

31

Мы готовим! А вы готовите?

1000 советов кулинару®

№1 (98)

январь

2021

yunilain.ru

Подписной
индекс
П4965

16+



**ТОРТ
«КОНЬЯЧНАЯ ВИШЕНКА»**



СЕКРЕТЫ ИДЕАЛЬНОГО БУЛЬОНА

юнилайн®

21001

91772500393005



**САЛАТ
С ФАСОЛЬЮ**

**ГРЕЧНЕВЫЙ
ХЛЕБ**



**СОСИСКИ
В ТЕСТЕ**

ISSN 2500-3933

В период восстановления после обильных новогодних застолий, когда хочется «чего-нибудь жиденького и солененького», бульон – идеальное решение! Бульон – удивительный продукт. Он хорош и как самостоятельное блюдо, и как основа для приготовления супов, некоторых каш, ризотто, холодца, соусов, подлив и других кулинарных шедевров. На бульоне даже можно замесить тесто для пирогов и пирожков.

СЕКРЕТЫ

идеального БУЛЬОНА

Вкус бульона напрямую зависит от качества мяса. Идеально использовать мясо животного, выращенного в экологически чистых условиях без антибиотиков и стимуляторов роста. Из такого мяса получается правильный бульон: прозрачный, насыщенный, в меру жирный, без посторонних запахов.

Для бульона лучше всего выбирать куски мякоти или мяса на кости, богатые соединительной тканью. Такое мясо при длительной варке выделяет больше всего экстрактивных веществ, и, соответственно, бульон из него получается вкусным, ароматным и наваристым.

Овощи и травы призваны обогатить вкус и аромат бульона. Лучше всего подходит репчатый лук, морковь и сельдерей – это классическая «овощная композиция» для мясного бульона. На 2–3-литровую кастрюлю достаточно одной луковицы, небольшой моркови и 2–3 стеблей сельдерея. Также замечательно гармонирует с мясным бульоном лук-порей, лавровый лист, репа и другие корни – добавляйте их в бульон по своему вкусу.

Вода для бульона должна быть чистой (колодезной, родниковой, бутилированной или хотя бы фильтрованной) и желательна мягкой – в жесткой воде мясо не сможет отдать все свои соки.

Что касается количества воды, то в зависимости от того, насколько насыщенный и концентрированный продукт вы хотите получить, на 1 кг мякоти или мяса с костями потребуются 2–3 л воды.

Чем дольше вы планируете варить бульон, тем больше из него выпарится жидкости – учитывайте это при определении необходимого количества воды. Лучше заранее залить больше воды, чем добавлять ее по мере выпаривания, иначе вкус бульона получится не таким богатым и насыщенным.



Готовим идеальный бульон

1. Подготавливаем продукты: мясо, овощи и травы тщательно промываем. Нарезать мясо для бульона не нужно, оно должно отдавать свои соки постепенно, медленно – тогда бульон получится прозрачным и вкусным. Если варить бульон из курицы, диетологи рекомендуют снимать с нее кожу – из-за нее блюдо может получиться слишком жирным.



2. Заливаем мясо холодной водой и ставим на огонь. Наша цель – именно бульон, а не отварное мясо, поэтому важно использовать холодную воду: при постепенном нагревании воды из мяса выделяются вкусовые и питательные вещества и переходят в бульон. Если же положить мясо в кипящую воду, его поверхность сразу «запечатается» белковой пленкой, которая будет препятствовать выходу экстрактивных веществ в бульон (зато само мясо останется сочным и вкусным).

До кипения кастрюлю можно накрыть крышкой и варить бульон на среднем огне. Как только вода закипит, нужно уменьшить нагрев и продолжить варку на минимальном огне без крышки, чтобы испаряющаяся вода не капала обратно в бульон и не портила его вкус.



3. Когда бульон закипит, на нем начнет появляться пена. Ее нужно незамедлительно снимать шумовкой по мере появления. Если не сделать это своевременно, то пена вскоре осядет на дно кастрюли в виде хлопьев, что испортит внешний вид блюда. Пену, прилипшую к стенкам кастрюли, удалять влажной тряпочкой. Если на поверхности бульона появляется много жира, его нужно снимать бумажным полотенцем, так как он придает блюду неприятный салитый привкус.

