

МАРИНАДЫ

МЯСО, ПТИЦА, РЫБА



Маринование – это прекрасный способ быстро приготовить вкусное и нежное мясо на природе или дома. Мясо, предварительно выдержанное в маринаде, гораздо более полезно, питательно и легче усваивается организмом. Это происходит по трем причинам.

Во-первых, маринад, обволакивая мясо, останавливает вытекание мясного сока в процессе приготовления. За счет этого готовое мясо становится более сочным, и в нем сохраняется больше полезных веществ.

Во-вторых, в процессе маринования мясо становится более мягким и поэтому готовится значительно быстрее. А быстрая жарка предотвращает образование канцерогенов, которые создаются из жиров при длительной термообработке. Кроме того, маринад защищает мясо от подгорания. Он обволакивает мясо и принимает на себя прямой тепловой удар.

В-третьих, промаринованное мясо становится более нежным и сочным, что облегчает процессы пищеварения и усвоения организмом максимального количества содержащихся в нем питательных веществ.

Первоначально маринад был простой морской водой, сохранявшей мясо и рыбу от порчи. В настоящее время, вооруженные холодильниками, мы практически не зависим от маринадов для сохранения мяса, но используем их для придания вкуса и пикантности.

Маринование много лет практикуется в США и Западной Европе. В этих странах традиции маринования изначально сформировались и развивались в рамках культуры здорового и полезного питания – приготовления блюд на огне (гриль). В отличие от них, в странах СНГ метод маринования мяса был развит очень слабо и использовался прежде всего для размачивания жестких кусков. Поэтому у нас главным ингредиентом маринадов всегда считался столовый уксус.

Итак, маринады. Что же такое маринад? В принципе, это любая смесь, которой вы пропитываете мясо или рыбу, чтобы повысить их вкус и аромат.

Большинство маринадов состоит из трех компонентов:

1. Кислота: от лимонного сока до винного уксуса и томатного соуса. Кислота в этих продуктах проникает в волокна, делая кусочки мяса мягче и позволяя аромату маринада проникнуть внутрь мяса.

2. Масло: оливковое, кукурузное или любое растительное масло. Масло увлажняет сухое мясо и делает его более нежным. Большинство маринадов нуждается в масле, но при подготовке маринада для жирного мяса или рыбы (свинины, жирной баранины) от добавления масла лучше воздержаться – такое мясо способно само себя увлажнить.

3. Приправы: вот уж где простор для фантазии. Розмарин и перец чили, чеснок, базилик, сахар и лимонная цедра, мед, рыбный паштет, арахисовое масло, горчица (сухая, готовая), чернослив и сливовый сок, даже газированная вода – все это вполне подходит в качестве приправ к маринаду.

Никогда не маринуйте мясо и рыбу в металлической или пластмассовой посуде. Старайтесь использовать только стеклянные или керамические емкости. Кислота при контакте с металлом может придать мясу неаппетитный цвет и совершенно неожиданный вкус.

Обычно маринуют нарезанные куски мяса или рыбы. Но если вы хотите замариновать большой кусок, то полностью залейте его маринадом, и переворачивайте приблизительно 1 раз в час. Так как маринад проникает в мясо на глубину не больше, чем 1–1,5 см, то большой кусок лучше в нескольких местах проколоть ножом.

Итак, все готово. Укладываем подготовленное мясо в посуду, заливаем маринадом. Как долго мариновать? Все зависит от того, с чем мы имеем дело.

Нежную рыбу – типа филе камбалы или форели, а также молодых цыплят мариновать надо не больше 1 часа. Если промариновать их дольше, то продукт просто расплзется в руках.

Куриные грудки без кожи маринуем 2 часа. Телятину и постную свинину – от 2 до 4 часов. Говядину можно мариновать в течение суток.

Для краткосрочного маринования (например, рыба или цыпленок) можно оставить емкость с маринадом при комнатной температуре. Если маринование требует длительного времени, то маринуем в холодильнике. Не забудьте накрыть посуду крышкой.

Итак, что же делать дальше, с уже промаринованными мясом или рыбой?

А дальше, можете готовить его так же, как если бы оно не было маринованным, но имейте в виду, что маринад смягчил мясо, и теперь для его приготовления времени понадобится меньше.

Небольшое примечание для тех, кто решил использовать в маринаде сладкие компоненты – мед, сахар, патоку. Прежде чем залить мясо маринадом, натрите его смесью сухих трав, свежей зелени и соли.

Не бойтесь экспериментировать – меняйте пропорции и компоненты. Можно записывать самые удачные сочетания. Может быть, в один прекрасный день, вы изобретете маринад, который будет бережно передаваться в вашей семье из поколения в поколение.

Мы собрали самые лучшие рецепты блюд из рыбы и мяса, приготовленных с использованием маринадов, которые добавят изюминку любому застолью и позволят любой хозяйке разнообразить свое каждодневное меню.

Удачи вам и приятного аппетита!

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Рыба под маринадом (рецепт №1)

Рыба – 800 г, масло растительное – 3 ст. л., мука пшеничная – 2 ст. л., соль, перец – по вкусу.

Для маринада: морковь – 3–4 шт., корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 3 шт., томат-пюре – 1 стакан, рыбный бульон или вода – 2 стакана, масло растительное – 4 ст. л., лавровый лист, гвоздика, корица, мускатный орех, перец-горошек, сахар, соль, уксус – по вкусу.

Под этим маринадом можно готовить любую рыбу.

Очищенную и промытую тушку рыбы или рыбное филе нарезать на куски, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить в растительном масле до готовности.

Приготовить маринад. Для этого овощи нарезать тонкой соломкой, обжарить в растительном масле, добавить томат-пюре и продолжать обжаривать до тех пор, пока масло не примет окраску томата. После этого в обжаренные овощи влить горячий бульон или воду, довести до кипения, заправить сахаром, солью, уксусом, специями и кипятить 10–15 минут. По желанию, в маринад можно добавить растертый чеснок. Готовую рыбу залить маринадом и поставить на 4–5 часов в холодильник.

Рыба под маринадом (рецепт №2)

Рыбное филе – 800 г, мука, растительное масло для жарки, соль, белый или черный перец – по вкусу.

Для маринада: морковь – 800–900 г, лук репчатый – 1–2 шт., томатная паста – 1 стакан, лавровый лист – 1 шт., душистый горошек – 3–5 шт., гвоздика – 4–5 шт., корица – 1/4 ч. л., мускатный орех – 1/4 ч. л., черный перец-горошек – 5–8 шт., петрушка и укроп (свежие или сушеные), сахар-песок – 2–3 ч. л., вода – 1 стакан, уксус – 1 дес. л., растительное масло, соль по вкусу.

Рыбное филе нарезать на кусочки, посолить, поперчить белым или черным перцем, обвалить в муке. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем рыбу.

Морковь натереть на крупной терке, мелко порезать лук. В глубокой сковороде или в сотейнике разогреть растительное масло и в ней обжаривать лук и морковь, время от времени помешивая, чтобы не пригорело. Через некоторое время добавить томатную пасту, разведенную небольшим количеством воды, перемешать, потушить несколько минут. Положить в овощи все приправы, предварительно растерев черный перец-горошек в порошок. За 10 минут до конца приготовления добавить уксус, разведенный водой с сахаром, перемешать и тушить до готовности.

В глубокую посуду слоями выложить рыбу и маринад, дать остыть и поставить в холодильник на несколько часов.

Рыба под маринадом (рецепт №3)

Рыбное филе – 1 кг, панировочные сухари – 5 шт., лук репчатый – 4 шт., морковь – 4 шт., лавровый лист – 2 шт., черный перец-

горошек – 7–10 шт., томат-пюре – 2 ст. л., соль – 1 ст. л., сахар-песок – 2 ст. л., вода – 100 мл, мука – 1,5 ст. л., растительное масло для жарки.

Рыбное филе порезать порционными кусками, посолить, обвалить в панировочных сухарях, обжарить на растительном масле. Куски рыбы сложить в высокую сковороду. Лук порезать полукольцами, обжарить на растительном масле, добавить к рыбе. Морковь потереть на крупной терке, притушить, не зажаривая, добавить перец-горошек, лавровый лист, соль, сахар, томат-пасту с водой, потушить 5 минут. Добавить муку, перемешать. Добавить все вышеперечисленное к рыбе, поставить сковороду на минимальный огонь и протушить 20–30 минут.

