

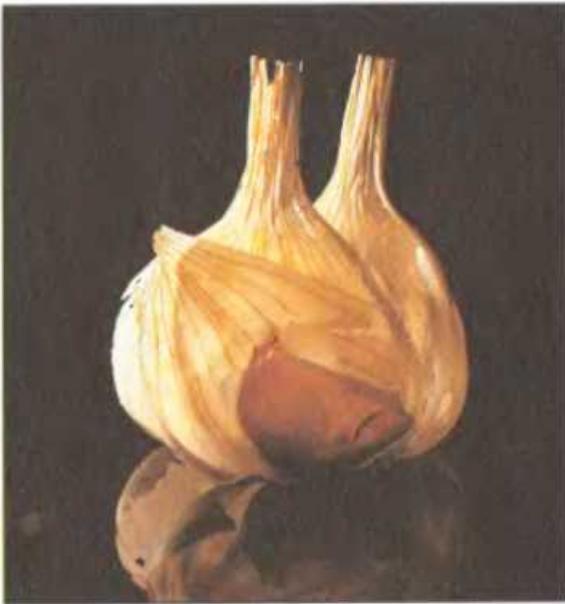
Д-Р ЭТКЕР

ЧЕСНОК





Запах чеснока — символ южной культуры еды — с незапамятных времен парил над языческими котлами. И восхищение им все растет. В одном все согласны: чеснок — это больше чем приправа. Для всех любителей и тех, кто им вскоре станет, книга предлагает много новых стимулов к творчеству.



Чеснок, жареный на гриле

10 головок чеснока

положить на горячую решетку, жарить на гриле, поворачивая, пока внешняя кожура почти совсем не сгорит, а внутренность не станет совсем мягкой, тогда нужно выдавить зубчики и намазать их на

кусочки белого хлеба.

Хлеб с укропом и чесноком

(на 2 маленьких багета)

2 пучка укропа

помыть, мелко нарезать,

3 зубчика чеснока

очистить, выдавить,

100 г мягкого

масла, 1/2 чайной

ложки соли

2 маленьких багета

перемешать,

разрезать, намазать масляной смесью, завернуть в фольгу, положить в разогретую духовку или на гриль.

около 225°

Газовая плита:

около 4

Время выпекания:

около 10 минут.

Гаспачо (испанское холодное овощное блюдо)

1 салатный огурец

очистить,

1 большую

луковицу,

2 зубчика чеснока

3 помидора

очистить,

положить в кипяток (не варить), обдать холодной водой, снять кожуру, удалить черенки.

3 зеленых стручка

паприки

2 кусков белого

хлеба

6 ст. ложках уксуса

из красного вина,

750 мл (1/4 л) воды

4 ст. ложками

оливкового масла,

1 ст. ложкой

томатной пасты,

2 чайными ложками

соли.

Всю массу, плотно закрытую крышкой,

поставить в холодильник минимум на 2 часа.

порезать кубиками,

2 куска белого хлеба

2 ст. ложки

оливкового масла

разогреть, поджарить кубики белого хлеба, добавить в гаспачо.

Аиоли

12 зубчиков чеснока

1 ст. ложкой

горчицы,

1 желтком, солью

250 мл (1/4 л)

оливкового масла

лимонного сока,

теплой воды

400 г сметаны,

мелко нарезанной

петрушкой, мелко

нарезанного

базилика,

очистить, выдавить, с

щательно перемешать.

ввести,ливая сначала по каплям, потом

тонкой струйкой, с небольшим количеством

размешать в кремообразную массу, добавить

все перемешать.

Маленькие лакомства
на любой случай:
закуски, салаты,
соусы



Маринованный овчий сыр

(фото стр. 8–9)

4 зубчика чеснока,
2 маленьких луковицы
2 свежих стручка красного перца чили
500 г овчего сыра
1 ветку тимьяна,
1 ветку розмарина
2 лавровыми листами,
1 чайной ложкой черного перца
около 500 мл ($\frac{1}{2}$ л) оливкового масла,

Рекомендуется:

почистить, порезать ломтиками, разрезать в длину, удалить зерна, промыть, порезать кубиками, промыть, обсушить. Все шесть компонентов с

сложить слоями, полить сверху оставить пропитываться на 3 дня.

подавать на свежих виноградных листьях. Вместо овчего сыра можно взять козий, «камамбер», или «Hagser Roller». Маринад используется как салатный соус или наполнитель для мяса-гриль.

Приправа из авокадо

1 зрелое авокадо
соком 1 лимона,
4 ст. ложки сметаны,
1 ст. ложкой хрена, кайенского перца на острие ножа,
1 раздавленную долику чеснока, солью, «Тобаско»

Рекомендуется:

очистить, разрезать, удалить косточку, раздавить мякоть вилкой, перемешать с

добавить

приправить по вкусу.

как соус для зеленого салата, помидоров или как подлива к овощам.

Крем из цуккини

1 кг маленьких цуккини
немаленькое количество воды,

4 долики чеснока, соком 2 лимонов, 4 ст. ложками оливкового масла, 1/2 чайной ложки соли, перцем.

1 пучок петрушки, 1 пучок базилика

помыть, обрезать кончики, положить в вскипятить, тушить около 10 минут, слить воду, размять в пюре, продавить сквозь марлю, очистить и выдавить перемешать, приправить

промыть, обсушить, порезать, посыпать перед подачей на стол.

Рекомендуется:

вместо цуккини можно употреблять брокколи. Крем подается к мясу-гриль с чесночными гренками.

Томатный соус

1 кг помидоров

положить в кипяток (не варить), обдать холодной водой, снять кожице, крупно порезать, очистить, раздавить,

3 долики чеснока

4 ст. ложки растительного масла

разогреть на сковороде, добавить помидоры и чеснок, тушить до густого состояния, приправить

солью,

свежесмолотым перцем, сахаром.

Рекомендуется:

для спагетти добавить листики базилика или мелко нарезанные листики базилика, тимьяна или орегана и тушить около 30 минут с 1–2 лавровыми листами, которые потом вынуть.

Арахис с чесноком

500 г арахиса,
2 раздавленные
дольки чеснока,
1 чайную ложку

соли
кипящую воду,
5–8 ст. ложек
растительного
масла

положить в одну посуду, залить сверху
чтобы орехи оказались в воде, оставить
на 30 минут, слить воду.

разогреть на сковороде, поджаривать,
помешивая, орехи 5–6 минут,
остудить, разложить в вазочки.

Мясной салат (фото)

500 г вареного мяса
(свинина, говядина
или цыпленок)

1 луковица
несколько
листиков базилика
4 корнишона
2 дольки чеснока

2 ст. ложки уксуса
из белого вина

4 ст. ложками
растительного
масла,

1 чайной ложкой
неострой горчицы,
1 ст. ложку
нарезанной
петрушки, соль,
перец

каперсы.

порезать тонкими полосками,
очистить, разрезать пополам,

помыть, обсушить, порезать с луком полосками,
порезать кусочками (ломтиками),
очистить, мелко порезать.

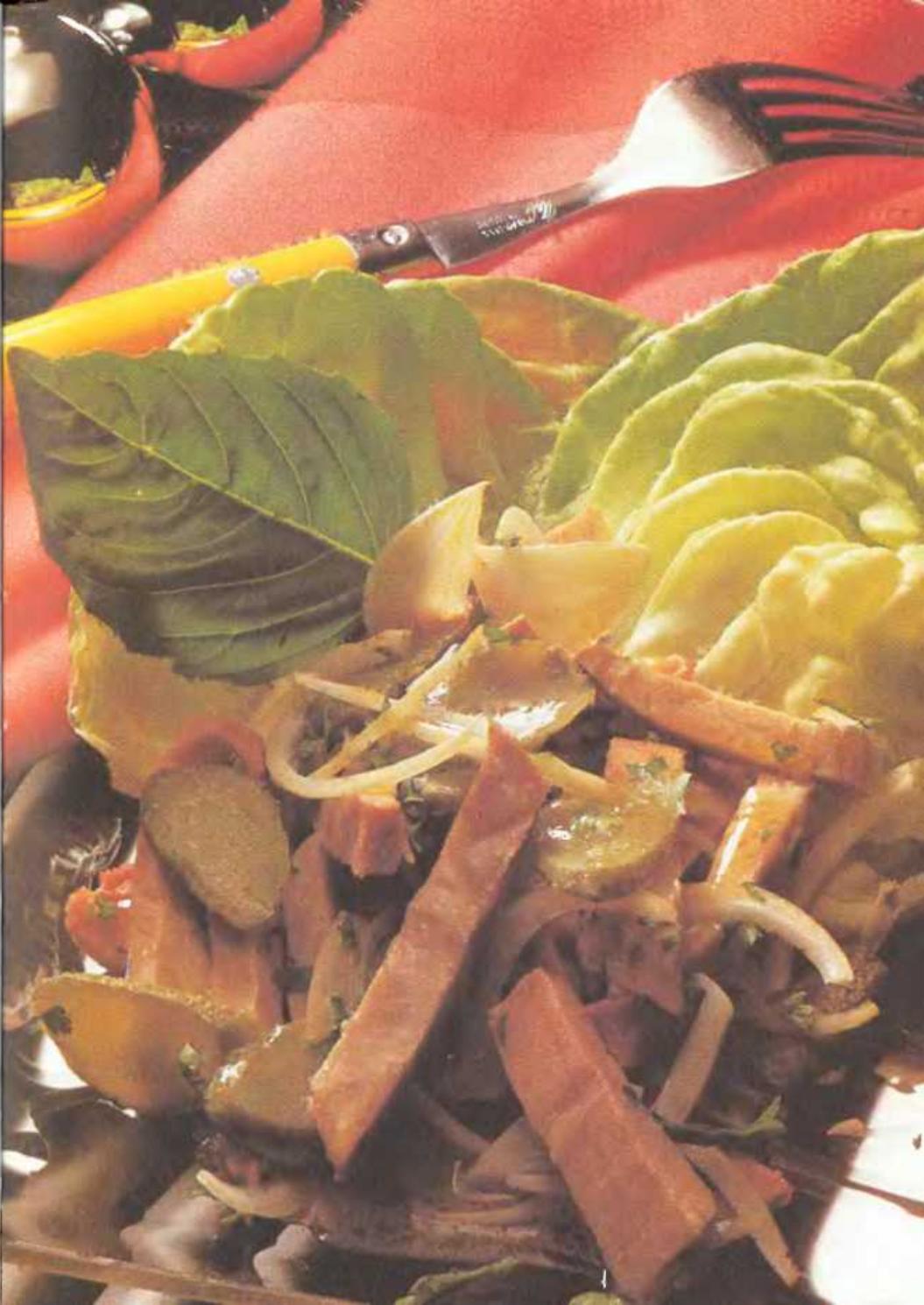
Для соуса

перемешать с

добавить

по вкусу, перемешать с салатом,
оставить пропитываться примерно на 1 час.
В конце по желанию добавить

Рекомендуется: подавать со светлым зернистым хлебом.



Вареный соус «Барбеку»

125 мл (1/8 л)
томатного
кетчупа,
80–100 мл
ворчестерского
соуса,
4 капли «Тобаско»,
40 мл уксусной
эссенции,
сок 2 лимонов,
4 ст. ложки меда
150 г лука,
4–5 долек чеснока
1 лавровый лист,
2 ст. ложки
горчичных зерен,
1/2 чайной ложки
перца,

перемешать в кастрюле.
очистить, порезать, добавить
варить без крышки около 30 минут.

Рекомендуется: добавлять к мясу-гриль. Соуса хватает на 1½ кг цыпленка, грудинки. Хранится несколько месяцев в плотно закрытой посуде.

Корсиканский томатный салат (фото)

6 крупных
помидоров
2 луковицы
4 долек чеснока
1 пучок порезанных
листьев петрушки,
3 ст. ложки
каперсов,
10 черных оливок
4 ст. ложками
оливкового масла,
солью, перцем.

помыть, порезать пополам, уложить на блюдо,
очистить, мелко нарезать,
очистить, порезать тонкими ломтиками,
уложить сверху помидоров, приправить

Рекомендуется: подавать со свежим козьим сыром, хлебом.



Чесночное масло

5 долек чеснока
125 г масла
4 ст. ложки
порезанной
петрушки,
несколько
порезанных
листиков базилика,
солью, перцем.

очистить, мелко порезать кубиками,
растопить, потушить чеснок, добавить
приправить

Рекомендуется: перемешать со спагетти или лапшой, сразу же подать на стол. Или положить сверху на жареный шницель или антрекот.

Поджаренный чеснок с подсолнечными семечками

4 дольки чеснока
4 ст. ложки
растительного
масла
250 г очищенных
подсолнечных
семечек,

очистить, раздавить,
подогреть на сковороде, добавить чеснок, добавить
поджарить, помешивая, переложить на хозяйственную бумагу, остудить, удалить чеснок.

Рекомендуется: подавать зерна к вину.

Оливки с травами и чесноком (фото)

500 г черных или
красных оливок
1–2 свежих стручка
неострого перца
чили,
1 небольшую ветку
тимьяна,
1 ветку розмарина
3–4 долек чеснока

наколоть вилкой,
удалить зерна, промыть,
помыть, обсушить,
очистить, порезать, добавить

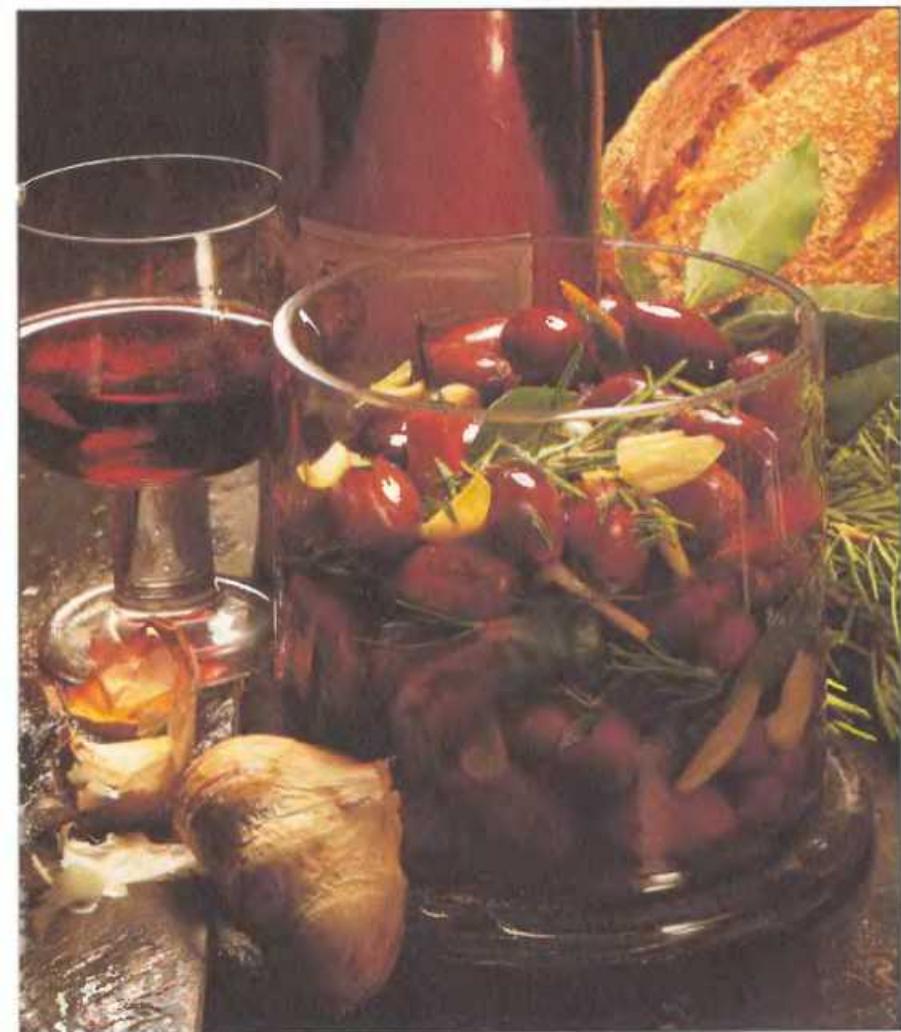
2 лавровых листа.

