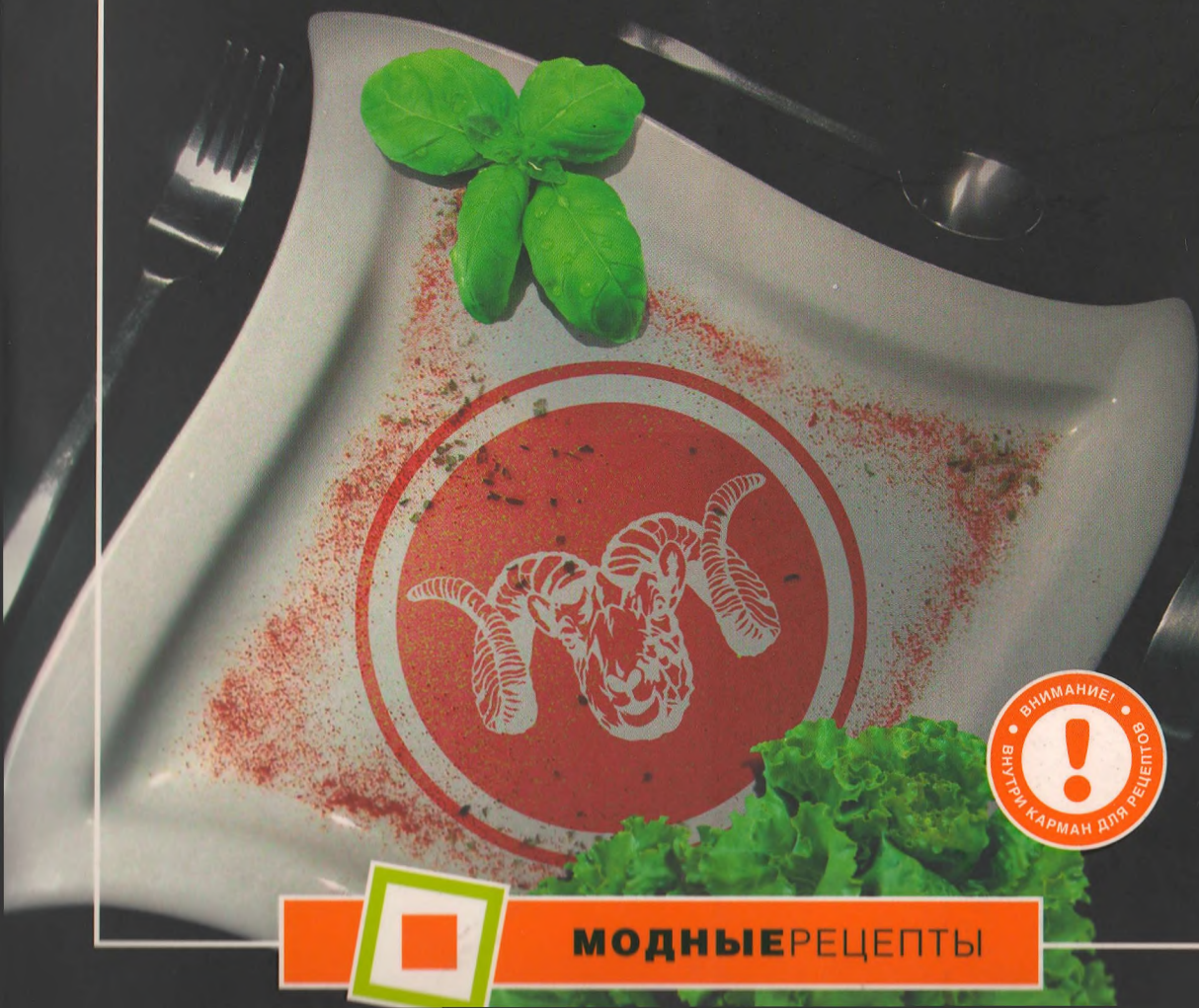


О.В. ПУТАН

Оригинальные рецепты из баранины



МОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Время варки мяса

Часть туши Ягнятина	Вес для 4-х порций в граммах	Время варки в мин.
Бланкет	880 – 1000	60 – 70
Кострец	1000 – 1200	80 – 100
Лопатка	880 – 1000	75 – 95
Язык	800 – 1000	60 – 90

Время обжаривания и запекания в гриле

Часть туши Ягнятина	Вес для 4-х порций в граммах	Время варки в мин.
Орешек (2 шт.)	80 – 90	10 – 12
Печень	70 – 80	3 – 5
Котлета	90 – 100	10 – 12
Чоп	180 – 200	10 – 15
Филе	50 – 60	5

О.В. ПУТАН

Оригинальные рецепты из баранины

МОСКВА
«ЭКСМО»
2008

УДК 641/642
ББК 36.99
П 90

Автор книги Оксана Путан — повар с 20-летним стажем.

За ее плечами — работа в ресторанах, кафе, пекарнях, на круизных теплоходах.

Она прошла путь от начинающего младшего сотрудника кондитерского цеха до шеф-повара. Ведет кулинарные рубрики в газете «Курган и курганцы» и в журнале «Резидент».

Художественное оформление П. Петрова

П 90 Путан О. В.

Оригинальные рецепты из баранины / Оксана Путан. — М.: КРПА Олимп, Эксмо, 2008. — 160 с.: ил. — (Модные рецепты. Новая коллекция).

ISBN 978-5-699-29004-8 (Эксмо)

ISBN 978-5-7390-2193-9 (КРПА Олимп)

Эта книга составлена не совсем обычно — рецепты в ней сгруппированы не по видам блюд, а по сорту мяса. Если у вас в наличии баранья лопатка, грудинка или нога, открывайте соответствующий раздел и смотрите, что можно приготовить. Все рецепты подробно описывают процесс приготовления, что станет настоящим подспорьем для начинающих кулинаров.

Автор также посоветует вам, как правильно выбирать мясо, как приготовить подходящий соус и какие специи употреблять в том или ином случае.

**УДК 641/642
ББК 36.99**

Литературный агент Эльвира Барякина,
www.avtoram.com

© Оксана Валерьевна Путан, 2007

© Oksana Putan, 2007

© ООО «Агентство «КРПА Олимп», 2008

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2008

ISBN 978-5-699-29004-8
ISBN 978-5-7390-2193-9

СОДЕРЖАНИЕ

4	Введение
5	Покупаем мясо
7	Разделяваем мясо
9	Блюда из фарша
37	Блюда из лопатки
55	Салаты из баранины
63	Блюда из грудинки
79	Блюда из бараньей ноги
99	Блюда из шейки
109	Бараний бок и седло барашка
121	Субпродукты
133	Супы
145	И еще немного в дополнение к мясу
153	На посошок
157	Сравнительная таблица для пересчета количества продуктов



СОДЕРЖАНИЕ

3

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ





ВВЕДЕНИЕ

4

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



ВВЕДЕНИЕ

Почему-то так сложилось, что баранина считается мясом «на любителя» и в повседневной кухне используется редко. Да и не во всякой кулинарной книге найдешь рецепты приготовления баранины.

Признаюсь честно: когда-то я не любила баранину. Искренне считала, что люди делятся на две категории — тех, кто просто обожает это мясо, и тех, кто его на дух не переносит. Себя я относила ко второй категории. Но однажды я попала в гости к хорошим людям. Семья моей подруги Гули была многонациональная: дагестанцы, казахи, русские и узбеки. Они держали небольшое кафе на морском вокзале, и в этом кафе была лучшая кухня в городе.

На обед у Гули была шурпа. Узнав об этом, я внутренне содрогнулась: шурпа готовится из баранины, а баранину я не могу есть ни под каким предлогом. Но отказаться и обидеть хозяйку у меня не хватило духу. Я промолчала и приготовилась перетерпеть и перестрадать. Но впоследствии ничуть не пожалела об этом: шурпа была восхитительна, мясо — нежное и вкусное — просто таяло во рту...

Потом я призналась подруге о моих непростых взаимоотношениях с бараниной. Гуля объяснила мне, что в приготовлении баранины существуют свои тонкости. Например, нельзя накрывать крышкой посуду, в которой готовится баранина, иначе она может «задохнуться».

С того памятного обеда мое отношение к баранине кардинально изменилось. Я полюбила это мясо и научилась его готовить. Если в моей столовой мы делаем что-то из баранины, то, несмотря на более высокую цену, ни одно блюдо не остается непроданным.

В большинстве кулинарных книг написано сухо: «Возьмите столько-то граммов баранины». Даже профессионала подобная постановка вопроса может заставить растеряться (не говоря уж о новичках и начинающих хозяйках). Какой именно баранины? От какого куска туши? Мороженой? Свежей? С косточкой? Без?

Мы с вами изберем другой подход. Начнем отталкиваться не от блюда или какой-то определенной рецептуры, а от самого мяса, вернее, от того кусочка, который имеется в наличии.

Итак, приступим...



ПОКУПАЕМ МЯСО

С пору нет, хороший кусок баранины можно купить и в супермаркете, и в специализированном магазине. Но все же послушайте моего совета: чтобы купить хороший, свежий, незнакомый с морозильником кусочек баранины, отправляйтесь рано утром на рынок. В этом случае вы успеете к разделке туш, и тогда по вашей просьбе вам вырубят именно ту часть, которая больше всего подходит для приготовления вашего любимого блюда. Там же попросите, чтобы вам порубили мясо на более мелкие куски (если вы попытаетесь разрубить трубчатые кости в домашних условиях, то в мясо могут попасть осколки от костей).

Профессионалы определяют возраст барана в основном по зубам: у молодого ягненка, кроме двух резцов, все остальные зубы молочные. Однако при покупке разделанного мяса у вас не будет возможности заглянуть барану в зубы. Поэтому, выбирая мясо, первым делом обратите внимание на ребра. У молодого барашка ребрышки тонкие и хрупкие, их даже можно согнуть. У взрослого — более крупные, широкие и основательно окрепшие.

Если же вы покупаете мясо от неразделанной или частично разделанной туши, ориентируйтесь по весу барана. Средний вес ягненка составляет около 15 килограммов, а взрослой особи — около 35 килограммов. Встречаются и более крупные экземпляры, достигающие до 50 килограммов, но, как правило, это уже старые животные и их мясо невкусное.

Если туша не покрыта слоем сала, значит это мясо нехорошее, жилистое. Так что барашек ни в коей мере не должен напоминать загнанную собаку — это свидетельствует о плохом питании животного, что, разумеется, не лучшим образом сказывается на качестве мяса.

Не рекомендую также употреблять в пищу так называемых баранов-производителей. Их легко вычислить по большому весу и специфическому запаху.

ПОКУПАЕМ
МЯСО

5

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ





**ПОКУПАЕМ
МЯСО**

6

**ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ**



Цвет баранины варьируется от розового (ягненок) до темно-красного (мясо взрослых животных). Желтоватый оттенок жира может свидетельствовать о преклонном возрасте забитого животного. Если же жир белый, но ломкий, значит, мясо слишком долго держали в морозильнике.

«...Баранина должна быть ярко-красного цвета, жир белый, нежный, твердый, довольно прозрачный. Слишком темный и слишком бледный цвет означает худший сорт. Если мясо жирно и жир липок, то это служит доказательством старости».

Эти строчки принадлежат Елене Молоховец — автору вышедшей еще в конце XIX века и до сих пор одной из лучших российских кулинарных книг. Мой отец давным-давно подарил мне на день рождения ее двухтомник «Советы молодой хозяйке» и написал на обложке: «Бери за основу, но делай по-своему». Отличные слова, которые я хочу переадресовать и вам.



РАЗДЕЛЫВАЕМ МЯСО

По способам разделки баранью тушу делят на следующие части:
Задняя четверть или бараний окорок. Эту часть — бедро до колена — называют **баранья нога**.

Плечо барашка, или лопатка — передняя нога до колена. Чаще всего ее отрубают, захватывая часть грудинки. Кусок лопатки с грудинкой называется передней четвертью.

Грудинка — это тонкая прослойка с ребрами на брюшной части туши.

Шейка — это шея, так называемое сладкое мясо. Шейка является самой нежной частью бараньей туши, но, к сожалению, в ней содержится большое количество костей.

Седло барашка — почечная или филейная часть. Это та часть спины, на которую вы уселись бы, если бы оседлали барашка.

Бараний бок — котлетная часть спинки, из которой делают знаменитые бараньи отбивные на ребрышках.

Так же в приготовлении используют **ливвер** — почки, сердце, печень и легкое барашка.

Среди различных пород баранов есть и так называемые курдючные: те, у которых на седалище имеется огромный кусок сала — курдюк. Курдюк, или по-другому курдючное сало, тоже используют в пищу. Наиболее часто этот ингредиент встречается в рецептах восточной кухни.

Нижняя часть ноги, голень, или **лытка** (та, что между коленом и копытом), считается самой неходовой и потому стоит недорого. Но правильно разделанная и приготовленная лытка по вкусу, аромату и полезным свойствам может быть ничуть не хуже других частей туши. В ней содержится плотная надкостница, насыщенное желатином мясо и, конечно же, нежнейший костный мозг, идеально подходящий для приготовления бульонов и супов.



РАЗДЕЛЫВАЕМ
МЯСО

7

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ





РАЗДЕЛЫВАЕМ МЯСО

8

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



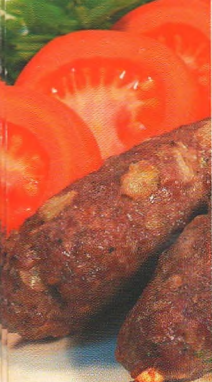
Когда-то давно я услышала, что специфический запах баранины значительно ослабнет, если при разделке снять с мяса излишек жира и ту тоненькую пленку, которой, как капроновым чулком, обтянута туша барана. Но, признаюсь, как я ни пыталась, мне еще ни разу не удавалось снять эту пленку целиком. Тогда я придумала такую хитрость: тонким острым ножом нужно слегка надрезать пленку в нескольких местах (при этом стараясь не повредить мясо) и стягивать ее полосками — насколько это представляется возможным.

Теперь, когда вы научились выбирать баранину и знаете, что из себя представляет каждая часть туши, можно наконец-то приступить к готовке. А я расскажу вам, как я делаю классические блюда из баранины и, кроме того, поделюсь некоторыми оригинальными рецептами.

Параллельно мы узнаем много нового о приправах и специях, которые придадут вашим блюдам необычную вкусовую гамму. Но, используя специи, помните главное правило: не переусердствуйте! Приправы должны только дополнять вкус мяса, придавая ему пикантность и легкий аромат. Если вы положите слишком много специй, это перебьет вкус мяса и лишит его всякой привлекательности. Поэтому, если вы готовите блюдо первый раз, постарайтесь ограничиться минимумом приправ, а если позволяет рецепт, то и вовсе обходитесь без них. Тогда, все как следует распробовав и хорошо освоив технику приготовления, вы сможете точно рассчитать, сколько и какой приправы вам следует использовать в следующий раз.

БЛЮДА ИЗ ФАРША (ГОТОВЯТСЯ ИЗ ЛОПАТКИ И ГРУДИНКИ)

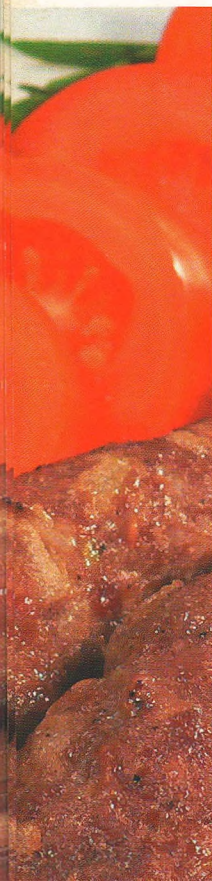




**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

10

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Готовить фарш лучше всего из передней четверти барашка — лопатки и передней часть грудинки. Аккуратно отделите мясо от костей и нарежьте на мелкие кусочки. Если мясо недостаточно жирное, то можно добавить в фарш небольшой кусочек курдючного сала. Если у вас нет курдючного сала, замените его обычным, несоленым свиным салом.

Главное правило при приготовлении изделий из бараньего фарша: никогда не заготавливайте его заранее: лучше измельчайте мясо непосредственно перед приготовлением блюда. Если это невозможно, то постарайтесь хотя бы выдержать размороженный фарш 1—2 часа при комнатной температуре.

Манты

На 4 порции потребуется:

Для фарша:

- 350—400 граммов баранины без костей
- 4 репчатые луковицы среднего размера
- 2/3 чайной ложки соли
- черный и красный перец на кончике ножа
- 4 столовые ложки воды

Для теста:

- 1,5 стакана пшеничной муки высшего сорта
- 1/2 стакана воды
- 1/2 чайной ложки соли

- 1 Замесите пресное тесто, смешав муку, воду и соль. Для набухания клейковины дайте тесту расстояться полчаса. Чтобы поверхность теста не высыхала, смажьте ее растительным маслом или накройте полотенцем.
- 2 Приготовьте фарш: для этого нарежьте мясо и лук мелкими кусочками и пропустите через мясорубку. В готовый фарш добавьте воду, соль, перец и хорошо размешайте.
- 3 Тесто раскатайте в колбаску и нарежьте на 12 или больше кусочков. Каждый кусочек теста раскатайте кружочком так, чтобы края были вдвое тоньше середины. На середину каждого кусочка выложите часть фарша в виде шарика. Вес фарша должен быть вдвое больше веса теста. Края теста защипайте к середине, придавая мантам круглую форму. В середине оставьте небольшое отверстие.
- 4 Готовые манты варят на пару 30—40 минут. Для этого можно воспользоваться специальной кастрюлей с плоскостями для приготовления мантов, пароваркой или же металлическим дуршлагом, вставленным в подходящую по размеру кастрюлю (на дно кастрюли наливают воду так, чтобы вода

1—2 сантиметра не доставала до дуршлага, а сверху все накрывают крышкой).

- 5 При подаче вместо соуса хорошо использовать сметану. Можно полить манты бульоном или уксусом.
- 6 Есть манты нужно только свежими. Приготовленные заранее и подогретые манты утратят всякую привлекательность.





Люля-кебаб

На 4 порции потребуется:

- 500 граммов баранины
- 50 граммов курдючного или свиного сала
- 1 небольшая репчатая луковица
- 1/3 чайной ложки соли
- черный перец на кончике ножа
- 4 деревянные шпажки

**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

12

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

- 1 Баранину, репчатый лук и сало пропустите через мясорубку. Посолите, поперчите и хорошо вымешайте. Разделите на 8 частей. Из каждой части сформируйте небольшую сардельку. Нанизывайте на шпажку по 2 сардельки и обжаривайте на решетке с двух сторон. Люля-кебаб можно жарить на решетке и в обычной духовке. Для этого я устанавливаю решетку на середину духового шкафа, а уровнем ниже кладу противень для того, чтобы сок капал на противень и не горел. Если вы готовите в духовке, то обжаривать люля-кебаб нужно 10 минут с одной стороны и 5–7 минут с другой стороны. При этом духовка должна быть разогрета до 200 градусов.
- 2 Если же вы готовите на открытом огне, то готовность блюда определяйте, проткнув вилкой или ножом одну из сарделек: сок, который вытечет из нее, должен быть прозрачным.
- 3 При подаче люля-кебаб украшают помидорами и зеленым луком.