Отварная рыба под маринадом

Рыба (треска, минтай, хек) – 1 кг, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., кетчуп или томатная паста – 1–2 ст. л., мука – 2 ст. л., уксус – 1 ч. л., лимон – 1 шт., лавровый лист, душистый перец, растительное масло, бульон – по вкусу.

Рыбу почистить, порезать на куски. Отварить в небольшом количестве воды (чтобы только покрыла рыбу). Когда закипит – посолить, добавить луковичу, лавровый лист, пару горошинок душистого перца, поперчить. Варить примерно 30 минут. Затем вынуть из бульона и остудить.

Пока рыба остывает, приготовить маринад. В сковороду налить немного растительного масла, положить мелко нарезанную луковичу, натертую на крупной терке морковь и протушить, пока морковь не станет почти мягкой. Если будет пригорать, можно чуть добавить бульона. Затем добавить кетчуп, протушить. Потом положить муку, все хорошо перемешать и добавить бульон, столько, чтобы соус был не очень жидким. Посолить, поперчить. Все должно прокипеть. Затем в красивую глубокую тарелку выложить разделанную на мелкие кусочки рыбу и полить маринадом. Остудить. Подавать холодным.

Рыба в белом маринаде

Рыбное филе – 500 г, яйца – 2 шт., мука – 1 стакан, растительное масло для жарки.

Для маринада: бульон – 1 ст. л., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1–2 шт., эссенция 30-ная – 1 ст. л., гвоздика – 3–5 шт., сахар-песок – 2 ч. л., душистый перец, лавровый лист – по вкусу.

Лук и морковь порезать полукольцами и 2–3 минуты варить в крепком рыбном, курином или овощном бульоне (можно в кипящую воду насыпать 1 ст. л. куриного порошка или «Вегетту»). Следом налить эссенцию, всыпать сахар и остальные специи. Маринад должен быть чуть кислее и более концентрированным. В итоге, когда рыба впитает в себя кислоту, он будет не таким кислым. Рыбу порезать на порционные куски, посолить,

обвалить в муке, затем в яйцах, опять в муке и обжарить в растительном масле. Жареную рыбу опустить в готовый горячий маринад. Остудить. Дать настояться.

Семга в медовом маринаде

Семга – 600 г.

Для маринада: мед – 2 ст. л., сок 1 лимона, соль, молотый черный перец – по вкусу.

Мед положить в миску, выжать лимонный сок. Хорошо взбить смесь, чтобы она стала однородной. Добавить в маринад соль и перец, еще раз перемешать.

Семгу нарезать на порционные куски. Каждый кусок обмакнуть в маринад. Собрать все кусочки и дать им полежать в маринаде около 1 часа. Положить куски рыбы на решетку, поставить в духовку и выпекать при функции «гриль» или «нагревание с двух сторон» (если нет гриля).

Пряная малосольная норвежская семга, маринованная с апельсиновым соком

Филе норвежской семги – 1 кг, тмин сухой – 1 ст. л., укроп свежий – 1 пучок, апельсиновый сок – 300 г, соль крупная – 100 г, лимон, маслины, огурцы, салат – по вкусу.

Норвежскую семгу разделить на филе с кожей, но без костей. Размолоть скалкой тмин, укроп мелко порубить. Апельсиновый сок уварить в 3 раза. Смешать укроп, тмин и сок. Семгу уложить на лоток, кожей вниз. Сверху выложить смесь из сока и приправ, посыпать крупной солью, накрыть влажной салфеткой и оставить мариноваться в холодильнике на 6–8 часов. Затем снять соль и маринад, нарезать семгу тонкими ломтиками.

При подаче на стол блюдо оформить укропом, листьями салата, лимоном, маслинами и свежими огурцами.

Семга, маринованная в тайских специях

Филе семги – 675 г, соль – 2 ст. л., сахар-песок – 2 ст. л., свежий имбирь длиной 2,5 см, лайм – 1 шт., лимонное сорго (лемонграсс) – 2 стебля, листочки лайма – 4 шт., свежий красный перец чили – 1 шт., черный молотый перец – 1 ч. л., свежая кинза – 2 ст. л.

Для соуса: майонез – 150 мл, сок лайма – 2 ст. л., кинза.

Имбирь очистить и мелко натереть. Из лайма выдавить сок, его листочки мелко нарезать. Также мелко нарезать перец чили. Очистить верхний слой стеблей лимонного сорго. Филе вымыть, высушить. Смешать в миске соль, сахар, имбирь, лимонное сорго, листья лайма, цедру лайма, чили, перец и кинзу. Нанести смесь на филе с двух сторон, положить в воощеную бумагу, плотно завернуть, убрать в холодильник на 2–3 дня, время от времени переворачивать.

Салака маринованная

Салака – 250 г, мука – 1 ч. л., масло растительное – 1/2 ст. л.

Для маринада: уксус 3%-ный – 1/3 стакана, сахар, перец, лавровый лист, соль – по вкусу.

Приготовить маринад. Для этого в 3%-ный уксус добавить соль и сахар, а также специи (перец, лавровый лист) по вкусу. Поставить на плиту и довести до кипения. Затем дать немного остыть. Подготовленную салаку панировать в муке, посолить, обжарить, залить теплым (35–40°C) маринадом и выдержать на холоде в течение суток.

Лосось, маринованный в апельсиновом сиропе

Лосось – 200 г, апельсины (с коркой) – 200 г, горчица – 1/5 ст. л., укроп – 1 пучок, салат, помидор, лимон, соль – по вкусу.

Лосося замариновать в пропущенных через мясорубку корках апельсина и оставить в холоде на 12 часов. Затем очистить от апельсиновой массы, намазать горчицей, рубленым укропом и выставить на холод еще на 12 часов.

Готовую рыбу нарезать тонкими пластинками и красиво уложить на тарелку. Украсить блюдо можно листочками салата, долькой помидора и ломтиком лимона. К лососю подойдет какой-нибудь мягкий сыр.

Треска под маринадом

Треска – 1,5 кг, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., мука – 1 ст. л., кетчуп или томатная паста, укроп, петрушка, соль, перец-горошек – по вкусу.

Треску порезать на порционные кусочки, обвалить в муке. Обжарить на сильном огне до подрумянивания (не до полной готовности). Морковь натереть на терке, лук мелко нарезать, обжарить.

Приготовить маринад. Для этого жареные морковь и лук положить в кастрюлю, залить водой, добавить укроп, петрушку, перец, кетчуп, соль и муку. Смесь варить 5 минут, затем положить к ней треску. Варить еще 10–15 минут. Снять с огня, и положить под крышку, чтобы рыба настоялась.

Лососина в маринаде «Грав»

Филе свежего лосося с кожей – 750 г, сахар-песок – 100 мл, соль – 100 мл, нарезанный укроп – 100 мл, дробленый белый перец – 1 ч. л.

Для маринада: шведская горчица – 2 ст. л., дижонская горчица – 1 ч. л., сахар-песок – 2 ст. л., красный винный уксус – 1–1/2 ч. л., белый перец – 200 мл, растительное масло (не оливковое), нарезанный укроп, соль – по вкусу.

Для приготовления горчичного маринада смешать горчицу, сахар, винный уксус, соль, молотый перец и взбивать венчиком, тонкой струйкой добавляя растительное масло. После того как соус приобретет консистенцию майонеза, добавить мелко нарезанный укроп.

Удалить чешую с лосося, но сохранить кожу. Сделать несколько надрезов на ней, чтобы маринад легче проник внутрь. Смешать соль, сахар, перец и этой смесью посыпать филе с обеих сторон, затем обильно посыпать укропом. Положить подготовленную рыбу под пресс, используя для этого разделочную доску, и мариновать при комнатной температуре 2–4 часа. После этого оставить в холодном месте на 1–2 суток, время от времени переворачивая.

Готовое филе сполоснуть водой и нарезать тонкими кусками. Не следует нарезать рыбу слишком близко к коже, чтобы не срезать темное мясо.