10 ст. ложек
оливкового масла,

Рекомендуется: Блюдо может храниться некоторое время.

Все составные части сложить слоями в банку, влить туда

плотно закрыть, оставить пропитываться минимум на 3 дня.



Чесночный соус с перцем чили

2 свежих стручка
красного перца чили

3 дольки чеснока

1/2 чайной ложки
крупной соли,

1 желток

1 ст. ложку
панировочных
сухарей,

4 ст. ложки
растительного
масла,
мясной бульон,

Рекомендуется:
подавать этот острый соус к рыбе,
овощным супам.

помыть, обсушить, разрезать вдоль,
удалить зерна,
очистить,
все порезать мелкими кубиками,
добавить

растереть в ступке (или миксером),
добавить в ступку

молоть дальше, влиять
пока соус не станет кремообразным.

Соус из цуккини

1 луковица,
2 дольки чеснока
500 г мелких
цуккини

4 ст. ложки
растительного
масла

1 упаковку смеси
семи трав
(замороженных)
125 мл (1/8 л)

взбитых сливок,
солью, перцем.

1 мясистый
помидор без кожуры

очистить, мелко порезать,

промыть, обсушить, порезать соломкой,

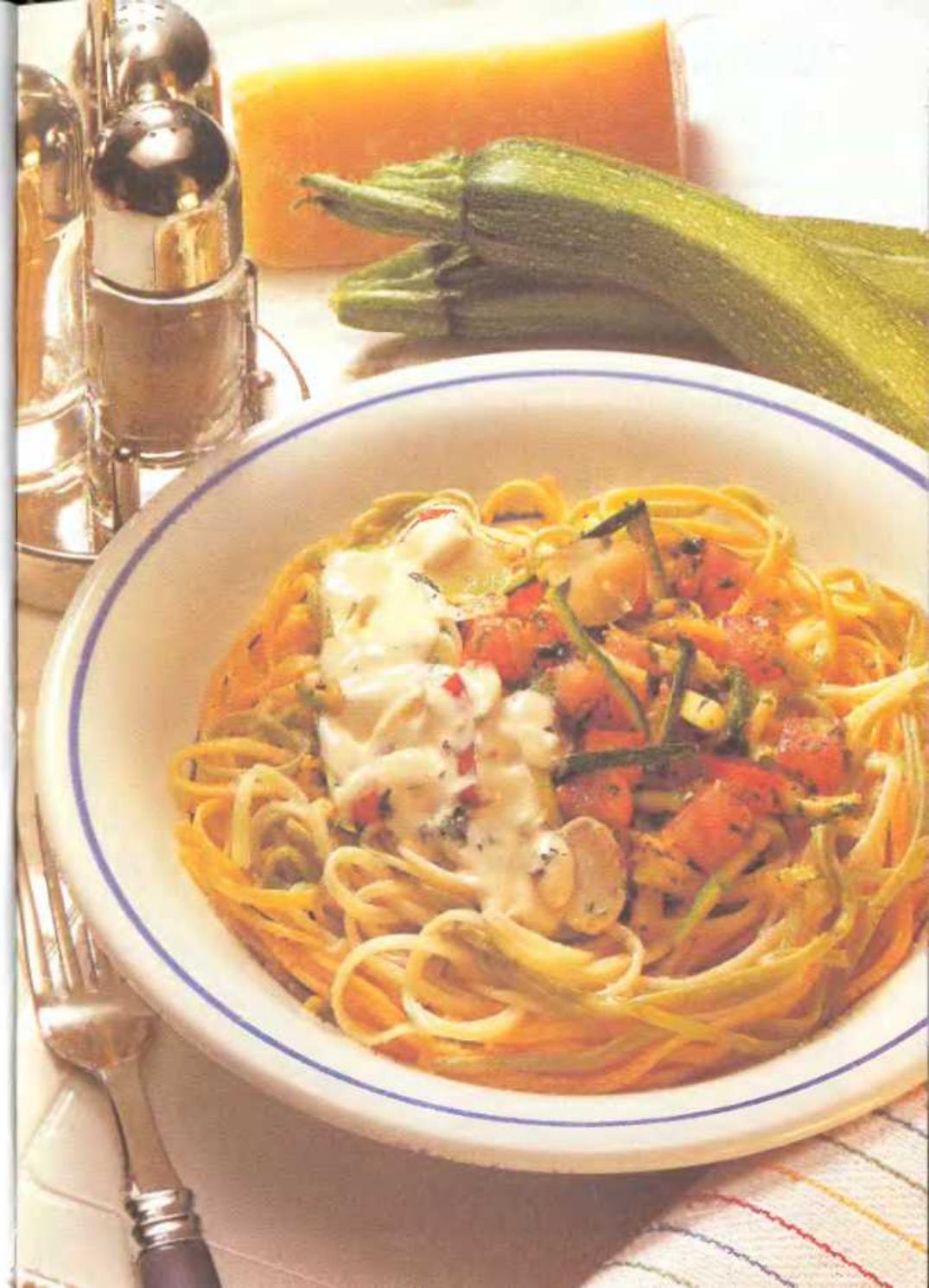
подогреть, все потушить около 3 минут.

добавить, тушить около 1 минуты, перемешать с

приправить
Добавить

порезать кубиками, недолго потушить.

Рекомендуется:
особенно хорошо подходит к лапше.



Чесночный мусс

100 г долек чеснока
кипящую соленую воду,
очистить, положить в
поварить около 5 минут,
слить воду, оставить стекать,
вскипятить еще соленой воды,
опять положить чеснок, поварить примерно
5 минут, слить воду, дать воде стечь, протереть
сквозь сито, перемешать с

2 ст. ложками сметаны,
1 ст. ложкой сливочного масла,
2 ст. ложками нарезанной петрушки,
солью, перцем.

приправить

Рекомендуется: Мусс прекрасно подходит к мясу- и рыбогриль, а так же для бутербродов.

Чесночный суп

6 долек чеснока
4 ст. ложки растительного масла
1 небольшой лавровый лист,
перец,
1 пучок петрушки,
1 л говяжьего бульона из концентрата,
4 куска белого хлеба
4 небольших яйца
очистить, раздавить,
разогреть, добавить чеснок,
тушить на небольшом огне.
Добавить
щательно промыть, обсушить,
мелко порезать, влить

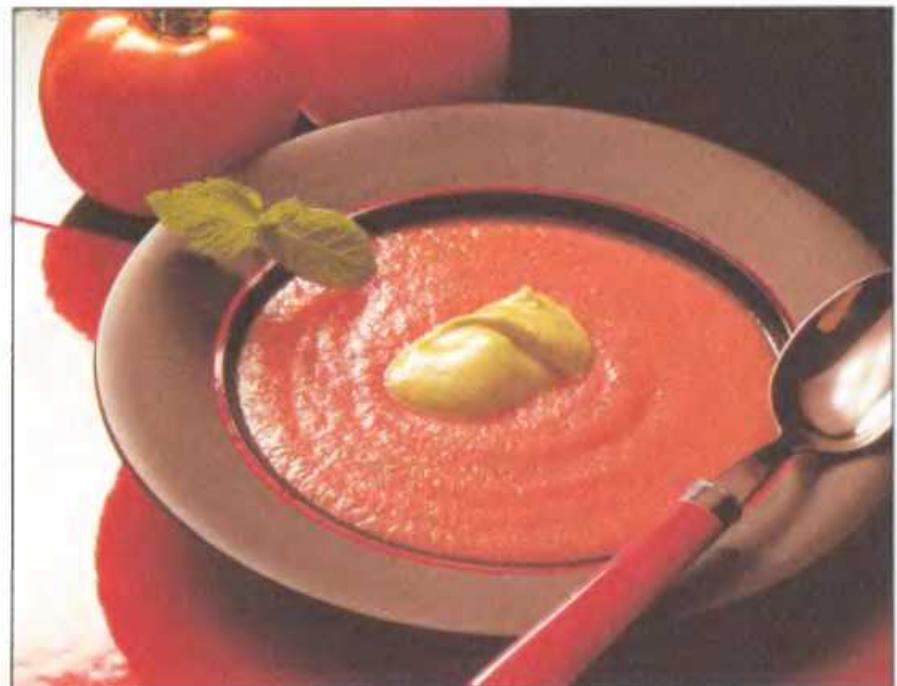
варить на медленном огне под крышкой
около 10 минут,
добавить по вкусу соль.
разложить по 4 тарелкам,
разбить, положить по одному в каждую
тарелку и залить горячим супом.

Холодный томатный суп с кремом авокадо (фото)

1 кг суповых помидоров
1 маленькую луковицу
6 ст. ложками оливкового масла,
3 ст. ложками винного уксуса,
солью, перцем.

приправить

Для крема
1 большое авокадо
1 дольку чеснока
125 мл ($1/8$ л) молока, сок $1/2$ лимона, щепотку сахара, соль.
Листья мяты
Суп разлить по тарелкам, добавить крем.
положить в тарелки.



Сэндвичи с говядиной

(приблизительно 2 порции)

1 зеленый стручок
паприки

разрезать, удалить зерна, промыть,
порезать соломкой,

1 луковицу

1 дольку чеснока

2 ст. ложки

растительного

масла

солью, перцем,

2 больших куска

хлеба грубого

помола, сливочное

масло

150 г ростбифа

листьями

жерушника.

разогреть, все потушить минуты 2, приправить
немного остудить. Взять

намазать на хлеб,
положить на хлеб, сверху овощи, посыпать

Песто (фото)

2 пригоршни
свежих листьев
базилика,

по 50 г тертого
сыра «Пекорино» и
пармезанского или
100 г пармезанского,

15 ст. ложек
оливкового масла,
125 г растопленного
сливочного масла,
6 очищенных долек

чеснока

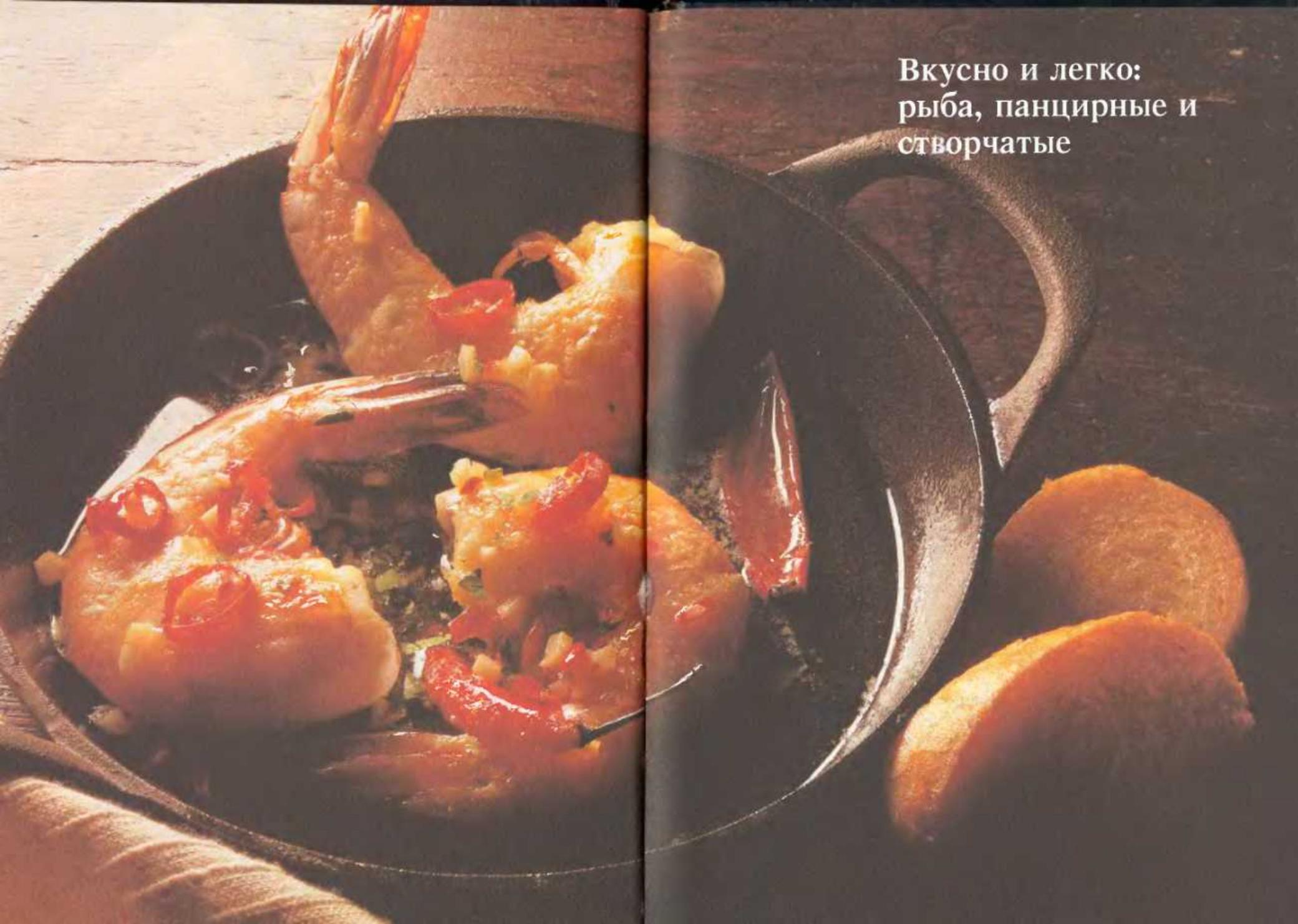
растереть миксером.

Примечание:

можно замораживать, перед употреблением
подогревать и перемешивать. В замороженном
состоянии хранится по меньшей мере 6 месяцев.
Подавать к супам, вареной говядине, лапше.
В Италии песто подают на свежем белом хлебе
для возбуждения аппетита.



Вкусно и легко:
рыба, панцирные и
створчатые



Гамбас в чесночном масле

(2 порции, фото стр. 24–25)

8 свежих гамбасов

панцирь на спине разрезать в длину, вынуть внутреннюю часть, промыть под струей холодной воды, обсушить.

4 долек чеснока
1 стручок свежего красного перца чили

очистить, порезать мелкими кубиками, разрезать пополам в длину, вынуть зерна, промыть, обсушить, мелко порезать.

6 ст. ложек оливкового масла

разогреть на двух сковородках, добавить чеснок и чили, нагреть, добавить гамбасы, тушить, помешивая, около 5 минут пока выступивший сок не смешается с маслом. помыть, обсушить, крупно порезать, посыпать перед подачей на стол.

Листья петрушки

Печенный тунец

750 г тунца

промыть под струей холодной воды, обсушить, порезать ломтиками, полить сверху соком $\frac{1}{2}$ лимона, положить в промасленную огнеустойчивую форму, приправить солью, перцем, 1 ст. ложкой панировочных сухарей.

2 помидора
2 долек чеснока

2 ст. ложки каперсов

2 ст. ложками растительного масла,

Электроплита:

Газовая плита:

Время готовки:

очистить, мелко порезать, вместе с помидорами разложить на рыбе, положить сверху, полить

поставить форму на решетку в духовку, около 200° около 3 около 30 минут.

Запеченные морские гребешки

1 упаковку мороженых гребешков

1 мягкий помидор

100 г шампиньонов

1–2 небольших луковицы лука-шалота,
2–3 долек чеснока

солью, свежесмолотым перцем.

1 ст. ложки натертого сливочного масла, 1 ст. ложкой натертого пармезанского сыра.

Электроплита:
Газовая плита:
Время готовки:

Рекомендуется:

оставить на ночь оттаивать в холодильнике, порезать дольками, разложить в 4 формочки или ракушки. положить в кипяток (не варить), обдать холодной водой, снять кожицу, разрезать, удалить зерна.

очистить, помыть, мелко порезать,

очистить, мелко порезать, растереть миксером вместе с помидорами и шампиньонами, приправить

Разделить пюре по ракушкам, положить сверху стружки

посыпать

Формы или ракушки положить на решетку в разогретую духовку, около 250°

4–5 около 10 минут.
Хорошо подавать с багетом.

перемешать в масле раздавленный чеснок. Вместо гребешков можно взять консервированные мидии. В этом случае моллюсков нужно сначала положить на дуршлаг и дать хорошенько стечь жидкости, потом обрабатывать по рецепту.

