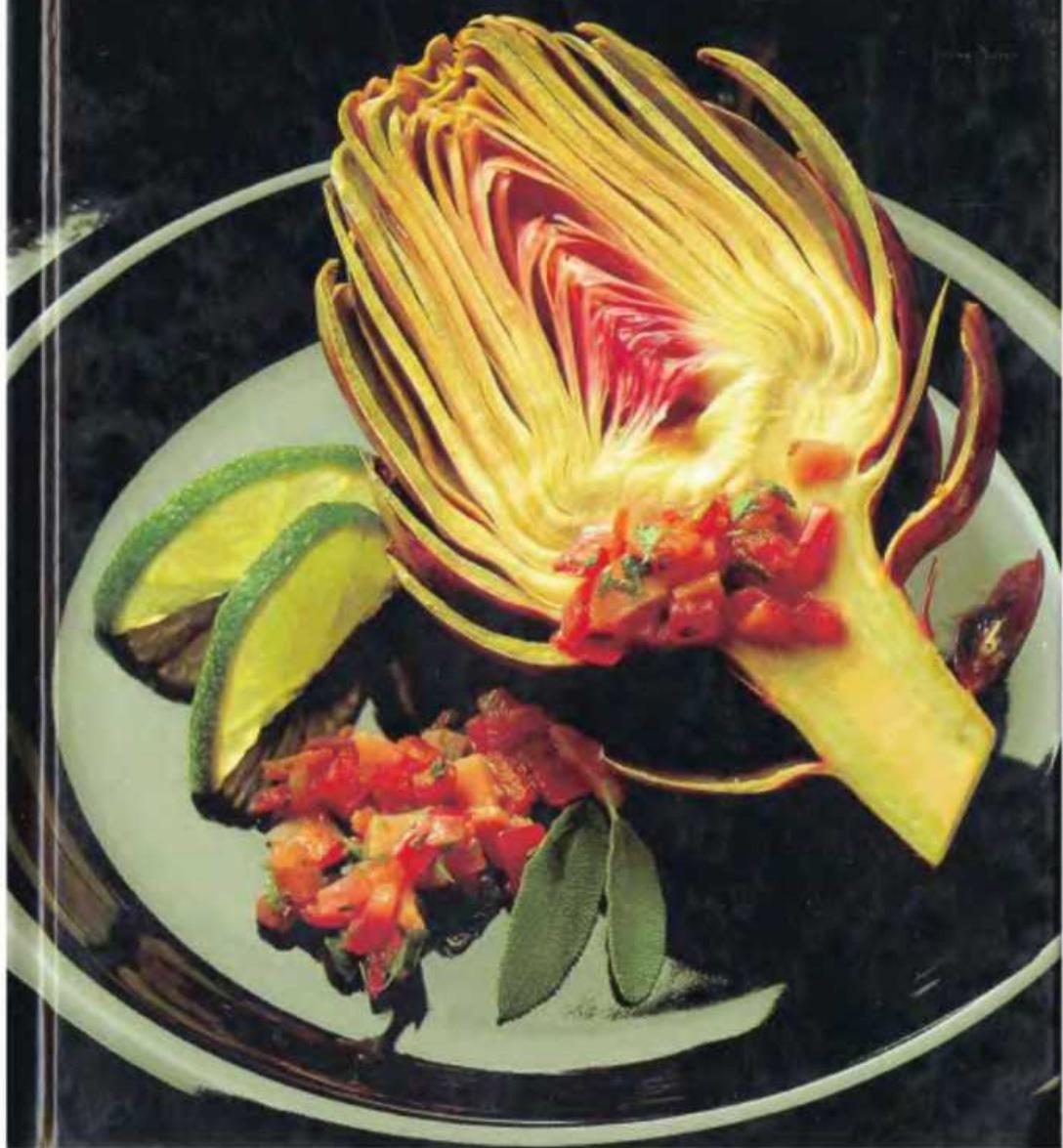


Д-Р ЭТКЕР

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ овощи





Предисловие

У наших овощей появились экзотические конкуренты, и это отразилось на нашем меню. Экзотические овощи вызывают любопытство. Авокадо и топинамбур стали уже почти старыми знакомыми. Но знаете ли Вы, что такое чайот? Или цуккини? Оба овоща со звучными именами расширили большое семейство тыквенных овощей. Вы хотите познакомиться еще и с бататом, бамией и пальмовой сердцевиной? Мы Вам их представляем в маленьком словаре экзотических овощей и в острых рецептах от легких закусок до вторых блюд.

Маленький словарь экзотических овощей



Артишок

Это растение семейства астровых, родом из Турции и Персии. В настоящее время артишоки выращивают на всем побережье Средиземного моря, в Бретани, в США и Центральной Америке. Огромные бутоны артишоков бывают размером с кулак и даже крупнее, листочки располагаются один над другим, как черепицы на крыше. У ранних сортов эти листочки фиолетового цвета, у других — зеленого. В пищу используют сочные основания листочек-чешуйок, образующих бутоны, а также мясистое цветоложе. Чтобы добраться к этим так называемым «донышкам» артишоков, нужно удалить сначала «пух» — это тычинки

цветков. Артишоки имеют изысканный, подобный орехам, вкус. Применение: вымыты артишоки очищают, варят с солью и уксусом или лимонным соком. Верхние листья можно обрезать или оставлять на месте — на вкус это не влияет. В Италии артишоки очищают так, чтобы все, что попадает на тарелку, можно было съесть. Артишоки очень мелких итальянских сортов Моретти съедают вместе со стеблем. Их очищают таким образом: удаляют три ряда наружных листьев, обрывая один за другим, и очищают стебель от кожицы, как спаржу. Внутренние листья такие нежные, что их можно есть, а «пух» еще не образуется. Чаще всего их после этого варят и подают с соусом «винегрет». При покупке надо обращать внимание на то, чтобы листочки артишоков были плотно сомкнуты, а их кончики не были коричневыми, — только в этом случае Вы купите молодые, свежие и нежные артишоки.

После покупки артишоки нужно быстро приготовить, потому что при длительном хранении они делаются волокнистыми и теряют сок. Блюда из артишоков надо всегда съедать в день приготовления.



Баклажан

Баклажаны происходят из Азии и Африки. Они имеют форму булавы и блестящую сине-фиолетовую кожуру. Их выращивают во всех теплых странах Европы, урожай собирают в августе-сентябре. В это время больше всего баклажанов и в продаже. Плоды баклажанов бывают разных размеров, можно купить такие баклажаны, которые весят до килограмма. В пищу следует употреблять только спелые баклажаны. Созрел ли баклажан, можно установить, нажав на него пальцем: спелый баклажан мягкий и легко проминается при нажатии. Хотя сам баклажан содержит мало калорий, при его приготовлении, как правило расходуется много жира. Применение: лучше всего баклажаны жарить или запекать в гриле, при этом усиливается их довольно слабый собственный вкус. Баклажаны всегда сильно приправляют и перед приготовлением солят, чтобы извлечь вещества, которые придают горький вкус. Обычно баклажаны готовят вместе с кожницей и только с очень крупных плодов ее снимают.

Самый простой способ приготов-

ления такой: баклажаны режут кружками, солят, и оставляют примерно на 20 минут «пропотеть». Затем ополаскивают, обсушивают и жарят на сковороде с большим количеством оливкового масла до светло-коричневого цвета. С баклажанами очень хорошо сочетаются чеснок, базилик, помидоры. Несколько капель лимонного сока достаточно для того, чтобы устранить коричневый цвет сырой мякоти баклажана.



Авокадо

Существует около 400 сортов авокадо: от маленьких — размером со сливу, до больших — весом до одного килограмма. Как правило, продают авокадо средних размеров. Авокадо привозят из Латинской Америки, но в последнее время их стали выращивать и в Африке, и в Израиле, поэтому они поступают в продажу круглый год. Разные сорта авокадо выглядят по-разному. Можно увидеть светло-зеленые плоды, а можно и темно-фиолетовые. Так же различны и формы плодов: от формы яблока до формы груши. Поверхность авокадо может быть зеркально-гладкой, а может быть и сильно морщинистой. Авокадо собирают

недозрелыми, во время хранения они должны дозреть. Незрелые авокадо при нажатии не проминаются, только у спелых — мягкие плоды. Самые вкусные авокадо — это самые спелые авокадо, только у них можно в полной мере почувствовать тонкий вкус, похожий на вкус орехов. Плоды авокадо содержат много жиров, но несмотря на это легко усваиваются, потому что содержат до 30% ненасыщенных жирных кислот. Велико также содержание витаминов и минеральных солей.

Обработка: авокадо нельзя сдавливать, а то появятся черные пятна. Разрезать авокадо можно только непосредственно перед употреблением, потому что кислород воздуха окрашивает их мякоть в неаппетитный сине-коричневый цвет, который, однако, легко можно устранить, если сбрызнуть плоды лимонным соком. Лимоны вообще очень хорошо сочетаются с авокадо. Когда Вы разрезаете авокадо, то сначала сделайте продольный разрез вокруг косточки, а затем поверните одну половину плода вокруг косточки. Только после этого удается вынуть косточку. Авокадо можно есть со сладкой или острой приправой. Проще всего и очень полезно есть авокадо прямо из кожицы, приправив его солью, лимонным соком и перцем и доставая ложкой. Авокадо всегда нужно есть сырыми, потому что при варке они приобретают неприятный горький вкус.



Батат

(Сладкий картофель)

Родина бататов — Центральная и Южная Америка. В настоящее время их выращивают почти во всех тропических и субтропических районах Земли. Применяют бататы также, как и наш картофель, но они не родственники. Клубни батата имеют неопределенную бугристую форму, их цвет меняется от желтовато-коричневого до пурпурного. Мякоть корнеплодов может быть белой или желто-оранжевой. Бататы имеют высокую питательную ценность и богаты витаминами, прежде всего провитамином А — каротином, и минеральными веществами.

Вкус бататов мучнисто-сладковатый, и поэтому они хорошо сочетаются с кислыми продуктами: лимонным соком, цедрой апельсина и острыми приправами — перцем и карри. В странах американского континента усиливают сладкий вкус бататов, добавляя к ним желтый сахар и кленовый сироп.

Примечание: жареный и печенный батат хорошо использовать в качестве гарнира к мясу.

Батат поставляется из Израиля, Италии, США и Бразилии.



Фенхель

(Овощной итальянский фенхель)

Фенхель происходит из Средиземноморья, его беловатые, немного приплюснутые кочанчики весят от 150 до 300 г. Фенхель больше известен как зелень, а как овощ он используется лишь в последние десять лет. Его особый крепкий вкус, похожий на вкус аниса, обусловлен наличием в нем эфирных масел. К фенхелю, учитывая его сильный собственный вкус, хорошо подходят лимонный сок, перец и оливковое масло.

При покупке следует выбирать кочанчики фенхеля белого цвета, листва должна быть светло-зеленой и свежей. Коричневые пятна нужно вырезать.

Применение: в сыром виде, в салате, вареный, тушеный или печенный в качестве гарнира к мясу или рыбе.

В холодильнике фенхель может храниться целую неделю. Перед употреблением нужно удалить наружный слой листьев или снять тонкую кожицу. Кочанчики разрезают всегда вдоль. Сначала отрезают корни, потом ставят кочанчик на этот срез и вертикально нарезают кочанчик на дольки.



Овощной банан

Овощные бананы нуждаются в теплом влажном климате и поэтому растут в экваториальном поясе Земли. Во многих странах они играют роль нашего картофеля в качестве главного продукта питания для простого народа. Свой настоящий аромат бананы могут проявить, только когда пожелтеют. В торговлю поступают зеленые овощные бананы, и они должны еще дозреть. Для этого их нужно завернуть в газетную бумагу и оставить примерно на одну неделю при комнатной температуре.

Кожура овощных бананов не снимается так просто, как у бананов, которые едят как фрукты. Проще всего ее снять так: сначала нужно обрезать кончики банана, затем разрезать его на три части, сделать несколько продольных надрезов, а затем снять кожуру по частям.

Зрелые овощные бананы имеют очень тонкий, слабый сладкий (почти пресный) вкус с небольшим мучнистым привкусом. Их готовят, как картофель. Особенно хорошо они подходят к свинине и курице. Импортируют овощные бананы из Бразилии.



Экзотические тыквы

Семейство тыквенных объединяет более 800 видов очень сильно различающихся по размеру, цвету и форме плодов. Их объединяет одно: слабый, иногда даже мало приятный вкус, если они не приправлены соответствующим образом.

Растения семейства тыквенных делятся на летние и зимние виды. Плоды летних видов собирают недозрелыми и употребляют в пищу вместе с кожурой и семенами. Плоды зимних видов, как правило, имеют большие размеры и крепкую кожуру. Перед употреблением их обычно измельчают. Мелкие плоды используют целиком.

Совет: если вы не найдете в продаже названные в рецептах плоды растений семейства тыквенных, то можете во всех рецептах использовать кабачки-цуккини.

Чайот (фото слева вверху) имеет плоды грушевидной формы с очень твердой мякотью, плоды окрашены в интенсивный зеленый цвет и в отличие от других тык-

венных содержат одно-единственное крупное семя.

Яичная тыква имеет плоды зеленого цвета, часто с полосками, вкусом похожа на кабачки-цуккини (ее можно готовить так же, как и цуккини, пока она еще мелкая). Более крупные яичные тыквы режут пополам, удаляют из них семена, фаршируют и запекают.

Патиссон (фото справа вверху) имеет плоды, похожие на летающие тарелки. Плоды большинства патиссонов снежно-белые, но бывают и желтоватые, и зеленые, крупные и плоские, диаметром около 15 см. Вес примерно от 500 до 1000 г. Вкус — нейтральный, немного похожий на вкус огурцов. Миниатюрные патиссоны «Пти пэнз» хороши в качестве закуски.

Цуккини — это похожие на огурцы летние тыквы, которые растут также и в Германии. У них темно-зеленая кожура, часто с тонкими желтыми или белыми полосками. Особенно хороши в сыром виде и в салатах молодые плоды с плотной мякотью. Более крупные цуккини фаршируют.



Бамия

(Окро, или гомбо)

Бамия — один из самых старых овощей на Земле. Она растет во всех странах, прилегающих к Средиземному морю, и на всех континентах.

Стручки бамии растут на кустиках и выглядят, как стручки зеленого перца длиной с палец. Их собирают недозрелыми. Молодые нежные стручки покрыты тонкими волосками, перед приготовлением их нужно удалять, протирая стручки тряпочкой. У только что собранных стручков легко отламываются кончики. Давно собранные стручки бамии становятся более гибкими, а часто и вялыми. Стручки бамии нельзя долго хранить, они быстро становятся вялыми.

Стручки содержат студенистый бесцветный секрет, в котором располагаются семена. Эту слизь можно отварить связать, для этого стручки перед приготовлением бланшируют (ненадолго опускают в кипяток), и к отвару прибавляют лимонный сок или уксус.

Стручки бамии почти безвкусны, поэтому они хорошо сочетаются с другими овощами. Особенно вкус-

ные блюда получаются при добавлении бамии к сладкому перцу или томатам, а также к мясу (баранина).

Из приправ подходят порошок карри, перец чили, тмин, чеснок, зеленый и красный базилик.

Пак-чой

Капуста пак-чой родом из Юго-Восточной Азии, в настоящее время ее выращивают в Голландии.

Для нас это совершенно новый сорт капусты. Ее можно сравнить с пекинской капустой, но пак-чой сочнее и остree по вкусу. Вкус пак-чой почти такой же, как у смеси мангольда и шпината, и на кухне она находит почти такое же применение, как эти овощи.

У пак-чой длинные белые черешки, на которых растут большие, круглые, темно-зеленые листья. Эту капусту используют целиком, она хороша в салатах, но в основном ее применяют в вареном и тушеном виде. Очень вкусна капуста пак-чой в качестве приправы к жаркому.

Ее очень удобно готовить, потому что она быстро чистится и быстро готовится.

Применение: отделить листья от черешков, листья порубить, черешки мелко порезать, сначала потушить черешки, а затем добавить к ним листья и тушить все до готовности, лучше всего вместе с луком и чесноком.

Пак-чой выращивается круглый год в Голландии: летом — в открытом грунте, зимой — в теплицах.



Пальмовая сердцевина

Пальмовые сердцевины получают из вершин десяти-пятнадцатилетних пальм, растущих в Бразилии в диком состоянии. Подходящие для извлечения сердцевин пальмы в настоящее время выращивают в Бразилии, Аргентине и Парагвае. Производство пальмовых сердцевин очень дорогостоящее, потому что пальма после сбора урожая погибает. Пальмовые сердцевины выглядят, как белая часть стебля лука-порея, и состоят из плотно лежащих один над другим слоев листьев толщиной до 3 см. У них очень слабый вкус и поэтому их нужно сильно приправлять.

Применение: в виде салата с острым соусом «винегрет» или запеченными в духовке или гриле с сыром.



Папайя

Папайи растут почти во всех субтропических странах, они поступают из Кении и Южной Америки. Крупные, зеленовато-желтые, овальные плоды папайи имеют выступы около плодоножки и весят иногда до 6 кг. Мякоть папайи окрашена в светло-оранжевый цвет, богата витаминами А и С и содержит энзим папаин, расщепляющий белки. Зерна папайи несъедобны. В продажу поступают спелые плоды. Их едят в свежем виде, нарезав дольками. Папайя особенно хорошо сочетается с ветчиной, крабами и всяческими мясными блюдами. Разрезанную пополам папайю без зерен можно фаршировать острым мясным фаршем. К папайе хорошо подходят следующие приправы: перец, каперсы, репчатый лук и лук-шалот, лимонный и апельсиновый соки. Недозрелые плоды можно использовать в качестве очень вкусных овощей, но они редко поступают в продажу.



Топинамбур

(Земляная груша)

Бежевые или красно-коричневые клубни этого растения, родственного подсолнечнику и артишоку, имеют сладковатый вкус, похожий на вкус орехов. Хотя это растение сравнительно мало известно, его выращивают и в странах Европы. В клубнях нет крахмала. Перед приготовлением клубни нужно тщательно очистить. Их можно варить, как картофель, и подавать в качестве гарнира, можно также потушить с петрушкой и маслом или совсем просто пожарить на сковороде. Они хороши в салатах, первых и вторых блюдах. Топинамбур — зимний овощ, но он поступает в продажу до начала лета.



Ямс

Существует около 600 сортов этого похожего на картофель тропического сельскохозяйственного растения. Ямс поступает из Азии и Африки.