Налим в маринаде

Филе налима – 1 кг, морковь – 1 кг, лук репчатый – 1 кг.

Для маринада: лимон – 2 шт., белокачанная или пекинская капуста – 5–6 верхних листов, розмарин, лавровый лист, душистый перец, мята или мелисса, соевый соус – по вкусу, растительное масло для жарки.

Это блюдо можно консервировать или же хранить в холодильнике в посуде, которая не подлежит окислению 3–5 дней.

В пароварку налить воду, добавить в нее розмарин, лавровый лист, душистый перец, мяту или мелиссу. Из лимонов в чашку выжать сок, а цедру также положить в кастрюлю. Поставить решетку для варки на пару и подождать, пока вода закипит. Налима нарезать кусочками 6–7 см (вместе с костями). После того как вода в пароварке закипит, выложить на решетку промытые капустные листья, а на них – кусочки рыбы, полить их 1 ст. л. лимонного сока. Закрыть крышкой. Пропарить 30 минут. Снять с огня. Дать немного остыть.

На первой сковороде обжарить резаный полукольцами лук до прозрачности, затем снять с огня. На второй сковороде жарить, помешивая, 10 минут тертую на крупной терке морковь, затем добавить воду и тушить еще 10 минут. В сотейнике или глубокой кастрюле соединить лук и морковь, налить 0,5 стакана воды и тушить на медленном огне 10 минут.

Рыбу вынуть из пароварки и отделить от костей. Капустные листья после варки выбросить. Смешать кусочки рыбы с морковью и лимоном, перемешать, полить 3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. соевого соуса, посыпать приправой для рыбы, перемешать и тушить на медленном огне 30 минут. Снять с огня, полить рыбу в маринаде оставшимся лимонным соком, перемешать, закрыть крышкой и оставить настаиваться на ночь.

Рулет из сельди в маринаде

Соленая сельдь – 75 г, звездика – по вкусу.

Для маринада: лук репчатый – 4 шт., морковь – 2 шт., сахар-песок – 1 ч. л., вода – 0,5 стакана, уксус 3%-ный – 1 стакан, соль – 1 ч. л., черный перец-горошек – 4 шт., лавровый лист – 1 шт.

Уксус и воду вскипятить, к кипятку добавить специи, положить кружочками нарезанный лук и варить до готовности. Сельдь вымачивать в холодной воде, периодически меняя воду. Отделить филе, свернуть его в виде рулета, скрепляя гвоздикой. уложить в неокисляющуюся посуду и залить теплым маринадом на 24 часа.

Селедка в ароматном маринаде

Филе соленой сельди – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., душистый перец-горошек – 20 шт., 1 пучок укропа, 0,5 лимона, молоко.

Для уксусного маринада: вода – 2/3 стакана, сахар-песок – 0,5 стакана, уксус – 0,5 стакана, лук-порей (мелко нарезанный) – 1 стакан, морковь – 1 шт., душистый перец-горошек – 5 шт., лавровый лист – 1 шт, гвоздика – по вкусу.

Для лимонного маринада: лимонный сок – 0,5 стакана, яблочный уксус – 3 ст. л., вода – 0,5 стакана, сахар-песок – 0,5 стакана.

Филе сельди разделить и вымочить в молоке. Раздавить горошины душистого перца. Лук тонко нарезать. морковь нашинковать тонкими ломтиками, лимон порезать тонкими дольками.

Из вышеперечисленных ингредиентов сварить уксусный маринад (варить в кастрюле на слабом огне 10 минут). Остудить. Лимонный маринад только вскипятить, сразу снять с огня и остудить.

Одну часть филе сельди, нарезанного ломтиками, переложить луком с перцем, другую часть – укропом и дольками лимона. Залить уксусным и лимонным маринадом и оставить на сутки в холодильнике.

Форель «Радужная»

Форель – 250 г, зеленый лук – 1 стебель, рыбный бульон.

Для белого маринада: лук репчатый – 20 г, морковь – 10 г, стебель сельдерея – 8 г, чеснок – 2 г, вино белое – 15 г, гвоздика – 0,01 г, оливковое масло – 10 г, соль – 3 г, перец – 3 г, сахар – 3 г.

Для красного маринада: лук репчатый – 20 г, морковь – 10 г, томатная паста – 10 г, уксус – 5 г, помидоры черри – 15 г, лавровый лист – 0,01 г, тмин – 0,01 г, оливковое масло – 10 г, лайм – 35 г, лук зеленый – 3 г.

Форель разделить на чистое филе, свернуть в трубочку, перевязать зеленым луком, припустить в рыбном бульоне, охладить (в бульоне), наполнить белым маринадом, а затем залить красным.

Для белого маринада овощи нарезать мелкими кубиками, пассеровать, добавить мелко рубленый чеснок, выпаренное вино, гвоздику, соль, перец, сахар и проварить.

Для красного маринада овощи нарезать мелкими кубиками, пассеровать. Добавить пассерованный томат, уксус, тмин, помидоры черри, лавровый лист, соль, перец, сахар, и проварить.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Курица под маринадом

Куриное мясо средней толщины без костей – 12 кусков, лук репчатый – 2 шт., оливковое масло для жарки.

Для маринада: соевый соус – 6 ст. л., кетчуп – 4 ст. л., горчица – 2 ч. л., мед – 2 ст. л., чеснок – 4 зубчика, молотый английский перец – по вкусу.

Лук нарезать очень тонкими кольцами.

Чеснок измельчить. В миске смешать все ингредиенты маринада.

Положить кусок куриного мяса на большую тарелку и вылить на него 1 ст. л. маринада. Положить поверх него следующий кусок, полить, и т.д. Поставить в холодильник на 2 часа, чтобы мясо пропиталось маринадом. Вынуть курицу и в оставшемся маринаде замочить лук.

В большой сковороде с толстым дном разогреть небольшое количество оливкового масла и обжарить куски курятины по 5 минут с каждой стороны. Выложить на блюдо. Прожарить лук с оставшимся маринадом до тех пор, пока вся жидкость не выпарится, и вылить его на курицу.

Курица в маринаде из кефира

Куриные грудки – 3 шт., нежирный кефир – 1 стакан, лимонный сок – 1 ст. л., чеснок – 3 зубчика, соль – 1 ч. л., рубленые листья мяты – 0,5 стакана, имбирь – 1 ч. л., кардамон – 1 измельченное зернышко, красный перец чили – 0,5 ч. л., 1 щепотка тмина.

Куриные грудки промыть, разделить каждую на две половинки. Натереть их солью и лимонным соком. Отдельно перемешать кефир, специи и залить полученным маринадом куриное мясо. Закрыть пленкой и поставить в холодильник на сутки.

Разогреть духовку до 200°C, выложить грудки на закрытый фольгой противень и запекать 35 минут.

Курица, маринованная в горчице

Курица – 1 кг, майонез.

Для маринада: горчица – 2 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., хмели-сунели – 1 ч. л., чеснок – 2–3 дольки, сахарная пудра – 1 ч. л.

Курицу разделить на куски.

Приготовить маринад. Для этого в миске смешать горчицу, соевый соус, сахарную пудру, пропущенный через пресс чеснок и хмели-сунели. Кусочки курицы натереть маринадом, залить их этим же маринадом и поставить в прохладное место на 3 часа.

Противень смазать маслом и выложить на него курицу. Накрыть фольгой и запекать при температуре 200–220°C 40–45 минут.

Куриные окорочка с пряным маринадом на гриле

Куриные окорочка (голень, бедро) – 5 шт.

Для маринада: винный уксус (красный) – 8 ст. л., мед – 8 ст. л., лук репчатый – 2 шт., чеснок – 4 зубчика, паприка – 4 ч. л., душица – 3–4 ч. л., масло растительное – 125 мл, соус табаско, соль – по вкусу

Окорочка промыть, разделить на части – бедро и голень, обсушить салфеткой.

Для маринада смешать уксус с медом, добавить измельченный лук и чеснок (лук можно измельчить в блендере или натереть на мелкой терке). Добавить к маринаду паприку, душицу, соль и развести растительным маслом, влив несколько капель соуса табаско.

Кусочки курицы смазать маринадом, сложить в посуду, закрыть крышкой и убрать в холодильник на несколько часов или на ночь.