Печенные сардины (фото)

Около 1 1/4 кг
готовых к
приготовлению
сардин

1 необработанный
лимон, 1 помидор

Сок 1 лимона,
5 ст. ложек
оливкового масла
4 долек чеснока
1 пучок петрушки

солью, перцем,
листьями
майорана,

Электроплита:
Газовая плита:
Время готовки:

промыть под струей холодной воды,
дать высохнуть, уложить в промасленную
плоскую форму рядом.

помыть, порезать кружочками,
уложить между сардинами.

перемешать, полить сверху.
очистить, мелко нарезать,
помыть, обсушить, мелко нарезать,
посыпать рыбу

поставить форму на решетку
в разогревнутую духовку.
около 200°
около 3
около 20 минут.

Тушеная треска

4 отбитых трески

3 долек чеснока
1 пучок петрушки

1/2 чайной ложки
соли.
1 ст. ложку
сливочного масла

соком 1/2 лимона
(необработанного).

промыть под струей холодной воды,
обсушить,
очистить,
промыть, обсушить,
мелко порезать с чесноком,
перемешать с

растопить,
положить рыбные отбивные,
сверху петрушку с чесноком, полить

Рыбу тушить закрытой на медленном огне
около 25 минут.



Рыбное филе с чесночным кремом

1 луковицу очистить, порезать колечками,

1 морковку почистить, потереть, порезать кружками,
помыть, порезать кружками, добавить

1 лавровый лист,
500 мл ($\frac{1}{2}$ л)
соленой воды,

4 филе сайды

все вместе вскипятить, варить на слабом огне
около 5 минут, процедить.

промыть под струей холодной воды, положить
в отвар, тушить около 10 минут, вынуть,
дать стечь воде.

Для чесночного крема

1 желток,

1 чайную ложку
горчицы,

1 ст. ложку
лимонного сока

4 долек чеснока
4 ст. ложки

сливочного масла,

250 г творога,
солью, перцем.

взбить.

очистить, мелко порезать, добавить

перемешать с
приправить



Фаршированная дорада (фото)

4 маленьких дорады

солью, перцем.

3 пучка петрушки

2 долек чеснока
тертую цедру

1 лимона,

2 ст. ложки

размягченного
сливочного масла

8 листьев шалфея

125 мл ($\frac{1}{8}$ л)

белого вина,

Электроплитка:

Газовая плита:

Время готовки:

выпотрошить, промыть под холодной водой,
обсушить, посыпать снаружи рыбу

промыть, обсушить, мелко нарезать,
очистить, мелко нарезать,

хорошо перемешать, рыбу нашпиговать и положить
в смазанную маслом плоскую форму.
помыть, положить на рыбу, влить

поставить на решетку в разогретую духовку.
около 200°
около 3
около 30 минут.

Печенный морской лещ

4 готовых к
приготовлению

леца

солью, перцем.

3 ст. ложки
растительного
масла

500 г помидоров

2 долеки чеснока
1 пучок петрушки
2 лавровых листа

50 г сливочного
масла
около 75 мл
белого вина,

Электроплитка:

Газовая плита:

Время запекания:

промыть под холодной водой, обсушить,
посыпать

втереть,

положить в кипяток (не варить),
обдать холодной водой,
снять кожницу, мелко нарезать,
очистить, мелко нарезать,
промыть, обсушить, мелко нарезать,
смешать с половиной петрушки, помидоров,
чеснока, положить в смазанную маслом
плоскую форму, сверху рыбу одна к одной,
потом вторую половину овощей.

стружками положить сверху, влить

закрыть форму промасленной бумагой,
поставить на решетку в заранее
разогретую печь.

около 200°

около 3

около 20 минут.

Примерно за 3 минуты
до окончания тушения бумагу снять.

4 больших помидора

2 луковицы,

2 долеки чеснока

1 клубень фенхеля

5 ст. ложек

оливкового масла

1 лавровый лист,

1 ветку тимьяна,

солью, перцем.

1 пучок петрушки

Примечание:

положить в кипяток (не варить),
обдать холодной водой, снять кожницу,
порезать кусками,

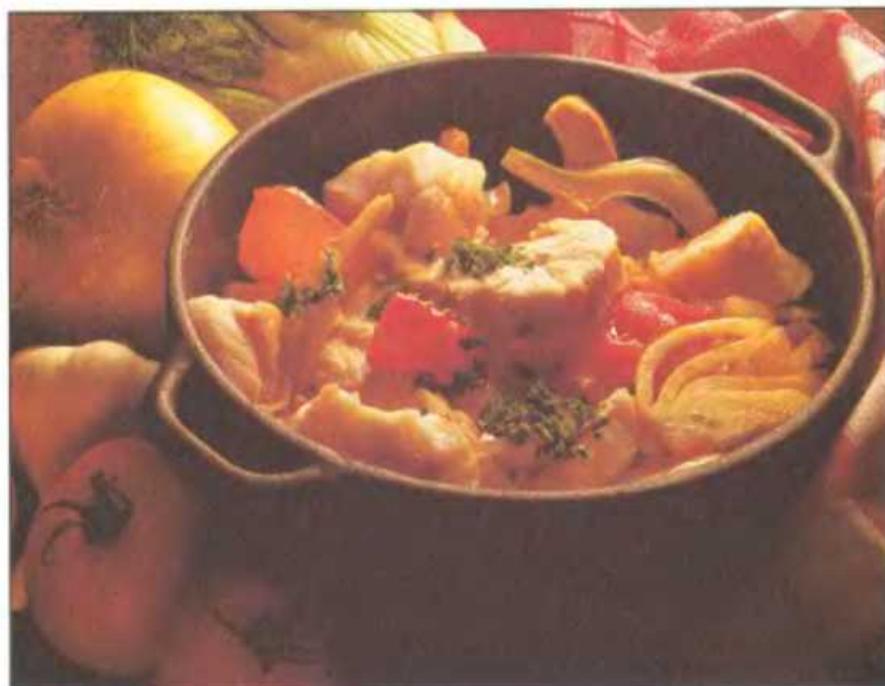
очистить, мелко порезать кубиками,
очистить, помыть, разрезать на 8 частей,

разогреть в большой кастрюле (горшке),
добавить лук, чеснок, помидоры, фенхель,
тушить около 15 минут.
Добавить

рыбу порезать кусками, добавить к овощам,
приправить

Тушить под крышкой около 20 минут.
помыть, обсушить, мелко порезать, посыпать.

хорошо подавать с белым хлебом. Блюдо
остается вкусным даже будучи холодным,
если его полить лимонным соком аиоли
(рецепт на стр. 7).



Рыба в горшке (фото)

250 г филе трески,
250 г филе

морского окуня,

500 г готового к
приготовлению

морского угря

6 ст. ложками
уксуса.

промыть под холодной водой, обсушить,
смочить рыбу

Печеная макрель

1 готовую к
приготовлению
макрель
(около 1 1/2 кг)

лимонным соком
солью,
свежесмолотым
перцем.

250 г лука,
3 долек чеснока

1 кг картошки

4 ст. ложками
оливкового масла,

солью, перцем,
тертым тимьяном,

сок 1 лимона,
250 мл воды,

4 помидора без
кожуры

1 пучок мелко
нарезанной
петрушки,
2 очищенных,
мелко нарезанных
дольки чеснока,

2 ст. ложки
панировочных
сухарей,

оливковым маслом,
Электроплиты:
Газовая плита:
Время тушения:

промыть под холодной водой, обсушить,
полить

оставить на 15 минут, приправить

очистить, порезать дольками,
очистить, помыть, порезать ломтиками,
перемешать с

уложить в огнеупорную фаянсовую форму,
посыпать

влить

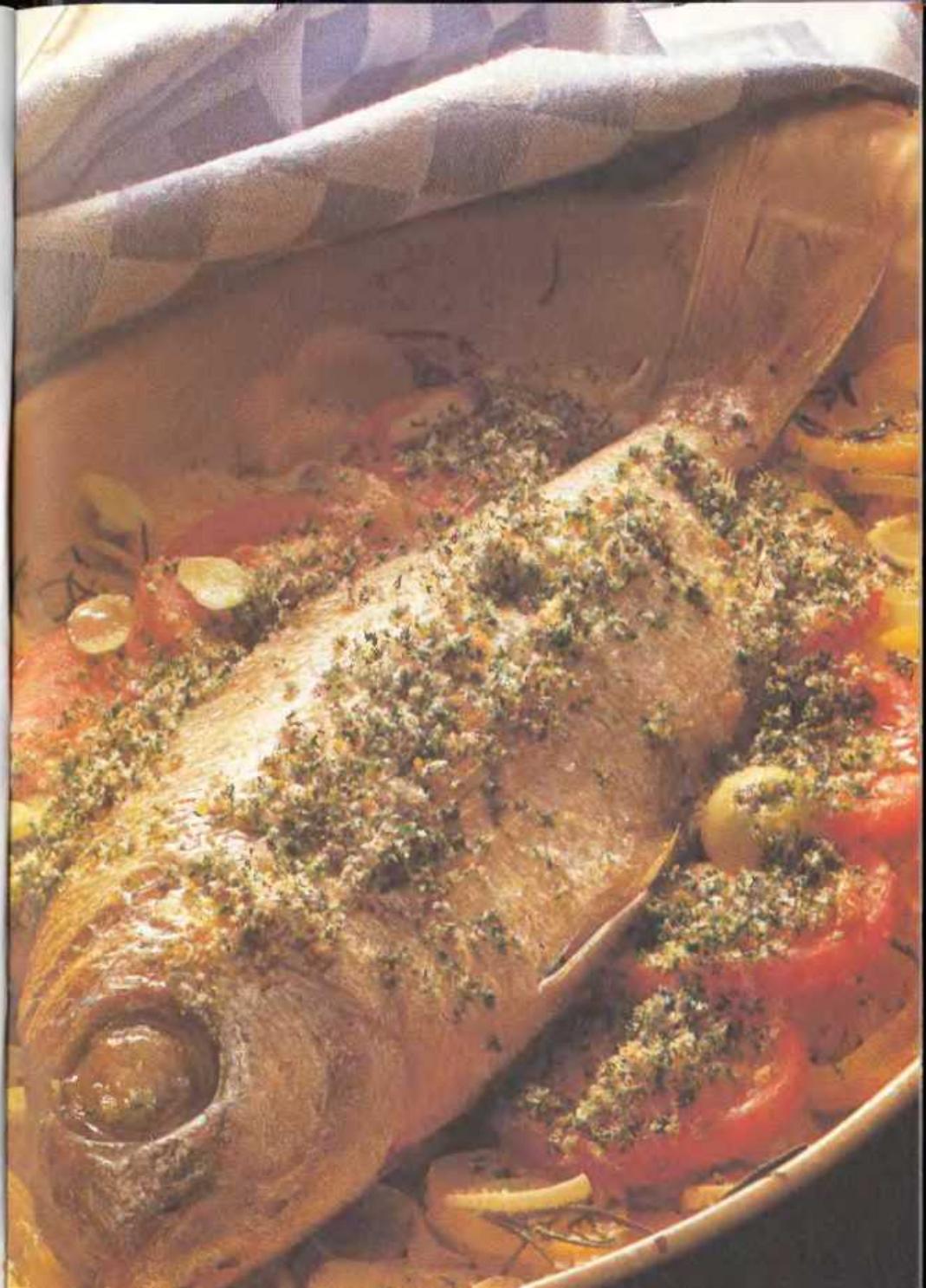
закрыть бумагой, поставить форму на решетку
в заранее разогретую духовку, через 40 минут
тушения положить рыбу на картошку.

порезать кружками, положить вокруг рыбы.
Перемешать

посыпать помидоры и рыбу,
полить сверху

тушить еще около 30 минут.
около 200°
около 3
около 70 минут.

Примечание:
хорошо подавать к этому блюду
фруктовое белое вино.



Рыба с петрушкой

4 филе морского
окуня
(по 200 г каждое)

соком 1 лимона.
3 пучка петрушки
3 долек чеснока

тертой цедрой
1 лимона,
1 чайной ложкой
соли с травами,
1 чайной ложкой
лимонного перца.

4 ст. ложки
сливочного масла

Электроплитка:
Газовая плита:
Время выпекания:

промыть под холодной водой, обсушить,
полить

помыть, обсушить, мелко порезать,
очистить, раздавить.
Перемешать с

Рыбное филе уложить в плоскую, смазанную
маслом форму, посыпать смесью с петрушкой.

растопить, полить, поставить форму
в предварительно разогретую духовку.

около 200°
около 3
20 минут.

На гарнир хорошо подать картошку в масле,
зеленый салат.

Салат из кальмара (фото)

500 г замороженных
кальмаров
соленой воде,

1 долицу чеснока
соком 1 лимона,
1 чайной ложкой
горчицы,

солью,

перцем,

5 ст. ложками
оливкового масла,

оттаять, вскипятить в
варить около 15 минут, слить воду, остудить,
порезать колечками.

Для маринада
очистить, раздавить, перемешать с

приправить

смешать с

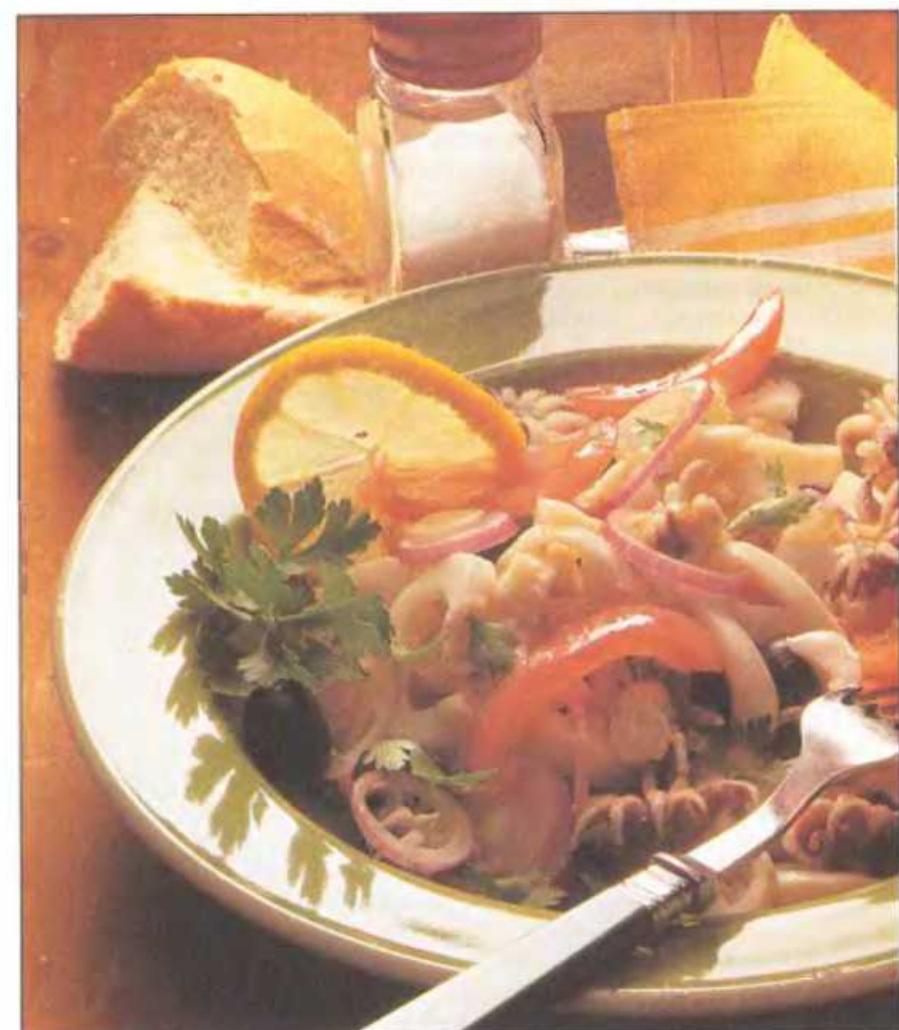
еще теплого кальмара добавить в маринад
и дать пропитаться.

2 мясистых
помидора без
кожуры

1 красную луковицу

100 г черных или
зеленых оливок,
петрушку.