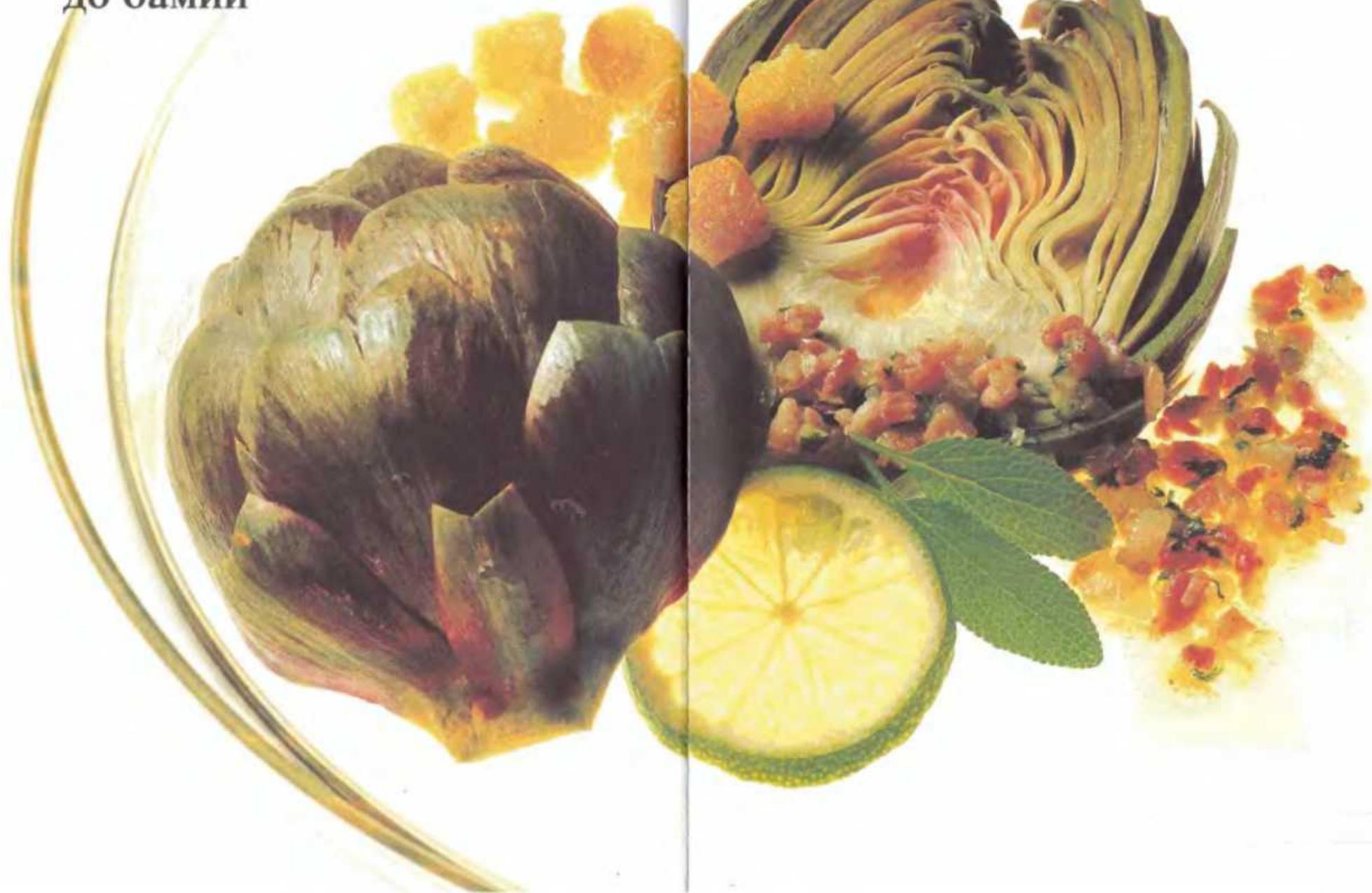
Клубни ямса содержат много крахмала и поэтому используются для производства крахмала.

У клубней ямса светлая шерховатая и относительно толстая кожура. Мякоть бывает белой и желтой, иногда немного красноватой. Если плоды ямса очистить, как картофель, они образуют содержащую крахмал слизь. Поэтому их желательно варить и запекать неочищенными. Вкус ямса похож на вкус батата. Если ямс хранить в холодном, темном месте, он очень долго остается свежим.

Как правило, клубни ямса величиной с картофель, но отдельные экземпляры могут быть намного крупнее.

Ямс вкусен в свежем виде, в виде пюре и отваренный, как картофель, хороши также блинчики из ямса.

Разнообразные закуски:
от артишока
до бамии



Запеченные артишоки

(фото на стр. 14–15)

4 молодых
артишока

вымыть, обломать и удалить нижнюю треть листьев, стебель очистить от кожицы.
Артишоки разрезать на три части вдоль.

5 ломтей хлеба
для гренков

200 мл ($\frac{1}{5}$ л) молока

1 луковицу
лука-шалота

1 зубчик чеснока

150 г сала окорока

$\frac{1}{2}$ пучка пекудрявой
петрушки

4 листика шалфея

40 г слив. масла

соком 1 лимона,

Электроплита:

Газовая плита:

Время готовки:

Примечание:

нарезать кубиками, размочить в
очистить, мелко порезать.
очистить, раздавить.
нарезать очень мелкими кубиками.

вымыть, обсушить, нарезать.
вымыть, обсушить, измельчить.

Лук, чеснок, свиное сало и зелень перемешать, разложить на дне смазанной жиром термостойкой формы, сверху выложить наподобие черепицы на крыше дольки артишоков, посыпать нарезанным на кубики хлебом.

охладить до затвердевания, натереть на терке, полученным хлопьями посыпать кубики хлеба, полить

форму поставить на решетку в предварительно нагретую духовку.

примерно 180°

примерно 2

примерно 45 минут.

зелень можно приготовить с вареным окороком и украсить нарезанными на кубики помидорами (см. фото на титульном листе).

Запеченная папайя

1 не совсем спелый
плод папайи
(примерно 500 г)

кипящую сол. воду,
1 луковицу

20 г слив. масла

1 ч. ложкой карри,

очистить, разрезать вдоль пополам, удалить зерна, мякоть нарезать брусками, опустить в кастрюлю с кипящей соленой водой, варить примерно 10 минут, слить воду, очистить, нарезать кубиками.
растопить, туширить в нем лук, пока он не станет прозрачным, приправить

1 ч. ложкой
сладкого перца,
125 мл сухого
вермута,
150 г сметаны,
соль, перец
1 яичный желток

150 г вареного
окорока

1 ст. ложкой только
что натертого
пармезанского сыра,

Электроплита:

Газовая плита:

Время готовки:

Примечание:

потушить совсем немного, перемешать с
прокипятить несколько минут, добавить
и перемешать, снять с плиты.
взбить и ввести в полученную смесь.
Подсушенные дольки папайи разложить в сма-
занной жиром плоской термостойкой форме.

нарезать широкими полосками, положить меж-
ду дольками папайи, залить приготовленной
ранее смесью лука и сметаны, посыпать

форму поставить на решетку в предварительно
нагретую духовку.

примерно 200°

примерно 4

примерно 30 минут.

этого блюда хватит на 4 персоны, если его
подавать как горячую закуску, и на 2 персоны,
если подавать как второе блюдо.

Запеченные баклажаны

2 крупных округлых
баклажана
(примерно 400 г)

4 ст. ложки

оливкового масла

4 зубчика чеснока

5 ст. ложками
оливкового масла,
солью, перцем.

Электроплита:

Газовая плита:

Время готовки:

Примечание:

вымыть, отрезать плодоножки, нарезать
баклажаны кружками толщиной с палец.

вылить на сковороду.

очистить, разрезать так, чтобы получились па-
лочки, в каждую дольку баклажанов воткнуть
по 2 палочки, вырезанных из чеснока, дольки
баклажанов разложить в один слой на дне
сковороды, осторожно смазать

посыпать

Сковороду поставить в предварительно
нагретую духовку (средняя решетка).

примерно 190°

2–3

примерно 25 минут.

украсить листиками базилика.

Запеченные пальмовые сердцевины

Открыть

1 банку
консервированных
пальмовых сердцевин,

1 зрелый овоцной
банан

свежесмолотым
перцем.

60 г только что
натертого
пармезанского сыра
и 20 г слив. масла,

Электроплита:
Газовая плита:
Время готовки:

слить воду, нарезать пальмовые сердцевины
кружками толщиной в палец,

очистить от кожуры, нарезать тонкими кружками.
Смешать нарезанный банан и пальмовые
сердцевины и положить в смазанную жиром
термостойкую форму, посыпать

200 г вареного окорока
нарезать кубиками и посыпать ими нарезанные
овощи, сверху разложить

также натертого на терке.
Форму поставить на среднюю решетку в духовку
примерно 200°

примерно 3

примерно 20 минут.

Запеченные патиссоны (фото)

2 патиссона
(примерно по 500 г)
30 г топленого
масла

150 г сала окорока
2 ст. ложками
молотого миндаля,
30 г только что
натертого
пармезанского сыра,
перцем.

вымыть, разрезать поперек на 4 части каждый,
растопить в большой сковороде, обжарить в нем
дольки патиссонов с обеих сторон так, чтобы они
стали позрачными и слегка потемнели, поставить
обжаренные дольки патиссонов в теплое место.
нарезать тонкими полосками, перемешать с

приправить
Дольки тыквы разложить на алюминиевой
фольге в один слой и сверху разложить подготовленные полоски сала, запечь в гриле до
золотисто-коричневого цвета, по желанию
можно посыпать нарезанным миндалем.



Артишоки в тесте жареные

8 мелких молодых артишоков

вымыть, нижнюю треть листьев удалить, стебли обрезать и очистить, верхнюю треть каждого артишока обрезать, разрезать артишоки на четыре части и опустить в

подкисленную уксусом воду.

просеять через сито, перемешать с

100 г пшеничной муки

3 желтками,

4 ст. ложками оливкового масла,

солью, перцем,

1/2 чайной ложки

семян аниса, 125 мл (1/8 л) белого вина,

3 белка

1 л подсолнечного масла

1 лимон

так, чтобы получилось тесто с консистенцией густой сметаны.

взбить в густую пену, размешать с тестом, разогреть во фритюрнице, хорошо обсущенными артишоки обмакнуть в тесто и обжарить до золотисто-коричневого цвета, в конце обжарки стебли, выложить на кухонную салфетку, чтобы стек избыток масла. разрезать на восемь частей и подать вместе с артишоками.

Запеченные овощные бананы (фото)

2 спелых овощных банана

очистить, разрезать наклонно на длинные тонкие дольки и разложить, подобно черепицам на крыше, в смазанной жиром форме для запеканки, слегка приправить

перцем, солью. 100 г жирной сметаны

перемешать, смазать ею дольки бананов (лучше всего с помощью резиновой лопатки).

50 г нежирной копченой грудники

нарезать очень мелкими кубиками и посыпать дольки бананов.

2 ст. ложки натертого сыра

тоже равномерно рассыпать поверх бананов. Форму поставить на решетку в предварительно нагретую духовку

180–200°, газовая плита: 2–3

примерно 45 минут.



Жареные стручки бамии

300 г стручков бамии вымыть, обсушить, обрезать кончики с обеих сторон.

250 мл ($\frac{1}{4}$ л) слегка подсоленной воды, небольшим количеством уксуса,

4 ст. ложки пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{4}$ ч. ложки кайенского перца,

Растительный жир

довести до кипения, варить в ней бамию примерно 3 минуты, бамию вынуть и дать хорошо стечь воде. Перемешать

обвалять в этой смеси стручки бамии, нагреть в кастрюле примерно до 180 градусов и изжарить в кипящем жире стручки бамии, добавляя их небольшими порциями.

подавать как горячую закуску с только что натертым на терке пармезанским сыром.

Примечание:

Суфле из бататов (фото)

375 г бататов вымыть, положить в воду и варить примерно 25 минут до готовности, слить воду, немножко охладить, размять с помощью картофельного пресса или растереть в пюре миксером.

1 крупный спелый банан очистить, раздавить, добавить к пюре из бататов.

$1\frac{1}{2}$ ст. ложки растопленного сливочного масла

3 желтками, $1\frac{1}{2}$ чайной ложки соли,

3–4 ст. ложками горячего молока,

1 щепоткой мускатного перца

и взбить пену.

взбить в крутую пену. Сначала к пюре из бататов прибавить одну ложку взбитого белка, затем — все остальное при легком и осторожном перемешивании. Полученную массу выложить в форму для запеканки (форма должна быть заполнена на $\frac{2}{3}$), форму поставить в предварительно нагретую духовку.

примерно 200°, газовая плита: примерно 4

Время готовки: примерно 30 минут.



Пирог из тыквы

250 г пшен. муки
1 ч. ложку соли,
125 г охлажденного
сливочного масла

5 ст. ложек
холодной воды,

750 г мякоти
тыквы
250 мл ($\frac{1}{4}$ л)
сухого яблочного
вины «сидр»

2 взбитых яйца,
150 г сметаны,
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки
кайенского перца,
1 чайную ложку
порошка карри,
сок 1 лимона.
300 г вареного
окорока

3 ст. ложками
очищенных
тыквенных семечек,

Электроплитка:

Газовая плита:

Время готовки:

Примечание:

Для теста

просеять через сито в миску, добавить

натереть на терке и также прибавить к муке,
муку и масло растереть между ладонями так,
чтобы получились крошки, затем при перемешивании долить по каплям примерно

должно получиться эластичное тесто. Тесто на-
крыть и поставить на 30 минут в холодное место.

Для фарша

нарезать кубиками, тушить в

до мягкости, затем дать хорошо стечь жидкости и растереть тыкву в пюре с помощью мик-
сера, к пюре прибавить при перемешивании

нарезать кубиками, смешать с массой из тыквы.
Тесто тонко раскатать, положить в большую
плоскую форму для пирога (диаметром 30 см),
так чтобы тесто покрыло дно и края формы.
Внутрь положить приготовленную массу
из тыквы и разровнять, посыпать

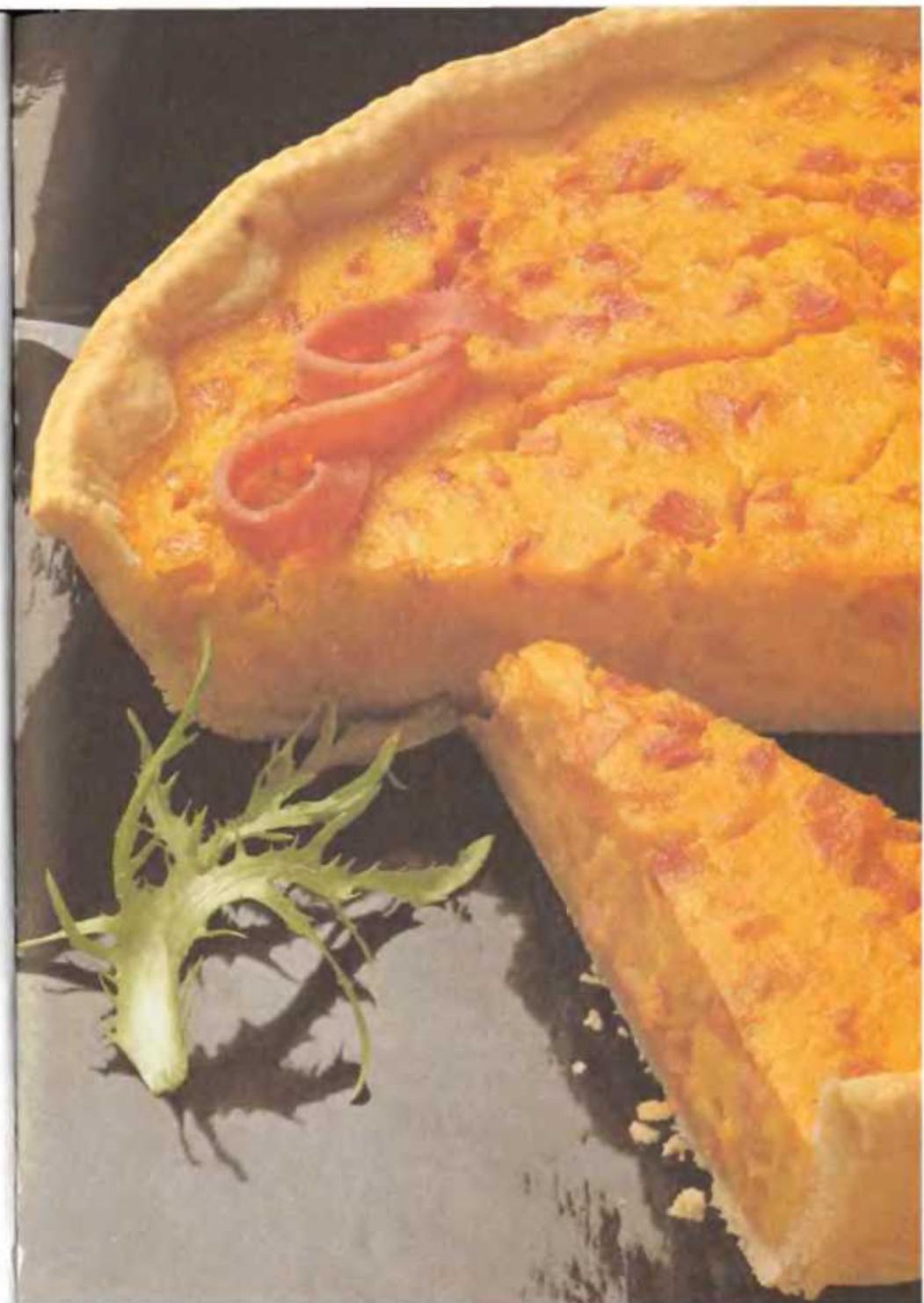
форму поставить на решетку в предварительно
нагретую духовку.

примерно 200°

примерно 3

примерно 50 минут.

Рецепт рассчитан на 6–8 порций, если пирог
подают в качестве закуски, и на 4 порции,
если его подают на ужин.



Маринованные мелкие патиссоны «ПЭТИ ПЭНЗ»

350 г мелких
патиссонов
соленую воду

вымыть,
довести до кипения, положить патиссоны,
закрыть крышкой, варить примерно
15 минут при слабом нагреве до готовности,
отбросить на дуршлаг, промыть холодной
водой, дать стечь воде. Тёплые патиссоны
разрезать пополам и положить на блюдо
в один слой разрезом вверх, приправить
солью, перцем,

3 ст. ложками аро-
матизированного
уксуса,
4 ст. ложками
рафинированного
оливкового масла,
листиками мяты.