В духовке разогреть гриль. Фольгу сложить в несколько слоев, уложить на нее кусочки курицы и запекать под грилем до готовности. Если курица начнет пригорать, прикрыть ее фольгой.

По этому рецепту курицу можно приготовить и на открытом огне.

Куриная грудка в лимонном маринаде

Куриные грудки – 4 половинки по 170–220 г, соль, черный молотый перец – по вкусу.

Для маринада: чеснок – 3 зубчика, мелко порезанная зелень – розмарин, тимьян, петрушка – 2–3 ст. л., лимонный сок – 0,5 стакана, оливковое масло – 0,5 стакана, красный перец – по вкусу.

Слегка намочить холодной водой куриные грудки, положить между двух пластиковых пленок, или в целлофановый пакет и отбить до толщины 5–7 см.

Сделать маринад. В большой, неглубокой посуде, смешать лимонный сок, оливковое масло, зелень, чеснок и острый перец. Выложить мясо в маринад, несколько раз перевернуть, чтобы маринад покрыл все кусочки. Накрыть посуду пищевой пленкой и поставить в холодильник на 20–30 минут.

Грудки можно приготовить на гриле – хорошо разогреть гриль, смазать решетку маслом. Выложить куриные грудки на решетку и запекать 1–2 минуты с каждой стороны.

Также их можно поджарить на сковороде. Для этого нужно нагреть сковороду, добавить одну столовую ложку растительного масла. Слегка обсушить куриную грудку бумажным полотенцем или приподнять ее над блюдом, чтобы стекла лишняя жидкость. Выложить мясо на горячую сковороду и обжарить с каждой стороны по 1,5–2 минуты (чтобы брызги не летели со сковороды в разные стороны, нужно накрыть ее специальной сеточкой или бумажным полотенцем.) Выложить готовую грудку на теплое блюдо и накрыть фольгой. Обжарить оставшиеся грудки.

Куриный шашлык в томатном маринаде

Куриное филе (грудки или бедра) – 500 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 4 зубчика, острый перец – 1 шт., томатный сок – 300–400 мл, свежий тимьян – 1 ст. л., сушеный тимьян – 1 ч. л., сушеный базилик – 1 ч. л.

Курицу нарезать на кусочки. Смешать все ингредиенты для маринада. Положить курицу в маринад и хорошо перемешать, чтобы она была полностью покрыта маринадом. Накрыть и поставить в холодильник как минимум на 6 часов, а лучше всего на ночь. Нанизать мясо на шампуры, посолить, поперчить и зажарить на гриле или под грилем до готовности, время от времени переворачивая.

Шашлык из куриных крылышек с овощами

Куриные крылышки – 16 шт., лук репчатый – 250 г, баклажан – 1 шт., розовое вино – 200 мл, листики тимьяна – 1 ч. л., лавровый лист – 1 шт., растительное масло – 3 ст. л., кетчуп – 3 ст. л., соль, черный молотый перец – по вкусу.

Лук очистить. Довести до кипения смесь вина, 1 ч. л. соли, щепотки перца, тимьяна и лаврового листа. В этой смеси тушить лук приблизительно 15 минут. Остудить. Баклажан помыть, почистить и нарезать ломтиками толщиной в палец. Куриные крылышки ополоснуть холодной водой, промокнуть насухо бумажным полотенцем. Все это выложить к луку. Мариновать в холодильнике 2 часа.

Баклажаны, крылышки и лук наколоть вперемешку на смазанные маслом шампуры. 2–3 ст. л. маринада смешать с растительным маслом. Смазать этой смесью мясо. Переворачивая, обжаривать на гриле приблизительно 15 минут.

Оставшийся маринад уварить до густоты, смешать с кетчупом. Подавать как соус.

Куриные бедрашки в медово-гранатовом маринаде

Куриные бедра – 8 шт. или целая курица, порезанная на 6–8 частей.

Для маринада: мед – 0,5 стакана, вермут или сухое белое вино – 0,5 стакана, гранатовый концентрат – 3 ст. л., лук репчатый – 1 шт., сок и цедра 1 лимона, чеснок – 4–6 зубчиков, острый соус – 2 ч. л., соль – 1 ч. л., молотый черный перец – 1 ч. л.

Поместить маринад и мясо в плотный пакет. Поставить в холодильник на 2 часа или больше (за это время несколько раз перевернуть пакет). Запекать на гриле или в духовке (200°C) 30–35 минут, смазывая маринадом. Маринад процедить в кастрюлю, добавить 1 ч. л. крахмала, довести, помешивая, до кипения и кипятить 1 минуту. Смазывать бедрашки маринадом во время запекания.

Куриные крылышки и ножки в кисло-сладком маринаде

Куриные крылышки и ножки – 1,5 кг, абрикосовый джем – 1 стакан, белый винный уксус – 2 ст. л., чеснок – 1–2 зубчика, томатный соус – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., растительное масло – 1 ст. л.

В маленькой кастрюле на слабом огне перемешать абрикосовый джем, уксус, соевый и томатный соус, растительное масло. Когда все смешается, выключить огонь и добавить чеснок. Этим маринадом полить крылышки и ножки, хорошо перемешать, закрыть крышкой и оставить на 1 час. Положить крылышки с ножками на противень и запекать в духовке.

Если есть гриль, то достать крылышки и ножки из духовки и обжаривать над углями еще 10–15 минут.

Куриные шашлычки, маринованные в кефире

Куриная грудка, разделанная на филе – 1 шт., кефир – 1 стакан, паприка – 0,5 ч. л., соль – 0,3 ч. л., красный перец – 0,5 ч. л., молотый кориандр – 0,5 ч. л., растительное масло для жарки.

Кефир смешать со специями. Куриное филе порезать на некрупные куски, залить кефиром, хорошо перемешать, утрамбовать, закрыть крышкой и поставить в холодильник на сутки. На следующий день вытащить кусочки, насадить их на палочки, обжарить на сковороде в течение 20 минут, переворачивая со всех сторон.

Курица в апельсиновом маринаде

Курица – 1,5–2 кг.

Для маринада: сок и цедра 1 апельсина или грейпфрута, сок и цедра 1 лимона, мед или коричневый сахар – 2 ст. л., белый или черный перец-горошек – 2 ч. л., хлопья красного перца – 1 ч. л., кунжутное масло – 2 ч. л., соевый соус – 0,5 стакана, сухой херес или sake – 0,5 стакана, свежий корень имбиря – 1 ст. л., чеснок – 1 ст. л.

Кусочки курицы промыть холодной водой, обсушить бумажным полотенцем и немного отсоединить кожу от мяса (совсем не снимать). Сложить все ингредиенты для маринада в большой плотный пакет и хорошо перемешать. Добавить туда кусочки курицы. Закрыть пакет и несколько раз перевернуть, чтобы маринад хорошо покрыл мясо. Мариновать от 2 до 4 часов (можно и дольше), периодически переворачивая пакет.

Прогреть духовку до 220°C. Переложить кусочки курицы в неглубокую форму для запекания. Маринад перелить в кастрюлю и прокипятить на среднем огне до легкого загустения 10 минут. Запекать курицу 45–55 минут или до готовности. В течение последних 15 минут смазать курицу маринадом 2–3 раза. Через 30 минут слить образовавшийся сок и жир на дне формы (чтобы мясо запекалось, а не плавало в жире.) Если мясо начнет слишком быстро зарумяниваться, убавить температуру.

Курица в майонезно-аджичном маринаде

Курица, порезанная на 10 частей, лук репчатый – 2 шт.

Для маринада: сухая аджика – 2 ст. л., майонез – 3 ст. л., куркума – 1–2 ч. л., лимонный сок – 3 ст. л.

Лук нарезать кольцами. Перемешать все ингредиенты маринада. В большой миске перемешать курицу, лук и маринад. Накрыть и поставить в холодильник как минимум на 6 часов. Жарить на гриле или запечь в духовке.

Маринованная курица

Курица, порезанная на 4 части, зеленый лук – 1 стебель, свежий красный перец чили – 1 шт., свежий имбирь – 5 см, винный уксус – 4 ст. л., паприка – 0,5 ч. л., чеснок – 1 зубчик, сухой тимьян – 0,5 ч. л., щепотка корицы, лавровый лист, соевый соус – 3 ст. л., перец – по вкусу.