Домашние котлетки из рубленой баранины

На 4 порции потребуется:

- 800 граммов фарша
- 3 ломтика белого хлеба
- 1/3 стакана молока
- 1 крупная репчатая луковица
- 100 граммов сливочного масла
- 2 яйца
- 1 чайная ложка соли без верха
- черный молотый перец на кончике ножа
- 1/2 стакана панировочных сухарей
- 100 граммов растительного масла

**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

14

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



- 1 Приготовьте котлетную массу. Для этого обжарьте мелко нарезанную луковицу на сливочном масле до золотистого цвета и пропустите вместе с фаршем через мясорубку. Хлеб размочите в молоке, отожмите и хорошо разомните, чтобы не было комочков. Соедините вместе фарш, хлеб и яйца и заправьте солью и перцем. Хорошо размешайте. Если фарш покажется очень густым, можно развести его 2–3 столовыми ложками молока, в котором вымачивался хлеб.
- 2 Мокрыми руками разделите массу на 8–12 равных частей. Отбейте фарш, с силой кидая на стол порционный кусок с высоты 40–50 сантиметров. Зачем это нужно? В процессе отбивания меняется структура мясного волокна, и в результате фарш становится нежнее, хорошо держит форму и почти не меняется в размере при жарке.
- 3 Из каждой части фарша сформируйте котлетки.
- 4 Я обычно делаю так: посыпаю разделочную доску тонким слоем сухарей, выкладываю на нее часть фарша, сверху еще немного посыпаю сухарями и, слегка придавив котлетку плоской стороной ножа, переворачиваю. Таким образом, котлеты равномерно обваливаются в сухарях с двух сторон.
- 5 Обжарьте котлеты в сковороде с разогретым растительным маслом с двух сторон до образования румяной корочки. Затем выложите их в небольшой глубокий противень и доведите до готовности в разогретой до 180 градусов духовке в течение 10 минут.





Можно увеличить количество приготовленных котлет вдвое и половину убрать в холодильник. Из этих котлет на следующий день можно приготовить замечательные булочки с «котлетной начинкой».

Булочки с начинкой из бараньих котлеток

На 4 порции потребуется:

- 8–12 небольших жареных бараньих котлеток (см. предыдущий рецепт)
- 500 граммов готового дрожжевого теста
- 1 яйцо
- столовая ложка растительного масла

- 1 Разделите тесто на части по количеству котлет. Каждый кусочек теста раскатайте в небольшой кружок, края которого на 2–3 сантиметра больше, чем готовые котлетки. На середину каждого кружочка выложите по 1 котлете, защипите края, чтобы придать булочке форму шарика. Уложите на смазанный растительным маслом противень швом вниз (при этом расстояние между булочками должно быть 3–4 сантиметра).
- 2 Поставьте булочки на расстойку в теплое место на 30–40 минут. Заранее нагрейте духовку до 200–220 градусов. Когда булочки расстанутся и увеличатся в объеме в 1,5–2 раза, смажьте их поверхность размешанным яйцом и выпекайте в течение 10–15 минут.
- 3 В следующий раз можно слегка усложнить себе задачу: перед приготовлением булочек разрежьте каждую котлетку вдоль, на середину положите кружочек помидора и ломтик сыра или сливочного масла. Соедините снова две половинки, заверните в тесто и выпекайте как обычно.

**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

16

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ







**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

18

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



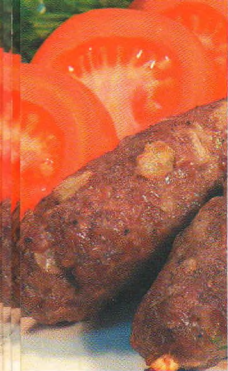
Клецки с сыром в сметанном соусе

На 4 порции потребуется:

- 500 граммов бараньего фарша
- 100 граммов твердого сычужного сыра
- 1 яйцо
- 1 черствая булочка весом 100 граммов
- 1 репчатая луковица среднего размера
- 1 чайная ложка соли
- черный молотый перец на кончике ножа
- 3 столовые ложки сметаны
- 1/2 столовой ложки крахмала
- 1 пучок любой зелени на ваш вкус

- 1** Черствую булочку замочите в воде и дайте размякнуть. Затем отожмите на сите и хорошо разомните. Сыр нарежьте мелкими кубиками. Луковицу измельчите на крупной терке. Хорошо перемешайте фарш, размоченную булку, 1 яйцо и лук. Посолите и приправьте перцем. Приготовленный фарш разделите на 12 равных частей и сформируйте клецки в виде продолговатых котлеток.
- 2** В небольшую кастрюльку налейте 1 литр воды, дайте воде закипеть и отварите клецки, аккуратно опуская их в кипящую воду на 7–10 минут. Готовые клецки выньте шумовкой на блюдо.
- 3** Отдельно приготовьте соус. Крахмал разведите двумя столовыми ложками холодной воды и хорошо размешайте, чтобы не было комочков. Затем залейте стаканом горячей, но не кипящей воды, добавьте сметану и, помешивая, доведите до кипения. Готовые клецки залейте соусом. Посыпьте мелко нарубленной зеленью. На гарнир прекрасно подойдет рис, макароны или отварной картофель.





**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

20

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Пирожки с мясом (таджикская кухня) —

На 8 порций потребуется:

Для теста:

- 2 стакана пшеничной муки
- 1 стакан воды
- 1/2 чайной ложки соли

Для начинки:

- 500 граммов жирной баранины
- 3 средние луковицы
- 2 столовые ложки растительного масла
- перец красный на кончике ножа
- 1/2 чайной ложки соли
- 2 стакана растительного масла для жарки (фритюр)

- 1 Замесите пресное тесто, накройте полотенцем и дайте ему постоять 25–30 минут при комнатной температуре.
- 2 Мясо с луком пропустите через мясорубку. Обжарьте фарш на сковороде с 2 столовыми ложками растительного масла в течение 15–20 минут. Посолите, добавьте перец, перемешайте и немного остудите.
- 3 Тесто разделите на 24–32 равных кусочка, каждый кусочек раскатайте в лепешку толщиной 3–5 миллиметров. На середину лепешки выложите часть фарша и защипайте края, придавая пирожкам форму вареников.
- 4 Получившиеся пирожки обжарьте с двух сторон в хорошо нагретом растительном масле (фритюре) до золотистого цвета. Вынимайте шумовкой и выкладывайте на дуршлаг или салфетку, чтобы удалить излишки масла.





**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

22

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Суфле с шампиньонами

На 4 порции потребуется:

- 500 граммов фарша
- 3 небольшие луковицы
- 200 граммов консервированных или свежих шампиньонов
- 100 граммов твердого сыра (российский, голландский, костромской или пошехонский)
- 1 яйцо
- 1/2 чайной ложки соли
- 3—4 столовые ложки майонеза
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 столовая ложка растительного масла для смазки форм
- 8 формочек для кекса

- 1** Лук и грибы нарежьте мелко и спассеруйте (обжарьте) на растительном масле. Добавьте в мясной фарш яйцо, обжаренные грибы и лук, соль. Хорошо вымешайте и разделите на 8 равных частей. Сформируйте мясные шарики и выложите в смазанные формы для кекса. Сыр натрите на терке, размешайте с майонезом. Полученной массой хорошо смажьте поверхность мясных «кексов». Запекайте в духовке, нагретой до 200 градусов, в течение 25—30 минут.
- 2** Подавайте, предварительно вынув из форм, с отварным картофелем, нарезанным кружочками и украшенным веточками петрушки.



Мясо в кляре «Румяные щечки»

На 6 порций потребуется:

Для начинки:

- 500 граммов бараньего фарша
- 100 граммов консервированных грибов
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок мелко нарубленной зелени петрушки или укропа
- 1/2 чайной ложки соли

Для кляра:

- 1 яйцо
- 1/2 стакана светлого пива или минеральной воды с газом
- 1/2 стакана пшеничной муки высшего сорта
- 50 граммов твердого сыра
- 1 стакан растительного масла для жарки

- 1 Мелко нарежьте лук, измельчите чеснок, грибы нарежьте тонкими ломтиками. Соедините вместе фарш, чеснок, лук, грибы и мелко нарезанную зелень. Посолите и хорошо вымешайте. Мокрыми руками сформируйте колбаску из фарша, заверните в целлофан и уберите в морозильник на 15–20 минут так, чтобы фарш слегка затвердел, но не слишком заморозился.
- 2 Приготовьте кляр. Размешайте вилкой яйцо, пиво или минеральную воду, тертый на мелкой терке сыр и муку. В результате у вас должно получиться тесто, похожее по консистенции на густую сметану.
- 3 В глубокой сковороде разогрейте растительное масло.
- 4 Подмороженную колбаску из фарша нарежьте небольшими кружочками толщиной в палец, каждый кружочек обмакните в кляр и обжарьте в масле с двух сторон.
- 5 Готовые «щечки» вынимайте из масла шумовкой и откидывайте на дуршлаг, чтобы стекло лишнее масло.

**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

24

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

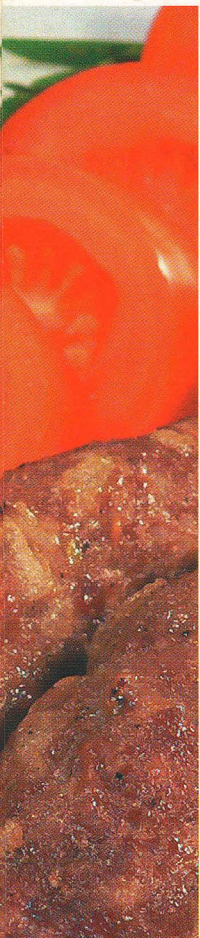




**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

26

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Фаршированные баклажаны

На 4 порции потребуется:

- 4 баклажана среднего размера
- 400 граммов бараньего фарша
- 100 граммов любого сычужного сыра
- 4 крупных зубчика чеснока
- 0,5 чайной ложки соли
- красный и черный молотый перец на кончике ножа
- 4 крупных помидора
- 1 пучок зелени петрушки или кинзы
- 3 столовые ложки растительного масла

- 1 Баклажаны вымойте, удалите плодоножки и разрежьте вдоль на две половинки. С помощью тонкого ножа аккуратно вырежьте сердцевину так, чтобы из каждого баклажана получились две полые «лодочки». Посолите и оставьте на 20 минут, затем промойте и слегка обсушите.
- 2 Мякоть мелко нарежьте, немного потушите с 2 ложками растительного масла и смешайте с фаршем. Посолите, добавьте перец, растертый чеснок и хорошо перемешайте.
- 3 Этой смесью наполните половинки баклажанов, уложите их на смазанный растительным маслом противень фаршем вверх.
- 4 Помидоры нарежьте тоненькими колечками, сыр потрите на крупной терке. Разогрейте духовку до 200 градусов. Накрыв фарш колечками помидоров, засыпьте баклажаны сыром и запекайте в течение 25–30 минут.
- 5 Готовое блюдо посыпьте мелко нарезанной петрушкой.



КИНЗА — это свежая или сушеная зелень, а **КОРИАНДР** — семена этого растения. Различие в названиях отражает различные цели применения зелени и семян кориандра. Некоторые даже считают их двумя разными пряностями. Свежая зелень идет в салаты, супы и мясные (особенно жирные) блюда. Сухая зелень, которую можно заготавливать на протяжении всего лета, применяется редко, преимущественно зимой — в супы, блюда из риса и яиц.

Семена кориандра используются гораздо шире — в хлебобулочной, кондитерской, рыбоконсервной и ликероводочной промышленности, а в домашней кухне — в молочные супы, при тушении мяса, мариновании рыбы, приготовлении хлебцев, лепешек, при засоле капусты (вместе с тмином), при изготовлении квасов и пива. Перед использованием семена кориандра обычно дробят в ступке.

Кориандр — обязательный компонент большинства сложных смесей пряностей.

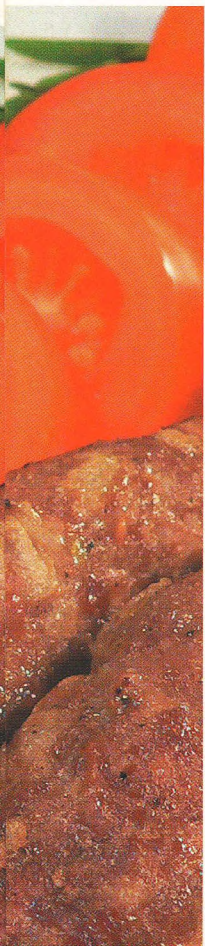




**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

28

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Чем отличается армянская толма от грузинской долмы? Да, собственно, ничем. Разве что количеством и составом специй и темпераментом души повара.

Но я не считаю разницу принципиально важной.

Итак, долма (толма) — это такие миниатюрные рулетики из виноградных листьев с начинкой из бараньего фарша и риса.

Приготовление долмы, безусловно, занятие хлопотное. Для того чтобы на всю семью приготовить эти рулетики величиной с большой палец, потребуется не только навык (его как раз не-сложно приобрести), но и безграничное терпение. А сколько потребуется труда, чтобы приготовить это блюдо для гостей? Зато восторг в их глазах с лихвой окупит все ваши старания.

Для приготовления долмы понадобятся виноградные листья. Их можно купить в магазине или же заготовить самим (обычно это делается в конце мая, пока еще не образовались завязи).

Листья для долмы заготавливают двумя способами.

Первый способ. Молодые листья вымыть и обсушить. Затем плотно уложить в чистую сухую банку, желательно без сгибов, и закатать крышкой. Хранить в прохладном месте. Единственный минус — если на листьях осталась влага, то в банке может образоваться плесень. Если это случилось, верхние листья следует выбросить.

Второй способ. Промытые листья уложите в банку, сверху положите груз и залейте рассолом, приготовленным из расчета 120 граммов соли на 1 литр воды. Груз уберите, банку закройте крышкой и храните в холодильнике. Перед употреблением листья следует вымочить в холодной воде в течение 3—4 часов, меняя воду каждый час.

Если вы используете свежие листья, то удалите стебельную часть и ошпарьте их кипятком.

Долма (толма)

На 4 порции потребуется:

- виноградные листья — 60—80 штук

Для начинки:

- 500 граммов бараньего фарша
- 1/3 стакана любого риса
- 1/2 стакана воды
- 1 чайная ложка соли с верхом

- 1 Приготовьте начинку, смешав фарш и промытый сырой рис с водой и солью. Хорошо вымешайте.
- 2 Затем разложите на столе заготовленные виноградные листья. С помощью чайной ложки выкладывайте фарш

на внутреннюю сторону каждого листочка и сверните его, подогнув боковые края внутрь. Должны получаться очень маленькие, буквально на один укус, рулетики. Они не должны быть слишком плотно начинены, так как при варке рис увеличится в объеме. Свернутые рулетики укладывайте плотными рядами на дно невысокой кастрюли. Добавьте воды или бульона так, чтобы он только покрывал долму. Варите на медленном огне в течение 1–1,5 часа. Готовую долму немного остудите, достаньте из бульона и выложите на блюдо или порционные тарелки.

- 3 Вместо соуса к долме подают кефир или сметану, заправленные чесноком и мелко нарезанной зеленью.
- 4 Кстати, вы можете приготовить долме заранее и хранить полуфабрикат в морозилке, как обычные пельмени. А в нужный момент достать, разморозить и сварить.



**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

29

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ





**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

30

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



А теперь будем готовить пухлые беляши и чебуреки с нежной начинкой, с тонкой пупырчатой корочкой теста и хрустящими уголками. Объедайтесь!

«О нет! — скажете вы. — Это же столько возни! Копоть, грязь...» И будете неправы. Все далеко не так страшно.

Для начала прослушаем, так сказать, «общий курс».

Жарить во фритюре — это готовить, погружая изделия в большое количество раскаленного масла. Пирожки, приготовленные таким способом, в старину называли «пряженые».

Для фритюра вам понадобится особая посуда. Это может быть толстая сковорода с высокими бортиками, любая кастрюлька (но только не эмалированная), жаровня или утятница. Можно, конечно, воспользоваться и обычной электрической фритюрницей, но, поверьте, эффект будет совсем не тот. Количество масла по объему должно в 4 раза превышать объем погруженных в него изделий. Поэтому никогда не опускайте в масло большое количество пирожков. Они не должны слипаться между собой.

В классическом варианте и чебуреки, и беляши жарят на вытопленном бараньем курдючном сале. Но за неимением такового можно прекрасно обойтись и рафинированным растительным маслом.

Правило первое: посуда, в которую вы наливаете масло, должна быть насухо вытерта. Это делается для того, чтобы не случилось незапланированных «взрывов» масла. Разумеется, брызги все равно будут, но мы постараемся свести их к минимуму. Я всегда сначала ставлю пустую кастрюльку на огонь и жду, когда влага (если она есть) окончательно испарится. И только потом наливаю масло.

Единственное, от чего зависит количество масла для фритюра, так это от размера вашей посуды. Постарайтесь, чтобы уровень масла был не ниже 4—5 сантиметров.

Правило второе: во избежание неприятностей, описанных выше, не слушайте дурацких советов вроде «определить готовность фритюра можно, капнув в него 3—4 капли воды». При таком «определении» запросто можно получить ожог от выстрелившего вам на кожу масла.

Если говорить о технических подробностях, то масло для фритюра должно быть нагрето до 130—150 градусов, а еще лучше — до 150 градусов. В бытовых же условиях готовность масла легче всего определить, опустив в него небольшой кусочек теста. Если тесто сначала пойдет ко дну, а затем сразу же с шипением и бурлением начнет всплывать на поверхность, при этом увеличиваясь в размерах, это значит, что масло для фритюра прогрелось до нужной температуры. Полностью оно будет готово, когда ваш пробный кусочек теста приобретет нужный золотистый цвет.

Беляши

На 20–30 штук требуется:

Для теста: (можно заменить полутора килограммами готового дрожжевого теста)

- 1 килограмм муки высшего сорта
- маленькая пачка сухих активированных дрожжей
- 1 чайная ложка соли
- 1 столовая ложка сахара
- 550–600 миллилитров воды (2,5 стакана)
- 4 столовых ложки растительного масла для теста

Для фарша:

- 700 граммов бараньего фарша
- 4 средние луковицы
- 1 чайная ложка соли
- молотый черный перец на кончике ножа

Для фритюра:

- 1–1,5 литра рафинированного растительного масла

- 1 Нагрейте воду до температуры 30–40 градусов и разведите дрожжи и сахар. Оставьте на 15 минут. Затем добавьте соль и хорошо размешайте. Всыпьте муку и замесите тесто. В процессе замешивания теста влейте немного растительного масла. Проследите, чтобы мука хорошо размешалась и в ней не было заметных комков. Накройте кастрюлю, в которой замешивалось тесто, чистым полотенцем и оставьте на 20–25 минут при комнатной температуре (за это время успеет набухнуть клейковина), а потом еще раз хорошо вымесите тесто. В результате оно должно стать эластичным, легко отходить от стенок посуды и вобрать в себя всю муку.
- 2 Затем дайте тесту подняться в течение 30–40 минут и еще раз обомните.
- 3 Тесто для беляшей немного мягче, чем обычное тесто для пирогов, но оно все равно должно держать форму и не расплываться.
- 4 Теперь приготовьте начинку. Готовый фарш или кусочки мяса пропустите вместе с луком два раза через мясорубку, добавьте соль, перец и 1/2 стакана холодной воды. Хорошо размешайте.
- 5 Выложите на стол тесто. При желании стол можно смазать небольшим количеством растительного масла, впрочем, хорошо замешанное тесто и так не должно прилипать. Не используйте муку для «подсыпки»: мука, попав во фритюр, начнет подгорать и это не лучшим образом скажется на качестве фритюра и внешнем виде самого изделия.