оставить на 2 часа, чтобы патиссоны пропита-
лись маринадом, подавать к столу, украсив

Баклажаны «ЛИДИО» (фото)

2 баклажана
холодную воду,
6 ст. ложек
растит. масла

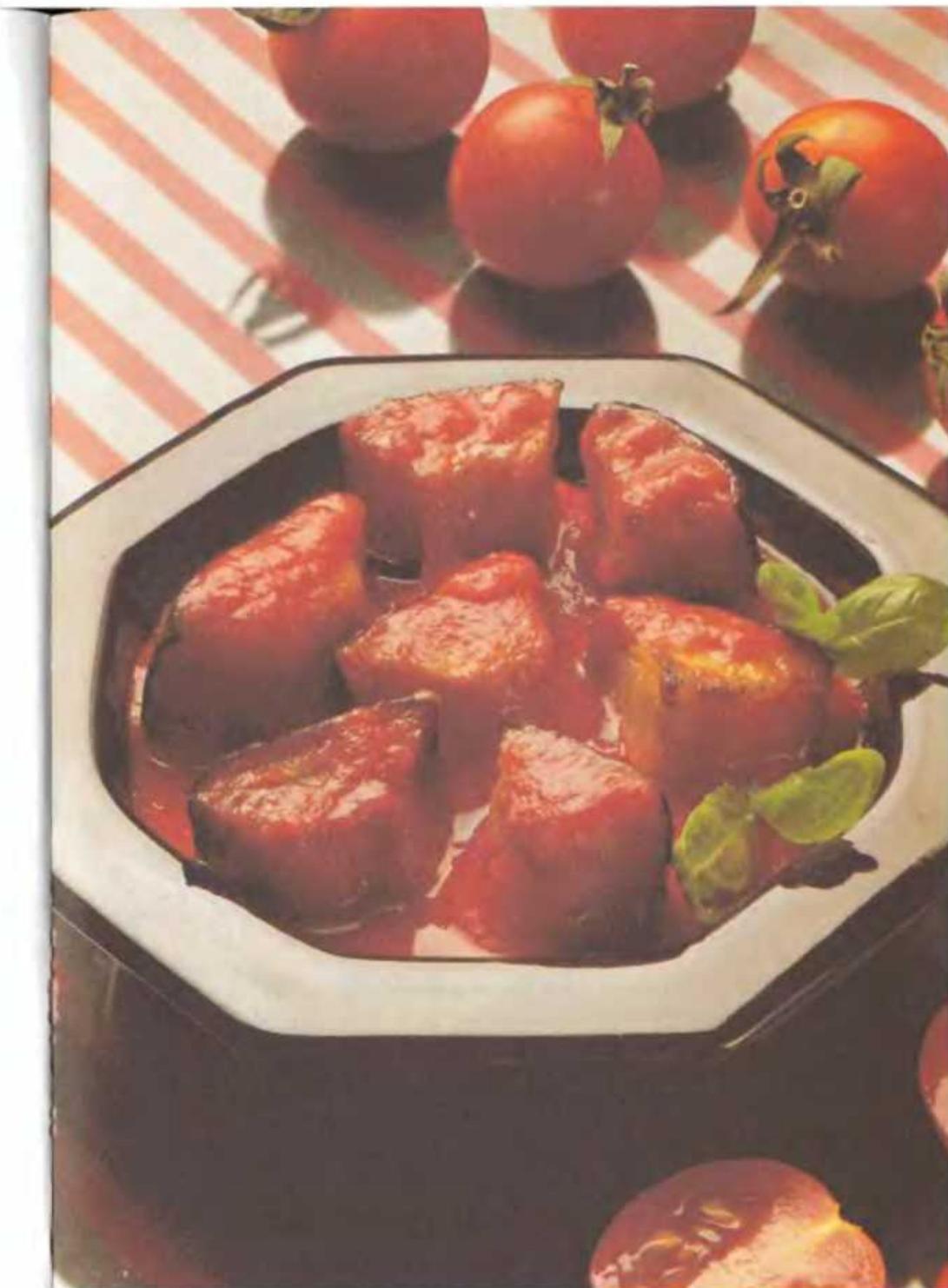
вымыть, обсушить, обрезать плодоножки,
мякоть нарезать кубиками с ребром примерно
2 см, положить на 20 минут в
промыть и обсушить.

разогреть в сковороде и быстро обжарить
баклажаны при сильном нагревании, выложить
на кухонную салфетку, чтобы стекло масло,
избыток масла слегка отжать.

очистить, нарезать, положить в горячий жир,
перемешать с

2 зубчика чеснока
250 г томатного
пюре,
солью, перцем,
лимоном,
листиками
базилика.

приправить
туда же положить баклажаны, перемешать,
остудить. Подавать с
разрезанным на восемь частей. Украсить



Запеченная тыква

1 крупную тыкву

вымыть, вытереть насухо, положить на решетку в предварительно нагретую духовку и печь до тех пор, пока кожура не будет легко прокалываться (примерно 1 час при температуре около 180°, газовая плита — ступень 2). Вынуть из духовки, дать немного остыть, затем разрезать ее вдоль, мякоть разрыхлить вилкой и выложить в смазанную жиром термостойкую форму, очистить, раздавить и тоже положить в форму, охладить, натереть, полученным хлопьями посыпать мякоть тыквы в форме, приправить

2 зубчика чеснока
60 г слив. масла

солью, перцем.
100 г пармезанского сыра

Электроплитка:
Газовая плита:
Время готовки:

натереть на терке, посыпать им мякоть тыквы. Форму поставить на решетку в духовку.

примерно 180°

примерно 2

примерно 10 минут.

Тушеные стручки бамии (фото)

500 г стручков бамии
1 л кипящей соленой воды,
2 мясистых помидора

2 луковицы
1 зубчик чеснока

4 ст. ложки оливкового масла

солью, перцем, 20 мл ароматизированного уксуса,

нарезанными листиками базилика.

Примечание:

вымыть, обрезать кончики, опустить в

варить около 5 минут, слить воду.

обдать кипятком, снять кожицу, разрезать на четыре части.

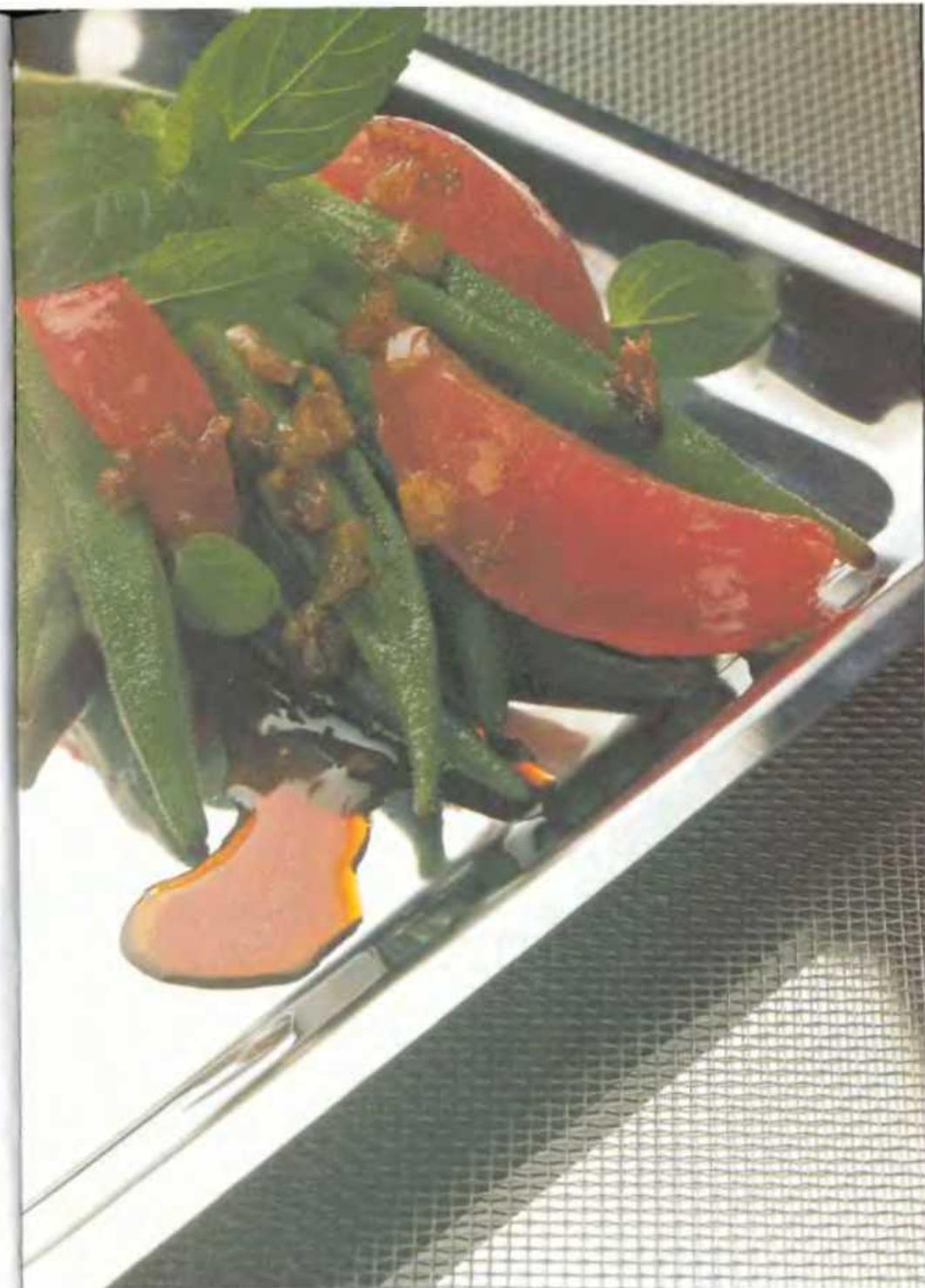
очистить, нарезать кубиками.

очистить.

разогреть в сковороде, потушить в нем нарезанный лук, пока он не станет прозрачным, положить туда же разрезанные помидоры и подготовленные стручки бамии, приправить

раздавить зубчик чеснока и тоже положить на сковороду, закрыть сковороду крышкой и тушить содержимое около 10 минут, посыпать

подавать в холодном виде как закуску или в горячем — как гарнир к малопрожаренному мясу.



Дважды обжаренные дольки овощных бананов

2 зеленых овощных
банана
средней величины
125 мл (1/8 л)
растительного
масла

очистить, нарезать дольками толщиной около 1 см.

разогреть в большой сковороде при среднем нагреве, покрыть бананами все дно сковороды, дольки бананов обжаривать по две минуты с каждой стороны, снять дольки со сковороды и отжать излишек масла, надавливая на них широким ножом, еще раз обжарить эти дольки в горячем растительном масле по 1 минуте с каждой стороны, снять со сковороды и дать стечь излишку масла, сразу же посыпать солью.

Примечание:

подавать как легкую закуску к чаю или как гарнир к мясным блюдам.

Пюре из авокадо с сырным соусом (фото)

100 г свежего сыра
из свежего молока

50 г сыра с грибами
1 луковицу
лука-шалота

сок 1/2 лимона,
125 мл (1/8 л)

томатного сока,
перцем, солью,
1 белок

1 мягкий плод авокадо
1 мелкое яблоко

с соком 1/2 лимона и
кайенским перцем.

Примечание:

Для сырного соуса

и
пропустить через мелкое сито.

очистить, выдавить сок в протертый сыр.
К сырну прибавить при перемешивании сначала
а затем

приправить
поставить сырный соус в морозилку.
взбить в крутую пену, добавить при перемешивании в охлажденный сырный соус. Соус
поставить на два часа в морозильную камеру.

Для пюре из авокадо
разрезать пополам, очистить, вынуть косточку.
очистить, разрезать на четыре части, удалить
семенную камеру, растереть вместе
с авокадо в пюре миксером, приправить солью.
Подать к столу вместе с сырным соусом.
подать поджаренный в тостере белый хлеб
с изюмом.



Артишоки с соусом «винегрет»

4 мелких артишока
(сорта Моретти)

лимонным соком.
Соленую воду,

½ чайной ложки
горчицы
2 ст. ложками
винного уксуса,
6 ст. ложками
отжатого на
холоде
оливкового масла,
соль, перец, сахар.
некурчавой
петрушкой.

очистить, как картофель, стебли тоже очистить,
они такие же нежные, как и мясистая часть листиков. Очищенные артишоки сразу же натереть

подкисленную лимонным соком, довести до кипения, опустить в нее артишоки, накрыть кастрюлю крышкой, варить артишоки при слабом нагреве примерно 15 минут до готовности (артишоки готовы, если их легко можно проколоть кончиком ножа). Разрезать артишоки вдоль пополам, подавать холодными или горячими с соусом «винегрет». Для соуса «винегрет»

перемешать с

взбить с

добавить

Перед подачей на стол украсить

Папайя с ветчиной (фото)

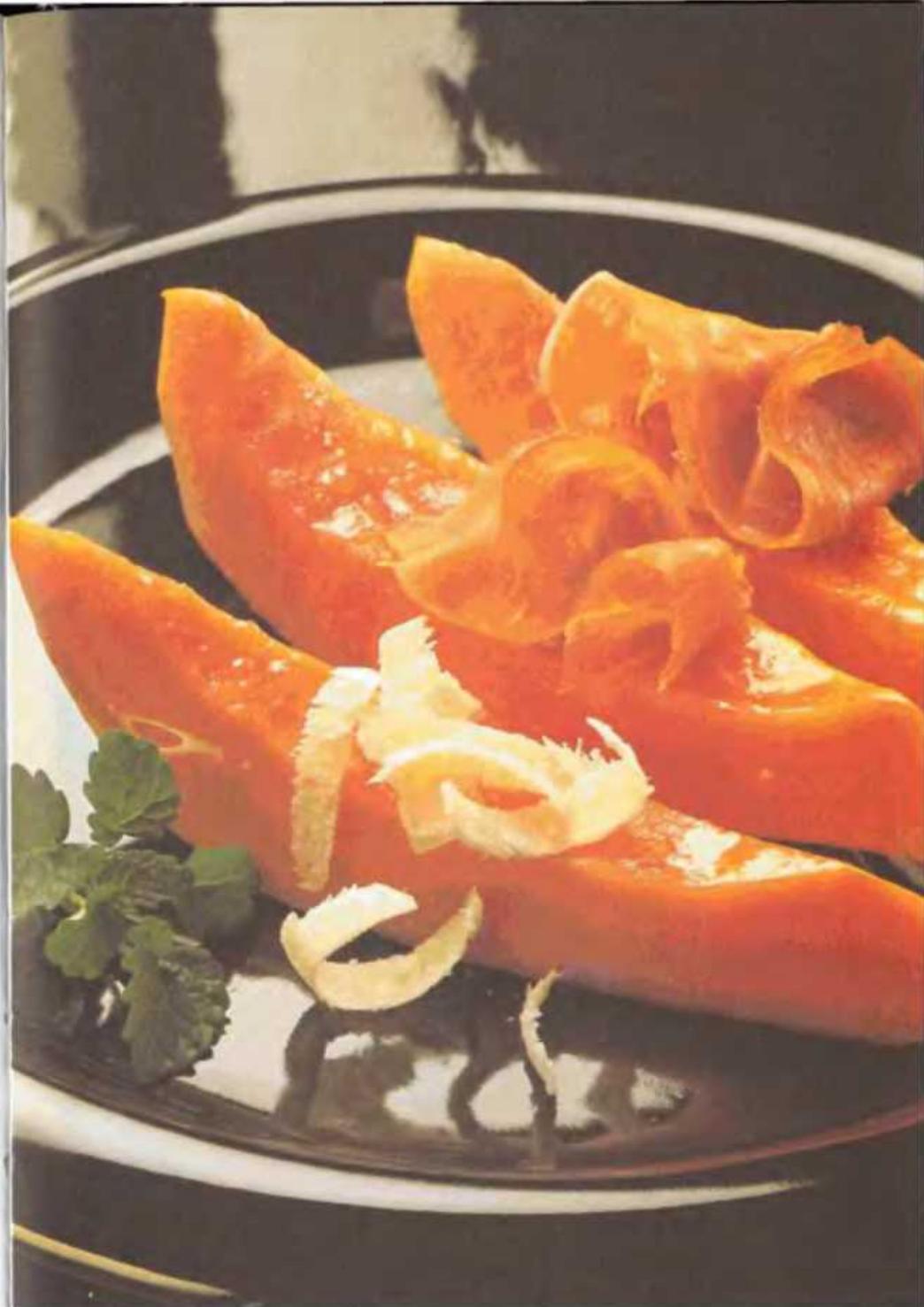
1 спелый плод
папайи

соком ¼ лимона,
свежесмолотым
перцем.
100 г пармской
ветчины.
Примечание:

очистить, разрезать пополам, вынуть зерна,
нарезать на тонкие дольки, положить
на порционные тарелки, полить
посыпать

Сверху положить

подать со стружками пармезанского сыра или
сыра «Горгонзола», а также очищенными
грецкими орехами.



Банановые чипсы

(на фото вверху)

1 крупный спелый
овощной банан

очистить, нарезать наклонно на длинные,
очень тонкие дольки.

Для обжаривания во фритюре нагреть
в кастрюле примерно до 200 градусов
Дольки бананов маленькими порциями
опускать в кипящее масло и обжаривать во
фритюре до золотисто-коричневого цвета,
обжаренные дольки вынуть из кастрюли и
дать стечь избытку масла.

Примечание:
вкуснее всего горячие чипсы; при желании
(по вкусу) их можно посыпать солью.

Пикантные чипсы из батата

(на фото внизу)

2 тонких длинных
батата (примерно
по 350 г каждый)

вымыть, отварить на пару (в зависимости
от толщины клубней 15–20 минут).
Перемешать

3 ст. ложки
пшеничной муки

и
оставить на 30 минут.

взбить с

прибавить к тесту.

Приготовить бататы, очистить, нарезать доль-
ками толщиной $\frac{1}{2}$ см, приправить по вкусу
порошком карри или кайенским перцем,
каждую дольку батата при помощи вилки
обмакнуть в тесто. Нагреть

1 л растительного
масла,

опускать в него маленькими порциями дольки
бататов и жарить до золотисто-коричневого
цвета, готовые чипсы держать в теплой духов-
ке, пока не изжарятся все дольки батата.

Если Вы хотите приготовить чипсы побыстрее,
то очистите бататы, нарежьте их дольками,
положите исподолго (на 2 минуты) в кипящую
воду, дайте стечь воде, обмакните в тесто и
изжарьте.

Примечание:





Изысканные салаты, супы и соусы: от пальмовых сердцевин до папайи

Зеленый салат из бананов

2 зеленых
овощных банана
соленой водой

1 мясистый помидор

½ огурца

1 морковь

1 ст. ложку
винного уксуса
1 ч. ложкой
джонской горчицы,
½ раздавленного
зубчика чеснока,
5 ст. ложками
оливкового масла,
5 ст. ложками
взбитых сливок,
перцем,

надрезать несколько раз вдоль и затем снять по кусочкам кожуру, очищенные бананы залить и, закрыв кастрюлю крышкой, варить 15–20 минут, слить воду, остудить бананы, нарезать их дольками.
вымыть, вырезать несъедобную серединку, помидор нарезать мелкими кубиками, очистить, разрезать пополам, выскрести семена, мякоть нарезать кубиками. очистить, натереть на крупной терке.
Для соуса
перемешать с
соединить все составные части салата и заправить соусом, оставить салат на 1 час пропитаться соусом.