Смешать все компоненты (кроме курицы) в блендере до однородности. Полить этой смесью курицу и оставить мариноваться на 24 часа. Достать курицу. Выложить на решетку в режиме гриль и запекать 30 минут.

Куриные крылышки в маринаде

Куриные крылышки – 12 шт., абрикосовый джем – 100 г, лимонный сок – 2 ч. л., порошок имбиря – 0,5 ч. л., подсолнечное масло – 2 ст. л., молотый перец – 1 ч. л., половина лимона, вода – 3 ст. л., зелень для украшения.

Смешать джем и лимонный сок, добавить воду, порошок имбиря, перец, соль и подсолнечное масло. Залить маринадом крылышки и поставить в холодильник. Вынуть маринованные крылышки из холодильника, обжарить их по 10 минут с каждой стороны.

Положить крылышки на тарелки, украсить зеленью и долькой лимона.

Салат из курицы, маринованной в имбире

Куриное филе – 400 г, свежий имбирь длиной 2,5 см, сахар-песок – 1 ч. л., соль – 1/2 ч. л., оливковое масло – 4 ст. л., кунжутные семечки – 2 ч. л., соевый соус – 100 мл, любые грибы – 8 шт., стручки молодого гороха – 150 г, помидоры – 150 г.

Имбирь очистить и мелко порезать. Порезать грибы. Помидоры разделить на четвертинки.

Смешать имбирь, сахар, соль, половину масла и кунжутные семечки в пасту. Натереть курицу смесью и положить в холодильник на 2 часа.

Налить соевый соус в маленькую кастрюлю, довести до кипения. Добавить грибы и кипятить 2 минуты. Отставить и дать остыть.

Отварить горошек в подсоленной кипящей воде в течение 3 минут, слить и освежить под холодной водой.

Нагреть оставшееся масло в сковороде. Добавить курицу, затем готовить всю смесь на среднем огне 10 минут. Снять с огня и дать остыть.

Тонко порезать курицу, положить в салатницу с горошком и помидорами и перемешать. Выложить сверху грибы вместе с жидкостью и подавать.

Курица с кунжутом

Курица – 1 шт.; яйцо – 1 шт., джин – 0,5 ч. л., растительное масло для фритюра – 2–3 стакана, кукурузный крахмал, соль, перец – по вкусу.

Для белого соуса: вода – 2 стакана, любые грибы, мелко нарезанные кубиками – 0,5 стакана, сливки – 0,5 стакана, кукурузный крахмал – 2 ст. л., соль – 1 ч. л., кунжутные семечки – 1 ст. л.

Курицу полностью очистить от костей и нарезать на филе толщиной около 6 мм. Смешать взбитое яйцо, 4 капли джина, по щепотке соли и перца. Мариновать кусочки филе в этой смеси около 10 минут, затем слегка обвалить в кукурузном крахмале. В большую сковороду налить растительное масло слоем 2–3 см и нагреть до кипения. Обжаривать курицу в масле около 5 минут. Обсушить на бумажном полотенце. Положить на подогретый поднос.

Приготовить белый соус, смешав воду, грибы, сливки, кукурузный крахмал и соль. Нагреть, постоянно помешивая на слабом огне, пока смесь не начнет сгущаться. Следить, чтобы в ней не осталось комков. Полить белым соусом обжаренные во фритюре кусочки филе. Посыпать 1 ст. л. обжаренных кунжутных семян.

Придавленная утка по-мандарински

Утка – 1 шт., лук репчатый – 3 шт., сельдерей – 3 стебля, растительное масло – 1 л, ломтики лимона, миндаль, лимон – 1 шт., кукурузный крахмал – по вкусу.

Для маринада: соль – 1 ч. л., соевый соус – 0,5 стакана, сахар – 1 ч. л.

Для соуса: уксус – 0,5 стакана, сахар – 0,5 стакана, аманасовый сок – 0,5 стакана, кетчуп – 0,5 стакана, сладкий соус – 1 ч. л.

Из указанных ингредиентов приготовить маринад. Сначала натереть всю тушку утки маринадом, а остаток его вылить в полость утки и полить вокруг нее. Дать жидкости стечь. Перенести утку на блюдо и положить сверху лук и стебли сельдерея. Готовить на пару в большой кастрюле примерно 2,5 часа. Потом достать утку и охладить настолько, чтобы из тушки можно было удалить все кости, стараясь при этом как можно меньше нарушить первоначальную форму птицы. Утку без костей переложить на большой поднос и придавить руками, чтобы она стала толщиной приблизительно 2 см. Обильно посыпать обе ее стороны крахмалом, так, чтобы полностью покрыть им тушку. Готовить на пару 1–2 часа. Достать и остудить. Нарезать приготовленную на пару утку на четыре части.

Пока утка готовится на пару, приготовить кисло-сладкий соус – хорошо перемешать и вылить на сковороду уксус, сахар, ананасовый сок, кетчуп, сладкий соус. Нагреть на сильном огне до кипения, затем загустить пастой из кукурузного крахмала до средней густоты.

В посуде для глубокой жарки довести до кипения 1 л растительного масла. Положить в масло разрезанную на части утку. Обжаривать до золотисто-коричневой корочки, потом достать и обсушить на бумажном полотенце. Острым ножом нарезать утку на куски величиной 3х3 см. Обложить контуры утки ломтиками лимона. Полить кисло-сладким соусом и подавать.

Утка маринованная запеченная

Утка – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., уксус – 1/2 стакана, майонез – 3 ст. л., сметана – 1–2 стакана, мука – 1 ч. л., чеснок, лавровый лист, перец черный горошком, соль – по вкусу

Подготовленную утку вымыть, обложить кружочками лука. Вскипятить воду (1 л) со специями, добавить уксус, остудить. Залить утку маринадом на 2–3 дня и поместить на холод (переворачивать ее каждый день).

Перед приготовлением тушку обсушить, натереть солью с толченым чесноком, смазать майонезом и запекать в горячей духовке при температуре 240°C до готовности, время от времени поливая образовавшимся соком.

Готовую утку выложить на блюдо, разрезать, полить соусом. Для приготовления соуса сметану смешать с мукой, влить в образовавшийся во время запекания сок и прокипятить.

Утка в вишневом маринаде

Утка – 1 шт.

Для маринада: лук репчатый – 2 шт., мед – 2 ст. л., красное сухое вино – 1 стакан, чеснок – 2 зубчика, коньяк – 2 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., сухой розмарин – 2 ч. л., соль, перец – по вкусу.

Для соуса: вишневый сок – 1 стакан, вишня без косточек – 1 стакан, сахар – 2 ст. л., уксус – 1 ст. л., крахмал – 1 ст. л., соль – по вкусу.

Подготовленную птицу разрезать на порционные кусочки.

Приготовить маринад. Для этого смешать лук, порезанный полукольцами, измельченные зубчики чеснока, мед, красное сухое вино, коньяк или бренди, соевый соус, сухой розмарин, соль и черный перец. Залить этой смесью утку и поставить в прохладное место на двое суток, через каждые 12 часов переворачивая кусочки. По прошествии указанного времени вынуть утку из маринада, положить ее на противень, застеленный фольгой. Лук подкладывать равномерно под каждый кусочек. От маринада отлить 3/4 стакана, остальное вылить на утку. Поставить в духовку, предварительно раскалившую до 250°C, на 15 минут. Вынуть противень, отлить

часть выделившегося жира. Закрывать противень фольгой и опять поставить в духовку, убавив огонь до 180°C, теперь уже на час.

За 15 минут до окончания назначенного времени приготовить соус. В предварительно отлитый (3/4 стакана) маринад влить стакан вишневого сока, сахар, уксус, соль, 2 ст. л. утиного жира, стакан вишни без косточек – все это довести до кипения. 1 ст. л. крахмала залить половиной стакана холодной воды, влить в соус, помешивая. Подождать, пока закипит.

Утку выложить на блюдо, залить горячим соусом и сразу же подать.

Утка с яблоками, запеченная в рукаве

Утка – 2 кг, кислые яблоки, чернослив, картофель, сок лимона – по вкусу.