4. За 30 минут до окончания варки добавляем в бульон овощи и специи по вкусу – с ними бульон будет ароматнее. Небольшой секрет: можно положить в бульон немного луковой шелухи, тогда он приобретет приятный золотистый оттенок. Морковь, репу, сельдерей и другие корни можно предварительно слегка обжарить на сковороде без масла или запечь – их аромат в бульоне будет еще сильнее.

5. Время варки бульона на очень слабом огне после закипания зависит от размера куска и жесткости мяса, возраста животного и желаемой крепости бульона, которой вы хотите достичь. Так, например, бульон достигнет готовности за 1–1,5 часа, если вы используете 1 кг мяса молодых бычков, и за 2,5–3 часа – если мясо от взрослого животного. Бульон из свинины после закипания варится 1,5–2,5 часа, из баранины – 1,5–2 часа, из курицы – 1–1,5 часа.

6. После окончания варки из бульона нужно вынуть мясо и овощи и процедить его через мелкое сито или смоченную в воде и насухо отжатую полотняную салфетку, чтобы бульон был прозрачным и чтобы исключить попадание мелких осколков костей в блюдо. Овощи и кости можно выбросить, потому что они уже отдали блюду весь свой вкус и аромат и никакой ценности в них больше нет.

Самый лучший бульон получается из свежего или охлажденного мяса. Но если вы вынуждены использовать замороженное, то очень важно правильно разморозить его. Не используйте для этого микроволновку или горячую воду. Оптимально – промыть мясо холодной водой и поместить в закрытую посуду на 2–3 часа.

Желательно, чтобы у кастрюли для варки бульона было толстое дно и стенки. Это обеспечит постепенный и равномерный нагрев бульона, а значит, мясо выделит максимальное количество экстрактивных веществ.

Бульон не должен «кипеть ключом» – движение жидкости должно быть еле заметно. Если вашу плиту сложно отрегулировать таким образом, чтобы выдерживался нужный температурный режим, попробуйте поставить кастрюлю с бульоном в духовку, разогретую до температуры 100–110°C.

В бульон лучше добавлять не больше щепотки соли или вообще не солить: при варке из него может выпариться больше жидкости, чем вы рассчитывали, таким образом, бульон рискует оказаться пересоленным. Лучше посолить то блюдо, которое вы планируете готовить на основе бульона.

Если вы часто готовите блюда на основе бульона, то вам будет удобно поступать следующим образом: варить бульон один раз в несколько недель, затем делить его на порции и замораживать. Остудите бульон, снимите с него весь жир. Застелите прямоугольный глубокий контейнер большим куском пищевой пленки так, чтобы края сильно свисали. Аккуратно влейте бульон внутрь, закройте контейнер крышкой и поставьте в морозильник. Когда бульон полностью заморознет, выньте получившийся «брикет» вместе с пленкой и заверните в свисающие края. Для заморозки бульона можно также использовать бумажные пакеты из-под сока или чистые пластиковые ведра из-под майонеза. Замороженный бульон можно хранить до 6 месяцев.

Куриный бульон с галушками на сметане

Для бульона: 2-2,5 л воды, 500 г куриного филе, 1 луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, соль, специи по вкусу.

Для галушек: 4-5 столовых ложек муки, 1 яйцо, 3 столовые ложки 20-30% сметаны, веточка укропа, соль по вкусу.

Куриную грудку залить холодной водой и отварить до готовности 1,5 часа. Время от времени снимать пену. За 30 минут до конца варки добавить очищенный лук и морковь, соль и специи по вкусу. Готовый бульон процедить.