**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

31

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

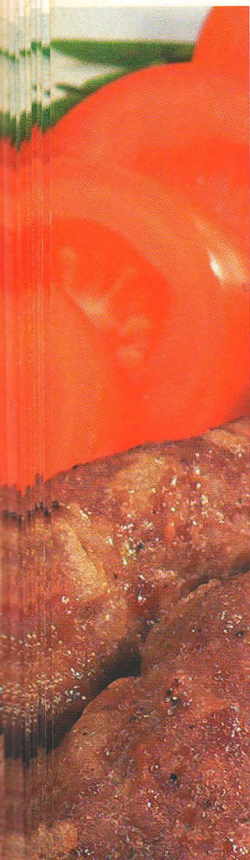




**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

32

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



- 6 Разделите тесто на 20 или больше равных частей, в зависимости от того, какого размера беляши вам больше нравятся. Для того чтобы не вышло промашки с начинкой, разделите ее на такое же количество мясных шариков.
- 7 Каждый кусочек теста раскатайте в лепешку толщиной 5–7 миллиметров. На середину лепешки выложите начинку, хорошо защипите края, соедините их в центре и слегка придавите ладонью. У вас должен получиться круглый пирожок толщиной 1,5–2 сантиметра.
- 8 Затем поочередно опускайте беляши во фритюр защипнутой стороной вниз. Обжаривайте до золотистого цвета с одной стороны и переворачивайте. Обычно на обжарку уходит по 4–5 минут на каждую сторону.
- 9 Готовые беляши вынимайте из фритюра шумовкой и выкладывайте на дуршлаг, чтобы избавиться от излишков масла.
- 10 Кстати, у беляшей одна особенность: иногда тесто внутри беляша выглядит сырым. Но это всего лишь следствие сочности фарша. Если начинка при этом хорошо прожарилась, то все в порядке.





Чебуреки

На 20 штук потребуется:

Для теста:

- 4 стакана муки
- 1 столовая ложка соли
- 2 стакана воды
- 2 столовые ложки растительного масла

Для фарша:

- 700 граммов бараньего фарша
- 3–4 средние луковицы
- 1/2 стакана воды
- 1 чайная ложка соли

Для фритюра:

- 1–1,5 литра растительного масла (рафинированного)

**БЛЮДА
ИЗ ФАРША**
(ГОТОВЯТСЯ
ИЗ ЛОПАТКИ
И ГРУДИНКИ)

34

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

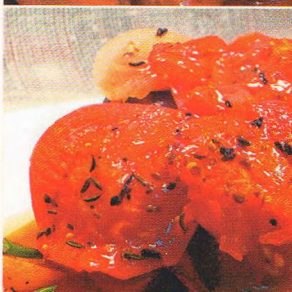
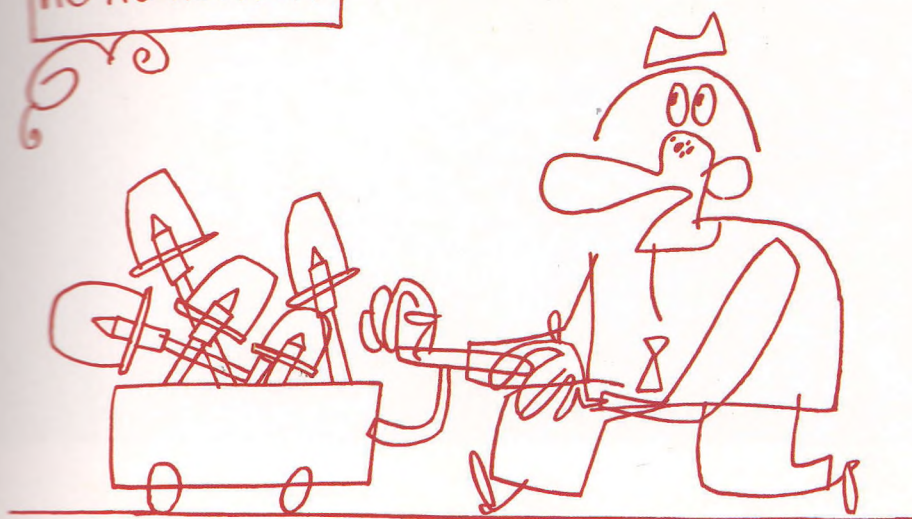
- 1 Сначала приготовьте тесто. Для этого вскипятите 2 стакана воды с солью и 2 ложками растительного масла. В неглубокую мисочку насыпьте 4 стакана муки и влейте туда приготовленный кипяток. Сразу размешивайте. Тесто должно получиться мягким, не липнуть к рукам, хорошо отходить от стенок посуды и вобрать в себя всю муку. Приготовленное тесто уберите в холодильник на 1 час (можно и больше). Я настоятельно не рекомендую добавлять в чебуречное тесто куриные яйца.
- 2 Теперь приготовьте фарш. Для этого бараний фарш или мелко нарезанное мясо пропустите два раза через мясорубку. Лук мелко нарежьте и растолките с солью.
- 3 Можно пропустить лук вместе с фаршем через мясорубку.
- 4 Затем добавьте в фарш воды и хорошо размешайте.
- 5 На свой вкус в фарш можно также добавить мелко нарезанную зелень кинзы, сельдерея, петрушки или укропа.
- 6 Готовое и охлажденное тесто разделите на 20 равных частей. Каждый кусочек теста раскатайте в лепешку толщиной 2 миллиметра. На середину теста выложите фарш, распределите его ровным слоем по одной половине теста, сложите лепешку пополам и защипите края полукругом. Ширина защипа по краю теста должна быть не меньше одного сантиметра. Проверьте, чтобы не было прорех и щелей, иначе мясной сок из начинки вытечет во время жарки. Защипнутые края чебуреков можно выровнять, прокатив по ним чайное блюдце и отрезав им лишнее тесто. «Рифленые» края делаются зубцами обычной вилки.
- 7 Жарьте чебуреки с двух сторон до золотистого цвета в хорошо разогретом фритюре. Подробно о приготовлении во фритюре рассказано на странице 30.
- 8 Вынимайте чебуреки из масла шумовкой и выкладывайте на салфетку или дуршлаг для того, чтобы дать стечь излишкам жира.





БЛЮДА ИЗ ЛОПАТКИ

БЛЮДА
ИЗ ЛОПАТКИ





БЛЮДА
ИЗ ЛОПАТКИ

38

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



В среднем баранья лопатка весит 2 килограмма. Чтобы вам легче было готовить, попросите порубить ее прямо на рынке, поперек, на ломти толщиной 3—4 сантиметра. Такие куски уже гораздо легче разделявать на более мелкие. Если же вы покупаете лопатку целиком, то не лишним будет учитывать, что вес кости в ней составит около 500 граммов.

Для того чтобы вынуть кость из бараньей лопатки нужен определенный навык. Сначала сделайте глубокий продольный разрез до самой кости, а потом тонким острым ножом вырежьте кость. Когда я делала это в первый раз, мой кусок мяса выглядел так, будто его взорвали. Пришлось скреплять лишние надрезы зубочистками, а сам кусок обвязывать нитью. Но на второй раз все прошло гораздо легче, а третья попытка и вовсе прошла на ура. Так что, исходя из личного опыта, могу утверждать: научиться этому не так уж и сложно, стоит только попробовать.

Баранья лопатка, тушенная с зеленым луком

- На 4 порции потребуется:
- баранья лопатка — 750—850 граммов
- 2 пучка зеленого лука
- 2 пучка зеленого (с пером) чеснока
- 1 стакан сметаны или простокваши
- 4 столовые ложки растительного масла
- 1/2 чайной ложки соли
- черный молотый перец на кончике ножа

- 1 Мясо очистите от костей и нарежьте кусочками.
- 2 Мелко нарежьте лук и чеснок. Мясо с луком и чесноком положите в глубокую сковороду со съемной ручкой и потушите с растительным маслом 25—30 минут.
- 3 Затем посолите, поперчите, залейте сметаной или простоквашей, размешайте и запекайте в духовке, нагретой до 180 градусов в течение 35—40 минут.



Демляма

Это замечательное блюдо лучше всего готовить на костре для большой компании. Но даже в домашних условиях оно покажется вам не менее вкусным.

Для его приготовления вам понадобится казан или большая кастрюля с толстым дном.

На 8–12 порций потребуется:

- 1,5 килограмма бараньей лопатки (мяса на кости), порубленной на кусочки размером с половину ладони
- 4 луковицы
- 4 средние моркови
- 6 крупных картофелин
- 2–3 баклажана
- 4 сладких перца
- 1 небольшой кочан капусты
- 4 крупных помидора
- 1 головка чеснока
- пучок укропа
- пучок петрушки
- 150 граммов растительного масла
- 2 столовых ложки сливочного масла
- 3 чайных ложки соли
- 1 чайная ложка черного или красного молотого перца

- 1 Капусту нашинкуйте, а овощи нарежьте крупными кусочками.
- 2 Заранее размешайте соль и перец.
- 3 В кастрюле разогрейте растительное масло, на дно уложите мясо, а на мясо — овощи слоями (репчатый лук, морковь, картофель, баклажаны, сладкий перец, капусту и помидоры). Каждый слой не забывайте немного посыпать смесью соли и перца.
- 4 Сверху положите сливочное масло, накройте крышкой и тушите на медленном огне 1–1,5 часа. Если готовите на костре, то понадобится не более 1 часа. Перед подачей на стол засыпьте блюдо мелко нарезанным чесноком и зеленью.

БЛЮДА
ИЗ ЛОПАТКИ

40

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ





Баранина по-дилижански

Если вам достался кусочек парной (то есть незнакомой еще с холодильником) лопатки — непременно приготовьте мясо по-дилижански.

На 4 порции потребуется:

- 600—700 граммов парной баранины (лопатка)
- по 1 пучку петрушки, укропа и кинзы
- 100 граммов зеленой алычи
- 1/2 стакана сухого белого вина
- 1 чайная ложка соли

**БЛЮДА
ИЗ ЛОПАТКИ**

42

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



- 1 Вымойте алычу, разрежьте пополам и удалите косточки. Баранину вымойте, удалите кости и нарежьте мякоть мелкими кусочками.
- 2 Положите мясо в кастрюлю и тушите в собственном соку на слабом огне в течение 10 минут. Затем влейте вино и тушите еще 15 минут.
- 3 Всыпьте измельченную зелень, алычу, посолите, поперчите и тушите еще около 20—25 минут.
- 4 Снимите с огня и сразу подавайте к столу.





Блюда
из лопатки

44

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Греческий пирог

На 8–10 порций потребуется:

- 500 граммов баранины (лопатка)
- 500 граммов творога
- 1 яйцо
- 1 килограмм готового слоеного теста
- 30 граммов сливочного масла
- корица на кончике ножа
- перец красный молотый на кончике ножа
- 1/2 чайной ложки соли

- 1 Молодую баранину отварите до готовности, остудите. Удалите кости и нарежьте мясо мелкими кусочками. Заправьте солью, перцем и корицей.
- 2 Творог хорошо разомните вилкой.
- 3 Тесто раскатайте и разделите на два тонких пласта.
- 4 На смазанный маслом противень положите один пласт теста, сверху выложите половину творога и распределите по поверхности теста.
- 5 Слой творога равномерно покройте мясной начинкой. Сверху выложите оставшийся творог.
- 6 Все укройте вторым слоем теста, хорошо защипите края или подогните их внутрь, под нижний слой теста, смажьте пирог яйцом и выпекайте в духовке, нагретой до 180 градусов, в течение 45–60 минут.
- 7 Перед тем как нарезать пирог на куски, дайте ему немного остыть — тогда тесто не будет крошиться.

Не выливайте оставшийся бульон — сварите на его основе чорбу. Рецепт супа смотри на странице с.134. Суп несложный и очень вкусный.

Если не получится приготовить суп сразу, можно сохранить бульон. Для этого его нужно процедить, залить в пакет или любую пластиковую емкость (подойдет и пластиковая бутылка из-под воды), и убрать в морозильник. В нужный момент вам потребуется только достать бульон и разморозить.



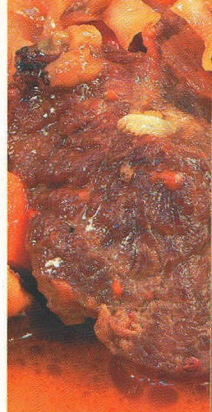
КОРИЦА — кора нескольких видов коричных деревьев семейства лавровых, используемая в высушенном виде как пряность. Корица употребляется при приготовлении холодных и горячих блюд из домашней птицы (индейка, курица) и вторых блюд из баранины (жареной, тушеной). Корица улучшает, облагораживает вкус жирного мяса.



Наконец, **КОРИЦА** — обязательный компонент различных смесей сухих пряностей и смесей для грибных и мясных маринадов. Достаточно широко используют корицу для выпечки и в различных напитках.

Корицу употребляют в целом виде (жидкие блюда), но чаще — в молотом (особенно в салаты, вторые блюда). Закладку производят за 7—10 минут до готовности блюда (супы, компоты, горячие блюда) или непосредственно перед подачей на стол (салаты, творожные пасты, простокваша).

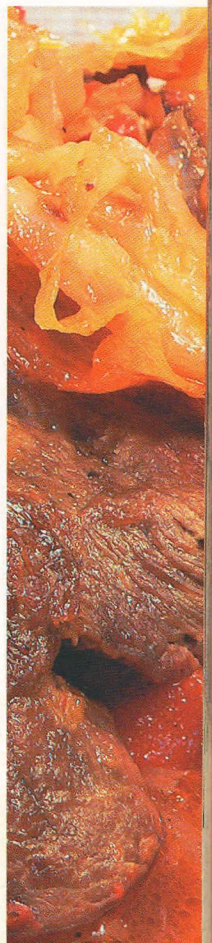
Нормы закладки в среднем — от 0,5 до 1 чайной ложки на 1 килограмм риса, творога, мяса, теста или на 1 литр жидкости.



**БЛЮДА
ИЗ ЛОПАТКИ**

45

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ





**БЛЮДА
ИЗ ЛОПАТКИ**

46

**ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ**



Овощное рагу с бараниной

На 4 порции потребуется:

- 4 куска мяса лопаточной части по 150 граммов
- 100 граммов брокколи
- 1 средняя луковица
- 1 средняя морковь
- 2 зубчика чеснока
- 100 граммов стручковой фасоли
- 1 крупный сладкий перец
- 1 чайная ложка соли с верхом
- 3 столовые ложки растительного масла

- 1 Мясо слегка отбейте и обжарьте в глубокой сковороде с одной стороны на растительном масле.
- 2 Морковь и лук нарежьте колечками, сладкий перец — соломкой. Когда мясо прожарится с одной стороны, переверните его. Сверху на мясо выложите лук, морковь, капусту брокколи, стручковую фасоль и сладкий перец. Посолите и тушите под крышкой на слабом огне 20 минут. Затем перемешайте и тушите еще 15 минут, периодически помешивая. Снимите с плиты, добавьте измельченный чеснок и мелко нарезанную зелень. Блюдо готово!





Хорошо высушенные листья должны быть очень хрупкими, иметь выпуклую верхнюю поверхность и подвернутую нижнюю. Добавлять розмарин в пищу следует в умеренных дозах, так как излишек пряности может придать горечь вашему блюду.



Паприкаш из ягнятины

На 4 порции потребуется:

- 850 граммов мяса лопатки ягненка
- 2 крупные луковицы
- 1 крупный сладкий перец
- 3 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка муки
- 2 столовые ложки маринованных каперсов
- красный молотый перец на кончике ножа
- 1 чайная ложка соли
- 1/2 чайной ложки розмарина
- 4 столовые ложки растительного масла

БЛЮДА
ИЗ ЛОПАТКИ

48

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

- 1 Нарежьте лук полукольцами. Сладкий перец очистите от семян и плодоножки, нарежьте соломкой. Мясо вымойте, обсушите, удалите кость, мякоть нарежьте небольшими кусочками.
- 2 В течение 5–8 минут обжарьте на растительном масле лук и сладкий перец до полуготовности, постоянно помешивая. Затем в ту же сковороду выложите кусочки мяса и продолжайте жарить, периодически помешивая, на среднем огне. Через 20 минут посолите, добавьте измельченный чеснок и розмарин. Посыпьте мукой и хорошо размешайте. Затем влейте полстакана воды и тушите под крышкой еще 15–20 минут. Когда почти вся вода испарится, добавьте каперсы, молотый красный перец, доведите до кипения и снимите с плиты.
- 3 Если у вас нет каперсов, можно добавить маринованные огурчики, предварительно сбланшировав их. Для этого нарежьте 2–3 маринованных огурчика мелкими кубиками, залейте водой так, чтобы вода едва их покрывала, и хорошо прокипятите. Используйте вместе с жидкостью, в которой кипели огурцы.
- 4 Готовый паприкаш подавайте с отварным картофелем или рисом.



РОЗМАРИН — идеальная добавка для приготовления баранины. В качестве пряности используются свежие или сухие листья растения. У розмарина приятный ароматный запах, слегка отдающий камфорой, и горьковато-пряный вкус. Розмарин главным образом идет в мясные блюда (жаркое из свинины, баранины или крольчатины), где выполняет двойную роль: во-первых, отбивает специфический запах этих видов мяса, а во-вторых, придает мясу домашних животных аромат дичи.

Розмарин употребляется также для придания особого вкуса супам — мясным, куриным, шпинатным и гороховым.

Можно запечь лопатку целиком, это потребует большого количества времени, но удовольствие того стоит.

Лопатка, фаршированная грибами

На 8–10 порций потребуется:

- 1 целая лопатка молодого барашка — 1,8–2 килограмма
- 200 граммов вешенок
- 2 крупные луковицы
- 200 граммов красного вина
- 3 столовые ложки растительного масла
- 2 чайные ложки соли

**БЛЮДА
ИЗ ЛОПАТКИ**

50

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

- 1 На очищенной от лишнего жира и пленок лопатке сделайте глубокий продольный разрез до самой кости. Тонким ножом вырежьте кость. В результате у вас получится довольно приличный по размеру кусок мякоти. Хорошо отбейте его молотком с двух сторон.
- 2 Приготовьте фарш из мелко нарезанного лука и вешенок.
- 3 Разложите на доске мясо. Посолите внутреннюю часть 1 чайной ложкой соли и выложите начинку на одну половину куска мяса. Второй половиной накройте начинку и скрепите боковой разрез зубочистками.
- 4 Выложите фаршированную лопатку в глубокий противень, сотейник или большую сковороду со съемной ручкой. Посолите оставшейся солью и полейте растительным маслом.
- 5 Запекайте в духовке при температуре 200 градусов из расчета 30 минут на каждые 500 граммов мяса. Таким образом кусок лопатки весом 2 килограмма запекать придется почти два часа. Через 20 минут после того, как вы поставили мясо в духовку, полейте его стаканом красного вина. В процессе запекания не забывайте время от времени поливать верх мяса жидкостью, выделяющейся при жарке. Примерно через час накройте мясо фольгой для того, чтобы верх не обгорал.
- 6 Подавайте на большом блюде, полив оставшимся от жарки соком.
- 7 В качестве гарнира хорошо подойдут обжаренные в виде тостов ломтики мягкого белого хлеба.