Для маринада: мед, чеснок, соль, масло растительное – по вкусу.

Утку обмазать маринадом и оставить на несколько часов (можно на ночь). Яблоки, очищенные от серединок разрезать на 4 части. Сбрызнуть лимонным соком. Чернослив и дольки яблок запихнуть в утку, зашить ее, чтобы не вывалилась начинка. Картофель почистить и порезать на небольшие кусочки. Посолить и приправить.

В рукав уложить утку и обложить ее картофелем. Поместить в разогретую духовку и запекать 2–2,5 часа. После этого, для получения поджаристой корочки, у рукава раскрыть верх и оставить утку подрумяниться. Время берется произвольно (смотреть на вид птицы).

БЛЮДА ИЗ МЯСА

Мясо в китайском стиле

Свиной гуляш (или любое нежирное мясо – индюшати́на, куриное филе) – 0,5 кг, мед – 2 ст. л., соевый соус – 4 ст. л., лимонный сок (уксус) – 4 ст. л., тертый сушеный имбирь – 0,5 дес. л., чеснок – 2 зубчика, перец, тмин, кориандр – по вкусу.

Смешать в стеклянной или керамической посуде мед, соевый соус и лимонный сок (уксус). Добавить давленный чеснок и имбирь. По вкусу можно добавлять еще пряности (перец, тмин, кориандр). Размешать маринад так, чтобы мед полностью растворился в массе. Замариновать куски мяса минимум на несколько часов (чем больше лежит мясо в маринаде, тем вкуснее оно становится). Для совершенно нежирных сортов (например, филе индейки) в маринад можно добавить пару столовых ложек оливкового масла или любое другое без запаха.

В сковороде с толстыми стенками раскалить масло. Кусочки маринованного мяса по одному бросать в масло. Когда блюдо почти готово, можно вылить на сковороду маринад и потушить все вместе.

Шашлык в маринаде «Экзотика»

Любое мясо – 1 кг, лук репчатый – 2 шт., соевый соус – 100 мл, кунжутное масло – 3 ст. л., коричневый сахар – 3–4 ч. л., приправа карри – 0,5 ч. л., молотый имбирь – 0,5 ч. л., рисовое вино (саке) или любое сухое белое – 0,5 стакана, чеснок – по вкусу.

Все ингредиенты (кроме мяса) смешать в блендере. Мясо нарезать на порционные куски. Получившуюся смесь вылить на мясо, перемешать и оставить на 2 часа.

Этот рецепт подходит и для мяса, и для рыбы, и для птицы. Готовить можно на шампурах на мангале, в барбекю или в духовке.

Отварной маринованный говяжий язык

Говяжий язык – 1 кг.

Для маринада: соль – 1 ст. л., сахар-песок – 1 ч. л., ароматические корни, перец, лавровый лист – по вкусу.

Язык вымыть, отскоблить и натереть смесью соли и сахара. Мариновать в холодном месте под грузом 10 дней, несколько раз переворачивая. Когда промаринуется, варить в кипящей воде 3–4 часа, в конце варки добавить в воду корни и специи. Готовый язык положить в холодную воду, а потом очистить от кожи.

Печень в маринаде

Говяжья печень – 1 кг, растительное масло – 1 стакан, лавровый лист – 4 шт., мука – 5 ст. л., уксус, розмарин, соль, перец – по вкусу.

Удалить с печени пленку, нарезать тонкими кусками, посолить, поперчить и оставить ее на некоторое время. Налить масло в сковороду, обвалять печень в муке и жарить на среднем огне.

В другую сковороду налить масло, бросить туда 2 ст. л. муки, перемешать, добавить уксус, разбавленный водой, розмарин, лавровый лист, соль, перец. Оставить маринад чуть покипеть, а затем залить им печень.

Салат из сосисок и соленых огурцов с маринадом

Копченые сосиски – 500 г, лук репчатый – 2 шт., соленые огурцы – 3 шт., растительное масло – 1 стакан, лимонный сок – 0,5 стакана, майонез – 0,5 стакана, молотый красный перец, соль – по вкусу.

Приготовить маринад: влить в растительное масло лимонный сок или уксус и взбивать его вилкой или миксером несколько секунд, затем посолить, поперчить и вновь взбить.

Очистить лук, нарезать его кубиками. Сложить в миску, залить маринадом, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 минут.

Сосиски отварить и охладить. Нарезать колечками, так же нарезать соленые огурцы, все добавить в миску с луком, перемешать и еще охладить.

Стейк, маринованный в бурбоне

Говяжья вырезка – 1,2 кг, сахар-песок – 1/2 стакана, лимонный сок – 2 ст. л., бурбон – 1/2 стакана, соевый соус – 1/3 стакана, ворчестерский соус – 1 ст. л., молотый черный перец – 1 ч. л., острый перечный соус – 1/4 ч. л.

Приготовить маринад. Для этого в большую миску влить стакан воды, смешать ее со всеми остальными ингредиентами, кроме мяса. Затем положить мясо, хорошо залив маринадом, под пресс в холодильник на 12 часов. Желательно время от времени переворачивать его. Затем достать мясо из маринада и выложить его на решетку гриля (предварительно сделать на гриле не очень сильный жар). Готовить приблизительно 20 минут. Перевернуть один раз.

Готовое мясо положить на прогретое блюдо, дать ему постоять 10 минут, а затем нарезать ломтиками.

Маринад для стейков «Vegciapo»

Стейки говяжьих – 1 кг, сухое красное вино – 0,5 стакана, соевый соус – 1 ст. л., ворчестерский соус – 1 ст. л., чеснок – 2 зубчика, измельченные листья свежего розмарина – 1 ст. л., соль – 0,5 ч. л.

Смешать все ингредиенты в посуде, где далее будут мариноваться стейки. Наколоть стейки вилкой с обеих сторон и положить в маринад (он их не покроет, поэтому сначала обмакнуть с одной стороны и перевернуть стейки на обратную сторону). Затянуть пищевой пленкой блюдо и оставить мариноваться на 1 час при комнатной температуре. Перевернуть стейки один раз через 30 минут.

Жарить на гриле, предварительно хорошо разогретом, по 4 минуты на каждой стороне (толщина стейков должна быть приблизительно 2–2,5 см). Стейки не двигать первые 4 минуты, затем перевернуть и опять не трогать их 4 минуты. Снять с гриля и дать им настояться около 10 минут.

Говядина, запеченная в маринаде из кофе и перца

Говядина с ребрами – 3,5 кг, чеснок – 3 зубчика, дижонская горчица – 2 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., молотый перец – 1 ст. л., молотый кофе – 1 ст. л., оливковое масло – 4 ст. л.

При помощи острого ножа сделать маленькие надрезы по куску мяса, начинить его чесноком, порезанным на узкие полоски. Выложить начиненное мясо в жаропрочную форму.

В маленькой емкости смешать соевый соус и горчицу. Добавить перец и кофе, а затем постепенно, постоянно взбивая, влить оливковое масло. Нанести смесь равномерным слоем на кусок мяса и дать ему постоять при комнатной температуре от часа до двух.

Разогреть духовку до 235°C. Запекать 15 минут. Уменьшить температуру до 175°C и запекать еще 1,5 часа.

Мясо вынуть из духовки и дать ему постоять 15–20 минут, затем нарезать и подавать.

Маринад стечет в жаровню, смешается с мясными соками и получится очень вкусный соус, который можно подать в соуснике отдельно. Сервировать с картофелем и овощами по вкусу.

Запеченное филе говядины с маринадом

Говяжье филе – 800 г, красное вино – 300 мл, лук-шалот – 4 шт., желе из красной смородины – 1 ч. л., мед – 1 ст. л., оливковое масло – 2 ст. л., чеснок – 2 зубчика, веточки тимьяна, соль, черный перец – по вкусу.

Приготовить маринад. Для этого смешать красное вино, мед, лук-шалот, чеснок, 1 ст. л. масла и тимьян. Положить в пластиковый мешок для морозилки вместе с говядиной, плотно сверху завязать и оставить мариноваться на ночь. Если у вас нет времени, просто встряхните мешок, чтобы мясо было хорошо покрыто маринадом.