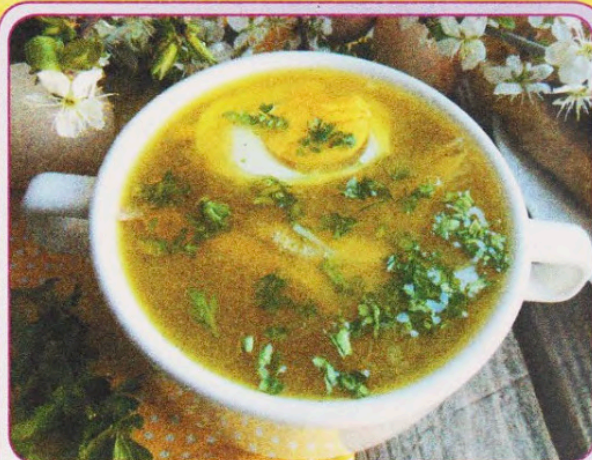
Для галушек взбить яйцо с солью, добавить сметану, перемешать и постепенно всыпать просеянную муку. Тесто должно быть консистенции густой сметаны. Добавить измельченную зелень укропа и перемешать.

Набирая с помощью чайной ложки, смоченной в бульоне, опустить тесто в бульон. Макайте ложку в бульон необходимо каждый раз. Для маленьких галушек набирать следует половину чайной ложки теста, для больших – по чайной. Когда все галушки будут на поверхности, прокипятить бульон 3-5 минут на среднем огне.

Подавать со свежей зеленью.



Гармаш М.В., Запорожье



Бульон на домашней курице с вареными яйцами

Понадобится: 2,5-3 л воды, 1 тушка домашней курицы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, 5-7 горошин черного перца, 2-3 вареных яйца, зелень петрушки, соль по вкусу.

Курицу разобрать на части, залить холодной водой и оставить на пару часов, 2-3 раза меняя воду. Затем воду слить, налить в кастрюлю 3 л чистой воды, выложить кусочки курицы. Поставить на огонь и довести до кипения, не забывая снимать пену.

Овощи очистить, нарезать крупно и обжарить на сухой сковороде до румяности.

Обжаренные овощи выложить в бульон, добавить специи и соль, варить в течение 1,5-2 часов на слабом огне с момента закипания.

Готовое мясо отделить от кости и шкурок.

Подавать порционно в тарелках, залив наваристым бульоном. В каждую порцию добавить половинку отварного яйца и измельченную зелень.

Суп с рисом и оливками

Понадобится: 3 л воды, 400 г свинины, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 болгарский перец, 2-3 столовые ложки риса, 1 банка оливок, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусочками, выложить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Снять пену и варить 40 минут.

В бульон выложить рис и нарезанный брусочками картофель, варить 20 минут.

Лук нарезать небольшими кубиками, перец и морковь – соломкой, обжарить на растительном масле 7-8 минут на сильном огне, постоянно помешивая.

Когда сварится рис и картофель, добавить обжаренные овощи и оливки. Приправить суп солью, перцем, варить еще 10 минут.

Мажаева М.И., г. Москва



Украинский капустняк

Понадобится: 400 г говяжьей грудинки, 400 г квашеной капусты, 2-3 картофелины, 3 столовые ложки пшена, 1 крупная луковица, растительное масло, 1 лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Мясо вымыть, залить 2,5 л воды и поставить варить. Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь и готовить 1-1,5 часа до готовности мяса. Когда мясо сварится, достать из бульона, отделить от костей и вернуть обратно. Бульон немного подсолить (с учетом солёности капусты).

Лук очистить и нарезать кубиком, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Затем выложить капусту и обжарить вместе с луком примерно 5-7 минут. Добавить перец, лавровый лист, немного воды, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 20-30 минут. Капуста не должна стать слишком мягкой.

Пшено промыть несколько раз. Залить горячей водой и оставить минут на 30, чтобы ушла горечь. Затем снова промыть. Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками.

В готовый бульон выложить пшено, картофель и варить до готовности около 15 минут. Затем выложить тушеную квашеную капусту, довести до кипения и выключить. Дать супу настояться 20 минут.



Имшенецкая Наталья, г. Евпатория



Пшениный суп с блинами

Понадобится: 2 л воды, 500 г индейки (крыло, голень), 1 луковица, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 3 готовых тонких блина, 2 столовые ложки пшена, 1 столовая ложка растительного масла, 1-2 зубчика чеснока, 1 чайная ложка молотой паприки, зелень, соль, перец по вкусу.