БЛЮДА
ИЗ ЛОПАТКИ

52

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Лопатка, запеченная с помидорами

Покупая мясо, попросите сразу порубить лопатку поперек кости на несколько тонких (сантиметра 2—3 толщиной) кусочков. Несколько таких кусочков мы с вами запечем в духовке с помидорами и сладким перцем.

На 4 порции потребуется:

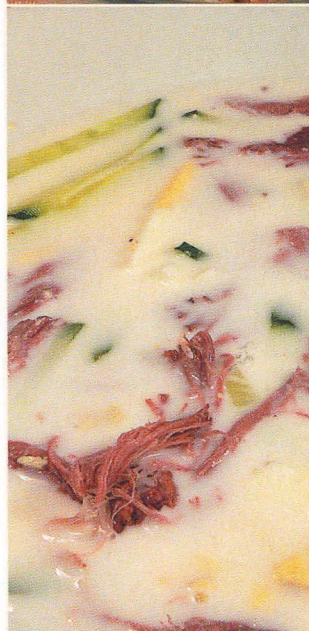
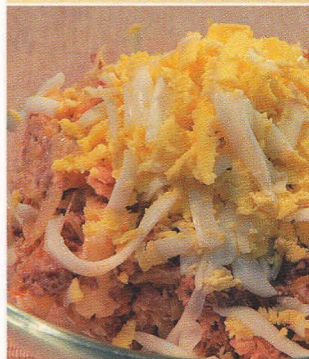
- 4 куса бараньей лопатки с костью весом по 180—200 граммов
- 4 средних помидора
- 2 красных сладких перца
- 3 зубчика чеснока
- 2 средние луковицы
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 чайная ложка соли
- 4—5 зернышек кориандра

- 1 Куски мяса промойте и обсушите. Затем с двух сторон обжарьте их на растительном масле на сковороде со съемной ручкой. Посолите.
- 2 Перец очистите от семян и плодоножки. Лук, помидоры и перец нарежьте тонкими кольцами. Зернышки кориандра раздавите на доске тыльной стороной ножа.
- 3 Поверх мяса выложите слоями перец, затем колечки лука, сверху закройте кружочками помидоров. Добавьте кориандр. Сковороду укройте фольгой и поставьте на 35 минут в разогретую до 180 градусов духовку.
- 4 Не размешивайте во время приготовления и при подаче на стол. Каждый кусочек мяса должен быть накрыт слоем овощей.





САЛАТЫ ИЗ БАРАНИНЫ





САЛАТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

56

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Кто сказал, что холодная баранина невкусна? Посмею поспорить с этим утверждением и предложу вам два салата с бараниной.

Для его приготовления отварите часть бараньей лопатки в подсоленной воде. Варить нужно не меньше 1 часа, убавив огонь до слабого сразу после закипания. Остудите мясо, не вынимая из бульона. Затем достаньте, удалите кости и нарежьте мякоть мелкими кусочками.

Салат из мяса с сыром

На 4 порции потребуется:

- 400 граммов отварной бараньей лопатки
- 100 граммов твердого сыра
- 1 крупная луковица
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 вареное яйцо
- 3 столовые ложки майонеза
- 2 зубчика чеснока

- 1 Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Вареное мясо пропустите через мясорубку с крупной ячейкой. Сыр потрите на крупной терке.
- 2 Смешайте вместе мясо, сыр и жареный лук, заправьте майонезом и толченым чесноком. Выложите горкой в салатник и посыпьте сверху тертым яйцом. Солить не нужно, так как мясо уже солилось при варке, а сыр и майонез сами по себе содержат достаточно соли.





САЛАТЫ ИЗ БАРАНИНЫ

58

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Мясной салат с маринованным перцем

На 4 порции потребуется:

- 300 граммов отварной бараньей лопатки
- 4 крупных салатных перца
- 1 стакан растительного масла
- 2 лимона
- 0,5 чайной ложки соли
- молотый красный перец на кончике ножа

- 1 Приготовьте маринад: влейте в растительное масло лимонный сок из двух лимонов и взбейте его вилкой или миксером (в течение несколько секунд). Затем посолите, поперчите и снова взбейте. Сладкий перец вымойте, выньте семена и отрежьте плодоножки. Нарежьте его крупной соломкой, сложите в посуду и залейте маринадом. Поставьте в холодное место на 3 часа.
- 2 Мясо нарежьте крупной соломкой. Добавьте сладкий перец и перемешайте. Заправьте салат частью маринада из-под перца. Этот салат только выиграет, если вы приготовите его заранее и мясо успеет пропитаться ароматом маринованного перца.



Холодный суп

В жаркий день привычную окрошку можно заменить холодным супом из отварной баранины.

На 4 порции потребуется:

- 1/2 литра кисломолочного напитка «Айран» или «Тан»
- 400 граммов отварной бараньей лопатки
- 2 средних свежих огурца
- 2 вареных яйца

САЛАТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

60

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

- 1 Сразу предупрежу: прежде чем использовать кисломолочные напитки «Айран» и «Тан», их нужно попробовать. Они имеют мягкий вкус лишь в самом начале хранения, который чуть позже становится довольно резким (хотя при этом напитки все еще являются пригодными в пищу). Если это случилось, я рекомендую немного разбавить напиток холодной кипяченой водой.
- 2 Огурцы и яйца натрите на крупной терке, добавьте кусочки мелко нарезанного вареного мяса и залейте кисломолочным напитком. Дайте настояться 25–30 минут. Подавая на стол, посыпьте мелко нарезанной зеленью.





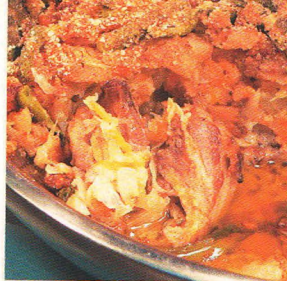
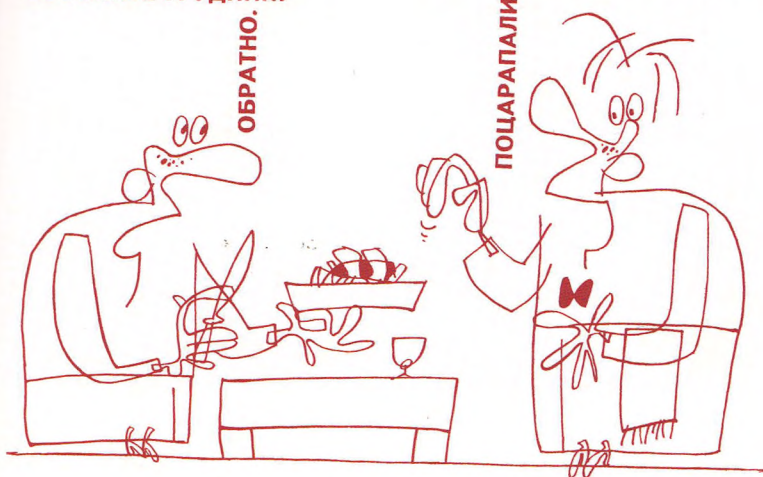
БЛЮДА ИЗ ГРУДИНКИ

Я НЕ МОГУ ЕЕ РАЗРЕЗАТЬ!!!
ВОЗЬМИТЕ ГРУДИНКУ

ОБРАТНО.

НЕ ВОЗЬМУ! ВЫ ЕЕ УЖЕ

ПОЦАРАПАЛИ!





Блюда из
грудинки

64

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Средний вес бараньей грудинки без реберных костей — всего 1—1,2 килограмма. Об этом не стоит забывать, если вы планируете накормить большое количество гостей. Грудинка отлично подходит как для блюд из жареного, так и из вареного мяса. Ее же можно использовать для приготовления замечательных мясных рулетов.

Отправляясь на рынок за грудинкой, заранее подумайте, что именно вы хотите из нее приготовить. В зависимости от этого решите, стоит или не стоит попросить мясника порубить ее на порционные куски.

Солянка на сковороде

На 8 порций потребуется:

- 600 граммов нарезанной мелкими кубиками бараньей грудинки
- 600 граммов квашеной капусты
- 150 граммов растительного масла
- 1 столовая ложка муки
- 1 столовая ложка панировочных сухарей
- 2 средние луковицы
- 2 соленых огурца
- 10—15 штук соленых грибов

- 1 Квашеную капусту хорошо промываем и откидываем на дуршлаг, давая стечь жидкости.
- 2 Обжарьте мелко нарезанный лук до золотистого цвета, затем в эту же сковороду выложите капусту, перемешайте и потушите, накрыв крышкой, в течение 30 минут. Чтобы капуста не пригорела, ее необходимо периодически перемешивать.
- 3 В конце тушения посыпьте все мукой и опять хорошо перемешайте.
- 4 Отдельно обжарьте мясо.
- 5 В глубокую сковороду со съемной ручкой или в утятницу выложите слоями мясо и капусту, чередуя: слой мяса, слой капусты, слой мяса, слой капусты. Последним слоем выложите мелко нарезанные соленые грибы и огурцы. Полейте все соусом, оставшимся от жарки мяса, и посыпьте панировочными сухарями.
- 6 Теперь самое время поставить приготовленную солянку в духовку, нагретую до 180 градусов, и запекать там в течение 25—30 минут до румяной корочки.
- 7 Подавать солянку на стол следует в сковороде, в которой она готовилась.



Мясной рулет с яблоками и изюмом

На 6–8 порций потребуется:

- 1–1,2 килограмма бараньей грудинки без ребер
- 1 столовая ложка готовой горчицы
- 1 чайная ложка соли с верхом
- 2–3 свежих яблока
- 1 чайная ложка молотого имбиря
- 3 столовые ложки любого изюма без косточек

БЛЮДА ИЗ
ГРУДИНКИ

66

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

- 1 Удалите из грудинки реберные кости следующим образом: положите кусок мяса так, чтобы концы ребер торчали наверх, просуньте нож в зазор между костью и мясом в тонком конце грудинки, подрежьте верхнюю часть и откиньте ее в сторону. Затем просуньте нож между ребром и мясом и, прижимая лезвие к кости, проведите им вдоль каждого ребра и отделите его от мяса.
- 2 Мякоть разложите на разделочной доске и хорошо отбейте молотком. Смажьте горчицей, посолите.
- 3 Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину и нарежьте тонкими ломтиками.
- 4 Покройте мясо равномерным слоем яблок и изюма. Посыпьте молотым имбирем. Затем сверните мясо рулетом, перевяжите толстой нитью или шпагатом. Положите рулет в неширокий и глубокий противень (если такого нет, можно воспользоваться глубокой сковородой со съемной ручкой или утятницей).
- 5 Запекайте в духовке, нагретой до 180 градусов, в течение 2 часов. Время от времени поливайте рулет соком, который образуется при жарке.
- 6 Готовый рулет выньте, удалите нитки. Подавайте целиком или предварительно нарезав ломтями.



ИМБИРЬ — многолетнее травянистое растение семейства имбирных. В качестве пряности употребляют корневище имбиря. Вкус острый и пряный до жгучего. Аромат сильный. В молотом виде имбирь представляет собой мучнистый серо-желтый порошок. Имбирь входит в состав карри и многих других пряных смесей. Используется в приготовлении соусов к мясу и в приготовлении мяса и птицы. Имбирь не только ароматизирует мясо, но и делает его более мягким. Как правило, в мясо добавляется за 10–20 минут до готовности из расчета не более одного грамма на один килограмм мяса.



Чанахи с помидорами

Кусочек жирной грудинки без костей идеально подойдет для приготовления чанахи. Чанахи — блюдо закавказской кухни из тушеного мяса с овощами. Готовится и подается на стол в большом глиняном горшке (этот горшок называется «чанах») или в порционных горшочках.

БЛЮДА ИЗ
ГРУДИНКИ

68

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

На 4 порции потребуется:

- 250 граммов жирной грудинки
- 2 крупные картофелины
- 4 мелких баклажана
- 15–20 граммов курдючного сала (можно заменить таким же количеством свиного несоленого сала)
- 2 средние луковицы
- 4 мелких помидора
- 1/2 стакана томатного сока
- молотый черный или красный перец на кончике ножа
- 1 чайная ложка соли
- 1 пучок зелени укропа или петрушки

- 1 Грудинку нарежьте мелкими кусочками и посыпьте половиной чайной ложки соли.
- 2 Очищенный картофель нарежьте крупными ломтиками, лук — кольцами. У баклажанов удалите плодоножку. Вдоль баклажанов сделайте надрезы и вложите в них смесь из растертой половины чайной ложки соли, щепотки перца и курдючного сала. В один обливной глиняный горшок или в четыре маленьких порционных горшочка уложите слоями: сначала мясо, затем картофель, нарезанные на 3–4 части баклажаны, лук, помидоры. Залейте томатным соком.
- 3 Тушите в духовке до готовности 1–1,5 часа при температуре 180 градусов. Подавайте на стол в той же посуде, в которой готовилось блюдо.



Суп-харчо из бараньей грудинки

В идеале суп-харчо готовят из говядины и соуса ткемали. Но поверьте, что и мой вариант с бараньей грудинкой и томатным соусом ничуть не хуже.

Для него вам потребуется баранья грудинка с ребрышками. Попросите порубить ее на мелкие кусочки таким образом, чтобы на каждую порцию супа приходилось 4—5 кусочков мяса.

Очень внимательно относитесь к выбору томатной пасты. В состав пасты должны входить только три ингредиента: помидоры, вода и соль. Если на банке вы не найдете «состава», не берите: ни один уважающий себя производитель не станет скрывать происхождение продукта. А если в состав пасты входит модифицированный крахмал и прочие наполнители, то тем более не покупайте. Это всего лишь кисель с некоторым добавлением томатного сока. Кроме цены (как правило, очень низкой) ничего приятного в этом псевдосоусе нет. Мало того что вы не получите необходимого вкуса, так еще и цвет вашего блюда будет неестественным.

Итак, на 6—8 порций потребуется:

- 1 килограмм грудинки с ребрами
- 3 крупные луковицы
- 2 столовые ложки растительного масла
- 150 граммов томатной пасты
- 6 зубчиков чеснока
- 1 стакан риса
- 5 лавровых листов
- 1/2 чайной ложки хмели-сунели
- 1/4 чайной ложки молотого красного перца
- 2 чайные ложки сушеного укропа
- 1 чайная ложка соли

- 1 Грудинку с ребрами порубите на порционные кусочки — по 3—4 куска на порцию. Выложите в глубокий противень или в сковороду со съемной ручкой и запеките в духовке при температуре 200 градусов в течение 30 минут.
- 2 Лук нарежьте полукольцами, обжарьте в течение 10 минут на среднем огне с растительным маслом, периодически помешивая. Затем добавьте томатную пасту и жарьте еще 5 минут, не забывая помешивать.
- 3 Поджаренную в духовке грудинку переложите в кастрюлю, добавьте соль, 2 литра воды и варите после закипания 25—30 минут на среднем огне. Затем добавьте лук с томатной пастой, промытый рис и варите после закипания 2 минуты.

БЛЮДА ИЗ
ГРУДИНКИ

70

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

Снимите суп с плиты, положите лавровый лист, измельченный чеснок, хмели-сунели, сушеный укроп, красный перец и, не перемешивая, накройте крышкой. Дайте супу настояться 10–15 минут.

- 4 За это время суп впитает все ароматы специй и рис дойдет до готовности.
- 5 Перед подачей на стол размешайте.



БЛЮДА ИЗ
ГРУДИНКИ

71

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Вареная грудинка с тмином

На 4 порции потребуется:

- 800 граммов грудинки
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 столовая ложка муки
- 1 чайная ложка семян тмина
- 1,5 чайной ложки соли

БЛЮДА ИЗ
ГРУДИНКИ

72

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

- 1 Грудинку хорошо промойте, залейте 2 литрами воды, добавьте соль и варите на среднем огне после закипания 1–1,5 часа. Сваренную грудинку достаньте из бульона и порежьте на порционные куски. Отдельно приготовьте соус. На растительном масле обжарьте, непрерывно помешивая, ложку пшеничной муки до кремового цвета. Добавьте тмин. Не прекращая размешивать, осторожно влейте 1,5 стакана бульона, в котором варилась грудинка. Доведите соус до кипения и снимите с плиты. Горячим соусом залейте нарезанное мясо.
- 2 Блюдо можно подавать как самостоятельно, так и с гарниром из риса, гречки или картофеля.

! **ТМИН** — двухлетнее травянистое растение семейства зонтичных. Как пряность используют главным образом семена тмина. Тмин придает блюдам специфический, терпкий и пряный вкус, усиливает аппетит и стимулирует пищеварительный процесс. Особо рекомендуется для блюд с большим содержанием жира. Добавляется к таким видам мяса, как свинина, баранина, некоторым видам птицы, а также блюдам из капусты, фасоли и картофеля. Тмином заправляют соусы, супы, колбасные изделия и сыры, ароматизируют хлеб, пирожные и печенье. Также его добавляют при засолке огурцов, капусты и помидоров. В горячие блюда тмин добавляют за 10–15 минут до готовности.



Бозбаш (армянская кухня)

На 6–8 порций потребуется:

- 500 граммов бараньей грудинки
- 500 граммов картофеля
- 1 стакан лущеного гороха или такое же количество мелких зеленых бобов маш-маш
- 2 крупных зеленых яблока
- 2 средние луковицы
- 2 столовые ложки растительного масла
- 2 столовые ложки томатной пасты
- 1 чайная ложка соли
- перец красный молотый на кончике ножа
- 1 пучок зелени петрушки

- 1 Промытую баранину нарежьте мелкими кусочками и залейте холодной водой так, чтобы вода только-только покрывала мясо. Варите на слабом огне 1,5 часа, постоянно снимая пену и накипь. Горох переберите, промойте, поставьте варить в 3 стаканах воды. Через час добавьте в горох кусочки вареной баранины, предварительно отделив все косточки.
- 2 Мелко нарезанный лук обжарьте в растительном масле.
- 3 Долейте в горох процеженный бульон, в котором варилось мясо, добавьте обжаренный лук, томатную пасту, картофель и яблоки, нарезанные кубиками, соль и перец. Тушите еще 25 минут после закипания под крышкой на среднем огне.
- 4 При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

БЛЮДА ИЗ
ГРУДИНКИ

74

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Грудинка, запеченная с лимонами

Это простое в приготовлении блюдо идеально подойдет для праздничного стола.