разрезать на 4 части,
очистить, порезать ломтиками,
перемешать, разложить по тарелкам,
добавить на тарелки



Мидии в пряной подливке

3 кг мидий в ракушках

положить в большой объем холодной воды и оставить на несколько часов, периодически меняя воду, ракушки основательно тереть, отмывать, пока вода не станет совсем чистой, причем употреблять только оставшиеся закрытыми ракушки, а открывшиеся — непригодны.

250 г лука
3 долек чеснока
2 больших мясистых помидора без кожуры

2 пучка петрушки
40 г сливочного масла

½ чайной ложкой кайенского перца,
250 мл (¼ л) белого вина,
сок 1 лимона,

крупно порезать, помыть, обсушить, мелко порезать, растопить в большом широком котле, потушить овощи, перемешать с

влить

разогреть, добавить ракушки, варить под крышкой на большом огне 10–12 минут, при этом встряхивать котел, чтобы все варились равномерно. Ракушки разложить по заранее подогретым тарелкам, подливу подавать отдельно.

Запеченные мидии (фото)

Около 1½ кг мидий

положить в большой объем холодной воды и оставить на несколько часов, периодически меняя воду, ракушки основательно тереть, отмывать, пока вода не станет совсем чистой, причем употреблять только оставшиеся закрытыми ракушки, а открывшиеся — непригодны. Положить в кипящую воду, варить около 8 минут, пока створки не раскроются, удалить одну из

створок, створки с мидиями положить на смазанный маслом противень для наполнения.

3 долек чеснока,
2 маленьких лука-шалота
1 пучок петрушки

3 ст. ложками панировочных сухарей, солью, перцем.

100 г сливочного масла
соком 1 лимона,

Электроплитка:
Газовая плита:

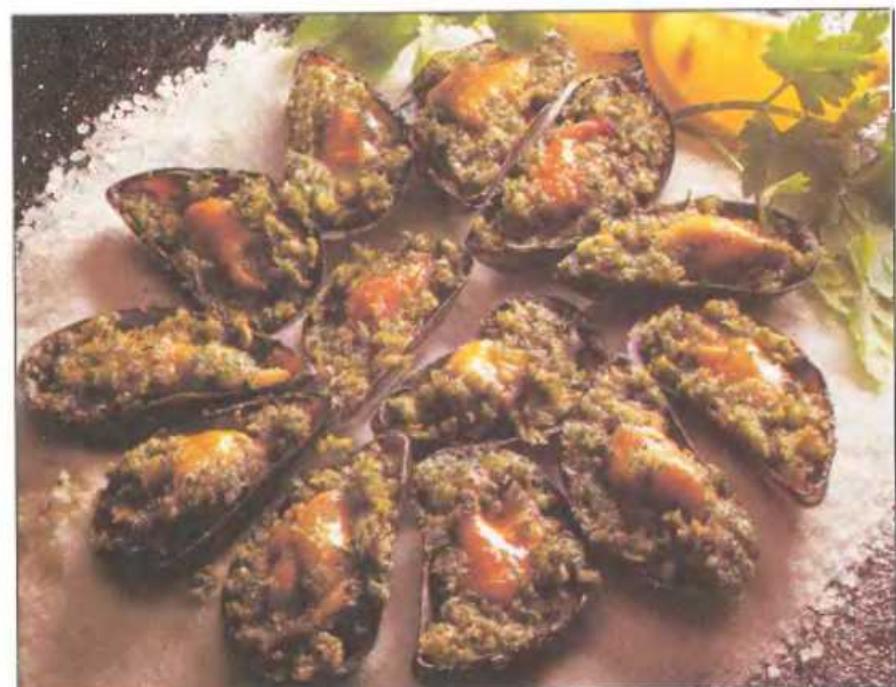
Время выпекания:

очистить, порезать на куски, промыть, обсушить, крупно порезать, размят в пюре с луком и чесноком, перемешать с

Разложить по ракушкам.

растопить, перемешать с разлить по ракушкам, поставить противень в плиту, около 200°

около 3
около 8 минут.



Нормандский буйабес

1 кг мидий положить в большой объем холодной воды и оставить на несколько часов, периодически меняя воду, ракушки основательно тереть, отмывать, пока вода не станет совсем чистой, причем употреблять только оставшиеся закрытыми ракушки, а открывшиеся — непригодны, обсушить, налить в кастрюлю

250 мл (1/4 л) сухого сидра, положить туда мидии, варить под крышкой около 10 минут, пока створки не откроются, процедить отвар, слить в отдельную посуду, вынуть мидии из ракушек.

2 должи чеснока
1 большую луковицу
2 морковки
5 картофелин

2 стебля лука-порея
50 г сливочного масла очистить, помыть, мелко порезать, растопить в большом широком котле, добавить овощи, тушить помешивая 5 минут. Влить

1 1/2 л птичьего горячего бульона из кубика, перцем, мускатным орехом, 300 г филе морского окуня, 300 г филе камбалы, 300 г щиповки приправить

кипятить около 15 минут на слабом огне.

промыть под холодной водой, обсушить, разрезать на порционные куски, положить в суп,варить 15 минут, добавить мидии, нагреть.

Креветки со сливками

(примерно на 2 порции — фото)

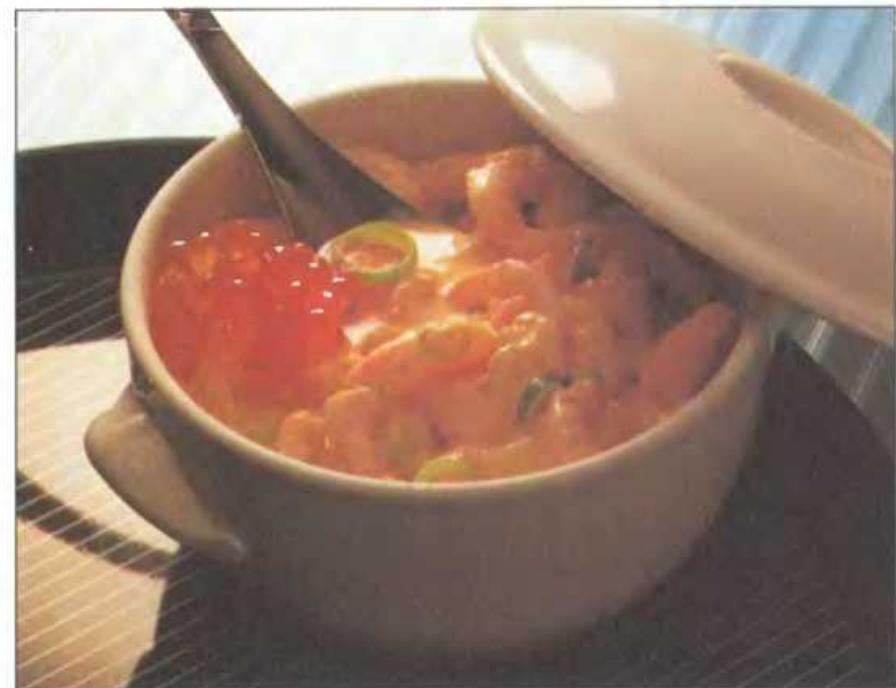
1 дольку чеснока очистить, мелко порезать, 1 чайную ложку сливочного масла растопить на сковороде, потушить чеснок, перемешать с

1 чайной ложкой томатной пасты, 4 ст. ложками сметаны, 20 мл бренди или настойки, 250 г очищенных креветок

солью, перцем, лимонным соком, лососевой икрой.

поварить, промыть под холодной водой, добавить в сливки, потушить вместе около 2 минут, приправить

Украсить
В масле можно потушить и колечки свежего лука.



Кальмар в душистом томатном соусе

1 кг маленьких замороженных кальмаров

500 г помидоров без кожуры

2 луковицы,

2 долек чеснока

5 ст. ложек оливкового масла

125 мл ($\frac{1}{8}$ л) сухого белого вина,

солью, перцем.

1 пучок петрушки

положить в дуршлаг, облить горячей водой.

мелко порезать,

очистить, порезать,

разогреть на широкой сковородке, потушить лук с чесноком, добавить помидоры, влить

дать наполовину испариться, добавить кальмаров, тушить около 10 минут, приправить

промыть, крупно порезать, посыпать перед подачей на стол.

Лосось в татарском соусе

4 куска лосося промыть под холодной водой, обсушить, полить лимонным соком, оставить на 15–20 минут.

Для соуса

1 стакан (150 г) сметаны, 2 ст. ложками майонеза

2 яйца, сваренных вкрутую,

4 ст. ложки смеси нарезанных трав,

3 долек чеснока

солью, перцем.

сильно взбить, перемешать с

очистить, порезать,

очистить, раздавить, все перемешать, приправить

Разогреть смазанную маслом сковороду, пожарить куски лосося с обеих сторон, разложить на подогретые тарелки, полить татарским соусом.

Креветки в хересе (фото)

2 ст. ложки сливочного масла

3 долек чеснока

300 г свежих очищенных креветок

солью, перцем, лимонным соком,

4 ст. ложки крепкой настойки,

1 стакан (150 г) сметаны,

2–3 ст. ложки хереса

хересом

растопить в сковороде, поставленной на малый огонь, очистить, раздавить, потушить в масле,

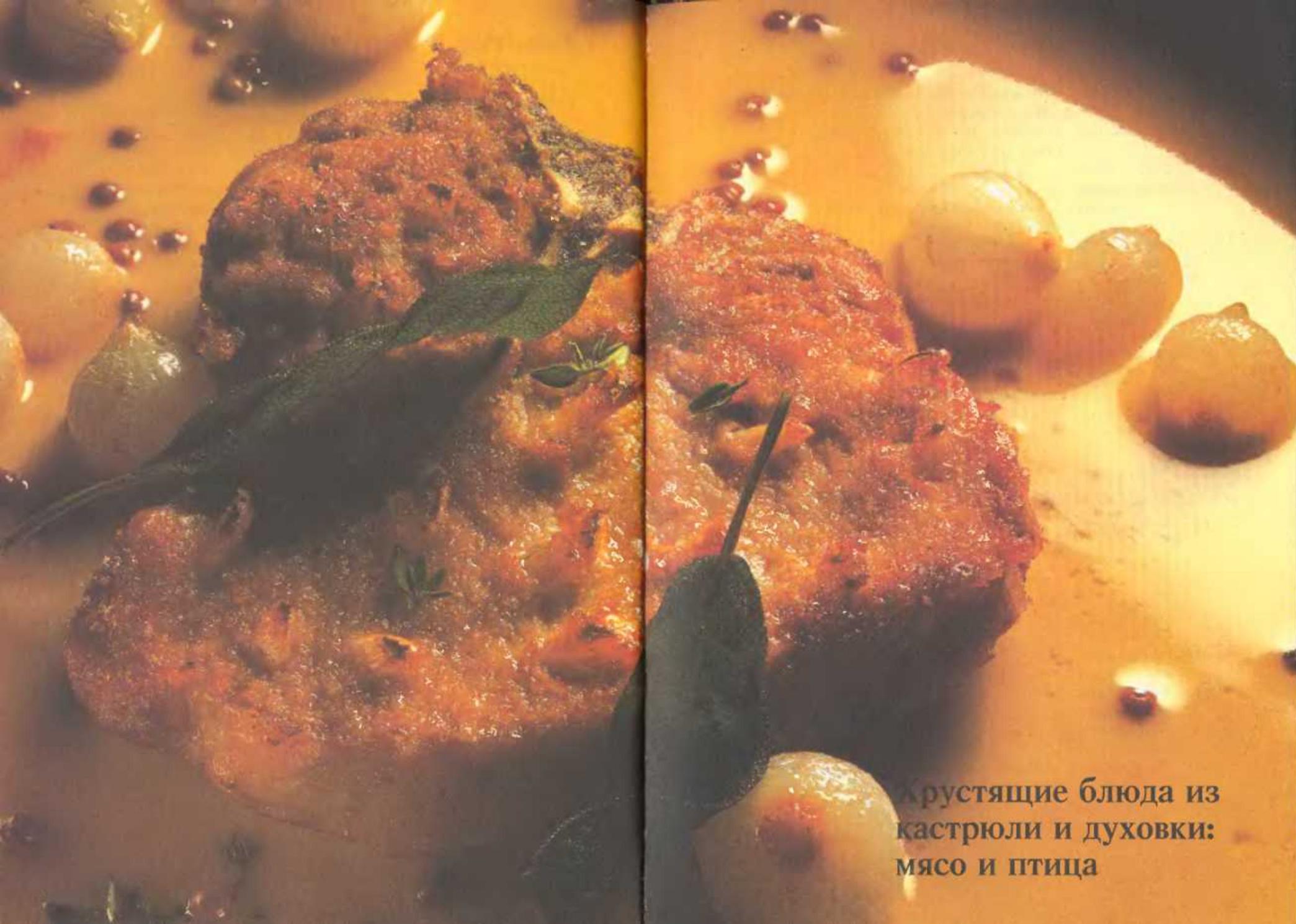
промыть под холодной водой, обсушить, положить на сковородку, приправить

жарить 5–6 минут, помешивая,

вылить и поджечь;

добавить, перемешать, протушить 2–3 минуты, приправить солью, перцем, по вкусу. Сразу же подать на стол.





Крустящие блюда из
кастрюли и духовки:
мясо и птица

Чесночные отбивные

(фото стр. 44–45)

4 свиные отбивные

промыть под холодной водой, обсушить, наколоть остирем ножа, очистить, порезать полосками, воткнуть в отбивные,

4 долек чеснока

3 ст. ложки растительного масла

подогреть, обжарить отбивные с обеих сторон, добавить недолго поджарить, вынуть отбивные, посыпать положить в теплое место.

листья шалфея,

солью, перцем,

10 очень мелких луковиц

очистить, поджарить там же, долить на сковородку выпарить, добавить

125 мл (1/8 л) белого вина,

125 мл (1/8 л) взбитых сливок,

листьями тимьяна,

Рекомендуется:

положить отбивные, посыпать тушить под крышкой 20 минут. чесночные отбивные панировать и соус приправить розовым перцем.

Жареная свинина с горчичной корочкой

2 кг свиного загравка

промыть холодной водой, обсушить, наколоть верхнюю часть на глубину 1½–3 см. очистить, раздавить, перемешать с

4 долек чеснока

2 ст. ложки дижонской горчицы,

2 ст. ложки зерен перца, 2 ст. ложки провансальских трав, 4 ст. ложки растительного масла,

500 г репчатого лука

Электроплита:

Газовая плита:

Время запекания:

намазать массой жаркое и разрезы, положить мясо в сотейник, промытый холодной водой. очистить, уложить вокруг мяса, поставить на решетку в заранее разогретую духовку. около 200°

около 3

около 1½ часа.

Тушеный кролик

250 г чернослива (без косточек)

80 мл арманьяка

1 кролик (около 2 кг),

солью, свежесмолотым перцем.

100 г копченого постного сала

2 ст. ложки сливочного масла

2 луковицы среднего размера

150 г свиного паштета,

250 г розовых шампиньонов

2 долек чеснока

150 гвареной ветчины

4 капли ворчестерского соуса.

Электроплита:

Газовая плита:

Время тушения:

Рекомендуется:

положить в и оставить размокать на 48 часов.

снять кожу, разрезать на порции, промыть холодной водой, обсушить, натереть мясо

порезать кубиками, жарить в большой кастрюле до прозрачного состояния.

растопить, добавить в сало, обжарить со всех сторон куски кролика, вынуть.

очистить, порезать, поджарить на этом жиру, добавить

пожарить, разминая вилкой,

очистить, помыть, крупно порезать, очистить, раздавить,

порезать кубиками, положить слоями в кастрюлю: крольчатину, шампиньоны, чеснок, кусочки ветчины, чернослив, арманьяк, добавить

Хорошо закрыть кастрюлю, поставить в разогретую духовку. около 175°

около 2

около 2 часов.

подавать с чесночным багетом и зеленым салатом со сливочным соусом.

Филе на шампурах

(фото стр. 53)

400 г свиного филе

при необходимости очистить от шкуры и жира, промыть под холодной водой, обсушить, порезать на ломтики толщиной примерно 2 см, очистить, порезать маленькими кружками, чередуя, надеть на шампуры.

1 корень имбиря

2 долек чеснока

4 ст. ложками
растительного
масла,

1 чайной ложкой
порошка карри,
1 каплей «Тобаско»,
1 ст. ложкой

лимонного сока,

очистить, раздавить, перемешать с
намазать смесью мясо. На решетку гриля
положить фольгу, на нее — шампуры,
жарить на гриле, переворачивая.