Салат из пальмовых сердцевин

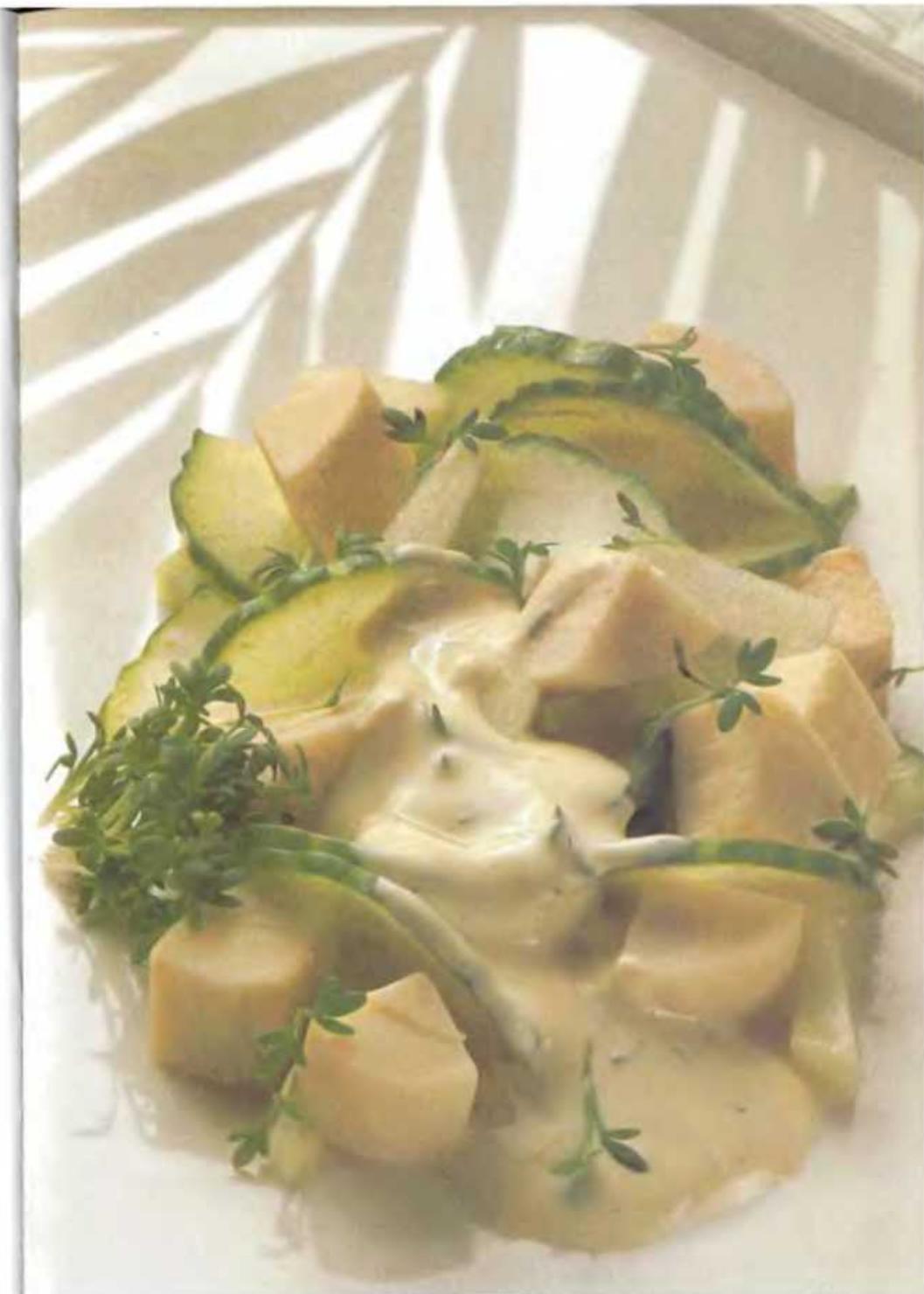
(фото)

220 г пальмовых
сердцевин из
консервной банки

1 мелкий
салатный огурец

сок 1 лимона, соль,
перец, горчицу
125 мл (½ л) сливок,
листиками
кресс-салата.

выложить на сито, чтобы стекла вода, нарезать кусками размером с грецкий орех.
вымыть или очистить, разрезать пополам, удалить семенную камеру, нарезать на кусочки.
Для соуса
перемешать, взбить со
соединить все составные части салата и заправить его соусом.
Салат выложить на блюдо и украсить



Салат из фенхеля

2 кочанчика фенхеля

очистить, вымыть, разрезать пополам, ненужную зелень порубить и на время отложить в сторону, кочанчики нарезать тонкими дольками.

2 апельсина

очистить от мякоти, снять пленки, выделяющийся при этом сок собрать.

1 красную луковицу

очистить, нарезать очень тонкими колечками.

Премешать фенхель, апельсины и лук.

Для соуса перемешать с собранным апельсиновым соком,

Сок $\frac{1}{2}$ лимона

1 ст. ложкой

ароматизированного уксуса,

сахаром, солью,

4 ст. ложками

грецких орехов,

30 г ядер грецких

орехов

заправить этим соусом салат.

поджарить, посыпать ими салат сверху, украсить нарезанной зеленью фенхеля.

Салат из чайота (фото)

2 чайота

500 мл ($\frac{1}{2}$ л)

соленой воды

4 ст. ложки уксуса,

2 помидора

вымыть, нарезать ломтями. В

влить

довести до кипения, варить в этой воде ломти чайота примерно 10 минут, отваренный чайот вынуть, дать стечь воде, отвар не выливать.

ошпарить отваром чайота, снять с них кожице, разрезать пополам, выдавить семена, мякоть нарезать ломтями.

Для соуса

очистить, раздавить, хорошо перемешать с

1 зубчик чеснока

3 ст. ложками

винного уксуса,

1 чайной ложкой

горчицы, солью,

перцем,

1 щепоткой сахара,

6 ст. ложек

оливкового масла,

150 г тунца (из

консервной банки)

2 ст. ложками

каперсов.

прибавить

заправить соусом салат из чайота и помидоров.

вынуть дать стечь рассолу, добавить к салату с

Салат подать на листьях салата.



Маринованный топинамбур

1 кг топинамбура
лим. сока.
150 мл сол. воды

очистить, вымыть, нарезать кубиками,
опустить в холодную воду, добавить немного
довести до кипения, положить в нее очищен-
ный топинамбур, закрыть кастрюлю, варить
примерно 10 минут до готовности, слить воду.

1 луковицу с
зелеными перьями
2 зубчика чеснока
1 пучок некудрявой
петрушки

очистить, очень мелко порезать.
очистить, измельчить.

вымыть, измельчить.
Все тщательно перемешать, полить
дать немного пропитаться.

4 ст. ложками
оливкового масла,
250 г томатов
размером с вишню

вымыть, удалить у них плодоножки, каждый
томат разрезать пополам, украсить ими салат.

Салат из батата (фото)

1 батат
(примерно 400 г)
250 мл ($\frac{1}{8}$ л)
соленой воды,

вымыть, положить в кастрюлю, прилить
накрыть кастрюлю крышкой, варить 20–30 минут
до готовности, слить воду, охладить, батат
очистить, нарезать на дольки.

2 черешка
черешкового сельдерея
1 мелкое яблоко

вымыть, нарезать очень тонкими ломтиками.
вымыть, разрезать пополам, удалить семенную
камеру, нарезать тонкими дольками.

1 кочанчик фенхеля

вымыть, разрезать вдоль на тонкие полоски.

Для соуса

1 мал. луковицу
лука-шалота

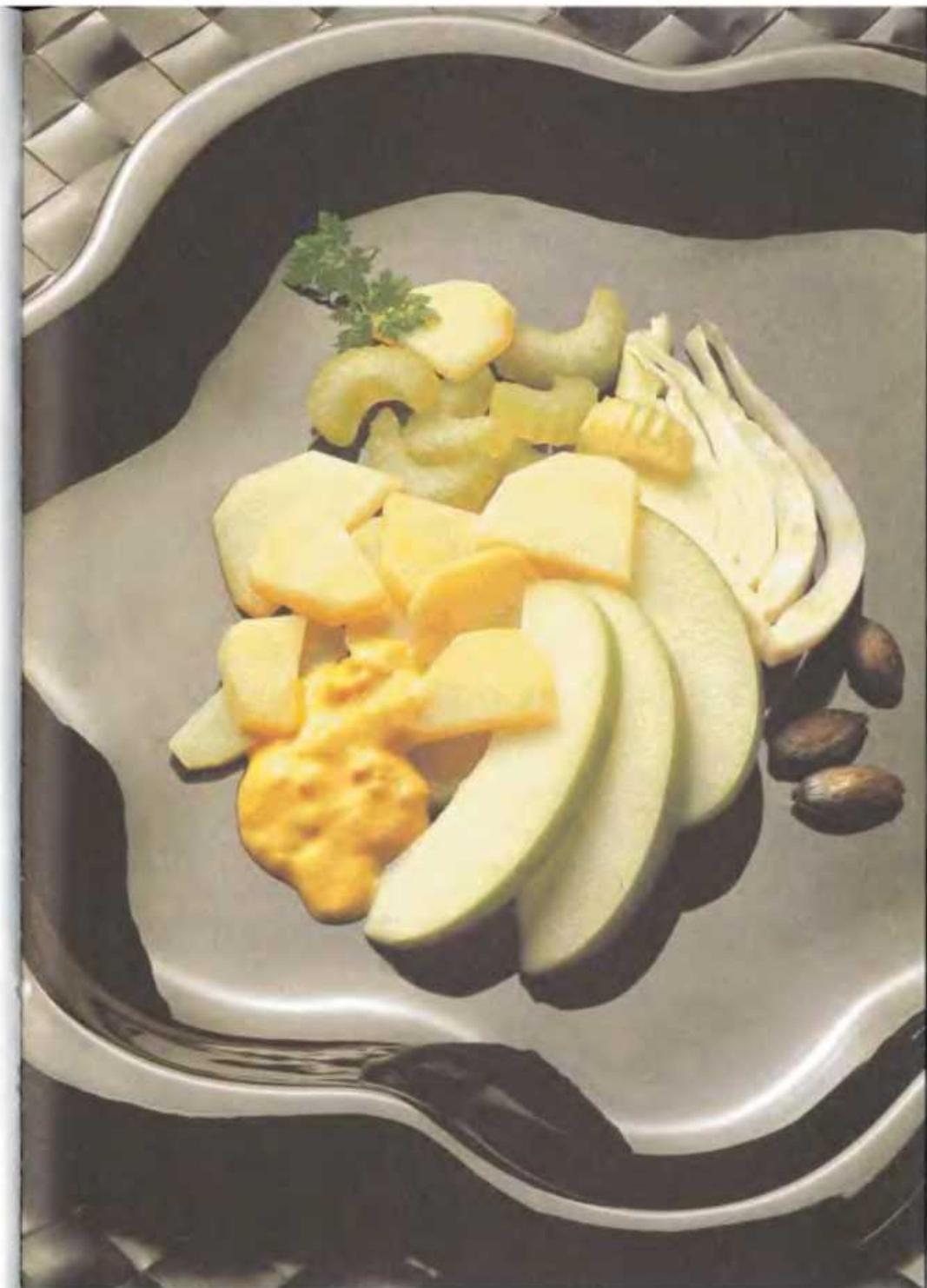
очистить, нарезать мелкими кубиками, хорошо
перемешать с

1 ч. ложкой
джонской горчицы,
1 щепоткой сахара,
1 желтком,

прибавить

4 ст. ложки олив-
 масла, 4 ст. ложки
взбитых сливок,
30 г очищенных
тыквенных семечек

перемешать с составными частями салата.
пожарить без жира, посыпать ими салат.



Салат из авокадо с курицей

$\frac{1}{2}$ розетки листьев
салата эндивий

1 грудку копченой
курицы

1 спелый плод
авокадо

соком $\frac{1}{2}$ лимона.

1 ст. ложку
винного уксуса

$\frac{1}{4}$ чайной ложки

джонской горчицы,
сахаром, солью,

4 ст. ложками

оливкового масла.

$\frac{1}{2}$ пучка кress-салата

Примечание:

очистить, вымыть, стряхнуть капли воды,
нарезать на куски.

освободить от кожи и костей, нарезать полосками.

разрезать пополам, очистить, вынуть косточку,
нарезать мякоть кубиками, полить

Для соуса

перемешать с

Полить составные части салата соусом,
осторожно перемешать.

вымыть, листики обрезать ножницами и
посыпать ими салат.

к салату подать поджаренный хлеб, натертый
чесноком.

Салат из сырых овощей и рыбы

(фото)

500 г камбалы,

соком 4 сладких
лимонов,

2 мясистых помидора

4 ст. ложками
оливкового масла,

солью, перцем,

1 мягкий плод авокадо

1 луковицу
30 г капрсов,

Взять
снять кожу, выбрать кости, ополоснуть, обсушить,
нарезать кубиками толщиной в палец, полить

накрыть и поставить не менее чем на 4 часа в
холодильник, чтобы рыба пропиталась соком,
время от времени осторожно перемешивать.
обдать кипятком, снять кожице, нарезать
кубиками, положить сверху на рыбу, полить

приправить
поставить еще на 1 час в холодильник.
разрезать пополам, вынуть косточку, очистить,
нарезать кубиками или тонкими ломтиками.
очистить, нарезать тонкими колечками. Взять
дать стечь рассолу. Нарезанные авокадо, лук и
капрсы разложить поверх рыбы и помидоров,
украсить дольками сладкого лимона, мелиссой.



Суп из пальмовых сердцевин

1 кусочек имбиря
размером с
гречий орех
 $1\frac{1}{2}$ л говяжьего
бульона,
200 г говяжьей
вырезки
220 г пальмовых
сердцевин (из
консервной банки),
100 г спагетти из
гречихи
1 л кипящей
соленой воды,
50 г кервеля
лимонным соком,
соевым соусом

очистить, положить в
оставить на 10 минут при слабом нагревании.
нарезать очень тонкими полосками. Взять
дать стечь рассолу, нарезать брусками.
разломать на кусочки, положить в
варить 7–8 минут, промыть, дать стечь воде.
вымыть, измельчить, положить вместе с вырезкой,
пальмовыми сердцевинами и спагетти в суповую
миску, залить кипящим бульоном, приправить
и тотчас подать к столу.



Суп-пюре из чайота (фото)

1 чайот
(примерно 400 г)
1 стебель лука-порея
20 г слив. масла
1 чайной ложкой
пшеничной муки,
1 л куриного
бульона,
250 мл ($\frac{1}{4}$ л)
взбитых сливок,
1 пучок базилика

очистить, нарезать кусочками,
очистить, вымыть, мелко порезать.
растопить, потушить в нем до мягкости чайот
и лук-порей, посыпать
немного потушить, залить
варить примерно 15 минут при слабом нагреве,
растереть овощи в пюре, прибавить
перемешать, суп нагреть.
вымыть, оборвать листики, мелко порезать их,
положить в суп, приправить суп
солью, перцем, лимонным соком.
суп подавать с базиликом, розовым перцем,
поджаренными на сливочном масле кубиками
хлеба.

Примечание:

Острый соус из авокадо

1 мясистый помидор

обдать кипятком, очистить от кожицы, разрезать пополам, выдавить семена, нарезать кубиками.

1 большой мягкий плод авокадо

разрезать пополам, удалить косточку, выскресть мякоть ложкой, раздавить ее вилкой.

1 мелкую луковицу

очистить, измельчить.

1 сваренное вкрутую яйцо

6 ст. ложек

оливкового масла

2 ст. ложками

уксуса, 1/2 ч. ложки

приправы «Sambal

Oelek», 1 чайной

ложкой соли,

1 ст. ложку измельченной петрушки,

Примечание:

перемешать с

нарезанными помидорами, пюре из авокадо, измельченными луком и яйцом, добавить

при необходимости можно еще раз посолить.

очень хорошо сочетается с испеченым в гриле мясом и сырьими овощами.

Паста из авокадо (фото)

1 пучок некудрявой

петрушки

1 луковицу

лука-шалота

1 мягкий плод

авокадо

1 сваренное

вкрутую яйцо

1 ст. ложку

жирной сметаны,

сок 1 лимона,

кайенским перцем,

30 г каперсов,

Примечание:

вымыть, обсушить, нарезать кусочками.

измельчить в миксере вместе с петрушкой.

очистить, разрезать пополам, удалить косточку.

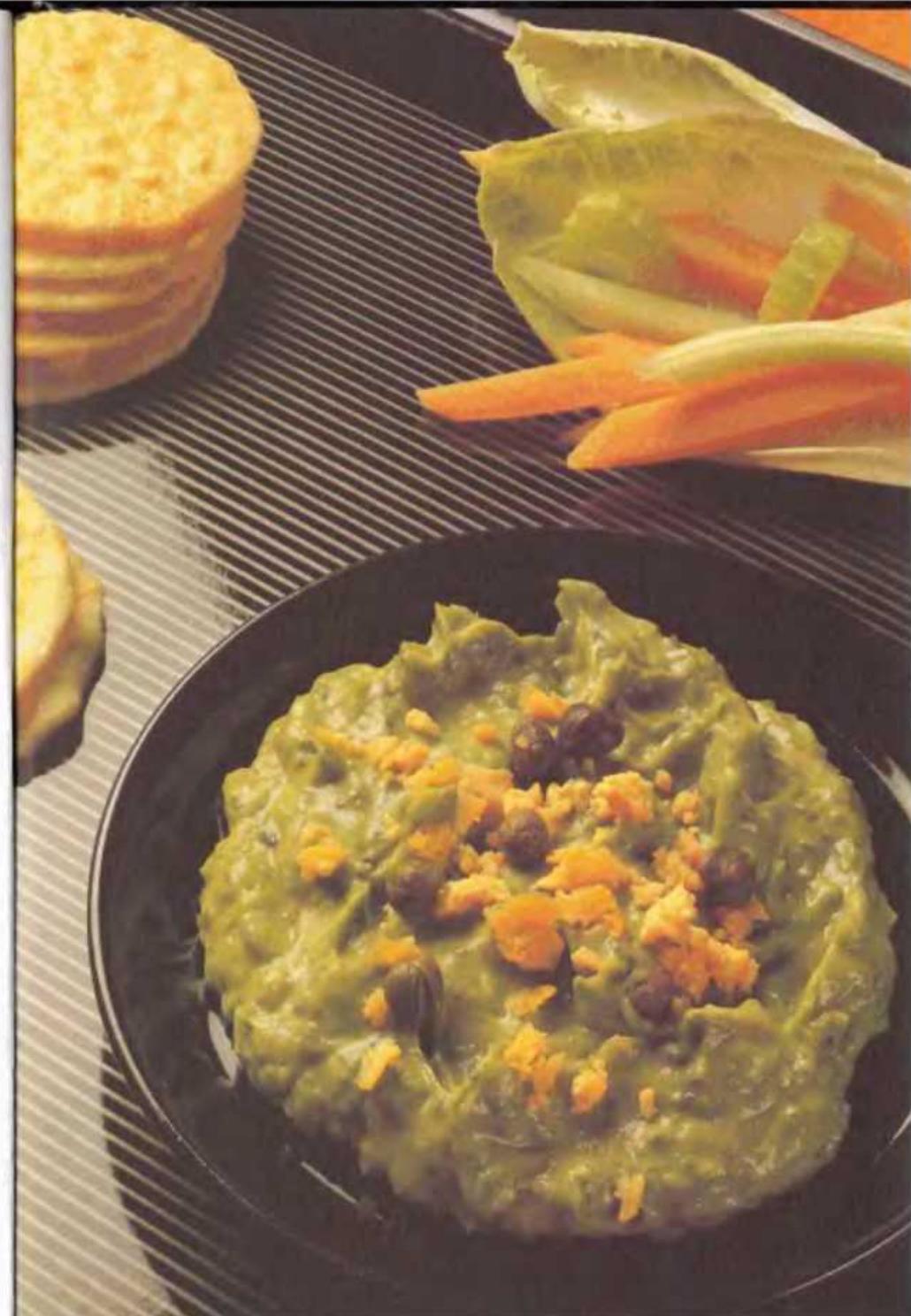
очистить, разрезать, половинку желтка оставить для дальнейшего приготовления пасты, остальное яйцо и авокадо, положить в миксер к измельченным петрушке и луку-шалоту, прибавить

растереть в однородную пасту, приправить солью, прибавить

отделенных от рассола, оставленный яичный

желток изрубить и посыпать им пасту.

пасту подавать с острыми крекерами, черешковым сельдереем, листиками салатного цикория, фенхелем или натертой морковью.