На 8–10 порций потребуется:

- 1,5–2 килограмма грудинки с ребрышками
- 2 средние луковицы
- 3 лимона
- 2 пучка зелени базилика
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1/3 чайной ложки молотого черного перца
- 1 лист армянского лаваша
- пищевая фольга

- 1 Мясо нарезаем плоскими кусками (у вас должно получиться равное количество кусков, по 2–3 на порцию). Лук и лимон режем кольцами, мелко рубим зелень.
- 2 На противне с высокими бортиками расстилаем фольгу так, чтобы ее края поднимались вверх на 2–3 сантиметра. Для этого стандартную по ширине фольгу придется разложить в 2–3 ряда.
- 3 На фольгу ровным слоем выкладываем половину мяса, поверх мяса укладываем слой лука и слой лимона. Сбрызгиваем соевым соусом (1 столовая ложка), посыпаем перцем. Выкладываем сверху еще один слой мяса, лука и лимона в такой же последовательности. Опять сбрызгиваем соусом и перчим.
- 4 Немного приминаем рукой, чтобы чуть-чуть утрамбовать слои, и накрываем все развернутым листом лаваша. Края лаваша подгибаем так, чтобы они оказались под нижним слоем мяса.
- 5 Все закрываем сверху фольгой, стараясь не оставлять отверстий.
- 6 Запекаем в хорошо нагретой до 200 градусов духовке 1 час 10 минут – 1 час 30 минут.
- 7 Перед подачей на стол переложите горкой в большое блюдо, полейте оставшимся соком. Сбоку выложите кусочки распяленного лаваша.



БАЗИЛИК — однолетнее травянистое растение с приятным бальзамическим запахом. Пряностью служат листья (фиолетовые и зеленые) и цветки, собранные в начале цветения.

Применяют базилик как самостоятельную приправу, а также в смеси с другими специями и зеленью. Базилик имеет легкий горько-сладкий привкус. Некоторые виды базилика по запаху напоминают гвоздику или мускатный орех. Как приправу базилик добавляют в любые первые и вторые блюда, а также для аро-

БЛЮДА ИЗ
ГРУДИНКИ

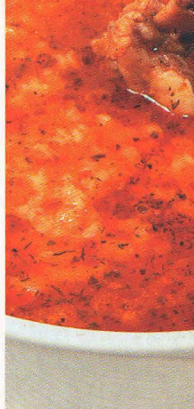
76

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



матизации овощных консервов и солений. Он отлично дополняет вторые овощные блюда из фасоли, гороха, бобов, томатов, шпината и квашеной капусты. Щепотка листьев базилика придает необыкновенно приятный вкус тушеной баранине. Измельченные листья добавляют также в творог, масло и салаты.

Сушеные листья базилика вперемешку с розмарином иногда используют вместо перца.



БЛЮДА ИЗ
ГРУДИНКИ

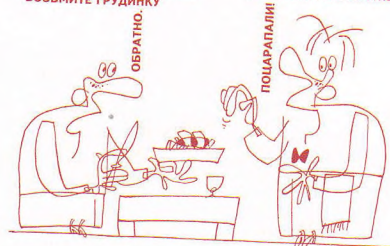
77

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

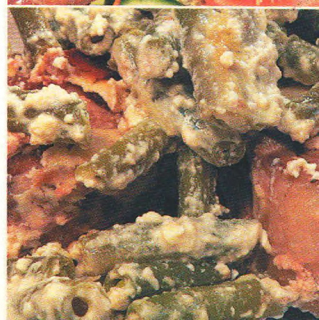


Я НЕ МОГУ ЕЕ РАЗРЕЗАТЬ!!!
ВОЗЬМИТЕ ГРУДИНКУ

НЕ ВОЗЬМУ! ВЫ ЕЕ УЖЕ



БЛЮДА ИЗ БАРАНЬЕЙ НОГИ



НОВИНКА СЕЗОНА:
«БАРАНЬЯ НОГА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ГИПСЕ»!

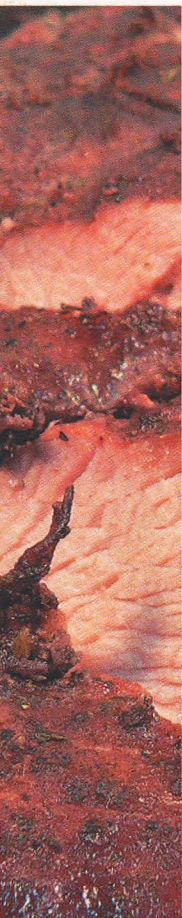




БЛЮДА
ИЗ БАРАНЬЕЙ
НОГИ

80

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Про эту часть бараньей туши почему-то не принято говорить «окорок».

Нога ягненка, нога барашка — самый «серьезный» кусок мяса из всей туши. Нога в среднем весит 3 килограмма, а вес кости при этом будет всего 350 граммов.

На бараньей ноге иногда бывает толстый слой сала и много пленок. Излишки сала можно срезать и использовать потом для фарша или нарезать мелко и зажарить на этом сале овощи. Я иногда жарю картошку с луком на бараньем сале.

Баранью ногу можно запечь целиком, можно пустить на шашлык, можно приготовить из нее ароматный плов или жаркое.

Начнем с самого популярного — с плова. Существует заблуждение, что настоящий плов готовят только в казане и что готовить плов должен непременно мужчина.

Ох, как отравляют нам порой жизнь эти ложные стереотипы! У меня нет специального казана, но плов я люблю. Это ведь быстро, сытно и несложно. Готовлю его я в обычной кастрюле с толстым дном. И даже не знаю, из какого сплава она сделана: внешне она очень похожа на чугунную, но во много раз легче. Приходилось мне готовить плов и в большой алюминиевой кастрюле. Моя кума и вовсе делает плов для двоих в обычной сковороде. И каждый раз получается вкусно. Так что дело не в посуде.

Плов

На 10–12 порций потребуется:

- 1,5 килограмма мяса
- 5 столовых ложек растительного масла
- 1 килограмм круглого китайского риса
- 4–5 крупных моркови
- 5 крупных зубчиков чеснока
- 10 граммов (2 чайные ложки) молотой куркумы
- 2 крупные луковицы
- 2 чайные ложки соли с верхом

- 1 Мясо нарежьте мелкими кусочками и обжарьте на растительном масле 15–20 минут на сильном огне. Лук нарежьте полукольцами, морковь — крупной соломкой, чеснок — кружочками. Добавьте овощи в мясо и, периодически помешивая, жарьте еще 10 минут. Обжаренное для плова мясо с овощами называется зирвак.
- 2 В готовый зирвак добавьте соль, куркуму и, помешивая, жарьте еще 2–3 минуты. Засыпьте промытый рис, хорошо размешайте и обжарьте в течение еще 2 минут. Затем за-

лейте водой (1,5 литра) и варите под крышкой ровно 15 минут. После добавления воды рис больше не размешивайте.

- 3 Снимите плов с плиты и оставьте под крышкой еще на 5–10 минут.
- 4 Размешивают плов уже непосредственно перед подачей.



КУРКУМА — это смолотый в порошок корень тропического растения из семейства имбирных, которое растет в Индии и других странах Южной Азии. В индийской кухне куркума является одной из самых важных специй. В Европе в Средние века куркума использовалась не только в кулинарии, но и для окраски материи, металлов и дерева в золотистый цвет.

Этот пряный, ароматный порошок придает блюдам сочный ярко-желтый цвет. Куркума способствует выделению пищеварительных соков и повышает аппетит.

Добавляется куркума в овощные рагу, пюре, печеные овощи, супы, соусы, блюда из риса, бобовых, сладкие блюда и молочные напитки.

Считается, что куркуму можно использовать только в малых количествах — на кончике ножа. Но я давно уже предпочитаю добавлять ее в гораздо больших объемах. Например, на 1 килограмм риса – 10 граммов (2 чайные ложки) молотой куркумы. Сама по себе эта пряность не обладает каким-то острым или ярко выраженным вкусом. Но именно куркума придает золотистый цвет смеси карри. Используя куркуму, будьте осторожны! Она не растворяется в воде и поэтому пятна, оставляемые ею на ткани, иногда невозможно отстирать.

Один мой приятель часами учил меня готовить «настоящий плов». Когда-то в юности он побывал в Узбекистане и с тех пор зачислил себя в знатоки восточной кухни. Он мог без конца рассказывать о том, что мы ничего не понимаем и не умеем и что нужно выбирать и правильное мясо, и правильный рис, и готовить только в казане. Конца этой песне не было. Но пришел долгожданный час расплаты, и мы все-таки заставили его перейти от теории к практике.

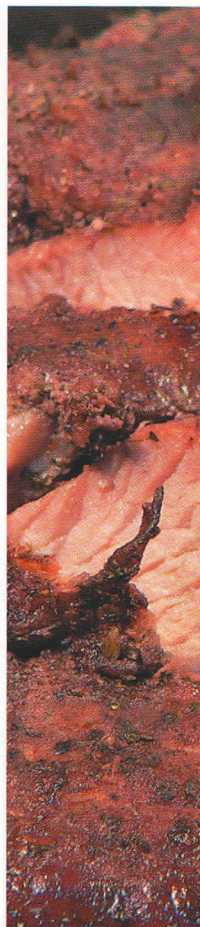
Кошмар под названием «приготовление истинного плова» продолжался целый день. Сначала он довел до истерики мясника — пытаясь добыть кусок правильной баранины от неправильных баранов. Затем то же происходило с рисом и овощами. Бедный таджик, продававший приправы, успел поседеть и состариться. Потом жестокой критике подвергся казан и прочие сопутствующие принадлежности.



БЛЮДА
ИЗ БАРАНЕЙ
НОГИ

81

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ





**БЛЮДА
ИЗ БАРАНЬЕЙ
НОГИ**

82

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Когда ближе к вечеру мы размазывали по тарелкам разваренный и слегка подгоревший рис, то вместо пожелания приятного аппетита, услышали, что НАСТОЯЩИЙ плов нужно есть только руками, иначе невозможно понять и в полной мере оценить вкус этого прекрасного блюда. Сидевшая рядом подруга тихо прошептала мне на ухо: «И чем был плох твой рассыпчатый рис? К чему все эти сложности?» Я только пожала плечами.

И когда несколько месяцев спустя наш приятель решил пригласить нас на «правильные шашлыки», мы дружно отказались.





БЛЮДА
ИЗ БАРАНЬЕЙ
НОГИ

84

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Но кроме «настоящего плова» в природе существует еще и «настоящий шашлык».

Наверняка вы сейчас припомните, что во время почти каждой вылазки «на шашлыки» в компании обязательно находится кто-то, кто с видом знатока заявляет, что только там-то и там-то умеют готовить настоящий шашлык и что для «настоящего» шашлыка нужно только такое-то мясо.

Не обращайте внимания на всех этих «знаек». На самом деле, шашлык — это не что иное, как мясо, приготовленное на углях. Всего-навсего.

Это изначально пастушье блюдо. Готовили его пастухи самым простым способом и из тех продуктов, что были под рукой (а какой подручный продукт у чабана? Правильно, барашек).

Рецептов шашлыков — превеликое множество, и все они без исключения «правильные» и «настоящие». Самое главное в шашлыке — это свежий воздух, красивая природа и замечательная компания. Ведь из обычной походной еды шашлык давно уже превратился в обряд дружеской встречи и приятного отдыха. Вот эту роль мы ему и оставим.

А я просто поделюсь с вами своими рецептами — просто потому, что они мне очень нравятся.

Шашлык «Сис кебаб», или «Шиш кебаб» (турецкая кухня)

На 4 порции потребуется:

- 800 граммов баранины (лучше всего бараньей ноги)
- 3 средние луковицы
- 3/4 стакана растительного масла
- 4 лавровых листа
- 1 чайная ложка соли
- 1/2 чайной ложки молотого перца

- 1 Мясо нарежьте на 16 приблизительно равных по весу кусочков, добавьте нарезанный кольцами лук, залейте растительным маслом и оставьте на 4–5 часов.
- 2 Затем выньте мясо из растительного масла, насадите на шампуры, попеременно чередуя мясо, кольца лука и лавровый лист.
- 3 Запекайте на мангале или решетке, равномерно поворачивая. В зависимости от качества мяса время запекания составит от 5 до 15 минут.
- 4 Солью и перцем посыпайте уже готовые шашлыки.





А вот другой вариант приготовления этого же шашлыка.

На 4 порции потребуется:

- 800 граммов баранины (бараньей ноги)
- 1 лимон
- 100 граммов оливкового масла
- 1 луковица
- 1 чайная ложка сушеного чабреца (он же тимьян)
- 1 чайная ложка соли

**БЛЮДА
ИЗ БАРАНЬЕЙ
НОГИ**

86

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

- 1 Лук мелко нарежьте, посолите и подавите руками, чтобы он дал сок. Смешайте лук, оливковое масло, чабрец и мясо, нарезанное небольшими кусочками. Хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на сутки.
- 2 Лимон отдельно нарежьте тонкими кружочками. Замаринарованное мясо нанизывайте на шампуры, чередуя с кусочками лимона. Обжарьте на гриле или на углях (на мангале).

! *Тимьян — небольшое многолетнее растение с маленькими узкими листьями и душистыми цветами.*

В свежей зелени тимьяна содержится эфирное масло — до 0,5%.

Свежий и высушенный тимьян используется как приправа ко многим блюдам — жареному мясу, паштетам, блюдам из дичи, а также к супам и соусам. Тимьян можно применять для ароматизации уксуса и при засолке огурцов.

Так как тимьян обладает очень сильным вкусом, то на килограмм продуктов нужно добавлять не более 1 грамма сушеного или 5 граммов свежего тимьяна.

В советские годы, помню, отправляясь «на шашлыки», мы покупали на рынке мясо и трехлитровую банку соленых зеленых помидоров. Помидоры аккуратно доставались из банки и выкидывались. Мясо опускалось в оставшийся рассол и успевало замариноваться за время пути — по приезде на место оставалось только нанизать его на шампуры.







А еще есть и такой рецепт (он рассчитан на большую компанию в 8—10 человек, зверский аппетит и целую баранью ногу):

«Ненастоящий» шашлык

На 20 порций шашлыков потребуется:

- 3 килограмма мяса
- смесь любых пряностей для шашлыка — примерно 1 столовая ложка с верхом
- 3 лимона
- 5 луковиц
- 1,5 литра газированной минеральной воды

- 1 Мясо нарежьте небольшими кусочками, лук и лимон — кольцами. В кастрюлю выложите мясо, чередуя его с кольцами лука и кружочками лимона, равномерно пересыпая специями. Залейте минеральной водой и оставьте при комнатной температуре на 3—4 часа.
- 2 Затем нанизывайте на шампур по 5—6 кусочков, чередуя с луком и лимоном. Обжаривайте на углях, постепенно переворачивая, в течение 10—15 минут.

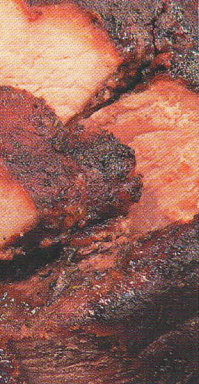
**БЛЮДА
ИЗ БАРАНЬЕЙ
НОГИ**

88

**ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ**







БЛЮДА
ИЗ БАРАНЬЕЙ
НОГИ

90

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Кстати, баранину, также как и говядину, можно употреблять в пищу слегка недожаренной. Поэтому лучше слегка недожарить мясо и оставить его сочным, чем пережарить и, соответственно, пересушить.

Мясной салат

На 4 порции потребуется:

- 300—400 граммов мякоти баранины
- 3 моркови
- 3 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 2 столовые ложки майонеза
- 4 столовые ложки растительного масла

- 1 Обжарьте мясо с 2 ложками растительного масла. В конце жарки добавьте 2—3 столовые ложки воды и протомите мясо под крышкой до тех пор, пока не испарится вся влага.
- 2 Морковь нарежьте мелкой соломкой или потрите на крупной терке. Лук нарежьте тонкими полукольцами. По отдельности слегка обжарьте лук и морковь с 1 ложкой растительного масла.
- 3 Соедините овощи и мясо, добавьте измельченный чеснок, соль и майонез. Хорошо перемешайте.





Запеченная нога барашка

На 8–10 порций потребуется:

- 1 целая нога молодого барашка (около 3 кг)
- 150 граммов свиной грудинки
- 10 зубчиков чеснока
- 2 чайные ложки соли
- пищевая фольга

- 1 Баранью ногу хорошо промываем и обсушиваем салфеткой. Острым ножом делаем в мясе равномерные проколы (как можно глубже, почти до кости). Зубчики чеснока разрезаем пополам. Грудинку нарезаем тонкими ломтиками. Нашпиговываем ногу чесноком и кусочками грудинки. Для этого в разрезы заталкиваем по кусочку чеснока и грудинки.
- 2 Можно это делать с помощью ножа. Главное, старайтесь, чтобы вся мякоть ноги была нашпигована равномерно (разрезы должны быть на приблизительно равном расстоянии друг от друга). Хорошо посолите мясо, можно даже равномерно растереть соль по поверхности мяса. Затем плотно заверните ногу в фольгу, стараясь, чтобы не было отверстий, и запекайте в духовке при температуре 180–200 градусов в течение 2,5 часов.

БЛЮДА
ИЗ БАРАНЬЕЙ
НОГИ

92

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ





Нога ягненка, маринованная в вине

Если у вас в хозяйстве имеется такая замечательная вещь, как решетка для запекания на гриле, советую приобрести ногу ягненка, замариновать ее и запечь на свежем воздухе.

На 6 порций потребуется:

- 1 нога ягненка весом 1,5–2 килограмма
- 1 столовая ложка специй для мяса по вашему вкусу
- 500 граммов сухого красного вина
- 1 чайная ложка соли без верха

- 1 Ногу ягненка хорошо промойте, обсушите салфеткой. Положите в подходящую по размеру посуду и посыпьте специями. Залейте вином. Оставьте мариноваться на 6–8 часов при комнатной температуре. Если вино не покрыло ногу полностью, то через определенное время придется перевернуть мясо. Еще лучше, если эту процедуру вы проделаете несколько раз.
- 2 Замаринованную таким образом ногу пожарьте на гриле. Солите мясо уже непосредственно перед жаркой. В процессе жарки поливайте мясо оставшимся маринадом. Готовность мяса можно проверить, проткнув ножом до кости. Если вытекшая жидкость будет прозрачной, значит, мясо готово.

БЛЮДА
ИЗ БАРАНЬЕЙ
НОГИ

94

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ





Баранина, запеченная со стручковой фасолью

Покупая мясо для этого блюда, попросите порубить ногу барашка поперек на кусочки весом по 250—350 граммов. Их нужно запекать с овощами вместе с костью — так сочнее.