Баранья ляжка в пергаментной бумаге (около 6 порций — фото)

1 баранья ляжка
(около 2 кг)

промыть под холодной водой, обсушить,
наколоть под углом.

3 долек чеснока

очистить, порезать полосками,
воткнуть в мясо, посыпать

1 ст. ложкой
провансальских
трав,

200 г овечьего сыра

положить на бумагу,
порезать ломтиками, разложить по мясу, бумагу несколько раз обернуть вокруг мяса, обвязать веревкой, положить на решетку в духовку
(поставив поддон для сбивания жира).
около 200°

2-3

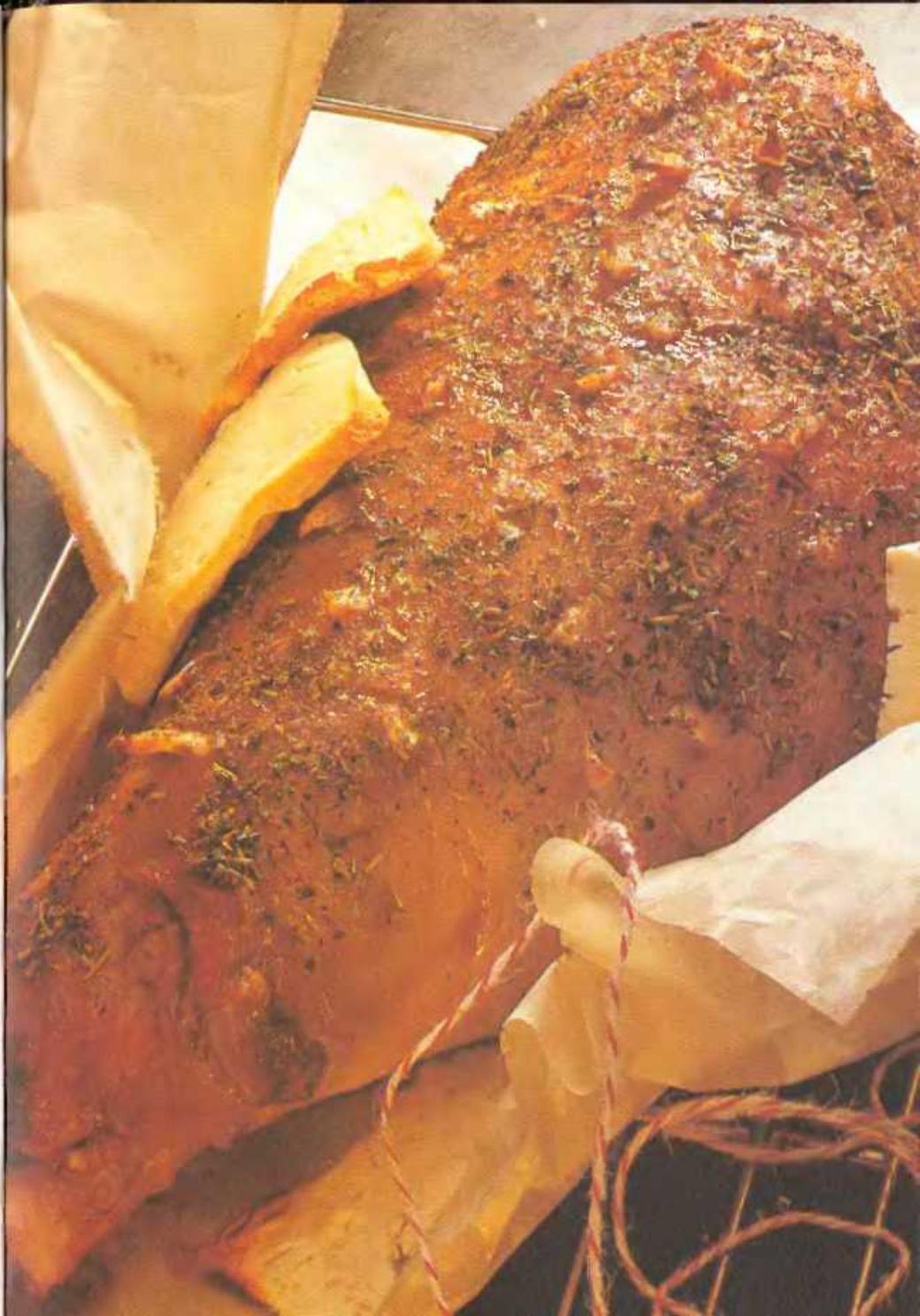
около 2½ часов.

Вынув из духовки, прежде чем нарезать мясо,
подождать около 10 минут. Завернутое в
бумагу мясо остается очень сочным.
Овечий сыр прибавляет баражку аромат.

Электроплита:

Газовая плита:

Время выпекания:



Баранина с овощами (фото)

1 кг баранины
(с ляжки без
костей)

промыть под холодной водой, обсушить,
порезать кубиками,
очистить, помыть,
порезать ломтиками.

750 г картошки

По 1 стручку
красного, зеленого,
желтого перца
(или 2 красных
и 1 зеленый)

разрезать пополам,
удалить внутреннюю часть,
промыть, крупно порезать,

500 г мелких
цуккини

500 г помидоров без
кожицы

порезать кружками вместе с цуккини.

3 луковицы
среднего размера,
4-5 долек чеснока
4 ст. ложки
растительного
масла

очистить, порезать,
разогреть в кастрюле для тушения,

2 лавровых листа,
1 ст. ложку
порезанного
розмарина

положить в кастрюлю вместе с мясом,
посыпать

солью,
свежесмолотым
перцем,

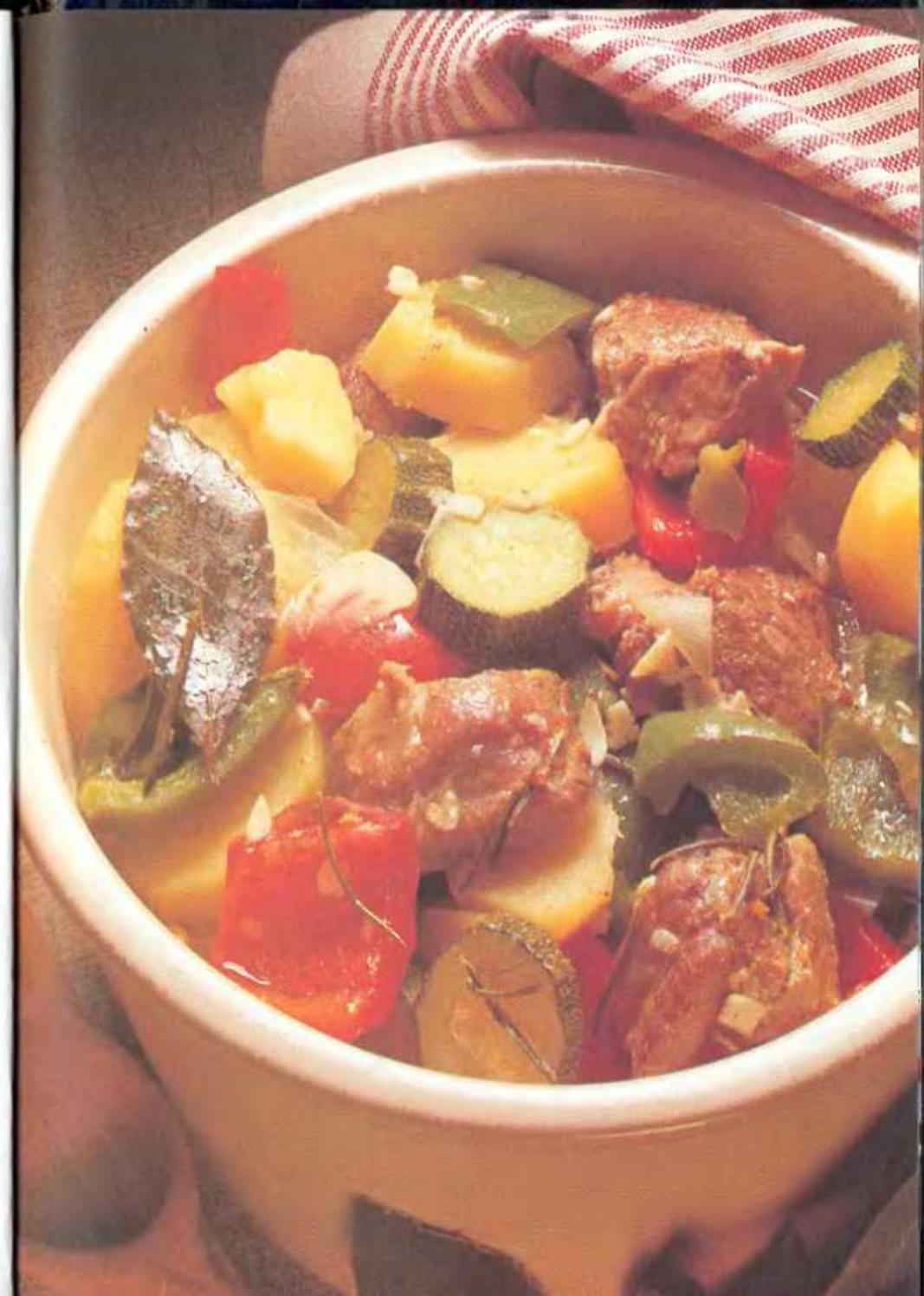
остальные продукты уложить слоями на мясо,
посыпая каждый слой солью и перцем.

125 мл (1/8 л)
мясного бульона из
концентрата,
125 мл (1/8 л)
сухого белого вина

влить в кастрюлю с мясом, закрыть ее
крышкой и поставить на решетку
в заранее разогретую духовку.

Электроплита:
Газовая плита:
Время тушения:

около 175°
около 2
около 2 часов.



Мясной фарш на вертеле

300 г постного
фарша (баранины
или говядины),
300 г свиного
паштета
1 луковицу
2 долек чеснока
1 пучок петрушки
1 чайную ложку
горчицы,
1 чайную ложку соли,
1 чайную ложку
свежесмолотого
перца

размять вместе.
очистить, мелко порезать,
очистить, раздавить,
промыть, обсушить, мелко порезать.
все размять вместе с мясом, из получившейся
массы мокрыми руками слепить котлетки
толщиной 2–3 см, продеть сквозь них вертел,
жарить на фольге под электрическим грилем
около 10 минут, поворачивая, пока не станут
коричневыми.

Для соуса из йогурта

2 долек чеснока,
500 г болгарского
йогурта,
4 ст. ложки
растопленного
сливочного масла,
2 ст. ложки
мелкопорезанного
укропа

перемешать, подавать вместе.
В качестве гарнира можно подать салат.

Отбивные из баранины с мятным маслом

10 листьев мяты
80 г мягкого
сливочного масла,
1 ст. ложку
лимонного сока,
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки
соли

Для мятного масла
помыть, обсушить, мелко нарезать,
растереть, поставить масло на холод.

Для маринада
очистить, раздавить, перемешать с

2–3 долек чеснока
2 ст. ложками
оливкового масла,
2–3 ст. ложками
лимонного сока.
4 двойные
отбивные из
баранины
(толщиной
около 4 см)
солью,
свежесмолотым
перцем,

натереть

положить в маринад, оставить пропитываться
на 2 часа, вынуть отбивные, поджарить на
гриле по 5 минут с каждой стороны,
на каждую отбивную положить
по 1 чайной ложке масла.

Филе на шампурах, фото к рецепту на стр. 48.



Телятина маринованная (фото)

1 кг телятины

1 пучок суповой

зелени

1½ л воды,

1 чайную ложку

зерен перца,

2 долек чеснока

5 ст. ложками

винного уксуса,

1 чайной ложкой

дижонской горчицы,

солью, перцем,

¼ чайной ложки

сахара.

2 стебля лука

200 г корнишонов

(из банки)

1–2 чайных ложки

каперсов,

8 ст. ложек

оливкового масла,

Листья базилика

промыть под холодной водой,

очистить, промыть, мелко нарезать, вскипятить добавить в воду с мясом

вскипятить, снять пену, варить на слабом огне около 40 минут, мясо вынуть, остудить, бульон процедить, по желанию применять как суп.

Для маринада

очистить, раздавить, перемешать с

очистить, срезать зелень, белую часть мелко порезать.

дать стечь воде, мелко порезать,

все добавить в маринад.

мелко порезать, добавить в маринад.

Мясо порезать тонкими ломтиками,

разложить на блюде,

полить сверху маринадом,

дать пропитаться.

Хорошо подавать с багетом

и охлажденным

розовым вином.

Совет:

Чеснок можно замораживать: головку разделить на долики, но не чистить, положить в морозильную камеру и заморозить.

Он хорошо сохранится до следующего сезона. Если чеснок долго варить, он потеряет свой аромат и присущий ему вкус. Чеснок будет наиболее приятен, если его давить непосредственно перед добавлением в блюдо.



Кролик в горчичных сливках

4 крольчих ножки
небольшим
количеством
пшеничной муки.

1 ст. ложку
растительного
масла,

1 ст. ложку
сливочного масла

2 морковки,
2 маленьких
луковицы,

3 долек чеснока

4 ст. ложки уксуса,
125 мл ($\frac{1}{8}$ л)

куриного бульона,
2 ст. ложками

дижонской горчицы,
1 ст. ложкой
томатной пасты,

1 стаканом (150 г)
сметаны,
солью, перцем.

удалить шкуру, промыть под холодной водой,
обсушить, присыпать мясо

растопить в кастрюле для тушения, поджарить
мясо со всех сторон.

очистить, добавить с морковкой к мясу, тушить
на медленном огне около 15 минут, добавить
влить

перемешать с

тушить под крышкой около 1½ часов, вынуть
мясо, разложить на подогретые тарелки,
поставить в тепло, жидкости дать выпариться,
перемешать с

приправить

Полить мясо соусом и сразу подавать на стол.

Тушеный телячий фарш (фото)

4 куска телячьего
фарша
(по 200 г каждый)

4 луковицы

250 г моркови

4 ст. ложки
растительного
масла

промыть под холодной водой, обсушить,
очистить, мелко нарезать кубиками,
очистить, порезать кружками.

разогреть, пожарить мясо с обеих сторон
до золотисто-коричневого цвета, добавить лук,
морковь, добавить

цедру
 $\frac{1}{2}$ лимона,

сок 1 лимона,
около 75 мл сухого
вермута,

125 мл ($\frac{1}{8}$ л)

мясного бульона,

3 свежих головки
чеснока

солью, перцем,

порезанной
петрушкой.

Примечание:

все вместе пожарить 1 минуту.

Влить

тушить мясо.

разделить на дольки, очистить,
добавить к мясу, приправить
тушить под крышкой на слабом огне около 1½
часов, выложить на подогретое блюдо,
по желанию отвар с овощами
и чесноком протереть через сито,
добавить к мясу,
посыпать

В качестве гарнира хорошо использовать
тонкий рис.



Курица с чесноком

1 пурпурка
(около 1½ кг)

снять кожу, промыть внутри холодной водой, обсушить, порезать на много небольших кусков, натереть

кайенским перцем,
солью,

1 ст. ложкой
оливкового масла.

4 ст. ложки
оливкового масла
1 головку чеснока

1 ст. ложкой
провансальских
трав,

разогреть в широкой кастрюле, добавить мясо, разделить на зубчики, неочищенными добавить в кастрюлю, посыпать

кастрюлю плотно закрыть крышкой, между кастрюлей и крышкой можно положить фольгу, поставить на решетку в разогретую духовку.

около 200°

около 3

около 1½ часов.

Тущеный чеснок можно очистить и намазать на белый хлеб.

Электроплитка:
Газовая плита:
Время готовки:

Куриная паэлья (фото)

4 куриных ножки
2 луковицы,

2 долек чеснока
4 помидора без

кожицы
2 перца

очистить от кожи, разрезать пополам.

очистить, порезать,

порезать на куски, разрезать пополам, вычистить, промыть, порезать.