Экзотические гарниры
из ямса и батата



Блинчики из ямса

(фото на стр. 52–53)

- 500 г клубней ямса и очистить, натереть на мелкой терке, перемешать в миске.
40 г слив. масла растопить, перемешать с ямсом и луком.
1 пучок петрушки вымыть, мелко порубить и вместе с прибавить к пюре из ямса, перемешать, приправить свежесмолотым перцем, 1 чайной ложкой соли, все сильно взбить, чтобы масса стала однородной и вязкой.
В большой сковороде разогреть растительное масло. Для каждого блинчика брать по одной столовой ложке теста из ямса и класть в горячее масло. Одновременно жарить 4 блинчика. Блинчики жарить в течение 2 минут при слабом нагреве до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон. Готовые блинчики держать в нагретой духовке, пока не будут изжарены все (примерно 20 штук) блинчиков.
- Примечание:** для небольшого застолья эти блинчики можно начинить смесью из жареных сала и лука и посыпать натертym на крупной терке сыром.

Суфле из ямса

- 750 г клубней ямса положить в 500 мл ($\frac{1}{2}$ л) соленой воды, довести до кипения, варить 15–30 минут в зависимости от величины клубней (готовые клубни легко прокалываются вилкой), слить воду, немного охладить, очистить. Ямс растереть в пюре, перемешать с $\frac{1}{4}$ чайной ложки корицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, 1 ч. ложкой соли, соком $\frac{1}{2}$ апельсина, 30 г сливочного масла,

2 желтками,
75 г нарубленных подсоленных ядер орехов кэшью.

2 белка

Электроплита:

Газовая плита:

Время готовки:

Примечание:

взбить в крутую пену, осторожно размешать с пюре из ямса, пюре выложить в смазанную жиром форму для запеканки и поставить форму на решетку в духовку.

примерно 200°

примерно 3

примерно 30 минут.

чтобы во время выпечки суфле не убежало через край, нужно вокруг формы привязать «воротничок» из промасленной пергаментной бумаги.

Запеченный топинамбур

- 750 г топинамбура очистить, нарезать брусочками.
20 г слив. масла растопить в сковороде, положить в него нарезанный брусочками топинамбур и тушить при умеренном нагреве примерно 20 минут, время от времени переворачивая топинамбур, затем переложить его в форму для запеканки, посыпать солью, свежесмолотым перцем, 150 мл взбитых сливок.
- 30 г только что натертого пармезанского сыра смешать с 2 ст. ложками очищенного и смолотого миндаля, 20 г слив. масла
- Электроплита:
Газовая плита:
Время готовки:
- полить смесь с
- разложить эту смесь поверх топинамбура. охладить, натереть на терке, посыпать этими хлопьями массу в форме. Форму поставить на решетку в духовку
- примерно 200°
- примерно 3
- примерно 30 минут.

Пюре из тыквы

1 яблоко очистить, вырезать семенную камеру, нарезать кусочками. Нарезанное яблоко и тушить в кастрюле под закрытой крышкой с 5 ст. ложками воды и 15 минут, затем растереть в пюре, прибавить соком 1 лимона 70 г мягкого слив. масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы, 1 ч. ложку желтого сахара,

Примечание: перемешать.

подходит ко всем мясным и рыбным блюдам.

Топинамбур со сливками и горчицей

500 г топинамбура очистить, нарезать толстыми дольками, кипящей сол. воде бланшировать в течение 1 минуты.

4 луковицы лука-шалота очистить, мелко порубить, тушить в 20 г растопленного масла до тех пор, пока лук не станет прозрачным, прибавить 125 мл ($\frac{1}{8}$ л) сливок, приправить 1 чайной ложкой дижонской горчицы, лимонным соком. Мелиссу вымыть, нарезать, посыпать ею топинамбур.

Топинамбур с маслом и лимонным соком (фото)

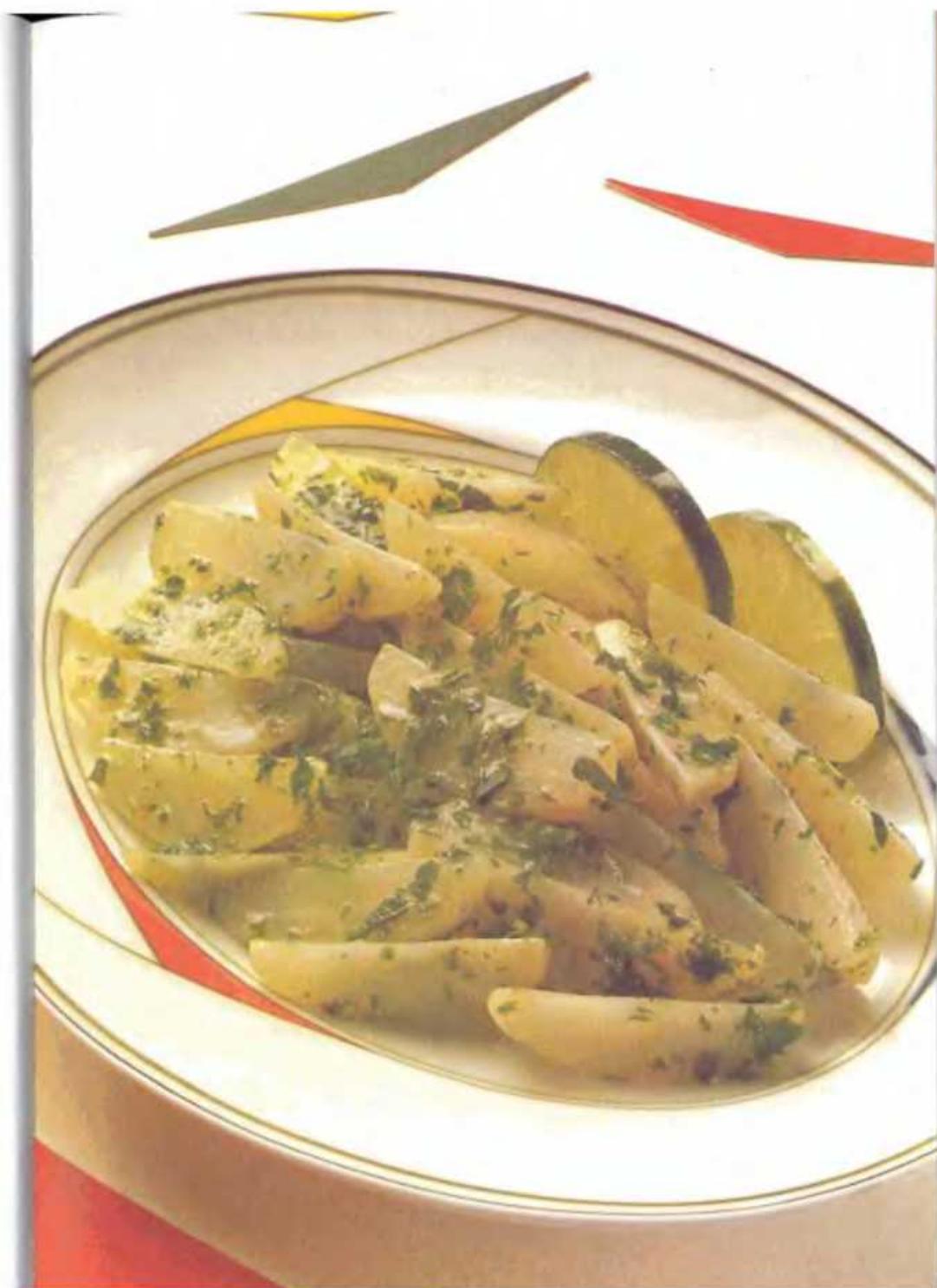
500 г топинамбура очистить, нарезать брусками толщиной в палец, и вскипятить в кастрюле из нержавеющей стали, положить в эту кастрюлю нарезанный брусками топинамбур, тушить под закрытой крышкой около 10 минут.

30 г слив. масла вымыть, мелко порубить, прибавить к топинамбуру, приправить солью.

сок 1 лимона

1 пучок петрушки

Примечание: подавать как гарнир к мясным блюдам.



Тушеная тыква

1 кг тыквы очистить, удалить семена, тыквенную мякоть нарезать брусками,
2 ст. ложки пшеничной муки перемешать с
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки кайенского перца, этой смесью посыпать тыкву и перемешивать до тех пор, пока мука не пропитается соком.
150 г проросшего мясом свиного сала нарезать кубиками и вытопить жир в большой кастрюле для тушения, медленно нагревая с Положить в растопленный жир нарезанную тыкву, жарить ее при слабом нагреве около 15 минут, время от времени перемешивая. очистить, выдавить из них сок прямо в тыкву, приправить прибавить
2 зубчика чеснока солью, перцем, $\frac{1}{2}$ чайной ложки листиков тимьяна, 1 лавровый лист, 250 мл ($\frac{1}{4}$ л) яблочного сока (без сахара), 1–2 ложками уксуса.
Примечание: продолжать варить еще примерно в течение 2 минут, доливая небольшими порциями закрыть кастрюлю крышкой, тушить тыкву до тех пор, пока она не станет мягкой, а соус не сделается густым (примерно 30 минут), приправить хорошо сочетается с жарким и блюдами из птицы.

Тушеные кабачки-цуккини с помидорами (фото)

3 зубчика чеснока очистить, нарезать кубиками.
500 г кабачков-цуккини вымыть, нарезать дольками.
250 г помидоров обдать кипятком, снять кожицу, вырезать несъедобные серединки, помидоры разрезать на четыре части.
3 ст. ложки оливкового масла разогреть, потушить в нем чеснок, затем добавить нарезанные кабачки-цуккини, тушить кабачки вместе с чесноком около 5 минут, положить нарезанные помидоры, добавить тушить еще около 5 минут при слабом нагреве до готовности. Приправить овощи солью, перцем, сахаром, посыпать соль, перец, сахар, нарезанными листиками зеленого и красного базилика.
Примечание: в конце тушения можно добавить немного сметаны.



Тушеные кабачки-цуккини с морковью

500 г моркови очистить, вымыть, порезать очень тонкими кружочками.
500 г молодых крепких кабачков-цуккини вымыть, не очищая, нарезать дольками.
40 г слив. масла и
4 ст. ложки лимонного сока поместить в кастрюлю, туда же положить морковь и кабачки-цуккини, приправить солью, перцем, нарезанным укропом.

Запеченный итальянский фенхель

1 кг кочанчиков
фенхеля

кипящую сол. воду,
100 г лука-шалота

40 г слив. масла

солью, перцем,
сок 1 апельсина,

2 ст. ложки
пармезанского сыра

2 ст. ложками
толченых сухарей

2 ст. ложками
семян пинии.

1 ст. ложку
сливочного масла

Электроплиты:
Газовая плита:
Время готовки:

очистить, разрезать сначала пополам вдоль, а
затем на дольки, вымыть, опустить в
бланшировать 5 минут, откинуть на дуршлаг.
очистить, порезать.

растопить, тушить в нем лук, пока он не ста-
нет прозрачным, добавить фенхель, приправить
закрыть, тушить около 10 минут, долить
открыть и продолжать тушить, пока не испа-
рится вся жидкость. Фенхель положить в пло-
скую, смазанную жиром форму для запеканки.

смешать с

и посыпать ими фенхель, сверху посыпать

нарезать мелкими кусочками и разложить
поверх сыра с сухарями.

Форму поставить на решетку в духовку
примерно 200°
примерно 3
20–25 минут.

Тушеная капуста пак-чой (фото)

500 г капусты пак-чой

очистить, обрезать и отбросить кончики череш-
ков, листья отделить от черешков, черешки на-
резать тонкими полосками, листья нарезать
крупными кусками.

2 луковицы

2 ст. ложки

оливкового масла

10 г слив. масла

2 зубчика чеснока

очистить, нарезать кубиками.

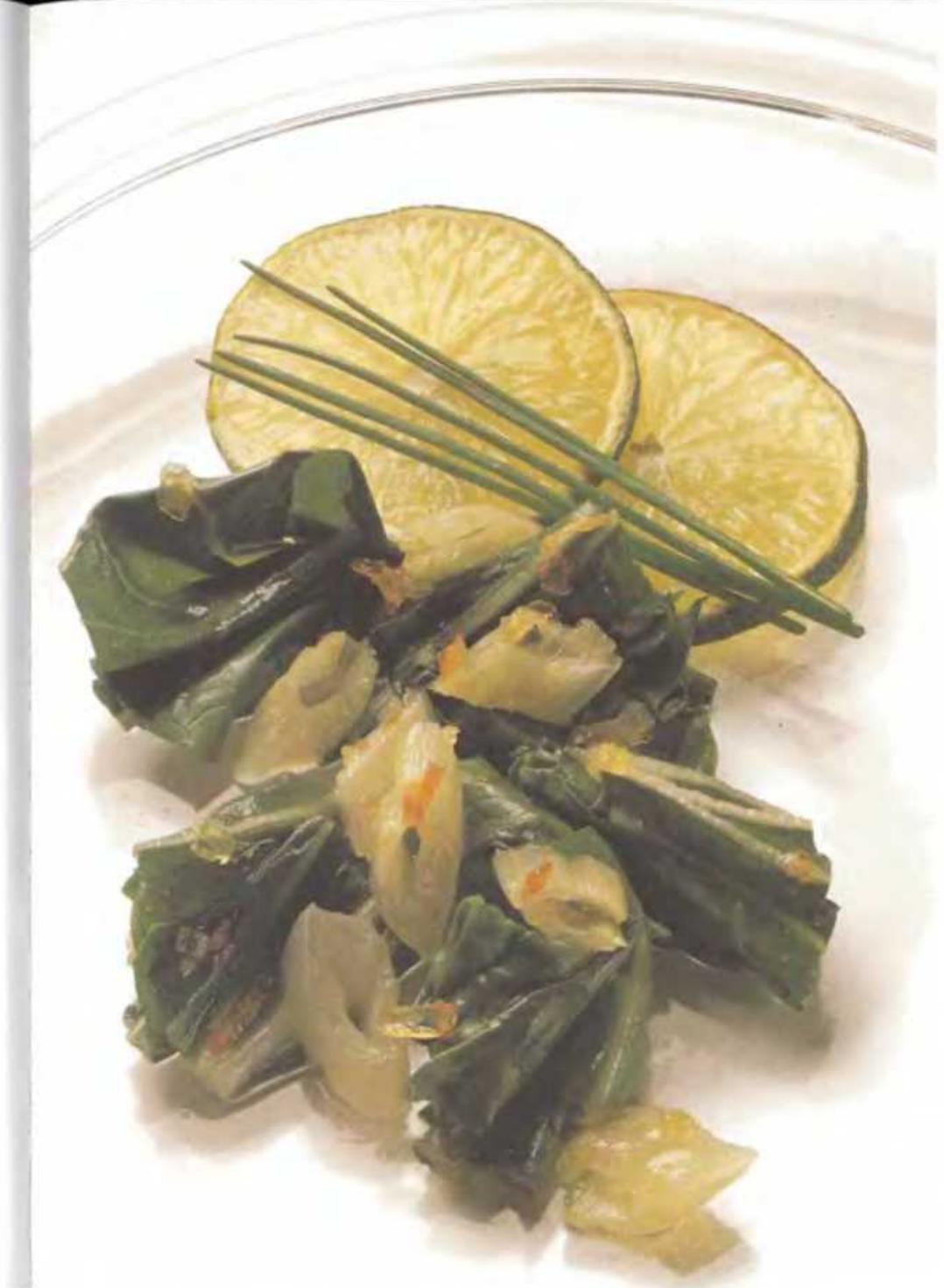
и

разогреть в кастрюле для тушения, тушить в
масле лук, пока он не станет прозрачным.

очистить, порезать дольками, тушить вместе
с луком, положить черешки пак-чой, закрыть
кастрюлю, тушить около 10 минут, прибавить
нарезанные листья, приправить
продолжать тушить еще около 3 минут.
подавать как гарнир к малопрожаренному или
зажаренному в гриле мясу, а также как закуску.

солью, перцем,

Примечание:



Запеченное пюре из бататов

6 бататов одинакового размера (по 200 г)

мягкого слив. масла,

2 ч. ложки мягкого сливочного масла,

4 ст. ложки сливок,
1/2 ч. ложки соли,

1 ст. ложка шерри.

2 ст. ложки толченых сухарей,

3 ч. ложки мягкого сливочного масла,

3 ст. ложки пармезанского сыра,

Электроплита:

Газовая плита:

Время готовки:

вымыть, вытереть насухо, смазать небольшим количеством

печь в предварительно нагретой духовке при 250° (газовая плита — 5) 40–60 минут; через 20 минут клубни наколоть вилкой. Испеченные бататы разрезать вдоль пополам и извлечь мякоть. Мякоть бататов растереть в пюре, добавить в него

перемешать и разложить в маленькие, смазанные жиром формочки.

перемешать, разделить на столько порций, сколько формочек заполнено пюре из бататов, покрыть этой смесью пюре в каждой формочке, формочки поставить под гриль или в предварительно нагретую духовку для запекания

примерно 200°

примерно 5

примерно 10 минут.

Запеченные бататы с яблоками (фото)

750 г бататов

очистить, вымыть, нарезать кубиками размером около 1½ см.

2 яблока

вымыть, разрезать на четыре части, очистить, нарезать очень тонкими ломтиками. Нарезанные бататы и яблоки разложить в один слой в плоской, смазанной жиром форме для запеканки.

перемешать с

посыпать этой смесью бататы и яблоки.