На 4 порции потребуется:

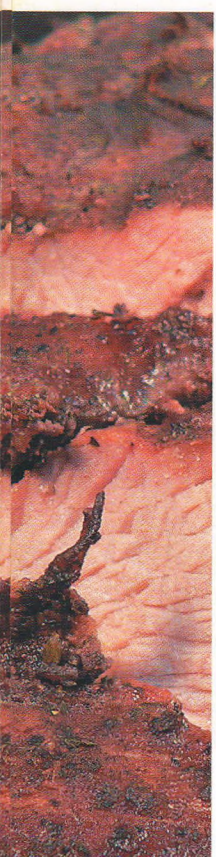
- 4 куса бараньей ноги весом по 250—350 граммов
- 400 граммов стручковой фасоли
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 чайная ложка соли без верха
- 1 пучок зелени укропа или петрушки
- 250 граммов сметаны

- 1 Мясо обжарьте на растительном масле на сильном огне — по 5 минут на каждую сторону. Стручковую фасоль отварите в течение 20 минут. Слейте воду. В глубокий противень или сковороду со съемной ручкой уложите куски мяса, сверху выложите фасоль, посолите и залейте сметаной. Запекайте в духовке при температуре 180 градусов 30 минут.
- 2 Подавая на стол, посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

БЛЮДА
ИЗ БАРАНЬЕЙ
НОГИ

96

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ







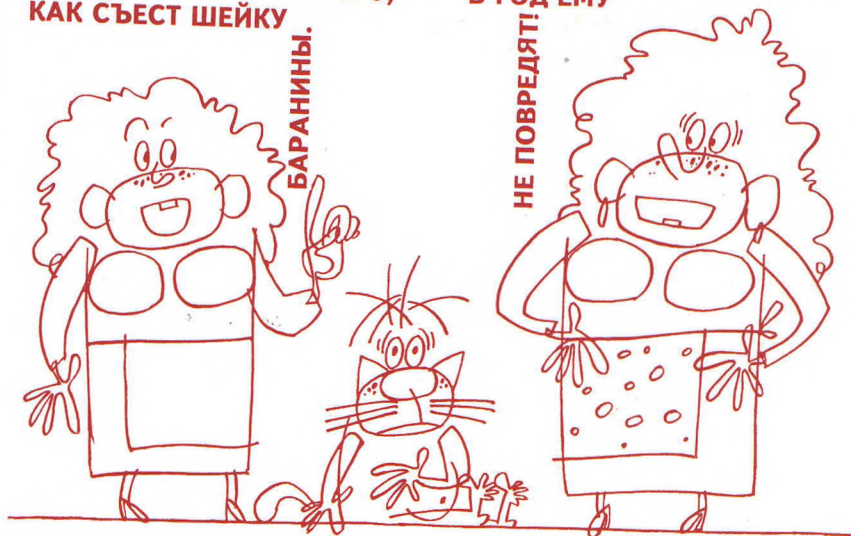
БЛЮДА ИЗ ШЕЙКИ

МОЙ МУЖ ОБЫЧНО
ЗАКУРИВАЕТ ПОСЛЕ ТОГО,
КАК СЪЕСТ ШЕЙКУ

БАРАНИНЫ.

ДА-А-А! ДВЕ-ТРИ СИГАРЕТЫ
В ГОД ЕМУ

НЕ ПОВРЕДЯТ!





БЛЮДА
ИЗ ШЕЙКИ

100

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Шея и позвоночник без реберных костей — это каре барашка, самая деликатесная часть, самое нежное мясо. Средний вес шеи — около 1 килограмма. Обычно на рынке шею и позвоночник рубят на кусочки весом по 350 граммов. Очень важно правильно порубить эту часть туши, потому что если шейка неумело порублена, в ней будет много мелких осколков костей.

Я предпочитаю готовить шейку в глиняных горшочках. Мясо, запеченное в горшочке с овощами, сметаной или томатом, приобретает особый вкус и ни с чем не сравнимый аромат. И потому — это такая экономия времени! Пока горшочки томятся в духовке, можно переделать массу дел.

Баранина в горшочке с морковью и зеленым горошком

На 4 порции потребуется:

- 600 граммов бараньей шейки (можно с костями)
- 12 морковин среднего размера
- 250 граммов консервированного зеленого горошка (без жидкости)
- 4 столовые ложки густых деревенских сливок (можно заменить обычными, магазинными, но увеличить объем вдвое; при этом жирность сливок не должна быть ниже 22%)
- 1 чайная ложка соли с верхом
- черный молотый перец на кончике ножа
- 1 столовая ложка растительного масла

- 1 Баранину порубите небольшими кусочками, по 2–3 штуки на порцию.
- 2 Морковь очистите, нарежьте кружочками, сложите в сотейник или небольшую кастрюльку, залейте водой так, чтобы жидкость только слегка покрывала морковь, и тушите 20 минут на слабом огне.
- 3 Баранину обжарьте с двух сторон в растительном масле, по 5 минут на каждую сторону. Разложите обжаренные кусочки баранины по горшочкам. Морковь снимите с огня (воду, в которой тушилась морковь, сливать не нужно), посолите, поперчите. Добавьте в кастрюлю зеленый горошек, сливки и размешайте. Получившуюся овощную смесь разложите по горшочкам. Если жидкость не покрывает овощи, долейте немного воды.
- 4 Томите 30–40 минут в духовке при температуре 180 градусов без крышки.





**БЛЮДА
ИЗ ШЕЙКИ**

102

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Баранина в горшочке с кабачками и помидорами

На 4 порции потребуется:

- 600 граммов бараньей шейки (можно с костями)
- 1 молоденький кабачок
- 8 средних помидоров
- 4 зубчика чеснока
- 1 крупный сладкий перец
- 2 средние луковицы
- 1 чайная ложка соли с верхом

- 1** Мясо поделите по 3–4 кусочка на каждую порцию, промойте и распределите по горшочкам.
- 2** У сладкого перца удалите семена и плодоножку, нарежьте тонкими колечками и положите поверх мяса. Поверх перца уложите очищенный и нарезанный колечками лук. В каждый горшочек положите по 1 зубчику чеснока, разрезанного пополам.
- 3** Помидоры ошпарьте кипятком и удалите с них кожицу. Мякоть потрите на терке. Кабачок очистите от кожицы и семян, нарежьте ломтиками. Разложите ломтики кабачка так, чтобы горшочки оказались заполненными на две трети. Посолите. Добавьте кашицу из протертых помидоров и воду. Уровень воды должен быть на 1 сантиметр ниже уровня продуктов (кабачки при тушении дадут много жидкости).
- 4** Томите в духовке при температуре 180–200 градусов в течение 35 минут без крышек, и еще 40 минут — под крышками.





БЛЮДА
ИЗ ШЕЙКИ

104

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Жаркое с яблоками

На 4 порции потребуется:

- 4–8 кусочков бараньей шейки с косточками весом по 100–200 граммов
- 4 крупных несладких яблока
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 чайная ложка соли без верха
- несколько листочков свежей или сушеной мяты

- 1 Мясо обжарьте на сковороде с растительным маслом, по 5–7 минут с каждой стороны. Затем достаньте мясо, в оставшемся жире пожарьте очищенные от кожицы и сердцевинки нарезанные ломтиками яблоки. Жарить яблоки нужно не более 5 минут.
- 2 Выложите яблоки на отдельную тарелку, а на дно сковороды вновь уложите мясо. Посолите, сверху выложите обжаренные яблоки и залейте все полстаканом воды. Добавьте листики мяты и тушите под крышкой 20 минут. Подавать это блюдо нужно сразу после приготовления.



МЯТА — хорошая приправа к салатам, соусам, супам и мясным блюдам. В кулинарии применяется несколько видов мяты. Используются те, которые дают наименьшую горечь при нагревании: перечная мята, кудрявая мята, мелисса (лимонная мята), пряная мята и яблочная мята. Особенно ценится мята перечная; ее листья, если их пожевать, составляют во рту освежающий охлаждающий вкус. Мятую добавляют в блюда в сушеном или молотом виде. Свежие листья мяты применяют для улучшения пищеварения, а также как украшение блюда.



Шейка с черносливом и миндалем

На 4 порции потребуется:

- 4 порционных куска бараньей шейки (можно с костями) весом по 200 граммов каждый
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 столовая ложка муки
- 100 граммов чернослива без косточек
- 1 столовая ложка молотого миндаля
- 1/2 чайной ложки соли
- 1/2 чайной ложки сахара
- 1/2 лимона

- 1 Кусочки мяса посолите, обваляйте в муке и обжарьте с двух сторон на растительном масле, по 5 минут на каждую сторону.
- 2 Чернослив промойте, разрежьте каждую ягоду пополам. Уложите поверх обжаренного мяса и долейте воды так, чтобы уровень воды лишь на 1 сантиметр был выше уровня мяса с черносливом.
- 3 Тушите под крышкой на медленном огне 30 минут. За 2–3 минуты до конца тушения добавьте сахар и молотый миндаль. Перед подачей сбрызните блюдо лимонным соком из половинки лимона.

БЛЮДА
ИЗ ШЕЙКИ

106

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



МОЙ МУЖ ОБЫЧНО
ЗАКУРИВАЕТ ПОСЛЕ ТОГО,
КАК СЪЕСТ ШЕЙКУ

БАРАНИНЫ

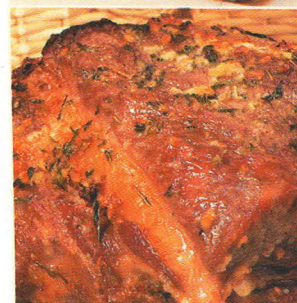
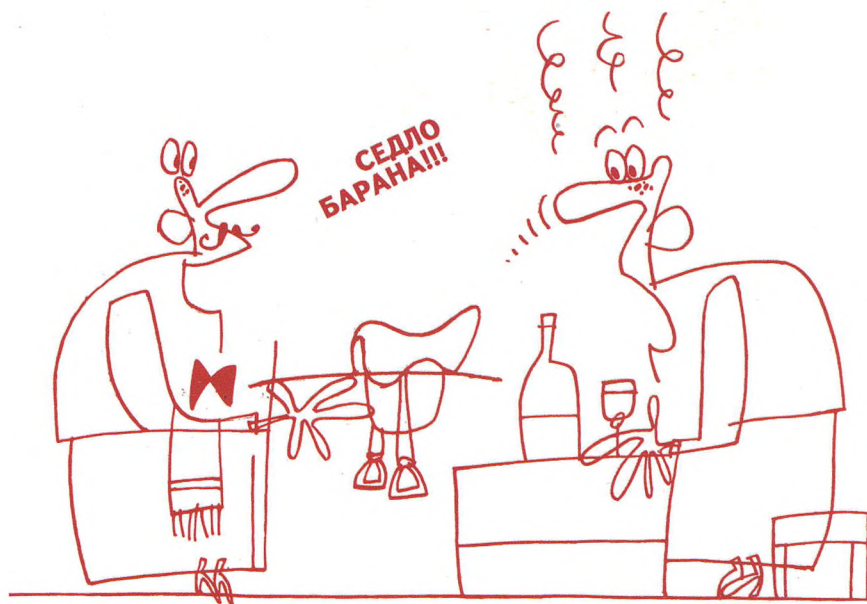


ДА-А-А! ДВЕ-ТРИ СИГАРЕТЫ
В ГОД ЕМУ

НЕ ПОВРЕДЯТ



БАРАНИЙ БОК И СЕДЛО БАРАШКА





**БАРАНИЙ БОК
И СЕДЛО
БАРАШКА**

110

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



В этой главе я объединила две части бараньей туши — седло и бок барашка. Средний вес седла барашка — 1,5–1,7 килограмма. Бараний бок целиком весит приблизительно 3 килограмма. Вам вряд ли понадобится такой большой кусок, поэтому попросите мясника разрубить его по позвоночнику на 2 части по 1,5 килограмма каждая.

Бараний бок и седло можно запечь целиком с реберными костями, можно разделить на отбивные котлеты с косточкой и без нее. Но в целом следует помнить, что бараний бок — это довольно «серьезный» кусок мяса, так что возможно его следует приберечь для особого случая — большого праздника или торжества.

Отбивные на ребрышках

На 6–8 порций потребуется:

- 1,5 килограмма баранины (филе на ребрышках)
- 1/2 ложки соли
- 1 столовая ложка растительного масла

- 1 Нарежьте мясо вдоль ребер на части — по одному ребрышку на каждую отбивную. Длину косточек оставьте по своему усмотрению, мне нравится длинная косточка, которая в данном случае выполняет роль ручки, за которую держат отбивную. Впрочем, иногда, когда мне приходится жарить отбивные в сковороде, я укорачиваю длину ребрышек (иначе они не поместятся в посуде).
- 2 Зачистите ребрышко так, чтобы в результате у вас получилась голая кость без мяса и пленок с кусочком филе на конце. Отбейте филе с двух сторон. Должен получиться кусочек отбивной размером с ладонь. Посолите, смажьте маслом и зажарьте на решетке в духовке при температуре 220 градусов по 5 минут с каждой стороны. Подробнее о том, как жаривать на решетке в обычной духовке, см. на с. 12.
- 3 Перед подачей на стол на край ребрышка наденьте изготовленную из обычной бумажной салфетки папильотку.
- 4 Для этого развернутую салфетку сложите вдвое по всей длине, затем еще раз вдвое и сделайте надрезы ножницами на согнутой стороне вдоль всей салфетки, не дорезая до конца 1–1,5 сантиметра. Получившейся папильоткой оберните край ребрышка, закрепите, подогнув кончик салфетки внутрь, немного распушите, придавая вид цветка. Подобные папильотки делаются для того, чтобы было удобно брать за край кости, не запачкав рук жиром.
- 5 К отбивным хорошо подать острый томатный или соевый соус. Также подойдет любой из соусов, предложенных мной на с. 145–151. К таким отбивным в качестве гарнира подойдет картофель фри.



Бараньи котлеты с грибами

Из почечной части (седла барашка) тоже можно приготовить замечательные отбивные котлетки.

На 4 порции потребуется:

- 600–800 граммов филе (седло барашка)
- 300 граммов свежих грибов (шампиньоны, вешенки)
- 2 маленькие луковицы
- 3 столовые ложки растительного масла
- 2 столовые ложки сметаны
- 1/2 чайной ложки соли
- черный молотый перец на кончике ножа

- 1 Мясо порубите на котлеты (на отдельные кусочки филе с косточкой), по 1–2 на порцию. Слегка отбейте с двух сторон. Посолите, поперчите. Обжарьте на растительном масле (1 столовая ложка) с двух сторон, по 5–7 минут на каждую сторону.
- 2 Отдельно приготовьте грибной соус. Для этого мелко нарезанные грибы обжарьте с двумя ложками растительного масла. Жарить грибы нужно, помешивая до тех пор, пока не испарится вся влага. Затем в грибы добавьте нарезанный полукольцами лук и жарьте еще 7–8 минут. В конце жарки в грибы положите сметану, поддержите на огне еще 2 минуты и снимите с плиты.
- 3 Выложите отбивные на блюдо, сверху полейте соусом.

БАРАНИЙ БОК
И СЕДЛО
БАРАШКА

112

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ





**БАРАНИЙ БОК
И СЕДЛО
БАРАШКА**

114

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Седло барашка, запеченное целиком

На 6–8 порций потребуется:

- целое седло молодого барашка (1,5–2 килограмма)
- 2 столовые ложки растительного масла
- 3–4 зубчика чеснока
- 1 чайная ложка соли с верхом
- 1 столовая ложка измельченного розмарина (свежего или сушеного)

- 1 Удалите лишний жир с мяса. Приготовьте смесь из растительного масла, розмарина и измельченного чеснока. Полученной массой хорошо натрите мясо и оставьте мариноваться 3–4 часа при комнатной температуре. Затем мясо посолите, уложите на противень, подвернув бока («фартук») внутрь так, чтобы само филе не лежало на противне, а находилось на этом самом «фартуке».
- 2 Поставьте мясо в разогретую до 220 градусов духовку и через 10 минут убавьте температуру до 180 градусов.
- 3 Запекайте мясо из расчета 25–30 минут на каждые 500 граммов мяса. Каждые полчаса поливайте мясо сверху соком, который будет образовываться при жарке.
- 4 Готовое мясо не подавайте сразу на стол, дайте ему постоять 15 минут после того, как вы вынете его из духовки. Это нужно для того, чтобы волокна мяса немного размягчились. При высокой температуре они слегка сжимаются, чуть остынув — делаются мягче.





**БАРАНИЙ БОК
И СЕДЛО
БАРАШКА**

116

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Бараний бок с гречневой кашей

На 6–8 порций потребуется:

- бараний бок с ребрами (1–1,5 килограмма)
- 1 стакан гречневой крупы
- 3 крупных яблока
- 2 стакана воды
- 2 чайные ложки соли
- 2 столовые ложки сливочного масла
- 1 столовая ложка растительного масла

- 1 Сварите рассыпчатую гречневую кашу из одного стакана крупы, двух стаканов воды и 1 чайной ложки соли. В готовую кашу добавьте сливочное масло и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевин и нарезанные ломтиками.
- 2 Бараний бок с ребрами хорошо промойте, обсушите, натрите солью. Положите ребрами вверх на глубокий противень, смазанный растительным маслом.
- 3 На середину мяса выложите подготовленную гречневую кашу, немного разровняйте ее по поверхности. Долейте в противень полстакана воды.
- 4 Запекайте в предварительно нагретой до температуры 200 градусов духовке в течение 1,5 часа. В процессе запекания необходимо 2–3 раза помешать кашу.





**БАРАНИЙ БОК
И СЕДЛО
БАРАШКА**

118

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



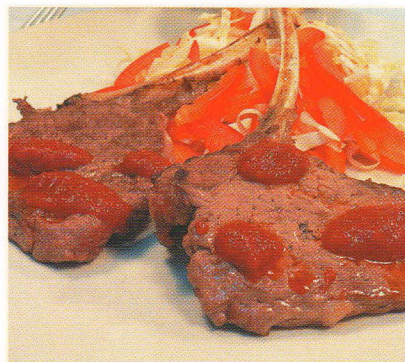
Бешбармак

На 8–10 порций потребуется:

- бараний бок с ребрами (1,5 килограмма)
- 2 чайные ложки соли
- 1, 2 стакана муки
- 1 яйцо
- 1 луковица
- 1 головка чеснока
- 5–6 горошин черного перца
- 3–4 лавровых листа
- 1 пучок зелени кинзы или петрушки

- 1 Мясо промойте, положите в кастрюлю и залейте 3,5 литрами воды. Добавьте 1,5 чайных ложки соли, целую очищенную луковицу, зубчики чеснока, перец горошком и лавровый лист. После того как вода закипит, снимите пену и убавьте огонь до минимума. Варите бульон 2 часа.
- 2 Отдельно приготовьте сочни. Замесите тесто из одного стакана муки, половины чайной ложки соли, 1 сырого яйца и 1/4 стакана холодной воды. Оставшуюся муку используйте для подсыпки во время замеса и раскатывания теста. Тесто должно получиться очень крутым. Накройте его полотенцем и оставьте на 20 минут. Затем разделите тесто на 4 части. Каждую часть раскатайте в тонкий пласт толщиной 1 миллиметр. Нарежьте квадратиками приблизительно 3 на 3 сантиметра и оставьте подсохнуть, пока варится мясо.
- 3 Готовое мясо достаньте, бульон процедите. В процеженном бульоне отварите сочни до готовности (3–4 минуты). Достаньте шумовкой и откиньте на дуршлаг.
- 4 Затем выложите сочни на большое блюдо. Нарежьте на кусочки сваренное мясо и уложите поверх сочней. Мясо можно полить жиром, образовавшимся на поверхности бульона.
- 5 Посыпьте мелко нарезанной зеленью кинзы или петрушки и подавайте на стол. Оставшийся бульон подают отдельно в пиалах.