1 небольшой кочан цветной капусты
4 ст. ложки растительного

масла

разогреть на сковородке, поджарить мясо, добавить лук, чеснок, пожарить, добавить все остальное, приправить

солью, перцем,
всыпать

200 г итальянского
круглого риса,

поджарить при помешивании,
перемешать с

2 пакетиками
молотого шафрана

около 500 мл (1½ л)

куриного бульона

из кубика,

влить

тушить на слабом огне около 30 минут.



Курица с шалфеем

(примерно на 2 порции)

1 готовую к
приготовлению

курицу
3 долек чеснока
15 листиков шалфея

солью.
Перец

100 г бекона в
ломтиках,

Электроплитка:
Газовая плита:
Время готовки:

промыть холодной водой, обсушить,
очистить, порезать,
помыть, обсушить, мелко порезать;
натереть курицу снаружи и изнутри

перемешать с чесноком и шалфеем,
вложить в курицу,
положить курицу в кастрюлю с водой,
обложите курицу

закрыть кастрюлю,
поставить в духовку.
около 200°

около 3

около 70 минут.

Готовую курицу разрезать на 4 части,
из сока удалить жир, полить курицу.
Хорошо подать с зеленым салатом,
белым хлебом.

Тушеная курица с абрикосами

1 пуллярка (1½ кг)

6 ст. ложек
растительного

масла

6 маленьких луковиц

3 долек чеснока
4 мясистых

помидора

(без кожицы)

100 г сушеных
абрикосов

удалить кожу, промыть внутри холодной
водой, обсушить, разрезать на 8 частей.

разогреть в большой кастрюле,
обжарить по очереди куски мяса,
вынуть, поставить в тепло.

очистить, половину нарезать кубиками,
половину — пополам.

очистить, порезать кубиками,

разрезать на 4 части,

порезать мелкими кусками.

Лук и чеснок потушить на той же сковородке,
добавить помидоры и абрикосы, туширь незак-

рытыми, положить сверху мясо.

1 чайную ложку
соли и
кайенский перец

перемешать и посыпать сверху,
тушить курицу закрытой
на слабом огне около 1 часа.
В качестве гарнира
можно использовать рис,
белый хлеб.



Пулярка с розмарином

1 большую,
готовую к
приготовлению
пулярку

4 ст. ложки
растительного
масла

125 мл ($\frac{1}{8}$ л)
белого вина,
250 мл ($\frac{1}{4}$ л)

мясного бульона,
4 долек чеснока
1 ветку розмарина

850 г помидоров
(из банки),
1/2 чайной ложки
соли,

тушить мясо около 50 минут на слабом огне.

промыть под холодной водой, обсушить,
разрезать на 4 части.

разогреть в большой сковородке,
поджарить курицу со всех сторон,
влить

тушить мясо, пока жидкость не выкипит,
очистить, мелко порезать,
промыть, обсушить,
мелко порезать листья,
добавить вместе с жидкостью

помидоры размять, приправить

тушить мясо около 50 минут на слабом огне.

Курица с паприкой (фото)

1 курица

снять кожу,
промыть внутри под холодной водой,
обсушить, порезать на 8 порций,
обвалять куски в

порезать тонкими полосками,

очистить, порезать кубиками, полоски сала
пожарить в кастрюле пока не станут
прозрачными, вынуть, потушить
в жире лук и чеснок.

пшеничной муке.
100 г сала
с прожилками

1 луковицу,
1 зубчик чеснока

2 ст. ложки
сладкой паприки

перемешать, немножко подогреть,
уложить куски курицы,
тушить под крышкой около 30 минут,
переворачивая.

Куриную печень

2 больших
мясистых помидора
(без кожиц)

солью, перцем,
250 г сметаны

промыть под холодной водой, обсушить,
добавить к мясу, туширь еще 10 минут.

мелко порезать,
добавить к мясу,
приправить
тушить без крышки еще 10 минут.
перемешать,
положить сверху курицы.



Курица с рисом

1 курица
(около 1¼ кг)

очистить кожу,
промыть внутри холодной водой,
обсушить, разрезать на много
небольших частей,
натереть.

1 чайной ложкой
кайенского перца.

1 ст. ложку
сливочного масла

1 большую головку
чеснока

растопить в кастрюле,
добавить мясо,

разделить на дольки,
очистить, добавить к мясу,
тушить под крышкой
на среднем огне около 30 минут,
вынуть чеснок, протереть через сито,
отставить, слить сок в отдельную посуду,
мясо пожарить без крышки,
отставить в тепло.

очистить, порезать,

растопить, потушить лук, добавить

обжарить пересмешивая.

помыть, обсушить,
мелко нарезать,
все положить в сок из-под тушения рис,
все варить.
Влить

125 мл (1/8 л)
полусухого
красного вина,
250 мл (1/4 л)
куриного бульона

довести до кипения,
добавить чесночное пюре,
тушить рис без крышки около 20 минут,
пока жидкость не выкипит.
Рис выложить на подогретое блюдо,
сверху положить курицу.
Можно посыпать
тертым пармезанским сыром.

Курица с миндалем (фото)

4 маленьких
куриных ножки

2 долек чеснока

150 г очищенного
молотого миндаля,

½ чайной ложки

соли,

1 чайной ложки

паприки,

кайенский перец,

3 ст. ложки

сливочного масла

снять кожу, разрезать пополам,
очистить, раздавить, натереть мясо.

все перемешать,

растопить, облить мясо, обвалять
в миндальной смеси, положить на решетку
в разогретую духовку, вниз поставить поддон.
около 200°

около 3

около 40 минут.



Изысканно приготовленные и
пикантно приправленные
овощи



Фаршированные тушеные огурцы

(фото стр. 66–67)

Для начинки

- 400 г фарша
(половина —
говядина,
половина —
свинина)
125 мл (1/8 л) воды

2 моркови
1 тонкий стебель
лука-порея

1 ст. ложку
сливочного масла
2 долек чеснока
200 г сметаны,
2 пучка мелко
порезанного укропа

солью, перцем.
4 огурца для
тушения

1 ст. ложку
панировочных
сухарей
2 ст. ложки
пармезанского сыра
1 большой
мясистый помидор
без кожуры

125 мл (1/8 л)
мясного бульона,

Электроплита:
Газовая плита:
Время готовки:
- положить в
вскипятить, варить, пока вода не испарится,
раздавливая кусочки мяса вилкой.
очистить, помыть, потереть,

очистить, помыть,
очень мелко порезать,

растопить, потушить овощи,
очистить, раздавить,

перемешать с мясом, овощами, чесноком,
приправить

очистить, разрезать вдоль, вынуть зерна,
половинки огурцов положить в промасленную
огнеупорную форму, заполнить начинкой.

и

перемешать, посыпать огурцы.

порезать кубиками,
разложить вокруг огурцов,
влить

поставить форму на решетку
в разогретую духовку.
около 200°
около 3
около 45 минут.
В качестве гарнира хорошо подать рис или
свежеспеченный чесночный багет.

Фаршированный лук

- 4 большие луковицы
кипящую воду,

5–10 больших
долек чеснока.

1 пучок порезанной
петрушки,
1 пучок порезанной
мяты
солью, перцем,

сливочного масла,
панировочными
сухарями, тертым
пармезанским
сыром.
Электроплита: около 200°
Газовая плита: около 4
Время готовки: около 30 минут.
- неочищенными положить в
варить около 30 минут,
в последние 5 минут добавить

Вынуть лук с чесноком, очистить,
вынуть серединки луковиц,
растереть с чесноком.

смешать с получившимся пюре,
приправить
заполнить этой массой луковицы,
уложить их в промасленную форму,
посыпать сверху стружками

Капуста с чесноком

- 1 кочан савойской
капусты

4 долек чеснока
4 ст. ложки
растительного
масла

5 ст. ложек
мясного бульона,
солью, перцем,
- очистить верхние листы,
порезать на 8 частей,
вырезать кочерыжку, помыть,
порезать тонкими полосками.
очистить, порезать пополам,

разогреть, добавить чеснок,
немного обжарить, добавить капусту,
перемешать,
влить

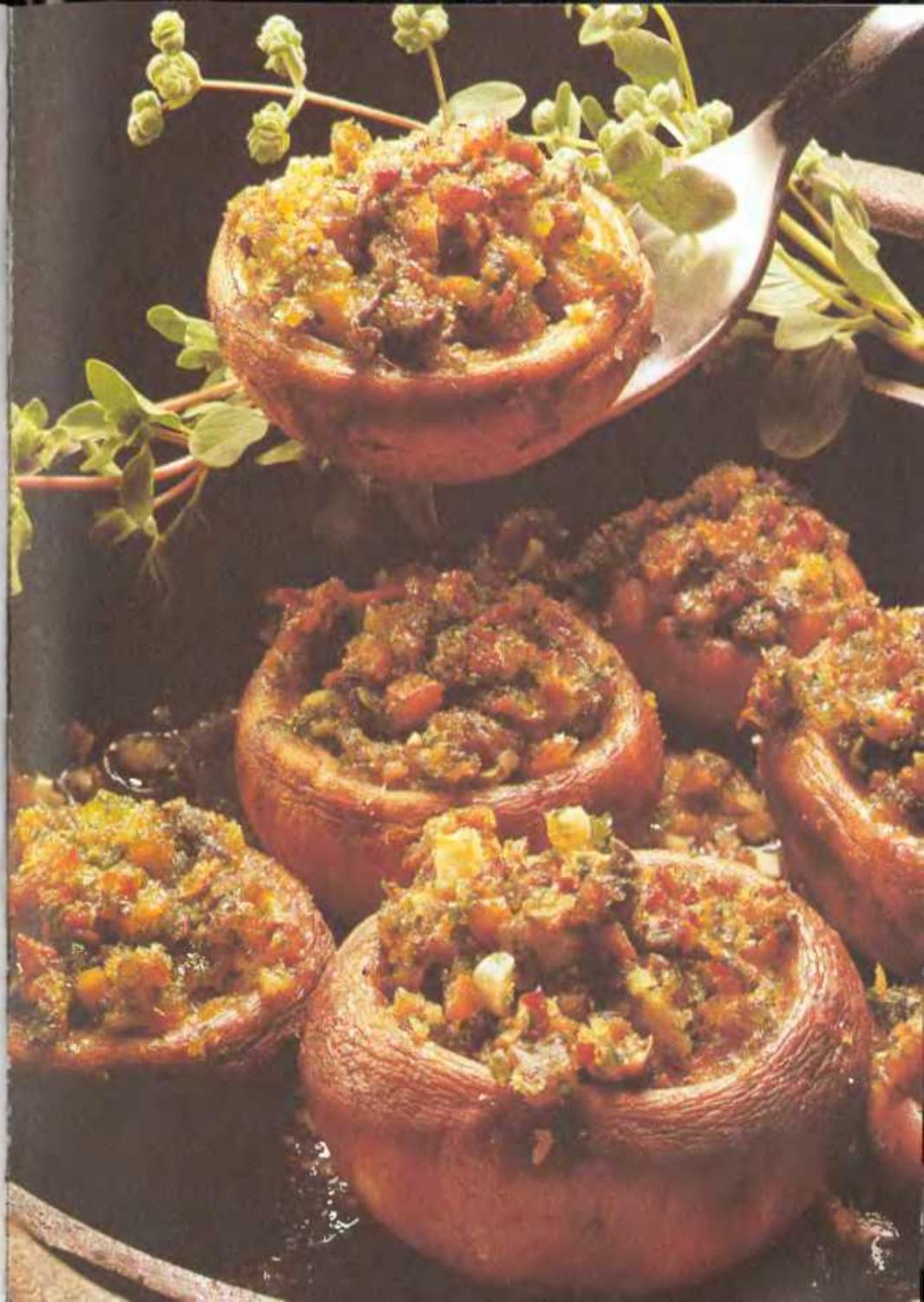
приправить
тушить под крышкой около 25 минут.

Запеченные белые грибы

1 кг белых грибов очистить, помыть, обсушить, выкрутить ножки, мелко порезать, покапать в шляпки
лимонный сок.
Оливковое масло налить в форму, выложить на нее шляпки нижней стороной вверх,
очистить, порезать,
3 доли чеснока перемешать с чесноком и порезанными грибными ножками, распределить на шляпки, посыпать
3 ст. ложки зерен пинии солью,
перцем,
3 ст. ложками оливкового масла. полить
Форму поставить на решетку под разогретый гриль, жарить около 2 минут, подавать в форме.

Фаршированные шампиньоны (фото)

1 кг крупных шампиньонов очистить, промыть, обсушить, выкрутить ножки, мелко порезать,
1-2 ст. ложки сливочного масла растопить в большой сковородке, жарить порезанные ножки, пока не выпарится вся жидкость.
1 пучок петрушки промыть, обсушить, мелко порезать,
3 доли чеснока очистить, порезать кубиками,
4 ст. ложки панировочных сухарей, 1/2 чайной ложки соли, свежепорезанный перец перемешать с петрушкой и чесноком, уложить шляпки на промасленную форму, наполнить грибной массой, поставить на решетку в разогретую духовку, около 200°
Газовая плита: около 4
Время готовки: около 10 минут.



Картофель из печи

1 ст. ложку
растительного
масла,
1 ст. ложку
сливочного масла
2 луковицы
1 кг картофеля
2 крупных
помидора без
кожицы
1–2 лавровых
листа,
солью, перцем,
тертым тимьяном,
250 мл ($\frac{1}{4}$ л)
куриного бульона.
1 дольку чеснока

Электроплита:
Газовая плита:
Время готовки:

растопить в кастрюле для тушения,
очистить, порезать, поджарить в масле,
помыть, почистить щеткой,

крупно порезать, картошку положить на лук,
сверху помидоры, добавить

приправить

влить

очистить, выдавить в кастрюлю,
поставить в духовку.

около 200°

2–3

около 50 минут.

Перед подачей на стол посыпать
тертым овечьим сыром.

Помидоры с чесноком (фото)

100 г бекона
(в ломтиках)
5 мясистых
помидоров
6–8 долек чеснока
1 пучок петрушки,
1 пучок базилика,
4 листика шалфея
200 г овечьего сыра

Электроплита:
Газовая плита:
Время готовки:

положить в плоскую форму,

помыть, положить в форму,
очистить, порезать,

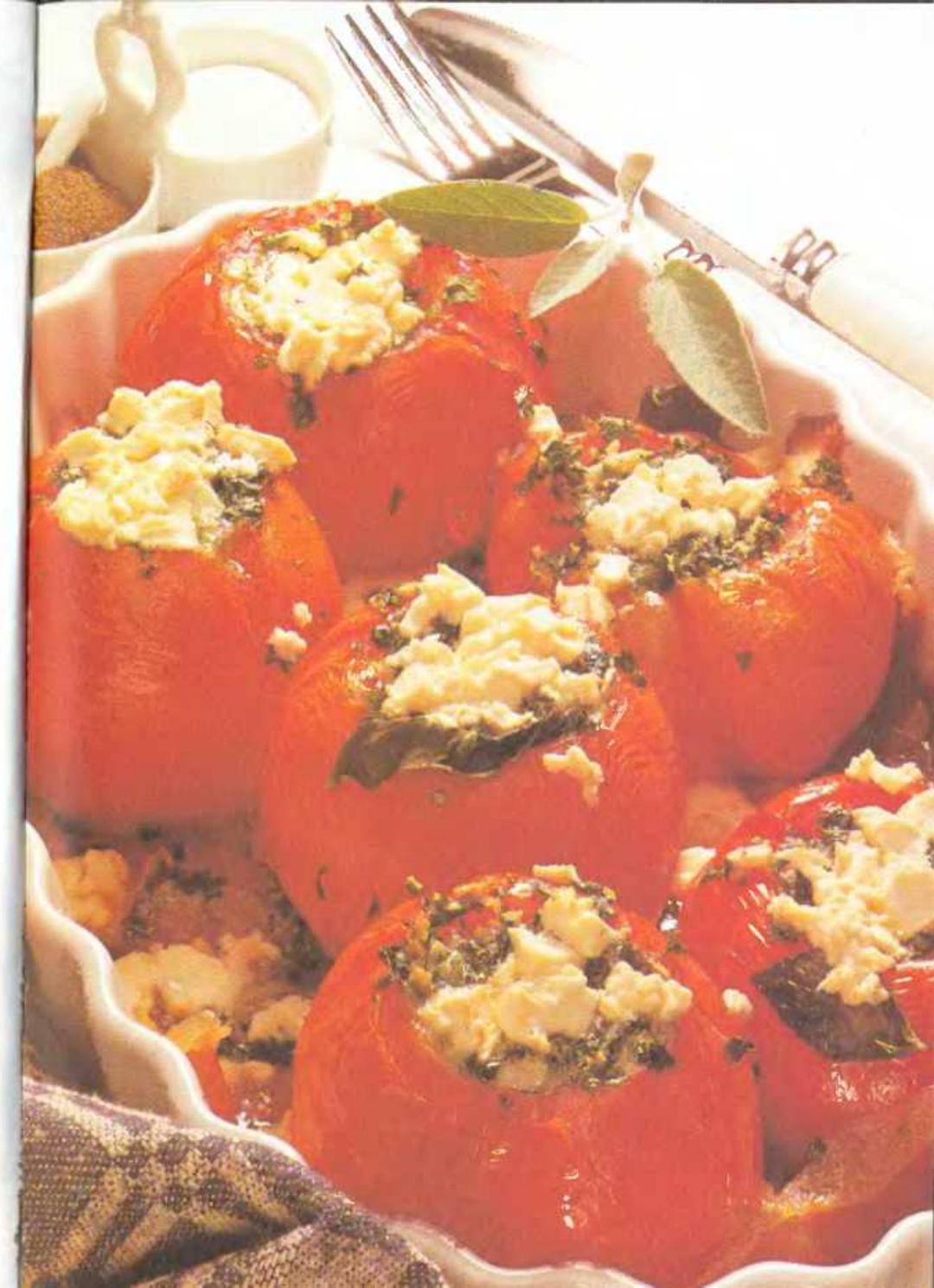
промыть, обсушить, порезать,
разложить вместе с чесноком на помидоры.