нарезать маленькими кусочками и разложить сверху бататов и яблок, осторожно прилить

5 ст. ложек

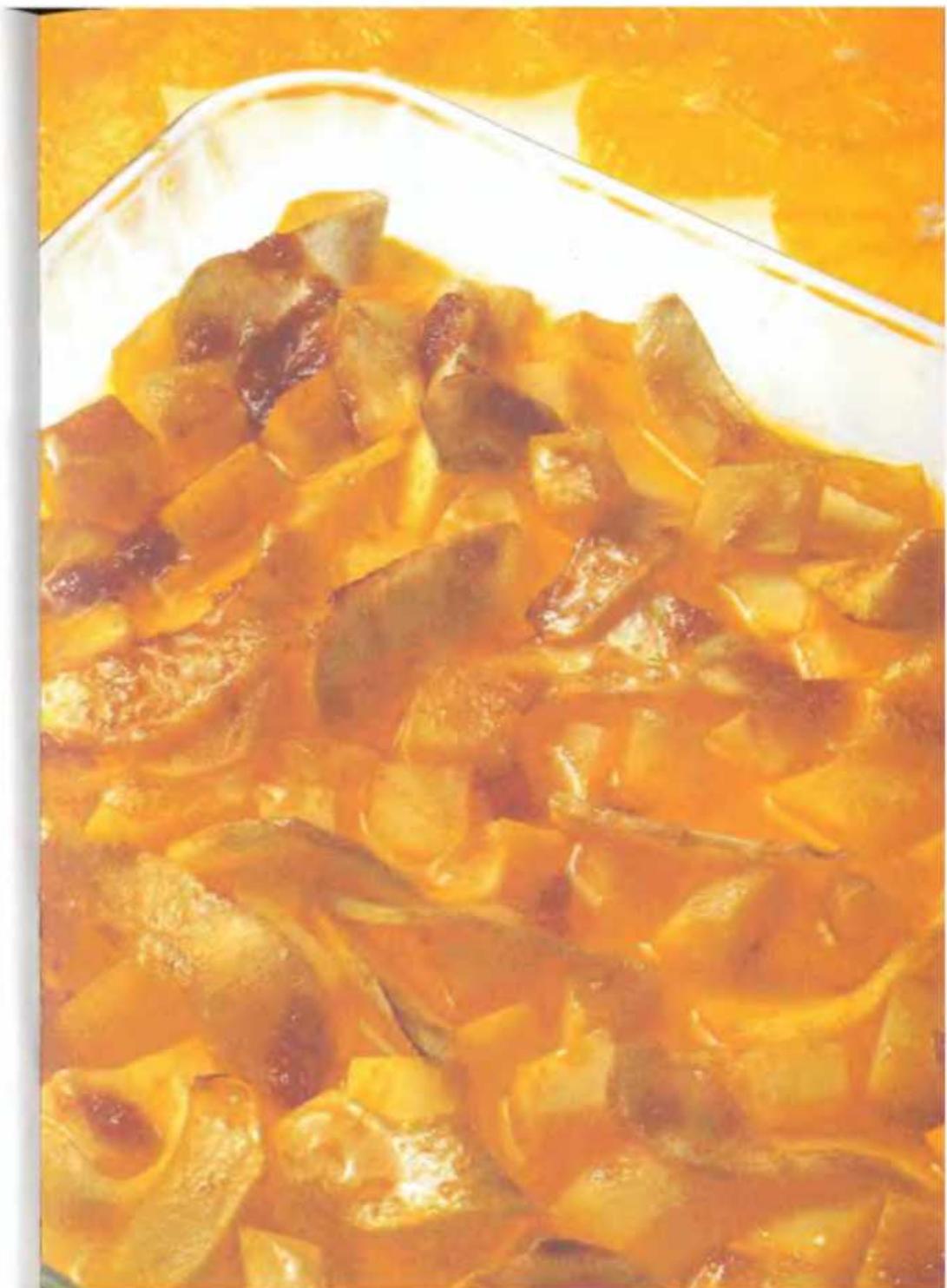
апельсинового сока.

Электроплита:

Время готовки:

Форму поставить в духовку.

примерно 160°, газовая плита: примерно 2
примерно 1 час.



Жареные бататы

500 г бататов очистить с помощью картофелечистки, нарезать тонкими дольками.
50 г грудинки нарезать кубиками или тонкими полосками.
3 ст. ложки оливкового масла разогреть на сковороде, обжарить в нем грудинку до хрустящей корочки, затем вынуть, в натопившемся из грудинки сале жарить при умеренном нагреве дольки бататов в течение примерно 15 минут, приправить сверху разложив обжаренную грудинку.
солью, перцем,
Подавать как гарнир к жареной грудинке или корейке.

Фаршированные бататы (фото)

4 батата одинакового размера (примерно 1 кг) вымыть, несколько раз наколоть вилкой, смазать небольшим количеством оливкового масла, положить на решетку в духовку.
примерно 250°
Электроплита:
Газовая плита:
Время готовки:
5–6
30–40 минут.
Срезать с каждого батата небольшой кусочек в виде крышки, извлечь мякоть из середины бататов, прибавить 150 г сметаны, сок и натертую цедру с 1/2 лимона (необработанного), 1 ст. ложку зерен консервированного зеленого перца, соль, 1 ст. ложку сливочного масла перемешать и заполнить этим пюре бататы.
разрезать на очень маленькие кусочки и разложить их сверху бататов.
Бататы испечь в предварительно нагретой духовке на средней решетке.
примерно 250°
5–6
Время готовки:
примерно 15 минут.
Примечание:
хорошо подать как гарнир к жареному мясу.



Удивительные блюда
из тыквы и ее компаний



Фаршированные патиссоны

(фото на стр. 66–67)

2 патиссона
(примерно по 500 г
каждый)

вымыть, разрезать вдоль пополам, залить подсоленной водой так, чтобы патиссоны были полностью покрыты, довести до кипения, варить примерно 20 минут, до тех пор пока патиссоны не будут легко прокалываться, слить воду и остудить патиссоны.

Для начинки

2 стебля лука-порея
(примерно 400 г)

очистить, отрезать темно-зеленые листья, нежную часть стебля вымыть, нарезать тонкими колечками.

3 луковицы
лука-шалота
30 г слив. масла
или маргарина

очистить, нарезать тонкими дольками.

растопить на сковороде, сначала потушить лук-шалот, затем лук-порей в течение примерно 5 минут, время от времени перемешивая. Из патиссонов удалить семена, из каждой половинки патиссона извлечь около $\frac{2}{3}$ мякоти, мякоть нарезать крупными кусками и положить в сковороду к луку-порею, перемешать с

50 г только что
натертого
пармезанского
сыра,
солью,
свежесмолотым
перцем,

приправить

тушить, не закрывая крышкой, и время от времени перемешивать, пока вся жидкость не испарится. Половинки патиссонов заполнить приготовленной массой и поместить в один слой в термостойкую форму, полить

8 ст. ложками
сливок,
4 чайными
ложками молотого
миндаля (по
желанию).

посыпать

Форму поставить на решетку в предварительно нагретую духовку.

Электроплита: примерно 225°
Газовая плита: 4–5
Время готовки: примерно 20 минут.

Фаршированные мелкие патиссоны

16 мелких
патиссонов
(примерно по 50 г
каждый)

вымыть, бланшировать в
воде

1 луковицу
1 мясистый помидор

1 стручок перца чили

3 ст. ложки
оливкового масла

200 г говяжьего
фарша,
солью,

соком 1 лимона,
солью,
свежесмолотым
перцем.

125 мл ($\frac{1}{8}$ л)
взбитых сливок.

Электроплита:
Газовая плита:
Время готовки:

примерно 5 минут, слить воду.

очистить, измельчить.
обдать кипятком, снять кожицу, нарезать мелкими кусочками.

надрезать, вынуть семена, вымыть и измельчить стручок (при этом не трогать его голыми руками, потому что сок этого перца вызывает ощущение жжения на коже).

разогреть на сковороде, потушить в нем нарезанный лук, пока он не станет прозрачным, прибавить

обжарить при перемешивании, добавить нарезанный помидор и перец чили, приправить все жарить около 5 минут.

В это время отрезать верхушки патиссонов со стороны плодоножки, извлечь семена и часть мякоти и приправить их

Патиссоны поместить в один слой в плоскую термостойкую форму для запеканки и заполнить их начинкой, полить патиссоны

Поставить форму на решетку в предварительно нагретую духовку.
примерно 225°
4–5
20 минут.

Запеченный ямс

400 г клубней ямса

очистить, как картофель, нарезать тонкими дольками.

2 яблока

очистить, разрезать пополам, вырезать семенные камеры, яблоки нарезать тонкими ломтиками и разложить в плоской, смазанной жиром форме для запеканки, чередуя ломтики яблока и дольки ямса, наподобие черепицы на крыше, полить

250 мл ($\frac{1}{4}$ л)

взбитых сливок.

1 ст. ложку сахара

смешать с

и

посыпать этой смесью ямс и яблоки.

Форму поставить на решетку в духовку примерно 180°

примерно 2

примерно 1 час.

Электроплита:

Газовая плита:

Время готовки:

Запеченная бамия (фото)

300 г стручков бамии

вымыть, обсушить, обрезать кончики с обеих сторон.

2 стебля лука-порея

4 ст. ложки

оливкового масла

очистить, вымыть, порезать тонкими колечками,

разогреть на сковороде, положить в него стручки бамии, закрыть сковороду крышкой, тушить при слабом нагреве около 5 минут, снять стручки со сководы шумовкой, в оставшемся масле тушить до мягкости лук-порей. Взять

удалить плодоножки, вымыть.

Смазать термостойкую плоскую форму

250 г помидоров величиной с вишню,

положить в эту форму лук-порей, стручки бамии, помидоры, посыпать солью, перцем, разломать на кусочки и положить сверху

150 г овечьего сыра,

3 яйца

125 мл ($\frac{1}{8}$ л)

молока

посолить, поперчить, взбить со

и залить овощи, сверху посыпать

Форму поставить на решетку в духовку.

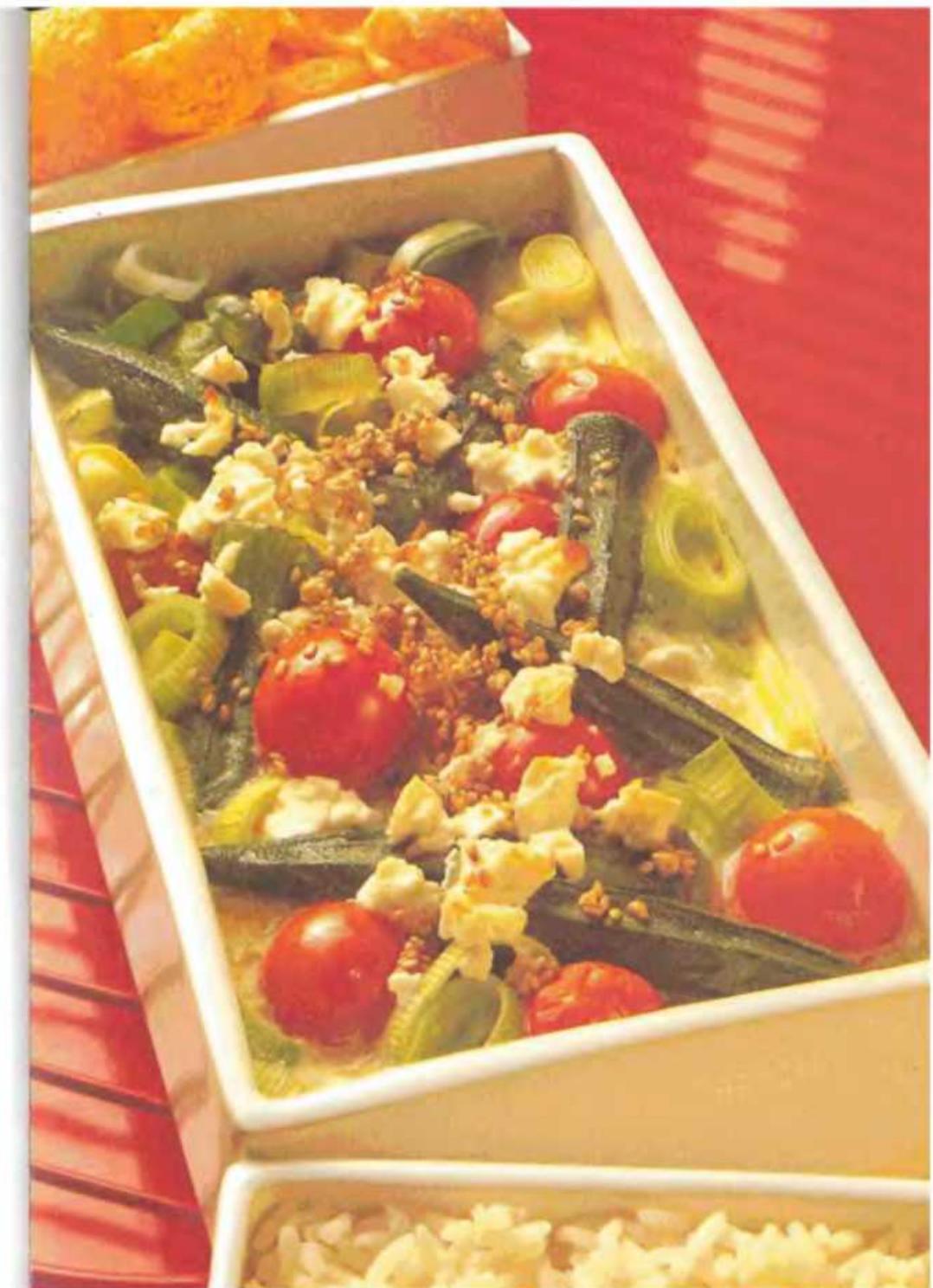
примерно 180°, газовая плита: примерно 2
примерно 30 минут.

3 ст. ложками

семян сезама.

Электроплита:

Время готовки:



Пальмовые сердцевины, запеченные в оболочках из ветчины

500 г пальмовых
сердцевин (из
консервной банки)

откинуть на дуршлаг, дать стечь рассолу,
приправить

свежесмолотым
белым перцем,

разделить на четыре порции, каждую порцию
завернуть в один из

4 ломтей нежирной
ветчины (300 г),

положить в смазанную жиром форму
для запеканки.

Для соуса

40 г слив. масла
или маргарина
4 ст. ложки

пшеничной муки,
125 мл ($\frac{1}{8}$ л)

горячего куриного
или овощного бульона,

250 мл ($\frac{1}{4}$ л)
молока или сливок,

100 г натертого
эмментальского сыра,

1 яйцо

4 ст. ложками молока,
солью,

свежесмолотым
белым перцем,

лимонным соком,

Электроплита:

Газовая плита:

Время готовки:

Примечание:

хорошо перемешать, довести до кипения, затем
влить при перемешивании

прокипятить при слабом нагреве в течение
примерно 10 минут, к полученному соусу
бешамель прибавить половину от

перемешать, снять с плиты.
взбить с

долить к соусу, приправить

полить соусом завернутые в ветчину пальмо-
вые сердцевины, посыпать оставшимся сыром,
форму поставить на решетку в духовку.

примерно 225°

примерно 5

примерно 25 минут.

к блюду хорошо подать рис с маслом, приправ-
ленный лимонным соком и нарезанными листика-
ми мяты, или приготовленный в кокосовом
молоке (из готового покупного концентрата
кокосовых орехов) длинный рис, посыпанный
нарезанным колечками шнитт-луком.



Баранина с овощными бананами

- 4 луковицы
лука-шалота очистить, порезать мелкими кусочками.
- 750 г баранины (с костреца) промыть, обсушить, порезать крупными кубиками.
- 20 г топленого масла растопить в кастрюле для тушения, сильно обжарить в нем со всех сторон нарезанную баранину, прибавить лук-шалот и жарить, пока он не станет прозрачным, посыпать
- 3 ч. ложками порошка карри и пожарить еще немного при перемешивании, долить
- 125 мл ($\frac{1}{8}$ л) сухого вермута, 125 мл ($\frac{1}{8}$ л) горячего говяжьего бульона.
- 2 овощных банана очистить, нарезать дольками толщиной в палец и добавить к мясу, закрыть кастрюлю крышкой, тушить около 1 часа при слабом нагреве до готовности, затем приправить
- лимонным соком, солью, перцем,
- 4 ст. ложки сметаны, прибавить перемешать.

Фаршированная папайя (фото)

- 2 больших спелых плода папайи (примерно по 400 г) вымыть, разрезать вдоль пополам и очистить. К
- 250 г говяжьего фарша долить
- 5 ст. ложек воды, довести до кипения и варить до тех пор, пока не испариться вся жидкость без остатка.
- 1 крупный мясистый помидор обдать кипятком, снять кожице, нарезать крупными кусками.
- 1 луковицу очистить, нарезать мелкими кубиками. Нарезанные помидор и лук прибавить к фаршу. Добавить
- соль, 1 ч. ложку

«Sambal Oelek»,

перцем,

соком 1 лимона,

Электроплиты:

Газовая плита:

Время готовки:

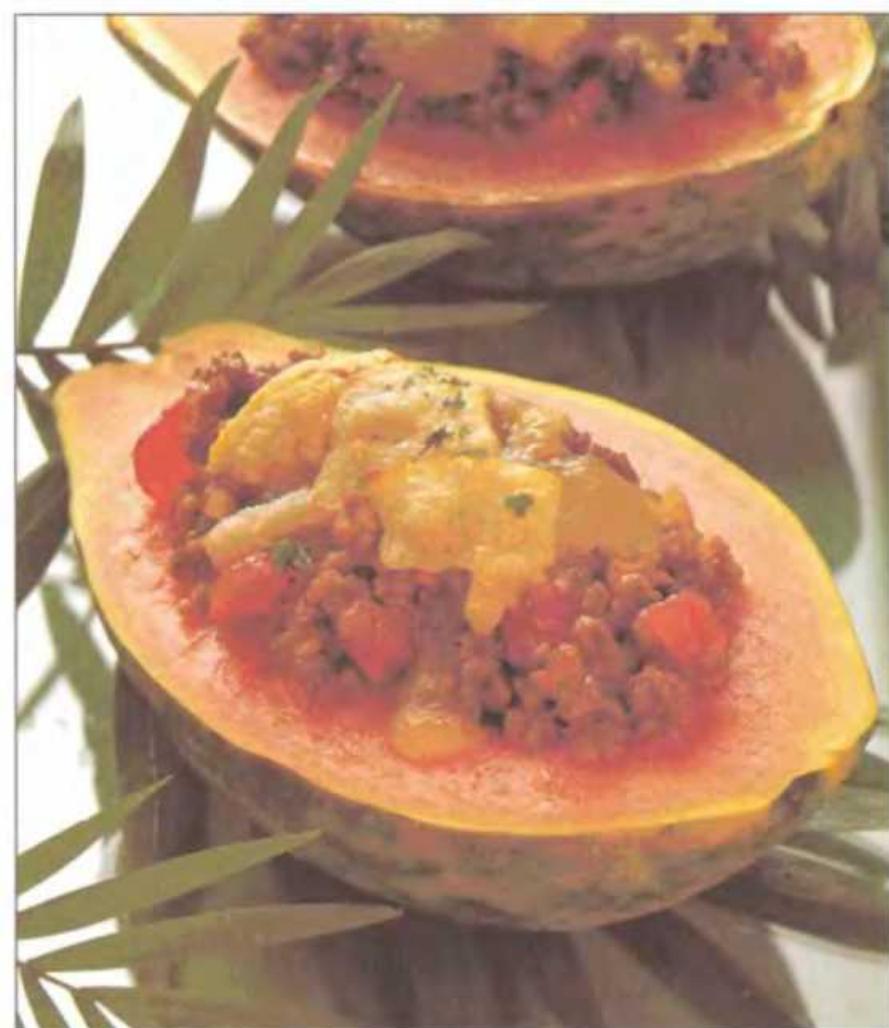
половинки папайи положить в термостойкую, смазанную жиром форму, посыпать солью, полить

наполнить фаршем и посыпать накрошенным пармезанским сыром.

Форму поставить на решетку в середину духовки, примерно 225°

4–5

примерно 30 минут.



Фаршированный топинамбур

4 крупных клубня
топинамбура

3 луковицы
20 г слив. масла
1 пучок укропа

4 ст. ложками
взбитых сливок,
солью, перцем,

1 ст. ложку
слив. масла
Электроплитка:
Время готовки:

вымыть, положить в холодную воду, довести до кипения, через 10 минут воду слить.

очистить, нарезать кубиками.

растопить, тушить в нем лук.

измельчить. Отваренные клубни разрезать пополам, из каждой половины вынуть немного мякоти, половину положить в смазанную жиром форму. Мякоть измельчить, смешать с луком, укропом,

приправить

начинить этой массой половинки топинамбура, сверху положить

кусочками. Форму поставить в духовку.
примерно 200°, газовая плита: примерно 4
примерно 25 минут.

Ризotto с пальмовыми сердцевинами

(фото)

2 луковицы

4 ст. ложки
оливкового масла

150 г длинного риса,

250 мл (1/4 л) белого
вины, 250 мл (1/4 л)

куриного бульона,
150 г вареного окорока

2 крупных помидора

850 г пальмовых
сердцевин (из
консервной банки)

1 пучок петрушки

35 г каперсов

60 г овечьего сыра.