Разогреть духовку до 200°C. Вынуть говядину из маринада, сохранив маринад, затем протереть бумажным полотенцем. Нагреть оставшееся масло в сковороде, обжарить мясо с каждой стороны по 1–2 минуты, в зависимости от толщины. Затем вынуть мясо из сковороды, накрыть фольгой и оставить на 2 минуты.

Перелить маринад в кастрюлю, довести до кипения. Добавить желе, перемешать, пока оно не растает. Варить на медленном огне несколько минут, пока не загустеет, приправить солью и черным перцем.

Полить загустевшим маринадом мясо и подавать.

Отварная говядина в маринаде

Говядина – 800 г, лук репчатый – 1 шт., шалфей – 1 веточка, рубленая петрушка – 1 ст. л., розмарин – 1 веточка, белое сухое вино – 1 стакан, уксус – 2 стакана, чеснок – 1 зубчик, зеленые оливки без косточки – 0,5 стакана, оливковое масло – 3 ст. л., маринованные огурцы – 100 г.

Мелко порубить лук и чеснок. Вылить масло в кастрюлю, положить лук и чеснок, поджаривать в течение 5–6 минут, затем влить уксус, добавить шалфей и розмарин. Довести до кипения, убавить огонь, чтобы уварилась большая половина уксуса. Затем добавить вино, 0,5 стакана горячей воды и готовить на сильном огне еще 6–7 минут.

Мясо отварить до готовности, очистить от жилок и жировых прослоек и тонко порезать на ломтики. Разложить ломтики на блюде с высокими бортами. Залить мясо горячим маринадом, охладить и убрать в холодильник на 3–4 часа. После этого слить маринад, выложить ломтики мяса на чистое блюдо, посыпать петрушкой и порезанными на кружочки оливками и корнишонами.

Говядина в мятном маринаде

Говяжья вырезка – 600 г, растительное масло – 1/2 стакана, горчица – 1 ст. л., лимонный сок – 3 ст. л., мята – 30 г, соль – по вкусу.

Для маринада мяту мелко нарезать, добавить масло, лимонный сок, горчицу и все перемешать.

Говядину нарезать порционными кусками, слегка отбить, залить маринадом и выдержать 2 часа. Подготовленную говядину посолить и обжарить под грилем при температуре 200°C до готовности.

Говядина со сладким перцем

Говяжья вырезка – 500 г, сладкий перец – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., растительное масло – 1 ст. л., коричневый бобовый соус – 1 ст. л., куриный бульон – 1 стакан, вода – 1 ст. л., кукурузный крахмал – 1 ст. л.

Для маринада: соевый соус – 1 ст. л., вода – 3 ст. л., гранулированный сахар – 1 ч. л., кукурузный крахмал – 1 ст. л., рисовое вино (саке) или херес – 1 ч. л., растительное масло – 2 ст. л., белый перец, соль – по вкусу.

Говяжьё вырезку нарезать на небольшие ломтики толщиной 6 мм. Стручки сладкого перца очистить от семян и нарезать на квадратики. Лук нарезать на кубики. Замариновать ломтики говядины, предварительно смешав в миске все ингредиенты для маринада.

В разогретую сковороду налить 2 ст. л. растительного масла. Нагреть масло до кипения, положить в него маринованную говядину и обжаривать, постоянно помешивая, до полуготовности. Потом достать говядину из сковороды и пока отложить.

В сковороду налить растительное масло, коричневый бобовый соус и положить кусочки перца и лука. Перемешивая, обжаривать их 1 минуту, а потом влить в сковороду стакан куриного бульона. Накрыть крышкой и поддержать на сильном огне 2 минуты. Снять крышку и положить в сковороду наполовину готовую говядину. Обжарить все ингредиенты, тщательно перемешивая.

Приготовить подливку из кукурузного крахмала и воды. Подмешать к говядине и овощам.

Говядина в маринаде по-итальянски

Говядина – 2,5–3 кг.

Для маринада: чеснок – 4 зубчика, лук репчатый – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., морковь – 1 шт., лавровый лист – 2–3 шт., белое сухое вино – 0,75 л, оливковое масло – 2 ст. л., соль – по вкусу.

Для соуса: яичные желтки – 2 шт., анчоусы – 2 шт., оливковое масло – 3 ст. л., лимонный сок – 2–3 ст. л.

Мясо сложить в кастрюлю. Чеснок мелко нарезать, морковь и сельдерей нашинковать кружочками. Вместе с целой луковицей и лавровым листом добавить все это к мясу. Залить оливковым маслом и вином. Поставить в холодильник на 12–24 часа. Непосредственно перед приготовлением долить воды, чтобы мясо было полностью закрыто, добавить соль и варить на медленном огне 2 часа.

Для соуса желтки и анчоусы смешать в однородную массу в блендере. Понемногу добавлять масло и лимонный сок.

Мясо нарезать порционными кусками и залить соусом.

Говядина по-пекински

Говяжье филе – 500 г, лук репчатый – 1 шт., растительное масло – 2 ст. л., темный соевый соус – 1 ст. л., гранулированный сахар – 1 ч. л., кукурузный крахмал – 2 ст. л.

Для маринада: темный соевый соус – 1 ст. л., чеснок – 1 зубчик, томатный кетчуп – 1 ст. л., ворчестерский соус – 1 ч. л., рисовое вино (саке) или херес – 1 ст. л., кунжутное масло – 1 ст. л., консервированные овощи – 1 ст. л., растительное масло – 2 ст. л.

Нарезать говяжье филе на небольшие кубики. Отбить каждый кубик филе для мягкости деревянным молотком. Из кукурузного крахмала сделать пасту с 2 ст. л. воды.

Смешать в миске все ингредиенты для маринада. Положить туда кубики говядины и оставить на 2 часа.

В предварительно разогретую сковороду налить 2 ст. л. растительного масла. Нагреть масло до кипения и положить в него замаринованную говядину. Обжаривать ее на сильном огне до образования золотистого цвета. Положить в полуготовую говядину нарезанный соломкой лук и обжаривать, помешивая, еще 1 минуту. Добавить темный соевый соус, сахар и пасту из крахмала. Тщательно перемешивая, довести говядину до готовности.

подавать блюдо горячим.

Говядина с цветной капустой

Говядина – 250 г, цветная капуста – 1 кг, соевый соус – 1 ч. л., растительное масло – 3 ст. л., соль – 0,5 ч. л., куриный бульон – 0,5 стакана, сахар-песок – 1 ч. л., кукурузный крахмал – 1 ст. л., вода – 1 ст. л.,

Для маринада: соль – 1 ч. л., соевый соус – 2 ч. л., сахар – 2 ч. л.

Нарезать говядину ломтиками толщиной 3 мм.

Цветную капусту промыть и разобрать на соцветия, а стебли нарезать маленькими кусочками. Бланшировать их 2 минуты, затем обсушить.

В большую миску положить соль, соевый соус, сахар. Смешать цветную капусту, специи и положить в этот маринад нарезанную говядину. Мариновать 5 минут.

В предварительно нагретую сковороду налить 1 ст. л. растительного масла. Включить сильный нагрев и положить туда замаринованные ломтики говядины. Перемешивая, быстро обжарить их 1 минуту, достать из сковороды и отложить в сторону. В ту же сковороду добавить 2 ст. л. растительного масла и 1/2 ч. л. соли, положить цветную капусту, 1 ч. л. соевого соуса и 1/2 ч. л. сахара. Перемешивая, обжаривать их 1 минуту, затем добавить 1/2 стакана куриного бульона. Накрывать крышкой и держать на огне 5 минут. Снять крышку. Добавить обжаренную говядину и 1 ст. л. кукурузного крахмала, приготовив из него пасту с 1 ст. л. воды. Непрерывно перемешивать, чтобы жидкость в сковороде соединилась с крахмальной пастой. Когда подливка достаточно загустеет, чтобы слегка обволочить цветную капусту и говядину (около 2 минут), снять сковороду с огня.

Говядина в винном маринаде

Говядина – 1,5 кг, чеснок – 5 зубчиков, бульон или вода – 0,5 л, растительное масло для жарки, соль, перец – по вкусу.

Для маринада: красное сухое вино – 1 бутылка, морковь – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., оливковое масло – 3 ст. л., листья сельдерея, петрушки, лавровый лист, душистый перец, черный перец-горошек – по вкусу.