покрошить на помидоры,
поставить форму в духовку,

около 175°

2–3

около 35 минут.



Запеченные помидоры с луком

1 кг помидоров
без кожицы мелко порезать,
1 луковицу, очистить, порезать,
2 долек чеснока
250 г пшеничного
хлеба мелко порезать,
все перемешать,
приправить
солью, перцем,
положить в форму для суфле,
полить
1 стаканом
(200 г) сметаны,
2 ст. ложками
пармезанского
сыра,
Электроплитка:
Газовая плита:
Время готовки:
посыпать
поставить в духовку.
около 175°
2–3
около 45 минут.

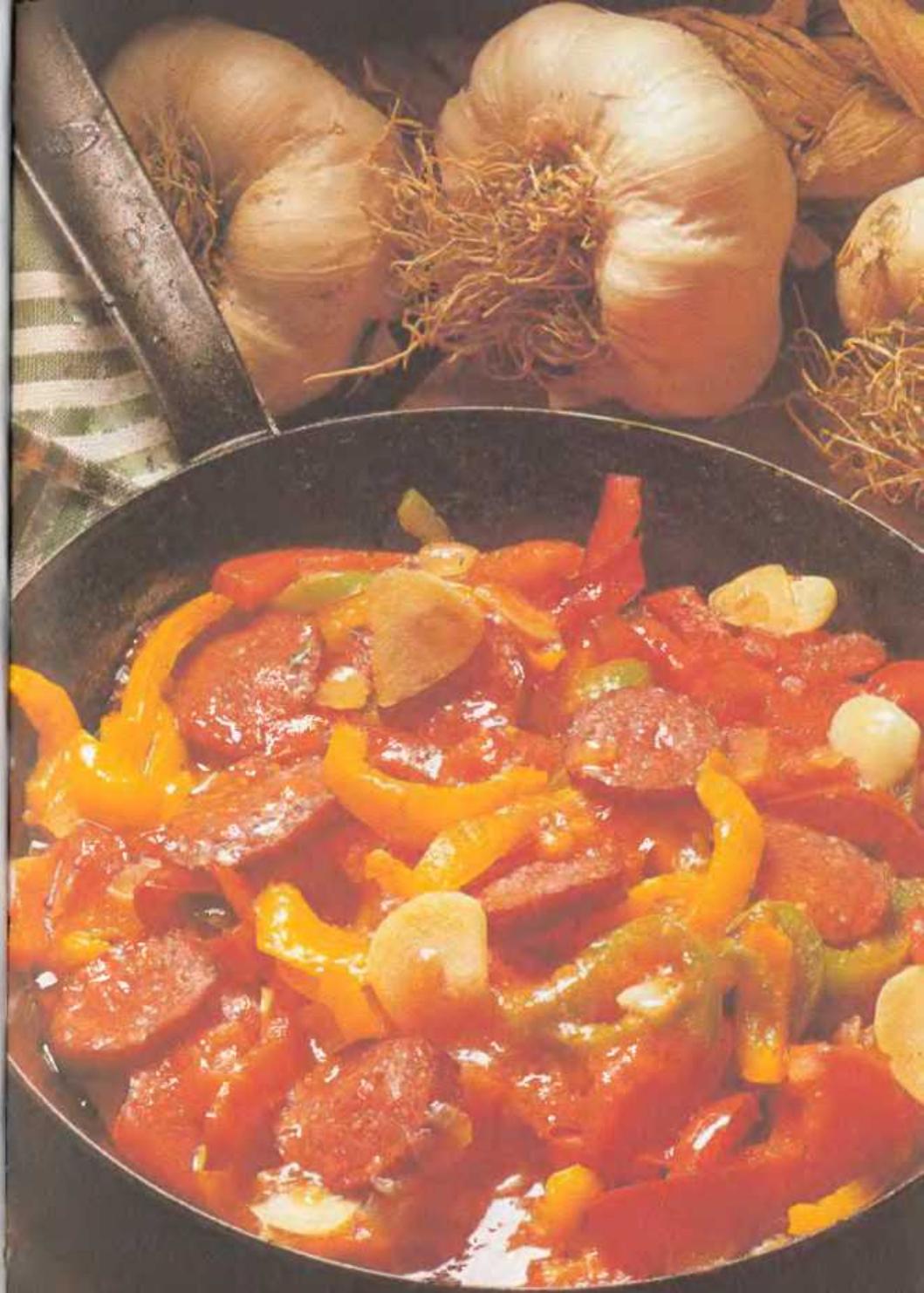
Лечо (фото)

По 2 стручка
красной, зеленой,
желтой паприки
разрезать пополам, вычистить, промыть,
порезать полосками.

2 мясистых
помидора без
кожицы
мелко порезать,
очистить, порезать,
2 крупные луковицы
3 долек чеснока
5 ст. ложек
растительного
масла
очистить, порезать ломтиками,

расширять в большой сковороде,
добавить овощи.

4 чесночные
колбаски
порезать кружками, добавить к овощам,
тушить под крышкой около 35 минут.
Подавать с темным пшеничным хлебом.
Так же вкусно и со сметаной.



Печенные баклажаны (фото)

4 нетолстых,
средней величины
баклажана

помыть,
порезать в длину на дольки в палец толщиной,
но разрезать не до конца, а так,
чтобы у черенка дольки оставались
соединенными,
разрезы посыпать
солью,
положить баклажаны на сито,
через 30 минут промыть холодной водой,
промокнуть бумагой,
положить в овальную промасленную форму
для суфле.

8 помидоров без
кожицы
6 долек чеснока

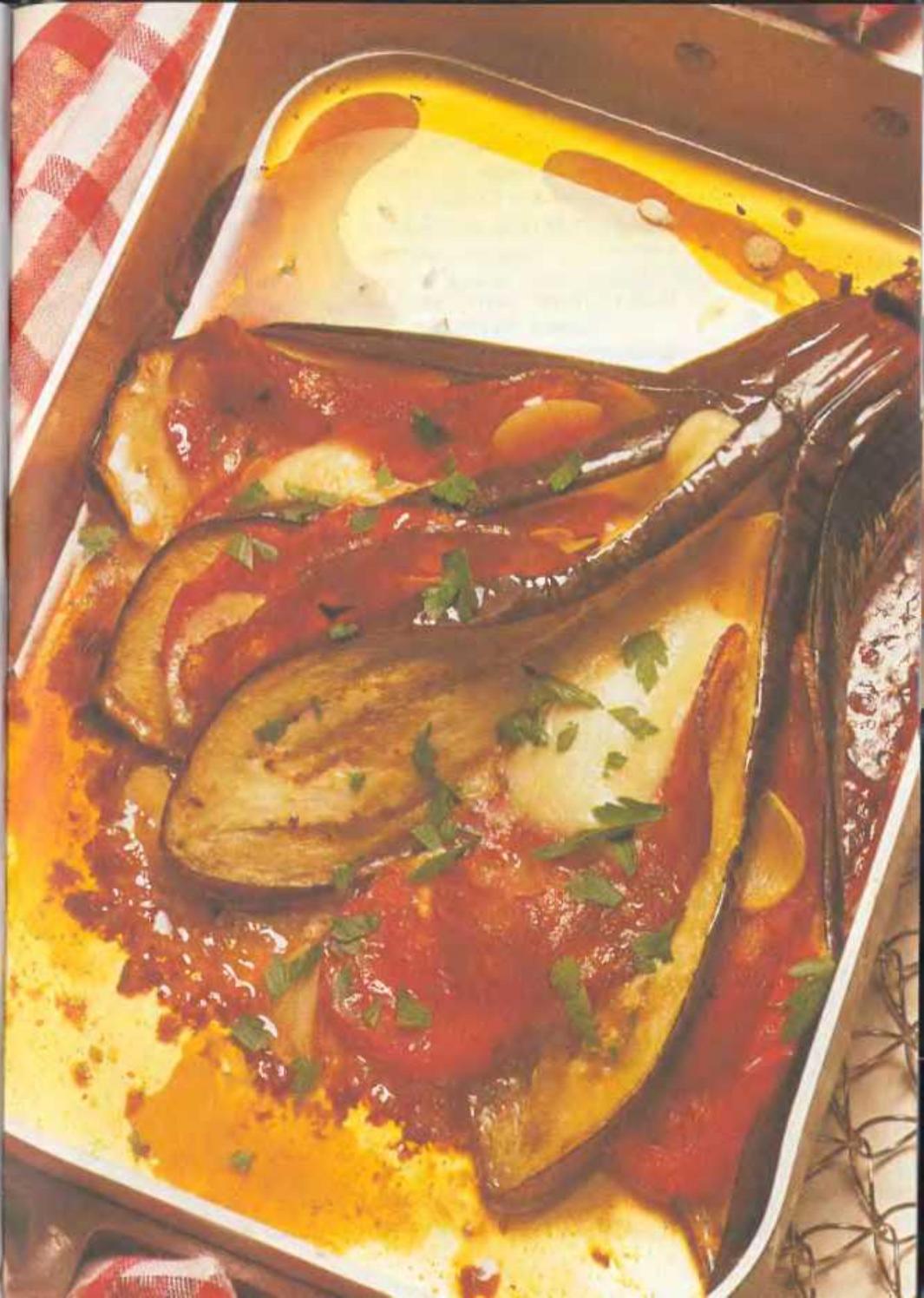
200 г сыра
«Мозарелла»
50 г салами
(в ломтиках),

6 ст. ложками
оливкового масла,

Электроплитка:
Газовая плита:
Время готовки:

петрушку,
посыпать перед подачей на стол.

Совет: Чеснок вкусен, если собран свежим. Свежими
дольками можно щедро приправлять блюдо.
Свежий чеснок должен храниться
в прохладном, сухом,
проветриваемом месте.
Ни в коем случае нельзя допускать
воздействия влажных кухонных испарений
или прямых солнечных лучей,
иначе чеснок быстро испортится.



Запеченные цуккини

1 кг мелких цуккини

помыть,
потереть на крупной терке,
разложить на полотне, закатать,
выжать жидкость.

2 долек чеснока

3 ст. ложки

оливкового

масла

перемешать с чесноком,
затем с цуккини.

3 яйца,

100 г тертого

эмментальского

сыра,

1 стакан (150 г)

сметаны,

солью, перцем.

1 ст. ложку

листьев

розмарина,

1 ст. ложку

листьев чабера

все взбить, приправить

мелко порезать, перемешать.

Яичную массу перемешать с цуккини,
наполнить промасленную форму,
посыпать

очищенными

подсолнечными

семечками,

Электроплита:

Газовая плита:

Время выпекания:

поставить в разогретую духовку.

около 200°

около 3

около 30 минут.

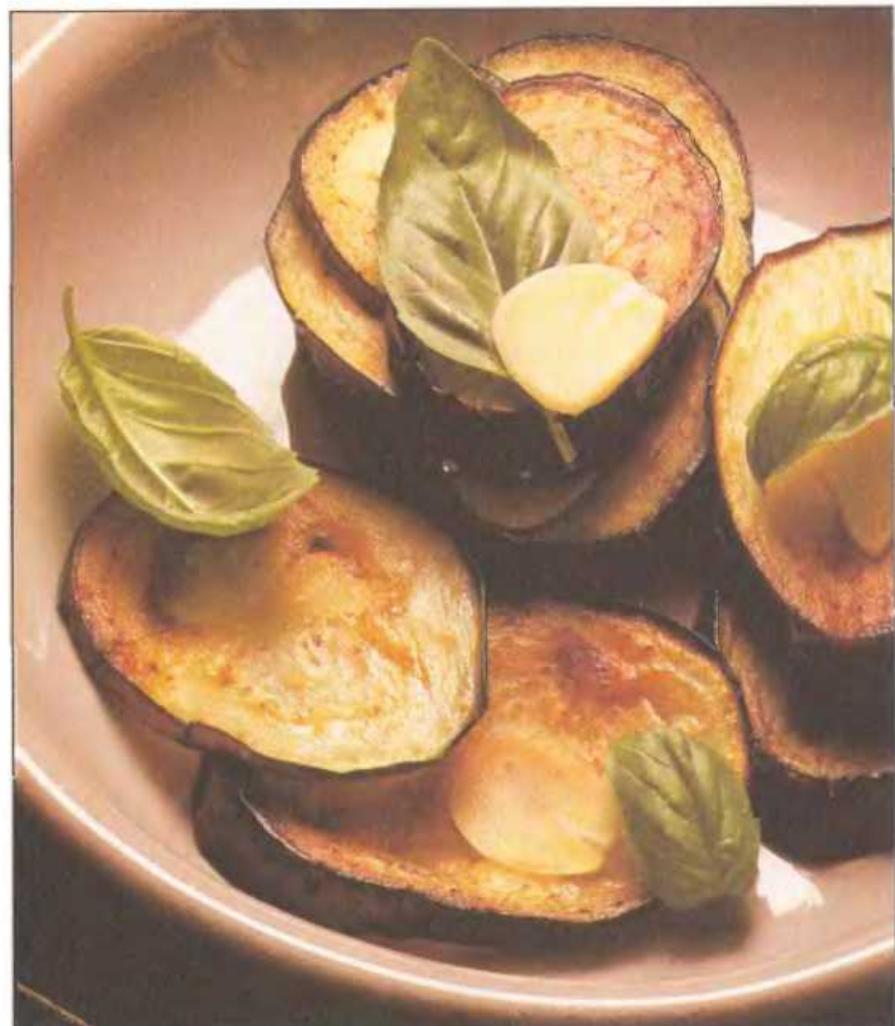
Примерно 5 долек
чеснока

свежие листья
базилика

до коричневого цвета с обеих сторон,
положить на хозяйственную бумагу,
чтобы обсохли.

очистить,
порезать ломтиками,

положить с чесноком между баклажанами
на большой тарелке.
Подавать можно холодными и горячими.



Жареные баклажаны (фото)

500 г баклажан

помыть,
отрезать черенки,
порезать кружками в палец толщиной,
посыпать

солью,

оставить на 10 минут,
щадительно промыть, промокнуть.
разогреть на сковородке,
поджарить баклажаны

Пирог с капустой (фото)

1 небольшой кочан
белокочанной
капусты
(около 500 г)

снять верхние листы,
разрезать на 4 части,
вырезать кочерышку,
промыть,
мелко нашинковать,
положить в

кипящую соленую
воду,

500 г шпината

варить около 5 минут,
обсушить.

промыть,
положить мокрым в кастрюлю,
подогревать пока листья не свалются,
обсушить.