очистить, нарезать кубиками.

разогреть в сковороде, потушить в нем нарезанный лук, пока он не станет прозрачным, прибавить туда жарить при перемешивании, пока рис не станет прозрачным, прилить

варить рис около 12 минут.

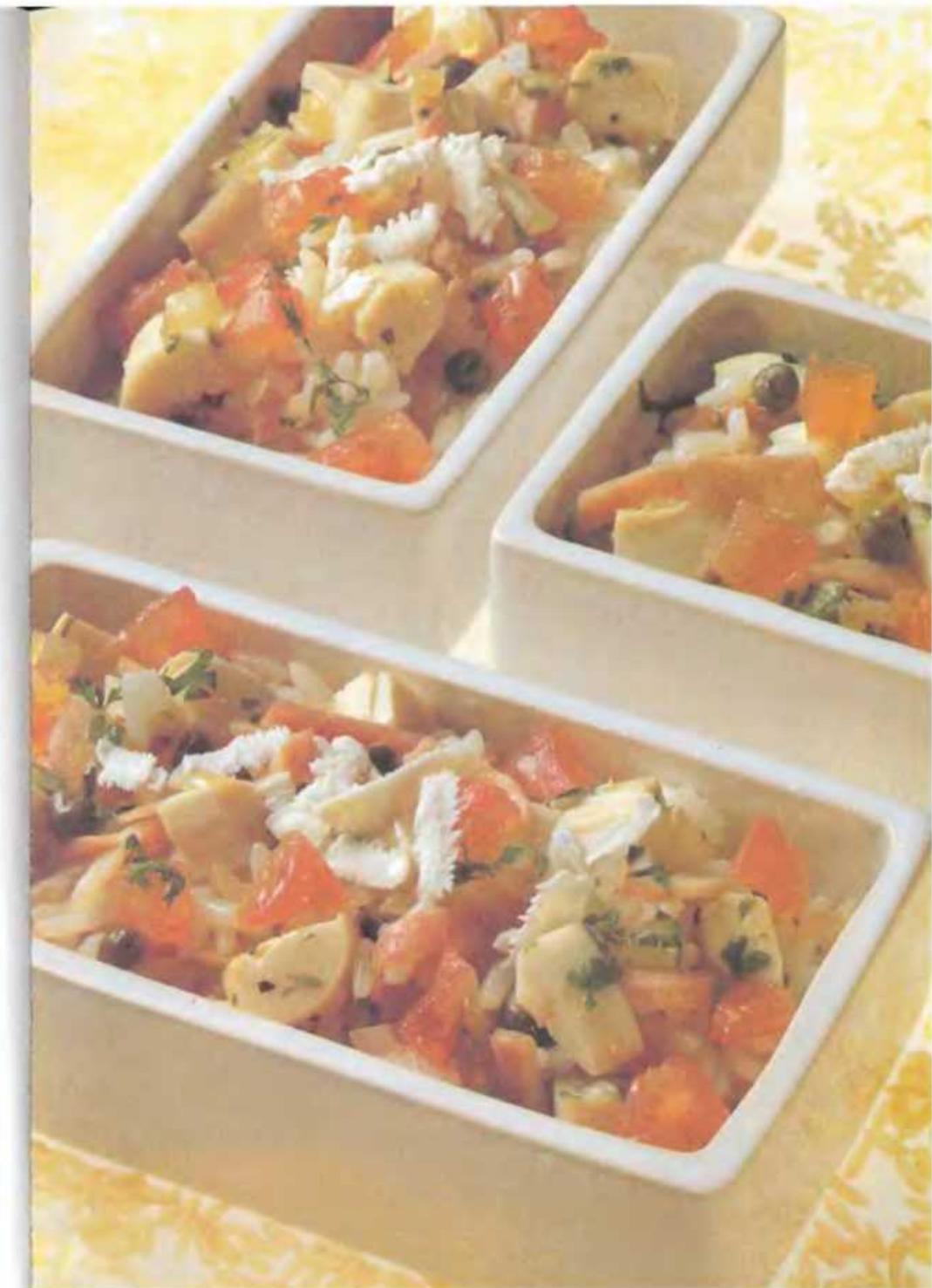
нарезать полосками.

обдать кипятком, снять кожницу, порезать на мелкие кусочки.

откинуть на дуршлаг, дать стечь рассолу, нарезать кубиками.

вымыть, мелко порубить.

отделить от рассола. Ветчину, помидоры, пальмовые сердцевины, петрушку и каперсы прибавить к рису и осторожно перемешать, готовить еще примерно 5 минут, приправить солью, перцем. Перед подачей на стол посыпать



Жаркое из баранины с бамией

500 г стручков бамии

кипящую сол. воду,

750 г баранины
(с костреца)

1 луковицу

2 зубчика чеснока

4 ст. ложки

оливкового масла

1 ст. ложкой
порошка карри,

125 мл (1/8 л)

вермута,

2 мясистых помидора

вымыть, обрезать кончики с обеих сторон,
положить в
варить около 5 минут, слить воду.

промыть, обсушить, нарезать полосками
толщиной в палец.

и
очистить, нарезать кубиками.

нагреть в кастрюле для тушения, обжарить в
нем баранину, добавить лук и чеснок, жарить
вместе с мясом, посыпать

пожарить еще совсем немного, долить

закрыть кастрюлю крышкой, жарить еще

около 30 минут при слабом нагреве.

обдать кипятком, очистить от кожицы,

нарезать кусочками, вместе со стручками

бамии добавить к баранине и тушить еще
около 15 минут под закрытой крышкой.

Жареные баклажаны и бататы

(фото)

400 г баклажанов

250 г лука

300 г бататов

1 зубчик чеснока

4 ст. ложки

оливкового масла

4 ст. ложки семян
горчицы,

1 ст. ложку

порошка карри,

1 чайную ложку

молотого кориандра.

2 чайных ложки

соли, сок 1 лимона,

250 г овечьего сыра

очистить, вымыть, нарезать дольками.

очистить, нарезать крупными кубиками.

очистить, нарезать кубиками.

очистить.

разогреть в большой сковороде, насыпать туда

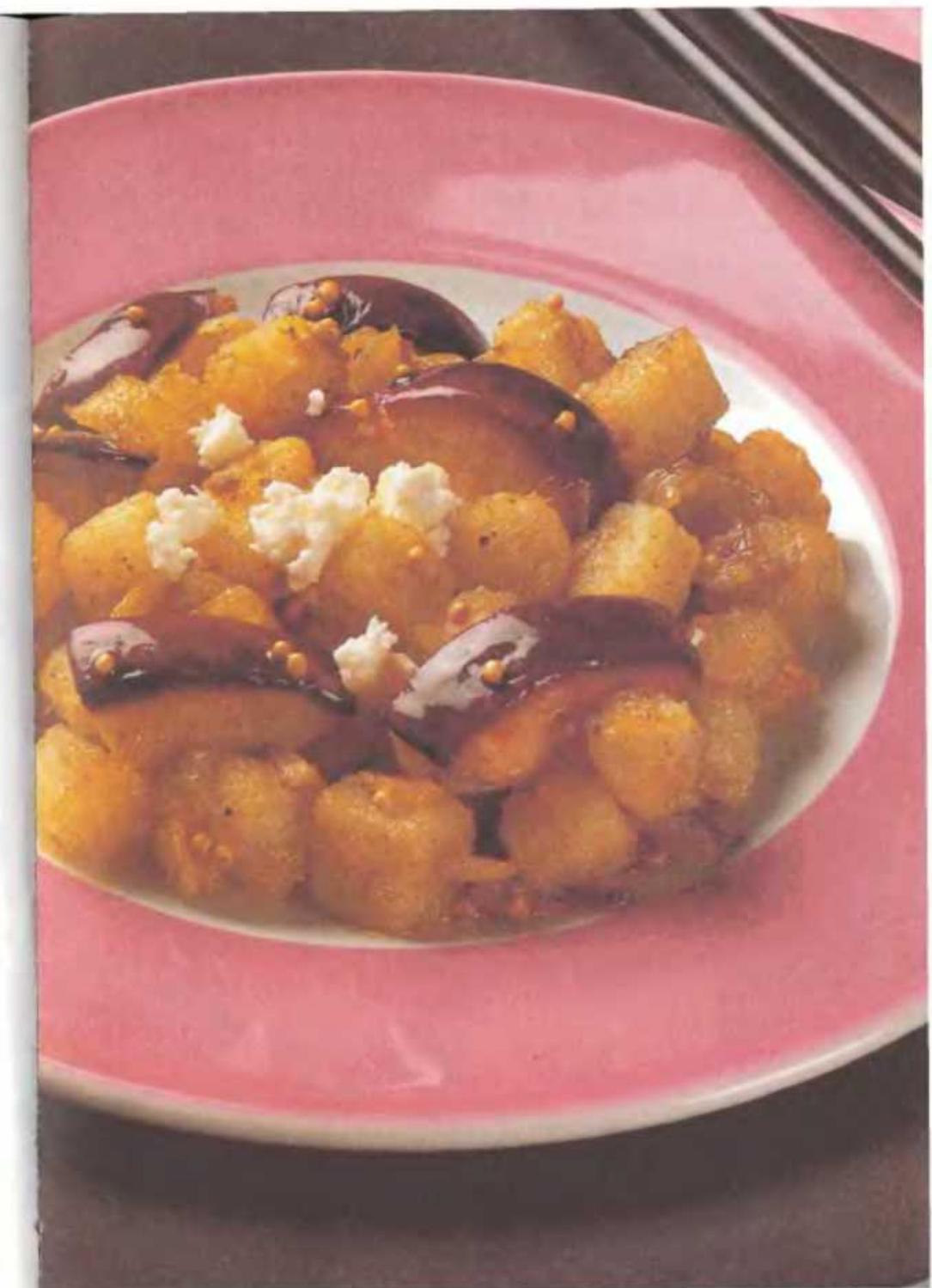
обжарить их при перемешивании, пока не
полопаются, снять сковороду с плиты, добавить

выдавить сок чеснока, прибавить

Положить в сковороду баклажаны, лук и бататы,
нарезанные кубиками, прибавить также

все хорошо перемешать, накрыть крышкой и

ожарить еще около 30 минут.
раскрошить и посыпать им жареные овощи.



Тушеный палтус с фенхелем

2 кочанчика фенхеля

очистить, при необходимости удалить наружные увядшие листья, кочанчики вымыть, отрезать нежные зеленые листики и на время отложить их в сторону, кочанчики разрезать пополам, положить разрезом вниз на разделочную доску и разрезать поперек на тонкие дольки.

4 куска филе палтуса
(примерно по 200 г)

промыть в холодной проточной воде, обсушить, посыпать сбрызнуть солью, лимонным соком, оставить на 10 минут, чтобы пропитался солью и лимонным соком,

и

разогреть в кастрюле для тушения, положить туда дольки фенхеля и тушить примерно 3 минуты. положить и недолго в кипяток (не кипятить), вынуть, обдать холодной водой, снять кожницу, разрезать пополам, вырезать несъедобную серединку, выдавить семена, нарезать помидор мелкими кубиками, добавить к фенхелю, сверху положить в один слой куски филе палтуса, посыпать их

свежесмолотым белым перцем,

20 мл анисового аперитива.

1 апельсин,

полить

Взять

выжать из него сок, соком полить рыбку, закрыть кастрюлю крышкой, тушить ее содержимое при слабом нагреве около 20 минут. Перед подачей на стол овощи и рыбку разложить на предварительно нагретом блюде. Отвар выпарить в открытой кастрюле до половины объема, прибавить перемешать, приправить

150 г сметаны, солью, кайенским

перцем.

1 гранат

Полить этим соусом рыбку и овощи. разрезать пополам, маленькой ложечкой вынуть зерна и посыпать ими рыбку. Оставленную ранее зелень фенхеля измельчить и тоже посыпать ей рыбку. к этому блюду подать рис с маслом, листья салата и очищенные апельсины.

Примечание:



Тушеная бамия с помидорами

(примерно 2 порции)

500 г стручков бамии

4 луковицы (150 г)

500 г помидоров

1 стручок перца чили

1 зубчик чеснока

1 ст. ложку

сливочного масла

солью, перцем,

150 г кислых сливок

150 г сметаны

Примечание:

вымыть, обрезать кончики с обеих сторон.
очистить, измельчить.

обдать кипятком, снять кожицу, разрезать
пополам, удалить семена, нарезать мелкими
кусочками.

надрезать, вынуть семена, вымыть и мелко
порезать.

очистить, раздавить.

растопить в кастрюле для тушения, тушить в
нем лук, пока он не станет прозрачным, приба-
вить помидоры, перец чили и чеснок, переме-
шать и тушить в открытой кастрюле около 5
минут, прибавить стручки бамии, приправить
закрыть кастрюлю крышкой и тушить овощи
при самом слабом нагреве примерно 20 минут.
и

перемешать и подать к столу вместе с овощами.
к этому блюду подать горячие лепешки.

Тушеные овощные бананы (фото)

1 кг спелых

овощных бананов

2 крупных луковицы

20 г слив. масла

2 лавровых листа,

2 ст. ложками

порошка карри,

125 мл (1/8 л)

горячего куриного

бульона,

125 мл (1/8 л)

молока,

400 г очищенных

креветок,

лимонным соком,

солью, перцем.

очистить, нарезать дольками толщиной в палец.
очистить, нарезать кубиками.

растопить в кастрюле для тушения, тушить
в нем лук, пока он не станет прозрачным,
положить туда же бананы,

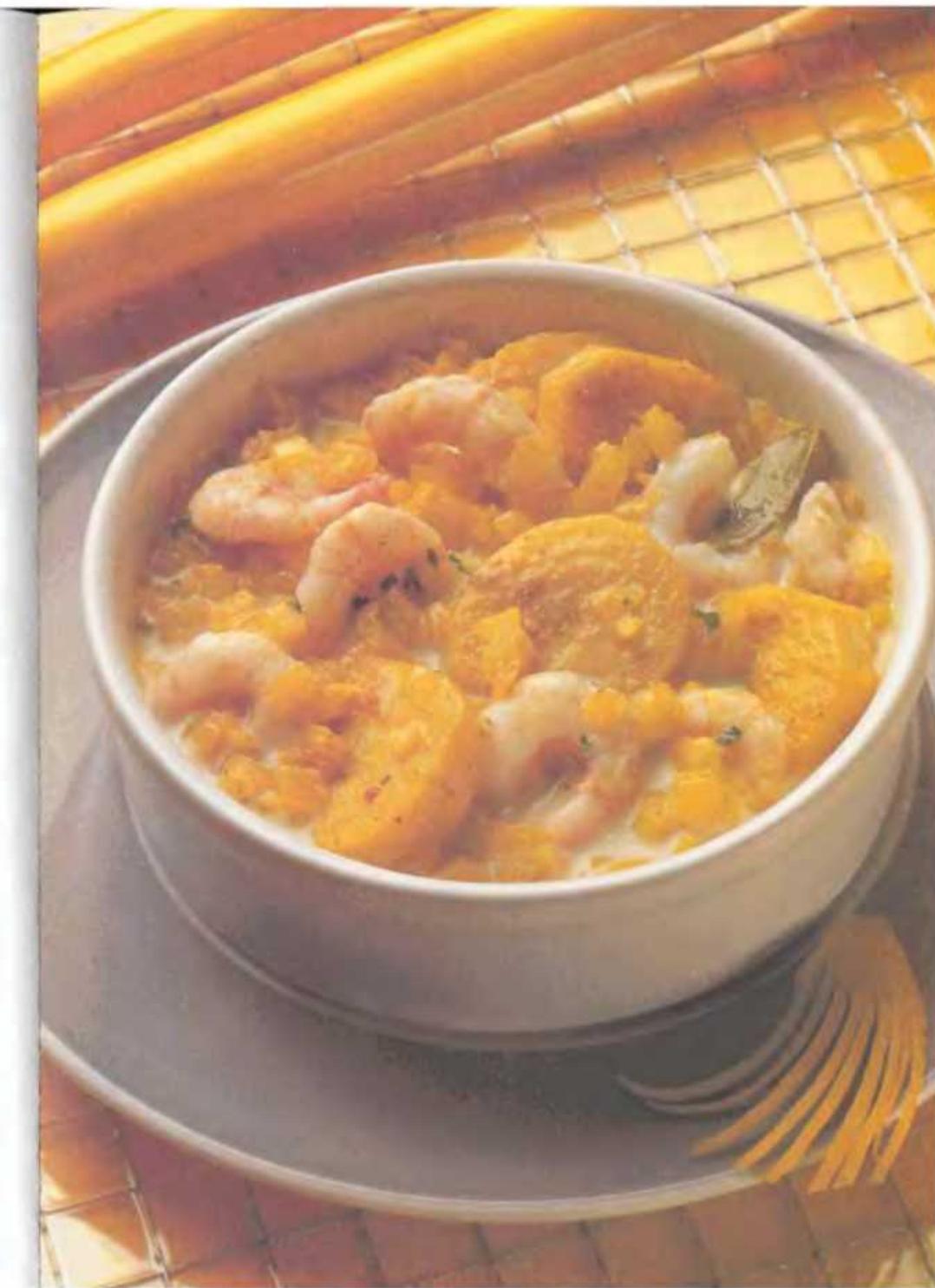
посыпать

тушить при перемешивании около 1 минуты,
влить

закрыть крышку, тушить при умеренном
нагреве около 10 минут, долить

перемешать, продолжать тушить еще примерно
10 минут в открытой кастрюле, положить

нагревать еще около 1 минуты, приправить



Бамия с ветчиной и сливками

400 г стручков бамии
кипящую сол. воду,

1 луковицу

100 г ветчины

1 ст. ложку

сливочного масла

8 листиков шалфея,
солью, перцем,

соком $\frac{1}{2}$ лимона,

125 мл ($\frac{1}{8}$ л)

взбитых сливок,

20 г только что
натертого

пармезанского сыра,

вымыть, обрезать кончики, опустить в
варить около 3 минут.

очистить, нарезать кубиками.

нарезать полосками.

растопить, тушить в нем нарезанный лук, пока
он не станет прозрачным, добавить ветчину,
тушить все вместе, приправить

прибавить

положить туда же стручки бамии и

тушить еще около 1 минуты.

Тушеная курица с овощными бананами (фото)

1 курицу

1 ч. ложкой

кайенского перца,

1 ст. ложкой

пшеничной муки.

4—6 ст. ложек

оливкового масла

разделить на 12 кусков, посыпать

разогреть в большой сковороде и обжарить
в нем каждый кусок курицы со всех сторон
до золотисто-коричневого цвета, обжаренные
куски курицы положить в сотейник.

очистить, разрезать луковицы на четыре части.