Сварить бульон из мяса индейки (можно использовать другое мясо или готовый бульон), добавив половинку луковицы, морковь и стебель сельдерея. Затем вынуть мясо, отделить от косточек. Бульон процедить и вернуть на огонь.

Пшено промыть под горячей водой в течение нескольких минут, всыпать в бульон, посолить и варить до готовности.

На растительном масле обжарить оставшийся лук. Добавить чеснок, паприку, соль и перец по вкусу.

Когда пшено сварится, вернуть в кастрюлю мясо. Заправить суп обжаренным луком с чесноком и специями и варить еще 2 минуты, не допуская сильного кипения.

Блинчики плотно свернуть в трубочку и нарезать тонко, как на лапшу, выложить в суп. Снять с огня и сразу подать с рубленой зеленью.

«ЮНИЛАЙН» ВСЕГДА НА СВЯЗИ!



ЗВОНИТЕ НАМ

8 800 350-26-43*

Пн-Пт с 10:00 до 18:00

- Не получили новый номер по подписке?
- Хотите узнать о новинках?
- Не получается оформить подписку себе или в подарок?
- Есть другие вопросы и предложения?

*Звонок бесплатный для жителей РФ, для жителей других стран стоимость согласно тарифам оператора.

С зеленой фасолью и курицей

Понадобится: 2 небольших куриных бедра (или 1/2 грудки), 100 г замороженной или свежей стручковой фасоли, 1/2 пучка салата, 2 вареных яйца, 4 помидора черри, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка зерновой горчицы, растительное масло для жарки, соль, перец по вкусу.

Листья салата и помидоры вымыть, обсушить. Зеленую фасоль (если замороженная, не размораживать) опустить в кипящую подсоленную воду и отварить в течение 5 минут. Затем откинуть на сито и промыть холодной водой.

С куриных бедер удалить кожу, срезать мясо и нарезать небольшими полосками. Обжарить на растительном масле до готовности, посолить, поперчить. Жареное мясо выложить на бумажное полотенце.

В салатницу выложить порванные руками листья салата и куриное мясо. Добавить отварную зеленую фасоль и помидоры черри, нарезанные на четвер-



«...Оригинальная заправка придаст салату особый пикантный вкус. Куриное мясо для салата можно обжарить, отварить или запечь в зависимости от предпочтений...»

тинки. Смешать оливковое масло, лимонный сок, горчицу, немного соли и перца. Заправить салат и перемешать.

Выложить салат порционно. В каждую порцию добавить вареное яйцо.

✉ Криловец Н.В., г. Евпатория

«...В нашей семье любят бобовые, поэтому на даче всегда сажаем фасоль. Я даже консервирую ее на зиму отдельно или в сочетании с другими овощами. Особенно мне нравится добавлять в салаты, что делает их гораздо сытнее. Кроме того, фасоль великолепно сочетается с самыми разнообразными продуктами: свежими томатами, сладким перцем, капустой, грибами, морепродуктами, мясом и сухариками...»

С консервированной фасолью и курицей

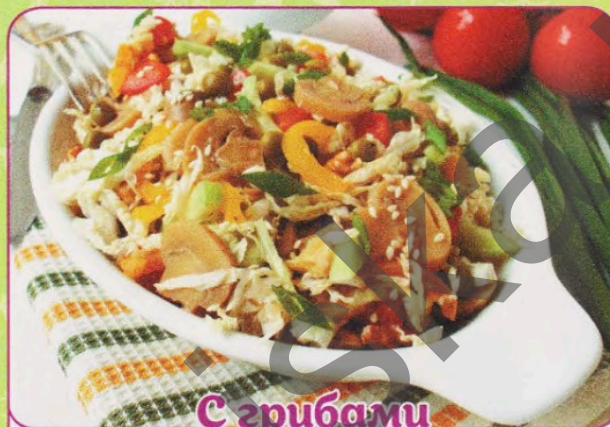


Понадобится: 150 г куриного филе, 150 г красной консервированной фасоли, 1 помидор, 1/4 кочана пекинской капусты, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки натурального йогурта, зеленый лук, соль, перец по вкусу.