2–3 долеки
чеснока

1 пучок
петрушки,

6 листьев шалфея

150 г
эмментальского
сыра

потереть,
взбить

4 яйца,

1 чайную ложку

соли,

свежесмолотый

перец,

все перемешать,
 положить в форму для пирога,
 закрыть промасленной бумагой (пергаментом).
 около 200°

около 3

около 30 минут,

за 10 минут до окончания снять бумагу.

Совет:

Чеснок никогда не нужно жарить в горячем
растительном масле. Он может подгореть и
приобрести горький, жгучий вкус,
надо следить, чтобы жир
был лишь теплым.



Запеченный кочанный сельдерей

3 долек чеснока,
2 луковицы
1 ст. ложку
сливочного масла
125 мл ($\frac{1}{8}$ л)
белого вина,
2 мясистых
помидора
солью, перцем.
1 кочан сельдерея

2 ст. ложками
тертого
пармезанского сыра,
Электроплиты:
Газовая плита:
Время запекания:

очистить, порезать кубиками.
растопить, потушить лук с чесноком, влить
дать немного выпариться,
помыть, мелко порезать, добавить, приправить
очистить, удалить твердые нити с внешней стороны, мелко порезать, уложить в промасленную форму, полить томатным соусом, посыпать
поставить форму в духовку.
около 200°
около 3
около 20 минут.

Зеленые бобы в чесночном соусе

1 кг зеленых бобов
соленую воду,
2 больших мясистых
помидора без
кожицы
1 большую луковицу

1 долику чеснока
3 ст. ложки
красного винного
уксуса, 6 ст. ложек
оливкового масла,
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки
горчицы
солью, сахаром,
10 черными
оливками,
пармезанским сыром.

отрезать кончики, помыть, положить в
варить около 15 минут, слить воду, остудить.

крупно порезать.
очистить, разрезать поперек,
разделить на кольца.
Для чесночного соуса
очистить, раздавить,

перемешать, приправить
перемешать с бобами. Бобы, помидоры, лук разложить на блюде, перед подачей на стол посыпать

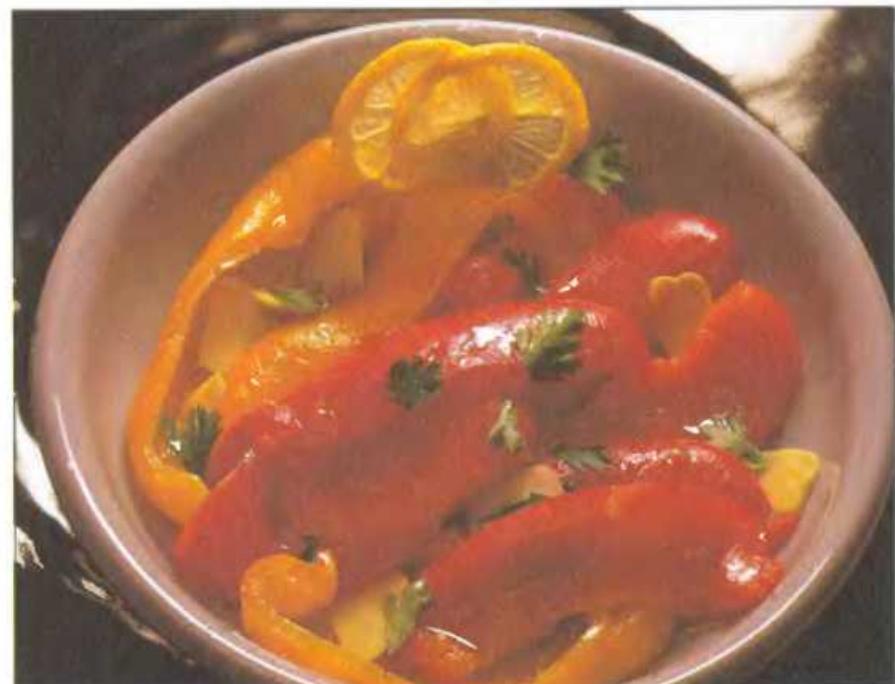
Маринованные стручки паприки

(фото)

2 стручка красной,
1 стручок желтой
паприки
промыть, обсушить, положить в широкую, плотно закрывающуюся кастрюлю, обжаривать, поворачивая, на медленном огне, пока кожура не потемнеет и не будет хорошо сниматься (около 20 минут), очистить кожуру, разрезать пополам, вычистить, порезать полосками, сложить в плоское блюдо.

Для маринада
очистить, порезать ломтиками, перемешать с
приправить
посыпать

2 доли чеснока
соком 1 лимона,
5 ст. ложками
оливкового масла,
солью,
крупно порезанной
петрушкой.



Бамия с овощами

500 г бамии
кипящую воду,
обрезать носики и черенки,
положить в
тушить около 5 минут,
слить воду,
обсушить.

2 мясистых
помидора без
кожицы
2 долек чеснока
1 крупную луковицу
2 ст. ложки
оливкового масла
соком $\frac{1}{2}$ лимона,
солью, перцем,
щепоткой сахара.

порезать на куски,
очистить, раздавить,
очистить, порезать кубиками,
разогреть, потушить лук, потом бамию,
помидоры, добавить чеснок,
тушить под крышкой 8 минут,
приправить

Блюдо лучше подавать холодным
в качестве закуски.

Тушеный мангольд

500 г мангольда
промыть,
листья порезать крупными полосками,
стебли — кусками.

1 кочан любистока,
1–2 кочана
майорана,
2–3 кочана чабера
3 долек чеснока
4 ст. ложки
растительного
масла
солью, перцем.
200 г сметаны.

промыть, обсушить,
мелко нарезать.
очистить,
порезать кубиками.

разогреть в кастрюле,
добавить остальное,
тушить под крышкой на слабом огне
около 30 минут,
приправить
Перед подачей на стол полить овощи

Цуккини с душицей (фото)

1 кг мелких цуккини
2 ст. ложки
растительного
масла, 1 ст. ложку
сливочного масла
2–3 долек чеснока
солью,
свежесмолотым
перцем,
1 чайной ложкой
промытых и
порезанных
листьев душицы.
промытыми
«восьмушками»
лимоном.

помыть, порезать кружками, не чистя.

разогреть на сковородке, добавить цуккини,
тушить около 10 минут.
очистить, выдавить на сковородку,
приправить

потушить еще 5 минут.
Посыпать

Украсить блюдо



Фаршированные овощи (фото)

4 стручка
паприки

срезать черенки,
через эти отверстия очистить внутри,
промыть, обсушить.

4 небольших
баклажана

помыть, срезать в длину плоский кусок,
через который вынуть как можно больше
мякоти с помощью ножа и ложки
(вынутое сохранить).

60 г длинного
риса
соленую воду,

Для начинки

положить в
кипятить 5 минут,
слить воду, дать стечь.
очистить, раздавить.

3 долеки чеснока
По 1 пучку
петрушки и
лимонной
мелиссы
1 ст. ложку
растительного
масла,
1 ст. ложку
сливочного масла

помыть, мелко порезать.

250 г постного
бараньего фарша,
250 г свинины
солью,
перцем,
соком 1 лимона.

разогреть на сковородке,
положить мякоть баклажанов,
чеснок, потушить,
добавить рис и травы,
добавить

перемешать, приправить

Стручки паприки и баклажаны разложить на
промасленной форме, положить начинку,
остатки разложить вокруг.

Для соуса

6 ст. ложек
оливкового
масла,
2 ст. ложки
томатной

пасты,
125 мл ($1/8$ л)
мясного бульона

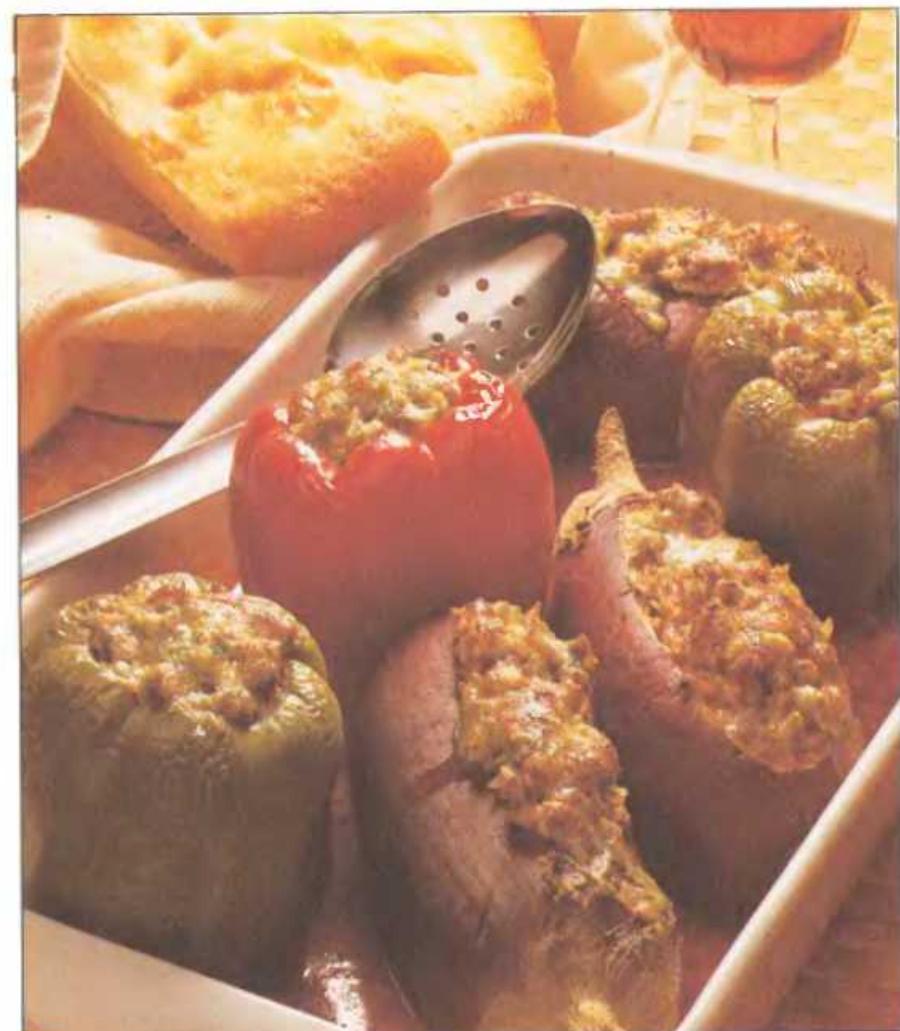
перемешать, влить в форму,
прикрыть промасленной пергаментной бумагой,
поставить в духовку.

около 200°

около 3

около 45 минут,

бумагу снять через 30 минут.
Хорошо сочетается с оладьями.



Овощи по-тунисски

3 картофелины

2 морковки

2 баклажана,

2 цуккини

1 луковицу

1 головку чеснока

1 л овощного

бульона

1 стручок перца

чили

1 пучок петрушки

1 луковицу

5 ст. ложек

оливкового масла

1 чайной ложкой

тмина,

очистить, помыть, нарезать кубиками,
очистить, помыть, нарезать кубиками,

помыть, обрезать черенки, порезать кубиками,
очистить, порезать кубиками,

разделить на дольки, очистить.

вскипятить, добавить овощи, вскипятить,
варить на слабом огне около 20 минут.

разрезать пополам, вынуть зерна, промыть,
промыть, обсушить,

очистить,
все три ингредиента мелко порезать.

разогреть, потушить чили, петрушку, лук,
приправить

все перемешать.

перцем.

Картошку разрезать вдоль,
положить на смазанную маслом форму,
заполнить разрезы маслом,
поставить форму в разогретую
духовку или под гриль.

около 250°

около 6

10–15 минут.

На гарнир — зеленый салат
со сливками и укропом.



Чесночная картошка (фото)

8 крупных

картофелин

основательно почистить щёткой под холодной
водой, налить воды, чтобы картошка была
чуть прикрыта, вскипятить, добавить
варить долго, слить воду.

1 ст. ложку тмина,

Для чесночного масла

125 г мягкого
сливочного масла,

5 ст. ложек

пармезанского сыра,

1 ст. ложку

сметаны,

3 очищенных и
раздавленных

дольки чеснока,

2 ст. ложки

порезанной

петрушки

перемешать, приправить

Картофельный мусс с чесночным кремом

1 кг картофеля в
мундире очистить, подавить еще теплым, смешать с
250 мл (1/4 л)
молока, 250 мл
(1/4 л) взбитых
сливок,
солью,
свежесмолотым
перцем, небольшим
количествоом
тертого
мускатного ореха.

10 крупных долек
чеснока для чесночного крема

очистить, крупно порезать,

растопить, потушить чеснок,
добавить

2 ст. ложки
взбитых сливок,
солью, перцем.
потушить еще 10 минут, пока чеснок
не станет кремообразным, приправить
Хорошо подавать к колбаскам и отбивным,
пожаренным на гриле.

Картофель с чесноком и большим количеством петрушки

1 кг картошки в
мундире очистить,
разрезать на 4 части,
вымыть, обсушить, мелко порезать,
2 пучка петрушки
2 крупных долек
чеснока очистить, мелко порезать,
8 ст. ложек
оливкового масла подогреть, добавить петрушку с чесноком,
затем картофель, осторожно перемешать.
100 г овечьего сыра потереть над блюдом перед подачей на стол.

Примечание:
вместо картошки можно взять лапшу.

Содержание

Чеснок, жареный на гриле	6
Хлеб с укропом и чесноком	6
Гаспачо (испанское холодное овощное блюдо)	7
Аиоли	7
Маленькие лакомства на любой случай:	
закуски, салаты, соусы	8
Маринованный овечий сыр	10
Приправа из авокадо	10
Крем из цуккини	11
Томатный соус	11
Арахис с чесноком	12
Мясной салат	12
Вареный соус «Барбеку»	14
Корсиканский томатный салат	14
Чесночное масло	16
Поджаренный чеснок с подсолнечными семечками	16
Оливки с травами и чесноком	16
Чесночный соус с перцем чили	18
Соус из цуккини	18
Чесночный мусс	20
Чесночный суп	20
Холодный томатный суп с кремом авокадо	21
Сэндвичи с говядиной	22
Песто	22
Вкусно и легко: рыба, панирные и створчатые	
Гамбас в чесночном масле	25
Печеный тунец	26
Запеченные морские гребешки	27
Печеные сардины	28
Тушеная треска	28
Рыбное филе с чесночным кремом	30
Фаршированная дорада	30
Печесный морской лещ	32
Рыба в горшке	32
Печесная макрель	34
Рыба с петрушкой	36
Салат из кальмара	36

Мидии в пряной подливке	38
Запеченные мидии	38
Нормандский буйабес	40
Креветки со сливками	41
Кальмар в душистом томатном соусе	42
Лосось в татарском соусе	42
Креветки в хересе	43
Хрустящие блюда из кастрюли и духовки: мясо и птица	45
Чесночные отбивные	46
Жареная свинина с горчичной корочкой	46
Тушеный кролик	47
Филе на шампурах	48
Баранья ляжка в пергаментной бумаге	48
Баранина с овощами	50
Мясной фарш на вертеле	52
Отбивные из баранины с мятным маслом	52
Телятина маринованная	54
Кролик в горчичных сливках	56
Тушеный телячий фарш	56
Курица с чесноком	58
Куриная паэлья	58
Курица с шалфеем	60
Тушеная курица с абрикосами	60
Пулярка с розмарином	62
Курица с паприкой	62
Курица с рисом	64
Курица с миндалем	65
Изысканно приготовленные и пикантно приправленные овощи	66
Фаршированные тушеные огурцы	68
Фаршированный лук	69
Капуста с чесноком	69
Запеченные белые грибы	70
Фаршированные шампиньоны	70
Картофель из печи	72
Помидоры с чесноком	72
Запеченные помидоры с луком	74
Лечо	74
Печенные баклажаны	76

Запеченные цуккини	78
Жареные баклажаны	78
Пирог с капустой	80
Запеченный кочанный сельдерей	82
Зеленые бобы в чесночном соусе	82
Маринованные стручки паприки	83
Бамия с овощами	84
Тушеный мангольд	84
Цуккини с душицей	85
Фаршированные овощи	86
Овощи по-тунезски	88
Чесночная картошка	88
Картофельный мусс с чесночным кремом	90
Картофель с чесноком и большим количеством петрушки	90