СУБПРОДУКТЫ





СУБПРОДУКТЫ

122

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Очень мне не нравится это профессиональное кулинарное слово — «субпродукты»: режет слух. Гораздо более благозвучен, на мой взгляд, другой термин — «ливер».

Ливер — это почки, печень, сердце, легкое, язык и мозги. Так как сам вес барашка небольшой, то и ливер его тоже весит немного. Вес печени в среднем 800 граммов, сердца — 200—250 граммов, одна почка — 150 граммов, и 500 граммов — вес среднего легкого. Одним словом, купить сразу килограмм почек довольно сложно. Я, например, всегда заранее договариваюсь с мясником и заказываю ему к определенному дню необходимое мне количество. И вам советую поступать также.

В отличие от говяжьих бараньи почки не нуждаются в предварительном замачивании. Подготовить их можно следующим способом:

Очистите почки от пленок, вырежьте мочеточники и сосуды, промойте, немного обсушите салфеткой и поставьте в сухой сковороде на 5 минут на огонь, предварительно накрыв крышкой: почки выпустят сок с кровью. Как только они начнут кипеть, снимите сковороду с плиты и еще раз хорошо промойте почки, удаляя остатки свернувшейся крови. Затем нарежьте ломтиками и готовьте.

Таким же нехитрым способом можно приготовить и печень (предварительно удалив из нее желчные протоки), сердце (обязательно разрезаем его пополам) и нарезанное кусочками легкое.

Почки в соусе с вином

На 4 порции потребуется:

- 8 бараньих почек
- 200 граммов шампиньонов или белых грибов
- 1 столовая ложка муки
- 1/4 стакана вина (мადеры)
- 1 стакан любого мясного бульона
- 2 столовые ложки растительного масла

- 1 Подготовьте почки так, как описано выше. Сварите грибы и нарежьте их ломтиками. На разогретой с маслом сковороде хорошо обжарьте ломтики почек и грибов (в течение 15 минут), после чего посыпьте мукой и, помешивая деревянной лопаткой, жарьте еще 1—2 минуты.
- 2 Затем влейте в сковороду стакан бульона и четверть стакана мадеры и тушите в течение 5 минут.
- 3 При подаче на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подайте отварной картофель, запавленный сливочным маслом.





Печень в сметане

На 4–6 порций потребуется:

- 800 граммов бараньей печени
- 150 граммов сметаны
- 1 столовая ложка муки
- 1 крупная луковица
- 3 столовые ложки растительного масла
- 1 чайная ложка соли без верха
- черный молотый перец на кончике ножа

СУБПРОДУКТЫ

124

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



- 1 Печень промойте, очистите от пленки и желчных протоков, подготовьте, протушив на сухой сковороде, как сказано в начале главы, еще раз хорошо промойте и нарежьте ломтиками. Посолите, поперчите, обваляйте ломтики в муке и обжарьте на растительном масле с двух сторон. Отдельно на 1 столовой ложке масла обжарьте лук, нарезанный полукольцами.
- 2 Затем кусочки печени переложите в неглубокую кастрюлю.
- 3 Добавьте лук, сметану, сок со сковороды, в которой жарилась печень, 1 стакан холодной воды.
- 4 Тушите на слабом огне 25–40 минут. В качестве гарнира идеально подойдет гречневая каша или картофельное пюре.





Салат из бараньих мозгов

Если вам довелось купить такую редкость, как бараньи мозги, приготовьте этот простой, но очень необычный на вкус салатик:

На 4 порции потребуется:

- 350 граммов бараньих мозгов
- 1 маленькая баночка шпрот
- 2 соленых огурца среднего размера
- 2 столовые ложки майонеза
- 2 вареных яйца
- 1/3 чайной ложки соли
- 1 красный сладкий перец

- 1 Хорошо вымытые мозги отварите в соленой воде в течение 25 минут после закипания. Слейте воду, очистите мозги от пленок и нарежьте их крупными кубиками.
- 2 Мелко нарежьте яйца, шпроты измельчите вилкой, огурцы нарежьте соломкой или кружочками. Смешайте мозги, яйца, шпроты и огурцы. Солить не нужно. Заправьте майонезом и украсьте тонкими ломтиками сладкого перца.

СУБПРОДУКТЫ

126

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ





Сердце, тушенное с овощами

На 6 порций потребуется:

- 2 бараньих сердца
- 5 картофелин
- 3 моркови
- 2 луковицы
- 2 соленых огурца
- 2 стакана томатного сока
- 1/2 стакана сметаны
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 чайная ложка соли
- перец черный молотый на кончике ножа
- 1 пучок зелени петрушки

СУБПРОДУКТЫ

128

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

- 1 Каждое сердце разрежьте надвое, хорошо промойте и отварите в подсоленной воде в течение 1,5 часа при слабом кипении.
- 2 Сваренное сердце выньте из бульона и опустите в холодную воду на 10 минут. Затем нарежьте ломтиками поперек волокон, уложите на дно кастрюльки, залейте подогретым томатным соком и сметаной.
- 3 Картофель и морковь нарежьте кубиками, лук — полукольцами и слегка обжарьте на растительном масле.
- 4 Соленые огурцы нарежьте дольками.
- 5 Огурцы и обжаренные овощи уложите в посуду с кусочками вареного сердца, добавьте соль, перец, перемешайте и тушите под крышкой при слабом кипении 25–30 минут.
- 6 Это блюдо можно приготовить также в горшочках. При подаче посыпьте блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки.





Бараньи яйца

А вот еще одно замечательное блюдо из ливера: жареные бараньи яйца. Несмотря на смущающее название, это просто необыкновенно вкусная вещь. Готовьте, не сомневаясь, и смело угощайте гостей. Впрочем, что и как приготовлено, а самое главное — из чего, гостям можно и не говорить. Не все же из них на Кавказе выросли. Но зато потом, когда они в восторге начнут выпытывать у вас рецепт, можно и обнародовать страшную тайну.

СУБПРОДУКТЫ

130

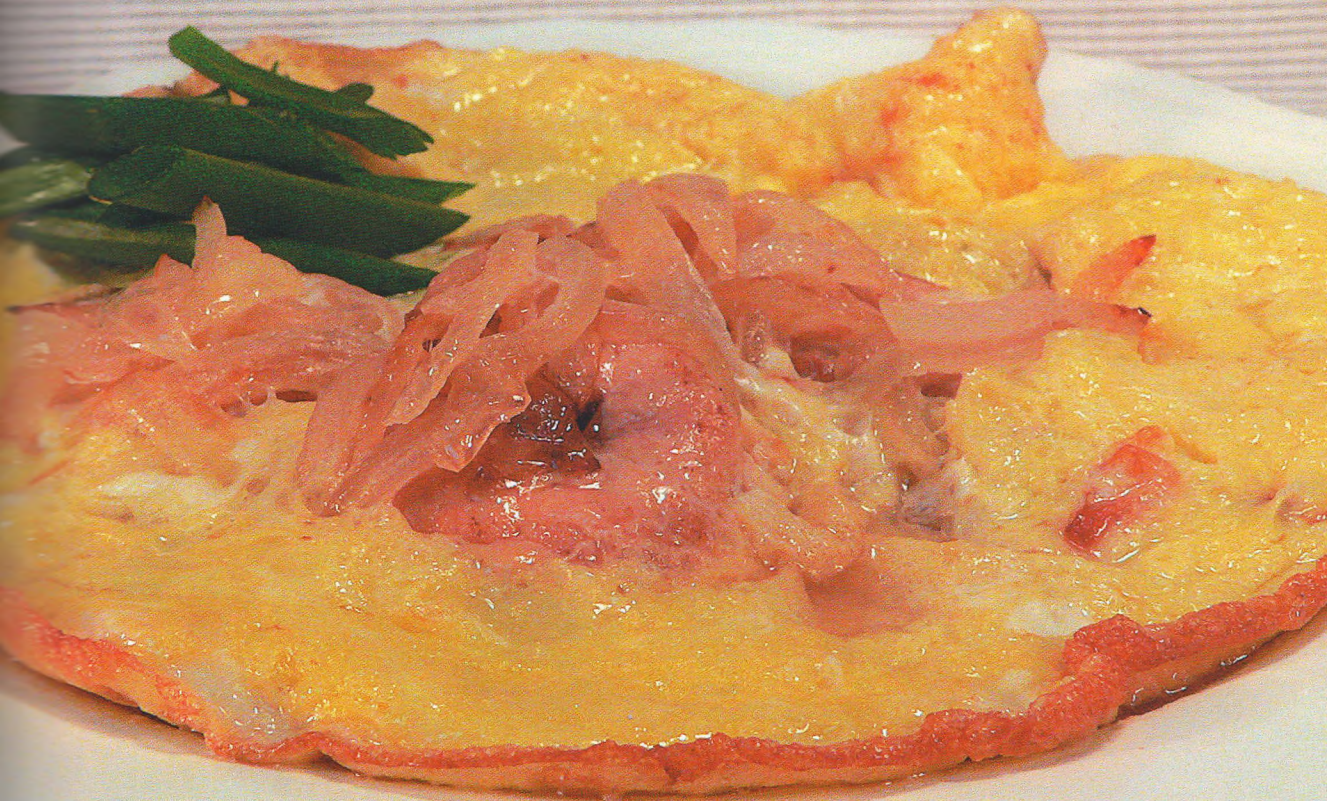
ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



На 2 порции потребуется:

- яйца барашка
- 2 куриных яйца
- 2 средние луковицы
- 1/3 чайной ложки соли
- 3 столовые ложки растительного масла

- 1 Возьмите яйца барана и осторожно, чтобы не повредить само яичко, сделайте разрез на шкурке. Подрезая ниточки — семенные каналы, аккуратно освободите яички от шкурки. Промойте, разрежьте каждое яичко на 2–3 части, посолите половиной соли, положенной по рецепту.
- 2 Лук нарежьте полукольцами и обжарьте с 2 ложками растительного масла. Готовый лук выложите из сковороды. Отдельно взбейте яйца с солью. В сковороду налейте еще 1 ложку растительного масла и обжарьте яички до готовности с одной стороны на медленном огне. Переверните. Сверху на яички выложите жареный лук и залейте взбитыми яйцами.
- 3 Готовьте омлет под крышкой в течение 5 минут.





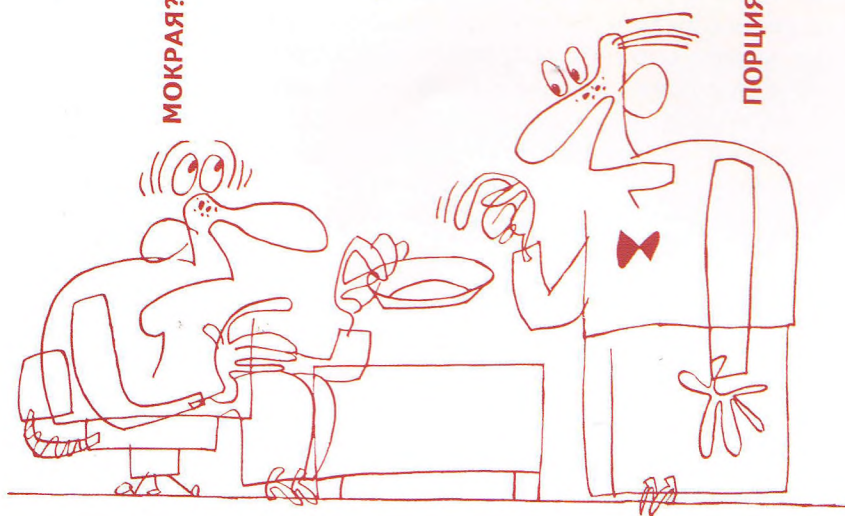
СУПЫ

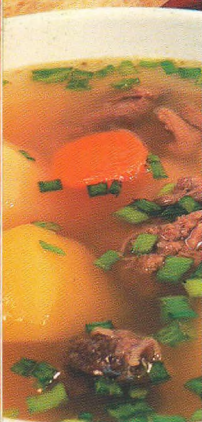
ПОЧЕМУ У МЕНЯ
ТАРЕЛКА

МОКРАЯ?!!

ОНА НЕ МОКРАЯ,
ЭТО ВАША

ПОРЦИЯ.

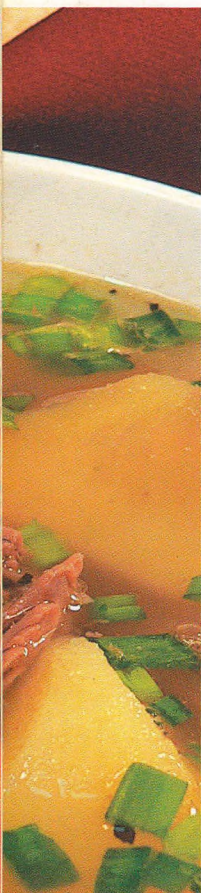




СУПЫ

134

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Редко кто не любит суп. Особенно если он сварен из баранины. Даже простой бараний бульон — и тот вкусен сам по себе. Посыпьте его зеленью, приправьте специями и подавайте к столу со свежим хлебом — у вас уже получится отменное первое блюдо. Но мы бульонами, разумеется, ограничиваться не будем. Для приготовления супов из баранины можно использовать любой кусок бараньего мяса с косточкой или же оставшийся от приготовления других блюд бульон.

Чорбу по-турецки

По-турецки «чорбу» — это суп. Так же называют суп в болгарской и туркменской кухнях. Турецкий чорбу — это обычно суп-пюре, но данное блюдо хорошо и в непротертом виде. Так что протирать или не протирать — это на ваше усмотрение.

На 4 порции потребуется:

- 1,5 стакана чечевицы
- 1 литр мясного бульона
- 1/2 стакана воды
- 1 столовая ложка сливочного масла
- 1 столовая ложка муки
- 1 луковица среднего размера

- 1 В кастрюле на медленном огне растопите сливочное масло. Мелко нарезанный лук обжарьте в масле, всыпьте муку и, постоянно помешивая, пассеруйте 2–3 минуты. Затем влейте полстакана холодной воды и размешайте так, чтобы не было комочков. Добавьте хорошо промытую чечевицу и мясной бульон. Если бульон уже соленый, то солить его не нужно. Если нет, попробуйте и досолите, но не более 1 чайной ложки соли на весь объем. Варите на медленном огне, периодически помешивая, в течение 30–40 минут. Готовый суп протрите через сито или измельчите при помощи блендера.
- 2 При подаче чорбу можно посыпать сушеной мятой.





супы

Чорбу по-болгарски

На 4 порции потребуется:

- 300 граммов баранины (лучше всего подойдет грудинка на ребрышках)
- 2 луковицы
- 4—5 крупных свежих помидора
- 1/2 чайной ложки соли
- 2 зубчика чеснока
- 1,5 литра воды

136

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

- 1 Баранью грудинку разделите на 4 куса и обжарьте с одной мелко нарезанной луковицей. Залейте водой, посолите и варите 1,5 часа после закипания на медленном огне. Затем добавьте помидоры, нарезанные ломтиком, и варите еще 20 минут. Снимите с огня, добавьте мелко нарезанные чеснок и оставшуюся луковицу.
- 2 Выдержите еще 5—10 минут и потом подавайте на стол.



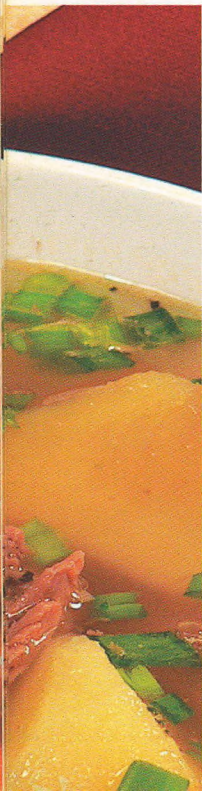




супы

138

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Суп из шпината

На 6 порций потребуется:

- 500 граммов бараньих косточек
- 400 граммов шпината
- 3 столовые ложки сметаны
- 3 вареных яйца
- перец черный молотый на кончике ножа
- 1 чайная ложка соли без верха
- 1 столовая ложка сливочного масла
- 2 чайные ложки муки
- 6 ломтиков лимона

- 1 Кости залейте 2 литрами холодной воды, посолите. Доведите до кипения, снимите пену и варите 1,5 часа на медленном огне. Готовый бульон процедите.
- 2 Шпинат промойте, обдайте кипятком, отожмите. Мелко порубите и потушите 10–15 минут в масле с мукой и перцем. Затем разведите шпинат готовым бульоном (1 литр), доведите до кипения и, помешивая, кипятите 1–2 минуты.
- 3 В тарелки с супом положите по половинке яйца и ломтику лимона. Заправьте половиной ложки сметаны. При подаче можно посыпать зеленью по вашему вкусу.