Филе отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. Пекинскую капусту промыть, обсушить и тонко нашинковать. Помидор вымыть и нарезать кубиками. Фасоль откинуть на дуршлаг, чтобы стек весь сок. Чеснок очистить и мелко порубить. Лук мелко нашинковать.

Смешать в салатнице все ингредиенты, посолить, поперчить по вкусу. Добавить йогурт, перемешать и сразу подавать.

✉ Изотова М.А., г. Белгород



С грибами и пекинской капустой

Понадобится: 1/2 небольшого кочана пекинской капусты, 200 г маринованных шампиньонов, 1 огурец, 2 небольших помидора, 1 сладкий болгарский перец, 1/2 банки зеленого горошка, зеленый лук, семена кунжута, оливковое масло, лимонный сок, соль, перец по вкусу.

Овощи тщательно вымыть. С огурца снять кожуру, нарезать соломкой. Пекинскую капусту нарезать тонко. Шампиньоны нарезать.

В салатник выложить капусту, огурцы, грибы. Добавить зеленый горошек, болгарский перец, нарезанный соломкой, помидоры, нарезанные кубиками. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Заправить салат оливковым маслом и сбрызнуть лимонным соком.

Подавать, посыпав семенами кунжута и нарезанным зеленым луком.

✉ Имшенецкая Наталья, г. Евпатория

«Жилетка» для селедки

Понадобится: филе слабосоленой сельди, 3 отварные картофелины, 1 отварная свекла, 1 отварная морковь, 1 красная луковица, майонез, зелень, соль по вкусу.

Картофель нарезать мелкими кубиками либо натереть на крупной терке. Смешать с мелко рубленым луком, укропом, посолить и заправить майонезом.

Половину картофеля выложить на блюдо. Сверху – слой тертой моркови, затем слой тертой свеклы, смазать майонезом. Выложить оставшийся картофель и сверху кусочки сельди. Украсить салат зеленью и красным луком.

✉ Суханова С.В., г. Оренбург



Из свеклы и грибов по-деревенски

Понадобится: 2 отварные свеклы, 5 соленых огурцов, 400 г маринованных опят, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 чайная ложка зернистой горчицы, растительное масло, винный уксус, зеленый лук, соль по вкусу.

Свеклу нарезать кубиками, огурцы – ломтиками. Лук зеленый мелко нарезать. Грибочки промыть.

Соединить все ингредиенты и заправить ароматным маслом. Добавить несколько капель винного уксуса и зернистую горчицу, посолить и дать немного настояться.



«...Очень простой и вкусный салат, будет также актуален в пост...»

«Днестр»

Понадобится: 500 г пекинской капусты, 200 г копченой колбасы, 3–4 столовые ложки консервированного горошка, 2–3 столовые ложки майонеза, лимонный сок, соль по вкусу.

Мелко нарезать пекинскую капусту. Добавить немного соли и лимонный сок, перемешать, но не мять руками. Копченую колбасу нарезать брусочками.

Соединить все ингредиенты и заправить майонезом. Такой салат можно не настаивать, а подавать сразу же.

✉ Гармаш М.В., Запорожье



Из жареного перца с маслинами

Понадобится: 2 болгарских перца (красный и желтый), 10 помидоров черри, 1/2 банки маслин, 1 пучок листового салата, 1/2 красной луковицы, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 чайная ложка растительного масла, 1 чайная ложка белого винного уксуса, 1 чайная ложка прованских трав, кедровые орехи, соль, перец по вкусу.

Красный и желтый перец нарезать соломкой, обжарить на растительном масле 3–4 минуты до мягкости и остудить. Лук нарезать полукольцами, черри и маслины – половинками. Листья салата нашинковать.

Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить. Добавить кедровые орехи по вкусу. Смешать оливковое масло, уксус, травы и заправить салат.

✉ Мажаева М.И., г. Москва

