 мл

Семена тыквы (очищенные) 50 г

Оливковое масло 100 мл

Кресс-салат 10 г

Соль, перец

## *Для соуса*

Бальзамический уксус 150 мл

Оливковое масло 150 мл

Мед 100 г

Морская соль 25 г

Время приготовления – 35 мин

Калорийность – 117 ккал

*Приготовить соус: все ингредиенты смешать в сотейнике и довести до кипения.*

*С тыквы срезать корки, поместить в сотейник с соусом*

*и варить до полной готовности. Охладить, нарезать тонкими ломтиками и выложить в один слой в плоские тарелки.*

*Салатные листья промыть и обсушить. Сыр пекорино натереть на крупной терке.*

*Поверх карпаччо из тыквы хаотично разложить салатные листья, козий сыр в виде кнелей (сформировать кнели с помощью двух чайных ложек), полить бальзамическим соусом-кремом, посыпать семенами тыквы и сбрызнуть оливковым маслом.*

*При подаче декорировать кресс-салатом, посолить и поперчить.*



# Карпаччо из оленины с кресс-салатом и смородиной

Оленина (вырезка) 600 г

Кресс-салат (микс) 120 г

Пармезан 200 г

Смородина красная 200 г

Для соуса

Оливковое масло 80 мл

Бальзамический уксус 30 мл

Сахар 15 г

Соль 5 г

Время приготовления – 5 мин

Калорийность – 167 ккал

*Вырезку нарезать на медальоны, накрыть пищевой пленкой и отбить до толщины 2–3 мм.*

*Приготовить соус, смешав все ингредиенты.*

*Ломтики отбитого мяса выложить на плоские тарелки в один слой, полить соусом.*

*Сверху разложить кресс-салат, пармезан, нарезанный тонкими ломтиками, украсить смородиной.*

Основа питания оленей – это ягель, обладающий

свойствами природного антибиотика. Оленина очень полезна не только благодаря этому, но так же потому, что отличается высоким содержанием белков, минералов, витаминов и низким содержанием жиров. Мясо оленя усваивается человеческим организмом намного лучше, чем говядина, баранина, свинина и даже диетическая курятина. Кстати, оленина – мясо жестковатое, но это не касается лучшей части – вырезки. Свежую оленину можно есть сырой, не опасаясь, это «чистое» мясо.



# Карпаччо из сельдерея с копченой утиной грудкой

Утиная грудка копченая 500 г

Сельдерей (корень) 300 г

Оливковое масло 70 мл

Руккола 200 г

Пармезан 100 г

Трюфель черный 20 г

Трюфельное масло 10 мл

Соль, перец

Время приготовления – 5 мин

Калорийность – 188 ккал

Утиную грудку нарезать тонкими ломтиками.

*Корень сельдерея очистить и нарезать на слайсере<sup>1</sup> тонко, выложить в один слой на плоские тарелки. Посолить, поперчить, полить оливковым маслом.*

*Рукколу перебрать и выложить на сельдерей, сверху – копченую утку, ломтики пармезана и нарезанного трюфеля.*

---

<sup>1</sup> Слайсер (иначе – ломтерезка) – это удобный кухонный прибор, который позволяет нарезать любые продукты как толстыми и средними, так и совсем тонкими ломтиками (слайсами). Если у вас нет такого прибора, просто воспользуйтесь очень острым ножом и нарежьте сельдерей как можно тоньше.

*ля. Сбрызнуть трюфельным маслом.*



# Тартар из говядины с баклажанной икрой

Говяжья вырезка 400 г  
Лук-шалот 15 г  
Оливковое масло 30 мл  
Горчица 20 г  
Баклажаны 600 г  
Чеснок 2 зубчика  
Тимьян 7 г  
Растительное масло 120 мл  
Пармезан 40 г  
Петрушка 10 г  
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин + охлаждение

Калорийность – 179 ккал

*Вырезку зачистить от пленок, нарезать мелкими кубиками. Лук-шалот очистить, мелко нарубить. Перемешать мясо с шалотом, оливковым маслом и горчицей. Посолить и поперчить по вкусу.*

*Приготовить икру. Баклажаны запечь в духовке до готовности с чесноком и тимьяном, сбрызнув растительным маслом. Достать, дать остыть, снять кожицу, мелко на-*

шинковать. Добавить растительное масло, тертый пармезан и рубленую петрушку (оставить часть листочков для украшения). Посолить и поперчить по вкусу.

На тарелки с помощью сервировочного кольца выложить тартар, рядом – икру, украсить петрушкой.



# **Брускетта с горгонзолой и инжиром**

Сыр горгонзола 250 г

Сливки жирные 50 г

Инжир свежий 100 г

Мед горный 100 г

Тимьян 15 г

Чиабатта 1 батон

# 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.