На 6 порций потребуется:

- 500 граммов грудинки на ребрышках
- 2 средние луковицы
- 1 столовая ложка муки
- 1 столовая ложка растительного масла
- 3 яйца
- 1/2 чайной ложки шафрана
- 2 столовые ложки светлого виноградного уксуса (6–9 %)
- 1 чайная ложка соли без верха
- перец красный или черный молотый на кончике ножа
- 1 пучок зелени кинзы

СУПЫ

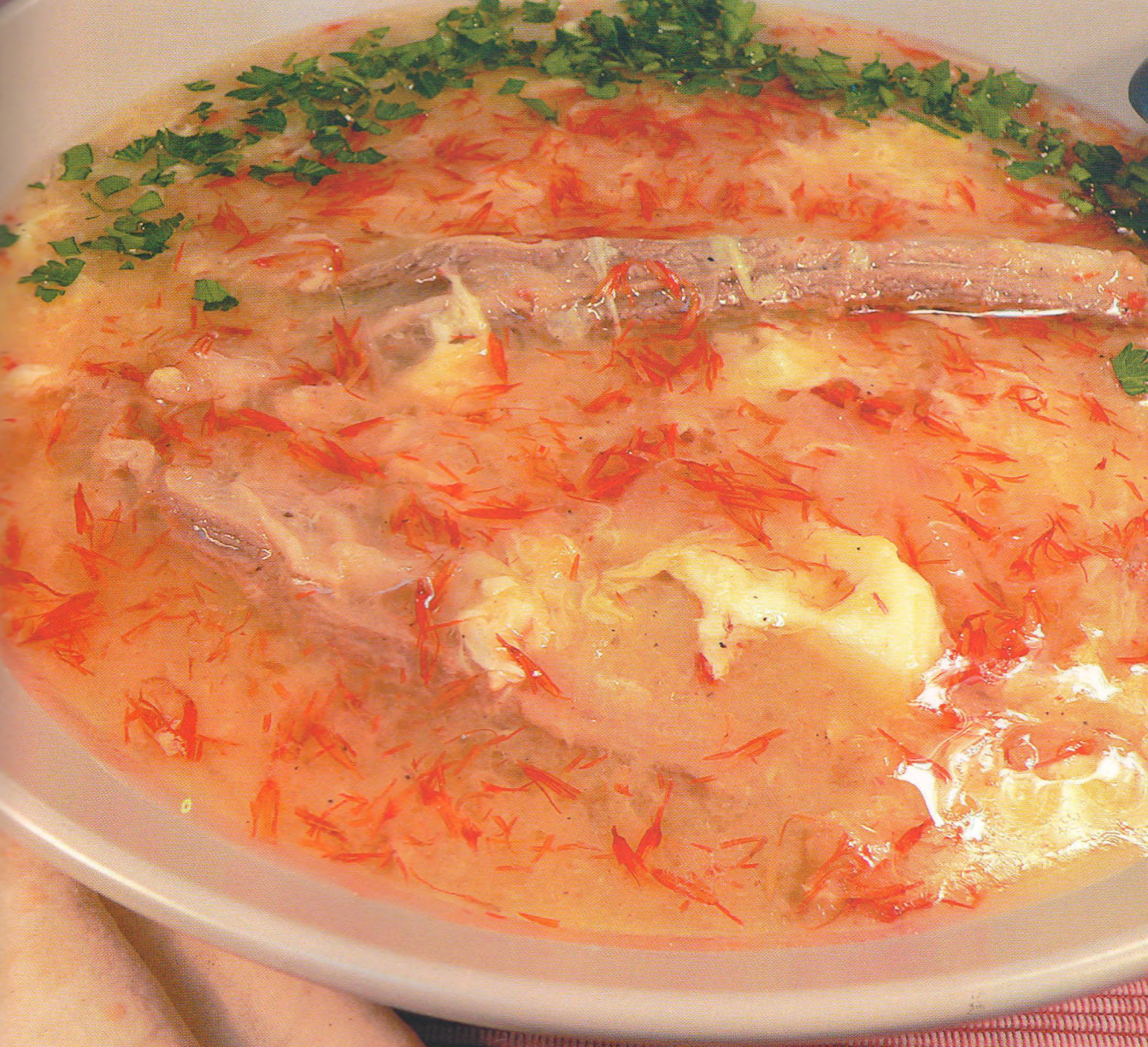
140

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

- 1 Баранину хорошо промойте под холодной водой, нарежьте из расчета 3–4 куска на порцию. Положите в кастрюлю и варите после закипания на медленном огне в течение 1 часа, периодически снимая появляющуюся на поверхности пену.
- 2 Сваренную баранину выньте из кастрюли и процедите бульон через марлю или мелкое сито.
- 3 Лук мелко нарежьте, обжарьте на масле, посыпьте мукой и обжарьте еще раз, помешивая деревянной лопаткой.
- 4 В процеженный бульон положите кусочки баранины, обжаренный с мукой лук, добавьте шафран, соль, перец и дайте закипеть. В процессе кипения добавьте уксус, кипятите еще 1–2 минуты и снимите с огня. Яйца размешайте венчиком и потихоньку влейте в горячий, но уже не кипящий суп. Размешайте. При подаче посыпьте суп мелко нарезанной зеленью кинзы.



ШАФРАН — это высушенные рыльца цветов крокуса. У распустившихся цветов выщипывают рыльца и сушат их на солнце или в печи. Шафран обладает сильным своеобразным ароматом и горьковато-пряным вкусом. Его добавляют в блюда из риса, рыбы, в прозрачные супы (главным образом, из-за красивого золотистого цвета), в выпечку, а также для приготовления блюд из ягнятины, баранины и цветной капусты. Так как сам по себе шафран имеет горький привкус, очень важно соблюдать пропорции при его закладке. Обычно это 1–3 грамма на один килограмм блюда.





СУПЫ

142

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Классический пастуший суп из баранины с овощами — это, конечно, шурпа.

Но готовят его везде по-разному. Стандартный набор продуктов для шурпы — это мясо, картофель, лук. Но можно добавлять морковь, яблоки, фасоль, горох, сладкий перец, помидоры и даже лапшу. В общем, все зависит от вашего вкуса. Но главное правило — шурпа должна быть наваристой, поэтому количество жидкости на порцию не должно превышать 300 граммов. И еще — чем больше лука вы положите, тем вкуснее будет суп. Для приготовления шурпы вам понадобятся бараньи лытки или лопатка. Мясо обязательно должно быть с косточкой.

Шурпа обычная

На 4 порции потребуется:

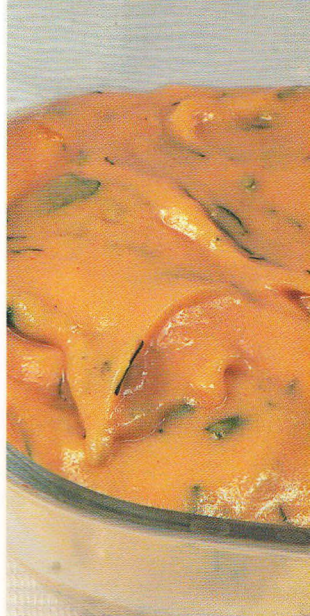
- 4 бараньих лытки
- 4 луковицы
- 4 крупные картофелины
- 1 морковь
- 1 чайная ложка соли
- зелень петрушки или кинзы
- 1 стручок жгучего перца

- 1 Хорошо промойте лытки холодной водой, положите в кастрюлю, залейте 2 литрами воды и варите после закипания 2 часа на слабом огне. Не забывайте снимать пену, которая будет появляться на поверхности бульона. Затем посолите суп, положите в бульон мелко нарезанный лук и варите еще 1 час.
- 2 Выньте лытки из бульона, удалите кости. Отделите мясо, нарежьте его крупными кусками и опустите назад в бульон. Тогда же опустите нарезанный крупными кубиками картофель и нарезанную кружочками морковь. Варите до готовности еще 25–30 минут.
- 3 Затем снимите суп с плиты, опустите в бульон стручок жгучего перца, посыпьте мелко нарезанной зеленью и подавайте на стол.





И ЕЩЕ НЕМНОГО В ДОБАВЛЕНИЕ К МЯСУ



БАНКОВСКИЕ
УСЛУГИ



ЧТО ХОТИТЕ,
ГОСПОДИН?



ТКЕМАЛИ
ХАЧУ!!!



И ЕЩЕ
НЕМНОГО В
ДОБАВЛЕНИЕ
К МЯСУ

146

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Позволю себе порекомендовать несколько соусов, которые послужат прекрасным дополнением ко многим блюдам из баранины. С их помощью даже отваренный по-простому кусок мяса можно превратить в изысканное блюдо.

Горчичный соус

На 4–6 порций потребуется:

- 12 столовых ложек растительного масла
- 5 желтков от сваренных вкрутую яиц
- 3 чайные ложки готовой горчицы
- 1 лимон
- 1 пучок зелени петрушки, кинзы или укропа
- 1/2 чайной ложки соли

- 1 Разотрите желтки с горчицей и солью так, чтобы получилась однородная паста.
- 2 Добавьте растительное масло и сок, выжатый из лимона. Хорошо размешайте венчиком. Засыпьте мелко нарезанную зелень и еще раз размешайте.





И ЕЩЕ
НЕМНОГО В
ДОБАВЛЕНИЕ
К МЯСУ

148

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



Чесночный соус

На 2 порции потребуется:

- 3 зубчика чеснока
- 100 граммов сливочного масла
- 1 столовая ложка готовой горчицы
- 1 чайная ложка лимонного сока
- 250 граммов майонеза

- 1 Растопите сливочное масло, немного остудите, но не давайте загустеть. Смешайте с пропущенным через чесночницу чесноком.
- 2 Заправьте майонезом, горчицей и лимонным соком. Хорошо размешайте.

Кстати, запах чеснока после острого блюда можно «убить» травяным чаем. За основу чая возьмите перечную мяту и по своему желанию и вкусу добавьте розмарин, мирру, семена фенхеля, анис или гвоздику. Крепкий кофе без молока производит примерно такой же освежающий эффект. Я в «особых» случаях стараюсь просто разжевать и проглотить 2—3 жареных кофейных зернышка.





Соус «Брани»

На 1 литр соуса требуется:

- 900 граммов бульона
- 100 граммов красного вина
- 3 столовые ложки муки
- 1 луковица
- 1 морковь
- 150 граммов сливочного масла
- 1/2 чайной ложки соли

И ЕЩЕ
НЕМНОГО В
ДОБАВЛЕНИЕ
К МЯСУ

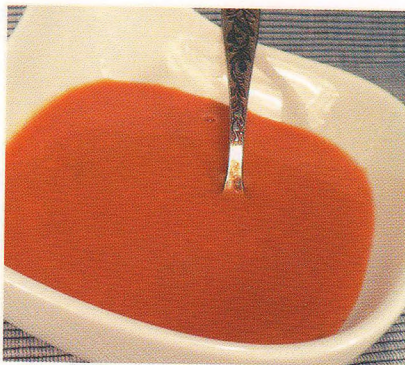
150

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ

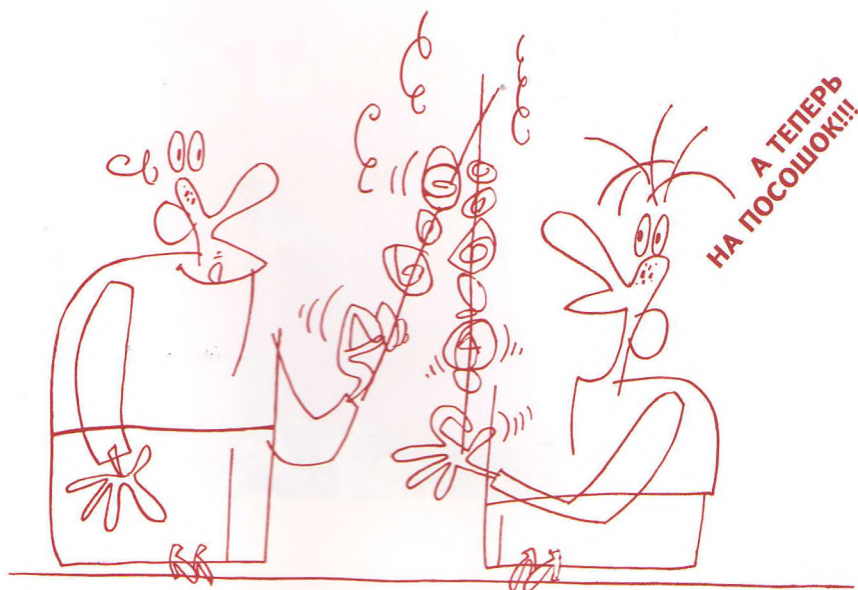


- 1 Мелко нарезанный лук и морковь, натертую на мелкой терке, потушите со сливочным маслом до размягчения.
- 2 Затем добавьте муку и обжарьте, помешивая, в течение 2—3 минут. Влейте бульон, вино, посолите и варите на слабом огне 25 минут, периодически помешивая. Готовый соус желательно протереть через сито.





НА ПОСОШОК





НА ПОСОШОК

154

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ИЗ БАРАНИНЫ



А напоследок я дам вам рецепт чесночного хлеба. Просто подайте его на стол с отварным куском баранины — и вкуснейшее блюдо вам обеспечено.

Чесночный хлеб

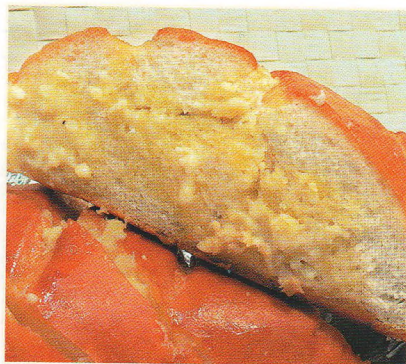
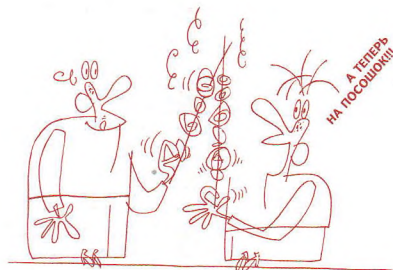
На 4–6 порций потребуется:

- 1 длинный пшеничный батон
- 4–5 зубчиков чеснока
- 1 столовая ложка сливочного масла
- 50 граммов тертого сыра

- 1 Надрежьте батон ломтями наискосок, не дорезая до конца 1 сантиметр. Должна получиться своеобразная «гармошка». Приготовьте смесь из масла, сыра и измельченного чеснока. Аккуратно промажьте ломти хлеба получившейся смесью, соедините. Затем заверните батон в фольгу и запеките в духовке, нагретой до 200 градусов, 15–20 минут. Подавайте горячим.

Я постаралась поделиться с вами некоторым количеством своих знаний и искренне надеюсь, что эта книга сможет помочь вам в приготовлении множества интересных и вкусных блюд. Приятного аппетита!





СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ДЛЯ ПЕРЕСЧЕТА КОЛИЧЕСТВА ПРОДУКТОВ

(в граммах)

Продукты	Тонкий стакан 250 мл	Граненый стакан 200 мл	Столовая ложка	Чайная ложка	В штуках
Вода	250	200	18	5	
Капуста свежая (средняя)					1500
Изюм	190	155	25	7	
Картофель (средний)					100
Корица молотая			20	8	
Лук репчатый (средний)					75
Масло растительное	240	190	17	5	
Масло сливочное нерастопленное			57—70	30	
Масло сливочное растопленное	240	185	17	5	
Морковь (средняя)					75
Мука пшеничная (1с.)	160	130	30	10	
Огурец (средний)					100
Перец молотый				5	
Помидор (средний)					100
Рис	240	180	30	10	
Сахарный песок	230	180	25	10	
Сметана	250	210	25	10	
Соль	325	260	30	10	
Крахмал	200	160	30	9	
Сухари молотые	125		15	5	
Томат-пюре	220		25	5	
Уксус			15	5	

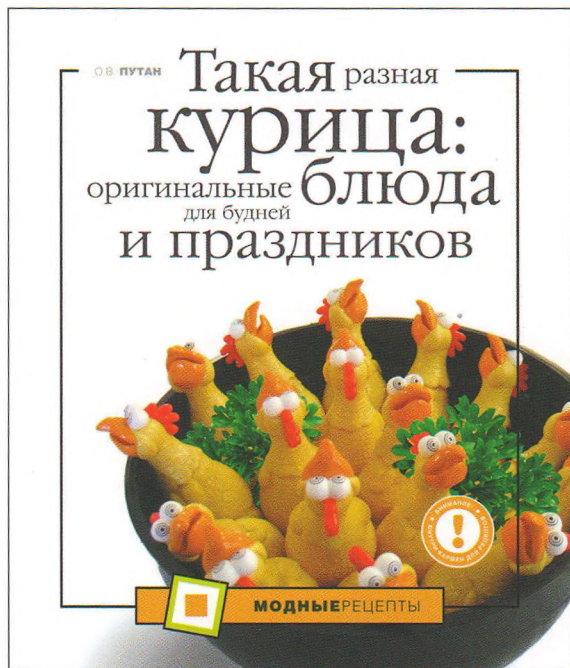
СРАВНИТЕЛЬНАЯ
ТАБЛИЦА
ДЛЯ ПЕРЕСЧЕТА
КОЛИЧЕСТВА
ПРОДУКТОВ

157

ТАКАЯ РАЗНАЯ
БАРАНИНА:
ОРИГИНАЛЬНЫЕ
БЛЮДА ДЛЯ БУДНЕЙ
И ПРАЗДНИКОВ

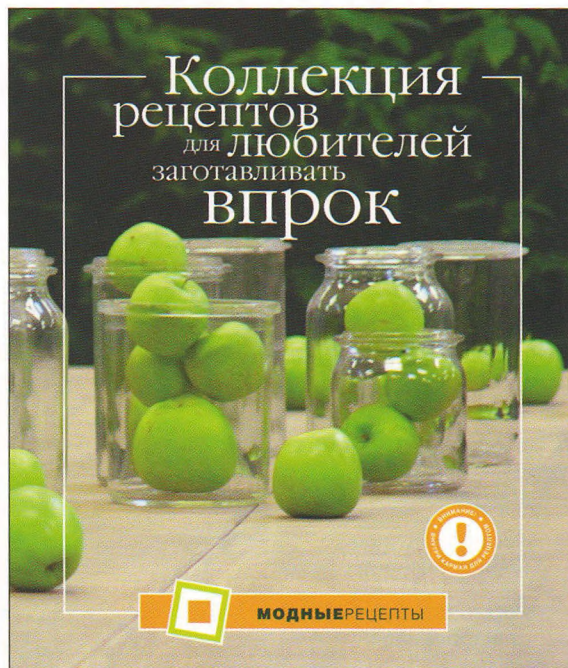


В СЕРИИ МОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ВЫХОДЯТ КНИГИ:



В нашей книге
вы найдете:

- Подробные рекомендации по выбору птицы
- Правила разделки
- Поэтапное описание рецептов



В нашей книге вы найдете
альтернативные
способы заготовок
различных продуктов:

- Сушка
- Хранение в охлажденном виде
- Оригинальные способы маринования
- Консервация с помощью сахара
- Консервирование под действием высоких температур

ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ БАРАНИНЫ

Путан Оксана Валерьевна

Художник Ю. Аратовский

Будущий редактор В. Парадковская
Художественный редактор Л. Петров
Компьютерная верстка Е. Селемнива
Корректор И. Чепарина

ООО «Агентство «КРТА Олимп»
115191, Москва, а/я 98
www.rus-olimp.ru
E-mail: olimpus@dol.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оттисная торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоэтажный тел. 411-50-74.
E-mail: reserption@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в ООО «Дип Токет»**
E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd.
for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

**Оттисная торговля бумажно-беловым
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
E-mail: kanco@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanco-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Б. Тел. (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: ООО «НКТ Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.
В Ростове-на-Дону: ООО «РДЛ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.

В Самаре: ООО «РДЛ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Екатеринбург: ООО «РДЛ-Екатеринбург», ул. Придальницкая, д. 24А. Тел. (343) 378-49-45.

В Киреев: ООО ЛД «Эксмо-Ульяновск», ул. Лытова, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19.
В Ульяновске: ТП ООО ЛД «Эксмо-Ульяновск», ул. Буякова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.
В Казахстане: ТОО «РДЛ-Алматы», ул. Домбровский, д. 3А. Тел./факс (7272) 251-59-90/91.

gm.eksmo_almaty@yandex.kz
Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
127254, Москва, ул. Добромолова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:
В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:
Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел. 937-85-81.
Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12, тел. 346-99-95.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

Подписано в печать 16.06.2008.
Формат 84×94 1/16. Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 14,6.
Тираж 5000 экз. Заказ 4482

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

Запекание в духовке

Часть туши Ягнати́на	Вес для 4-х порций в граммах	Время варки в мин.
Свинка	1000 – 1200	15 – 20
Кострец	880 – 1120	25 – 30
Капе	800 – 1000	10 – 15
Лопатка с костью	800 – 1000	25 – 40

Часть туши Ягнати́на	Вес для 4-х порций в граммах	Время варки в мин.
Кострец	1000 – 1120	70 – 90
Ряб	1000 – 1200	60 – 70

Время тушения

Оригинальные рецепты из баранины

В нашей книге
вы узнаете:

- *Как правильно
выбрать мясо*
- *Как правильно разделить*
- *Какая мясная часть
лучше для определенного
блюда*
- *Как правильно подобрать
специи и приправы*