очистить, нарезать дольками толщиной в палец.
Лук и бананы потушить в сковороде в жире, в
котором жарили курицу, добавить туда же

хорошо потушить, прилить

прибавить

перемешать, полить соусом курицу, прилить

и тушить 1 час до готовности, приправить

500 г лука

3 спелых овощных

банана

1 ст. ложку

порошка карри,

250 мл ($\frac{1}{4}$ л)

сухого вермута,

4 ст. ложки пряной

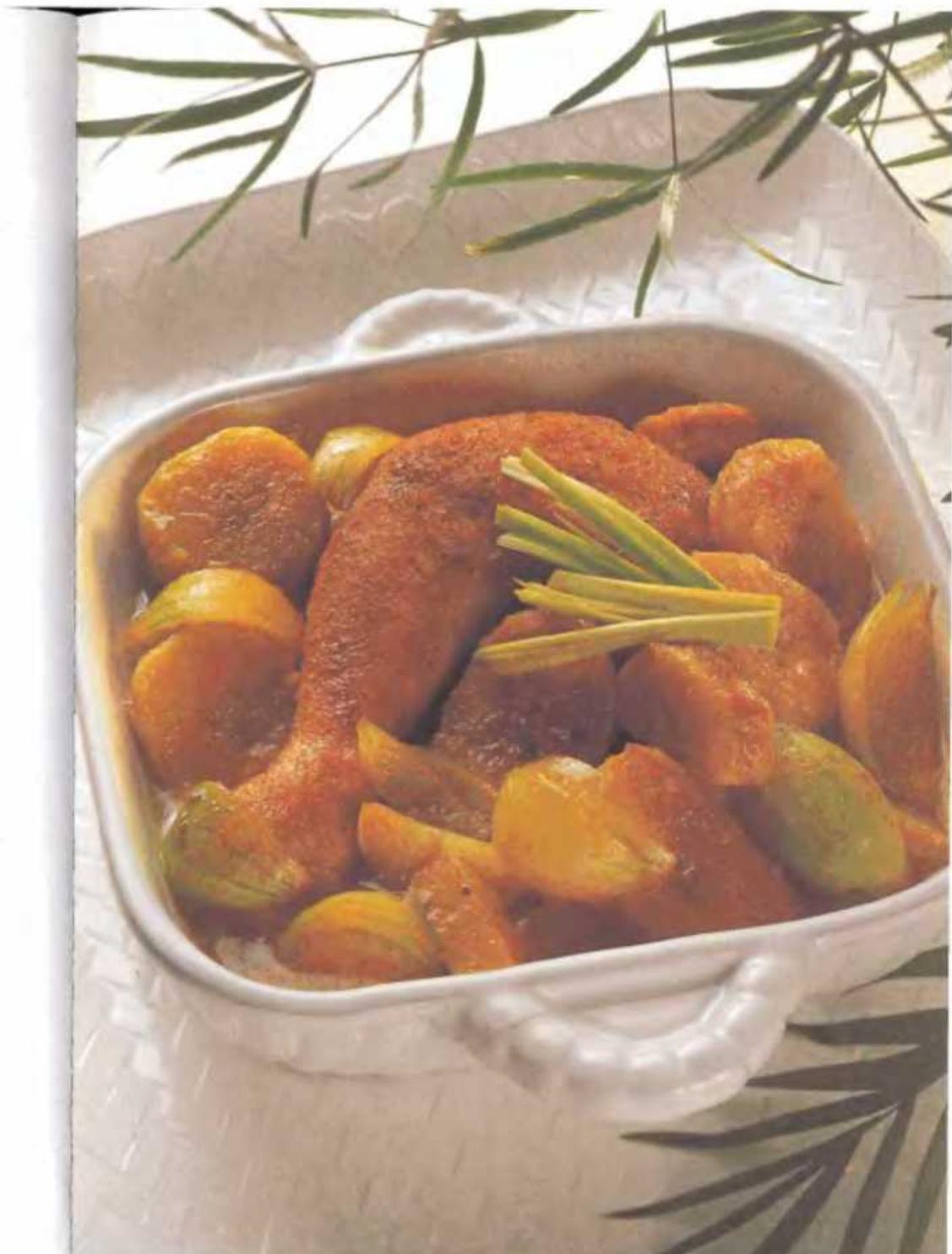
острой приправы

из манго,

250 мл ($\frac{1}{4}$ л) горячего

куриного бульона

лим. соком, солью.



Овощной суп с курицей

1 курицу
(примерно 1 кг)

разделить на 8 частей (при желании кожу можно снять), мясо промыть, положить в большую кастрюлю, залить

2 л куриного
бульона,

довести до кипения, снять пену, варить при слабом нагреве около 45 минут, крышка должна быть закрыта неплотно.

500 г клубней ямса
1 чайот (примерно
300 г)

очистить, нарезать кубиками.

2 маленьких
стручка острого
перца чили

надрезать, удалить семена, вымыть, нарезать на тонкие дольки (стручки этого перца нельзя брать голыми руками, потому что его сок вызывает на коже ощущение жжения).

500 г помидоров

положить на короткое время в кипящую воду (не кипятить), вынуть, обдать холодной водой, снять кожицу, разрезать пополам, удалить семена, вырезать несъедобную серединку, помидоры нарезать крупными кусками.

С куриного бульона тщательно снять жир, затем положить подготовленные овощи.

2 початка кукурузы
(свежей или
замороженной)

очистить от листьев и нитей, отрезать стебли, початки вымыть, нарезать на куски длиной около 4 см (замороженные початки сначала нужно немного оттаить, а затем разрезать на куски).

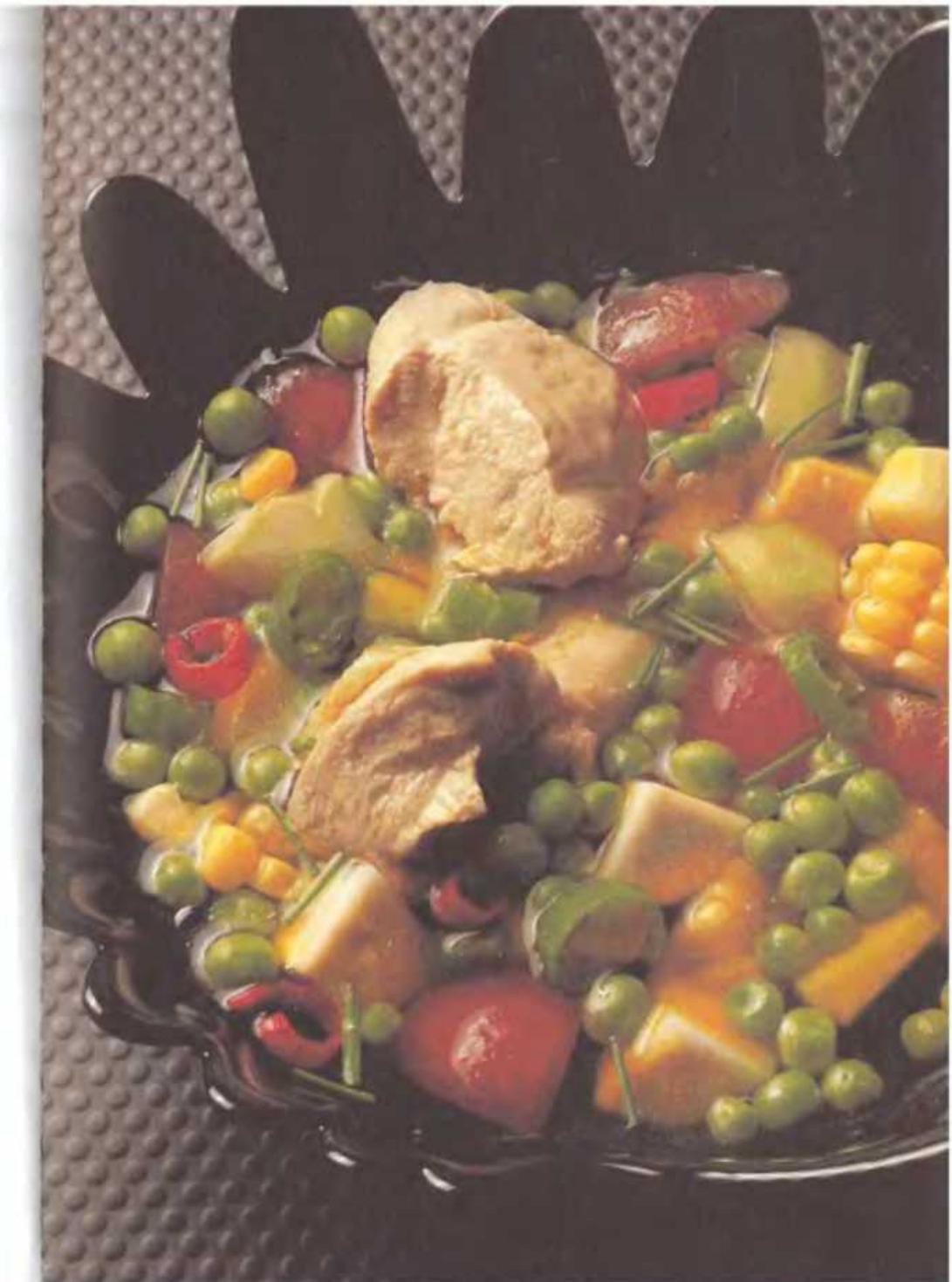
100 г
вышелущенного
гороха

перебрать, вымыть.

Кукурузу и горох положить в суп, приправить солью, свежесмолотым белым перцем.

Суп варить в неплотно закрытой кастрюле при слабом нагреве еще около 20 минут до готовности. Готовый суп вылить в предварительно нагретую супницу и подать к столу, посыпав

нарезанным
шнитт-луком.



Овощной суп с мясом

1 кг нежирной,
засоленной за
неделю до
приготовления
говядины

500 г бататов,
500 г клубней ямса,
500 г картофеля
250 г лука
100 г свежего
кокосового ореха
250 мл ($\frac{1}{4}$ л)
взбитых сливок
1 чайной ложкой
«Sambai Oelek»,
2 зеленых овощных
банана

150 г нежирной
копченой грудинки

1½ л мясного
бульона,

довести до кипения в большом количестве во-
ды, варить при слабом нагреве, слегка приот-
крыв крышку, примерно 1 час до готовности.

очистить, нарезать кубиками или дольками.
очистить, нарезать кружочками.

раздробить на мелкие кусочки, растереть в пюре с

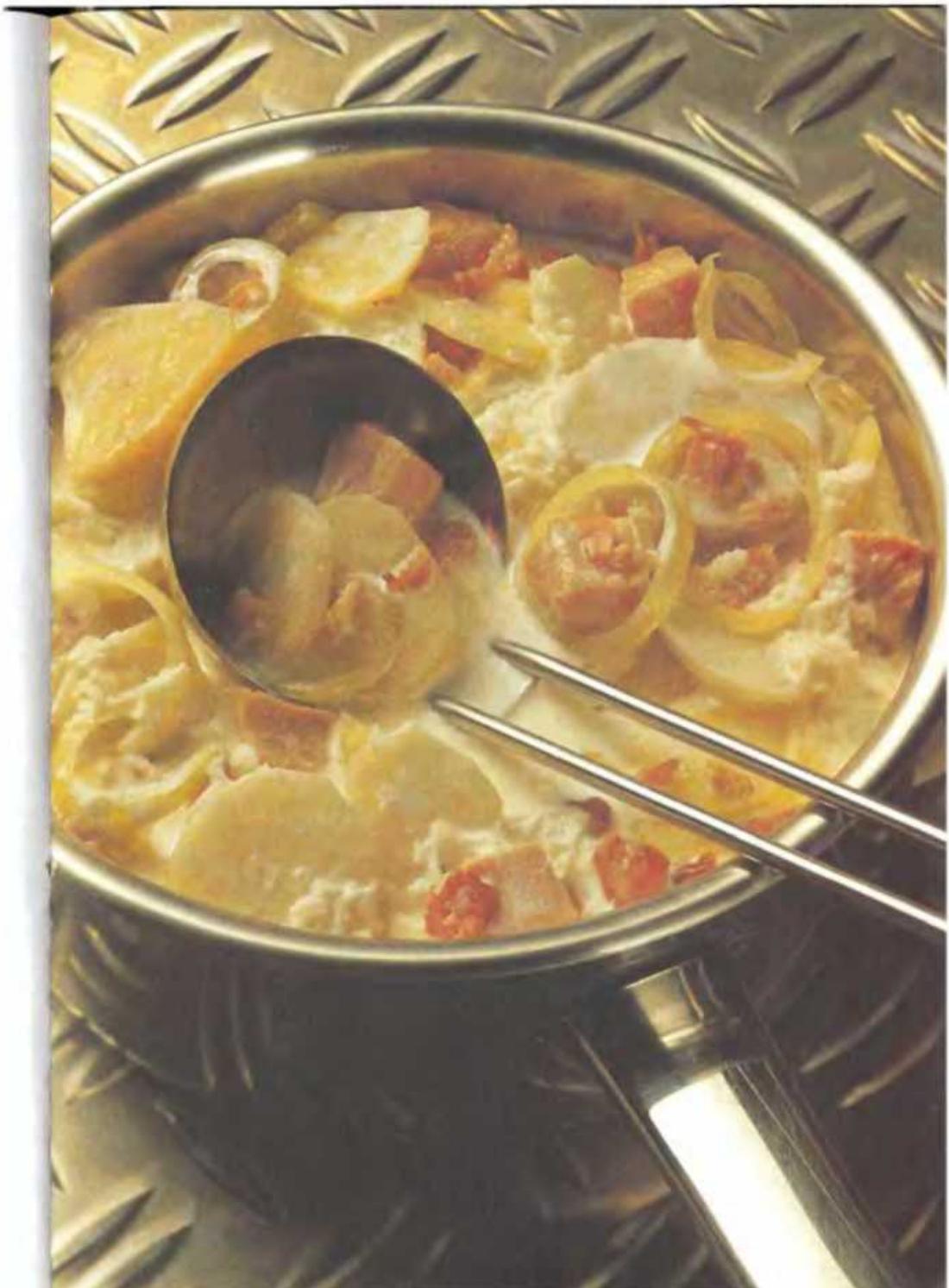
и

жидкость отцедить через салфетку и отжать.

положить в широкую кастрюлю, залить водой,
так чтобы бананы были покрыты, довести до
кипения, варить около 30 минут, так чтобы
вода кипела ключом; бананы очистить,
нарезать дольками толщиной примерно 3 см,
на время отставить в сторону.

нарезать кубиками, в большой кастрюле для
тушения вытопить жир при умеренном
нагреве, вынуть грудинку; вареную говядину
нарезать кубиками, обжарить в свином жире
со всех сторон до коричневого цвета, вынуть
ненадолго, чтобы обжарить в жире лук, пока
он не станет прозрачным, затем мясо положить
обратно в кастрюлю, налить

вскипятить, закрыть кастрюлю крышкой и
варить примерно 30 минут, затем к мясу приба-
вить подготовленные овощи, кроме нарезанных
бананов и растертых со сливками кокосовых
орехов, закрыть кастрюлю крышкой, варить
около 15 минут, пока не сварятся мясо и овощи.
Прибавить бананы и кокосовые орехи со
сливками, нагреть все вместе, подать к столу
в кастрюле.



Пирог с капустой пак-чой

Для теста

250 г пшеничной муки

125 г охлажденного сливочного масла

1 яйцо

1 чайной ложкой соли, 1 щепоткой сахара,

4 ст. ложки молока.

500 г капусты пак-чой

кипящую соленую воду,

2 яйца

150 г сливок,

200 г творога (обезжиренного),

солью, свежесмолотым перцем,

кайенским перцем, мускатом,

прибавить к овощам.

Форму для пирога (диаметром 30 см) выложить раскатанным тестом, тесто несколько раз наколоть вилкой, на тесто выложить овощи.

нарезать тонкими полосками, положить сверху овощей.

Форму поставить на решетку в духовку, примерно 225°

примерно 4–5

примерно 40 минут.

Электроплитка:

Газовая плита:

Время готовки:

просеять в миску,

натереть на терке, прибавить к муке, протереть муку и масло между ладонями, чтобы образовалась рассыпчатая масса.

взбить вместе с

добавить в тесто, по частям ввести в тесто Тесто скатать в виде шара и положить в холодильник на 1 час.

Для начинки

очистить, стебель отрезать и выбросить, листья отделить от черешков, листья и черешки вымыть, порезать на мелкие кусочки, положить в

бланшировать около 2 минут, слить воду, перемешать с

прибавить к овощам.

Форму для пирога (диаметром 30 см) выложить раскатанным тестом, тесто несколько раз наколоть вилкой, на тесто выложить овощи.

нарезать тонкими полосками, положить сверху овощей.

Форму поставить на решетку в духовку.

примерно 225°

примерно 4–5

примерно 40 минут.

Содержание

Предисловие	5
Маленький словарь экзотических овощей	6
Артишок	6
Баклажан	7
Авокадо	7
Батат	8
Фенхель	9
Овощной банан	9
Экзотические тыквы	10
Бамия	11
Пак-чой	11
Пальмовая сердцевина	12
Папайя	12
Топинамбур	13
Ямс	13
Разнообразные закуски: от артишока до бамии	14
Запеченные артишоки	16
Запеченная папайя	16
Запеченные баклажаны	17
Запеченные пальмовые сердцевины	18
Запеченные патиссоны	18
Артишоки в тесте жареные	20
Запеченные овощные бананы	20
Жареные стручки бамии	22
Суфле из бататов	22
Пирог из тыквы	24
Маринованные мелкие патиссоны «пэти пэн»	26
Баклажаны «лидио»	26
Запеченная тыква	28
Тушеные стручки бамии	28
Дважды обжаренные дольки овощных бананов	30
Пюре из авокадо с сырным соусом	30
Артишоки с соусом винегрет	32
Папайя с ветчиной	32
Банановые чипсы	34
Пикантные чипсы из батата	34

Изысканные салаты, супы и соусы: от пальмовых	
сердцевин до папайи	37
Салат из папайи	38
Баклажанная икра	38
Суп из капузы пак-чой	39
Зеленый салат из бананов	40
Салат из пальмовых сердцевин	40
Салат из фенхеля	42
Салат из чайота	42
Маринованный топинамбур	44
Салат из батата	44
Салат из авокадо с курицей	46
Салат из сырых овощей и рыбы	46
Суп из пальмовых седцевин	48
Суп-пюре из чайота	48
Острый соус из авокадо	50
Паста из авокадо	50
Экзотические гарниры из ямса и батата	52
Блинчики из ямса	54
Суфле из ямса	54
Запеченный топинамбур	55
Пюре из тыквы	56
Топинамбур со сливками и горчицей	56
Топинамбур с маслом и лимонным соком	56
Тушеная тыква	58
Тушеные кабачки-цукини с морковью	58
Тушеные кабачки-цукини с помидорами	59
Запеченный итальянский фенхель	60
Тушеная капуста пак-чой	60
Запеченое пюре из бататов	62
Запеченные бататы с яблоками	62
Жареные бататы	64
Фаршированные бататы	64
Удивительные блюда из тыквы и ее компании	66
Фаршированные патиссоны	68
Фаршированные мелкие патиссоны	69
Запеченный ямс	70
Запеченная бамия	70
Пальмовые сердцевины, запеченные в оболочках из ветчины	72
Баранина с овощными бананами	74

Фаршированная папайя	74
Фаршированный топинамбур	76
Ризotto с пальмовыми сердцевинами	76
Жаркое из баранины с бамисей	78
Жареные баклажаны и бататы	78
Тушеный палтус с фенхелем	80
Тушеная бамия с помидорами	82
Тушеные овощные бананы	82
Бамия с ветчиной и сливками	84
Тушеная курица с овощными бананами	84
Овощной суп с курицей	86
Овощной суп с мясом	88
Пирог с капустой пак-чой	90