Говядину нарезать крупными кусками, посолить, поперчить. Сельдерей, петрушку и морковь нарезать на мелкие кубики или натереть на крупной терке. В посуде (желательно эмалированной) мясо перемешать с измельченными кореньями и морковью, сдобрить душистым перцем и перцем-горошком. Залить вином, добавить пряную зелень и 3 ст. л. оливкового масла, все перемешать и оставить мариноваться на срок от 3 до 12 часов.

После того как мясо промаринуется, выложить его на салфетку, обсушить, обжарить в растительном масле до румяной корочки, сложить в огнеупорную посуду для запекания в духовке. Поджарить сельдерей, корень петрушки и морковь из маринада, добавить весь оставшийся маринад, дать закипеть, залить этим соусом мясо, добавить бульон и поставить в духовку, разогретую до температуры 150–170°C, на 2,5 часа.

Маринованная телятина с жареным картофелем

Телятина – 1 кг, топленое масло – 1 ч. л., шпик – 60 г, сметана – 250 г, мука – 1 ч. л., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соль – по вкусу.

Для маринада: уксус – 1 стакан, вода – 2 стакана, лавровый лист – 3 шт., перец-горошек – 10 шт., петрушка, сельдерей – по вкусу.

Вскипятить воду с приправами, охладить и добавить уксус.

Телятину, очищенную от пленки, обложить со всех сторон нарезанными овощами и залить маринадом так, чтобы мясо было покрыто им наполовину. Сверху положить груз, накрыть крышкой и держать в прохладном мес-

те 2 дня, часто переворачивая мясо. Через 2 дня вынуть его из рассола, вытереть досуха, посолить и обжарить со всех сторон на сковороде. Затем положить в кастрюлю, подлить немного маринада, положить лук и, закрыв крышкой, тушить на небольшом огне до мягкости.

Готовое мясо вынуть, нарезать тонкими широкими ломтями, положить в соус, в котором оно тушилось, влить сметану, смешанную с мукой, хорошо прогреть и подать на блюде, залив соусом.

Телятина в горчично-клюквенном маринаде

Телячья мякоть – 1 кг, свежая клюква – 200 г, горчица – 100 г, сахар-песок – 100 г, перец черный молотый – 1 ч. л., соль – по вкусу.

Поместить клюкву с сахаром в блендер. Добавить в полученный продукт горчицу, перец и соль, перемешать.

Сделать в мясе небольшие надрезы со всех сторон, чтобы быстрее промариновалось. Покрыть мясо маринадом и оставить на 2 часа.

Положить на дно противня фольгу, на нее выложить промаринованное мясо и поставить в духовку при 200°C на 1 час.

Телятина в маринаде из тунца

Телячья вырезка 1 кг, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт. (50 г), сухое белое вино – 700 мл, лавровый лист – 2 шт. гвоздика, эстрагон, соль – по вкусу.

Для соуса: оливковое масло – 50 мл, консервированный тунец – 200 г, маринованный анчоус – 3 шт., лимонный сок – 3 ст. л., яичные желтки – 2 шт., каперсы – 1 ст. л., соль, бульон – по вкусу.

Приготовить маринад. Для этого в вино положить мелко нарезанные овощи (лук, морковь, сельдерея), лавровый лист, гвоздику, эстрагон, соль. Телячью вырезку положить в маринад и оставить на ночь в холодильнике. Затем телятину завернуть в полотенце, чтобы не развалилась, и варить час в этом же маринаде. Дать остыть в бульоне. Мясо должно быть розового цвета.

Приготовить соус. Для этого смешать 2 желтка, соль, оливковое масло, лимонный сок, взбить венчиком. Из тунца и анчоусов сделать пюре, добавить немного бульона и мелко нарубленных каперсов. Все перемешать.

Мясо вынуть из бульона и нарезать тонкими ломтиками, выложить на блюдо, полить соусом и дать настояться.

Щащлык из телятины, запеченный в бумаге

Телятина – 700 г, лук репчатый – 3 шт., помидоры – 3 шт., красный перец молотый – 1 ч. л., перец черный, зелень, жир – по вкусу.

Подготовленную телятину нарезать небольшими кусками, добавить мелко нарезанный лук, измельченные красные помидоры, зелень петрушки и укропа, молотый красный перец, молотый черный перец, соль по вкусу и

жир. Смесь тщательно перемешать, поставить на холод на 1–2 часа. Затем выложить на смазанную маслом прочную бумагу и завернуть паке- том, который обернуть фольгой и завязать нитью. Пакет уложить на про- тивень или сковороду, а лучше всего – в глиняную посуду. Запекать в уме- ренно-горячей духовке.

Свинина, маринованная в апельсиновом соке

Шея свиная – 600 г, апельсин – 2 шт., лимон – 0,5 шт., соль, спе- ции – по вкусу (можно взять специальную приправу для свинины).

Шею порезать кусочками (тонкими ломтиками), каждый кусочек нате- реть солью и специями. Кусочки уложить в эмалированную посуду и за- лить соком двух апельсинов и половины лимона (если считаете что мари- над слабый, можно добавить 1 ч. л. уксуса или сока лимона). Мариновать около 3–4 часов.

Обжарить каждый кусочек мяса на растительном масле.

Мясо получается очень сочным. Подавать с овощным гарниром или с легким салатом.

Шницель свиной маринованный в панировке

Свинина – 600 г.

Для маринада: винный уксус – 2 ст. л., сахар-песок – 1 ч. л., рас- тительное масло – 1–2 ст. л., соевый соус – 2 ст. л.

Для панировки: яйца – 2 шт., молоко – 2 ст. л., мука или паниро- вочные сухари, растительное масло для жарки.

Мякоть свинины (шея или карбонат) нарезать на порционные куски по- перек волокон по 100–150 г каждый. Отбить и замариновать, используя все перечисленные ингредиенты (выдержать в маринаде не менее полу- часа. Обвалить в муке, затем в лезоне (смесь яиц с молоком), посолить и опять обвалить в муке. Жарить на разогретом масле с двух сторон до образования румяной корочки.

Свинина в маринаде «Адобо»

Свиное филе – 1,2 кг, чеснок – 3 зубчика, сок и цедра 1 апельсина, свежий орегано – 15 г, ореховое масло – 2 ст. л., коричневый са- хар – 3 ст. л.

Положить свинину в неглубокую миску.

С помощью ступки и пестика растереть чеснок в пасту. Добавить ос- тальные ингредиенты, перемешать и приправить. Полить маринадом сви- нину (так, чтобы филе было полностью покрыто). Накрыть и поставить в холодильник на 2 часа или на ночь.

Разогреть духовку до 200°C. Положить свинину в большую форму для духовки, оставляя место по 2 см между каждым филе. Запекать 35–40 минут или пока сок не будет течь прозрачным, и мясо уже не будет розо- вым. Оставить свинину на 5 минут перед тем, как нарезать на кусочки.

Свинина в горчичном маринаде

Свинная вырезка – 350 г, сладкая горчица – 4 ст. л., яблочный сок – 50 мл, яблочный уксус – 2 ст. л., кислые яблоки – 2 шт., соль, перец-горошек, лавровый лист – по вкусу.

Приготовить маринад. Для этого в глубокой миске смешать лавровые листья с горчицей, яблочным соком и уксусом, добавить перец и соль.

Порезать свинину на кусочки, выложить ее в маринад, закрыть крышкой и поставить в холод на 1 час.

Тонко порезать яблоки. Нанизать мясо и яблоки на шампуры, поместить в разогретую духовку в режиме гриль. Жарить до готовности, время от времени поливая маринадом.

Шашлык по-гречески

Свинина (желательно мякоть задней ноги) – 1 кг, оливковое масло – 50 г, сухое белое вино – 75 г, лимонный сок – 75 г, свежий измельченный орегано – 2 ч. л., тимьян – 2 ч. л., лавровый лист – 1 шт., соль и черный молотый перец, зелень – по вкусу.

Мякоть задней ноги промыть под холодной водой, зачистить от пленок и сухожилий, нарезать порционными кусками (весом приблизительно 40 г).

Приготовить маринад. Для этого смешать белое сухое вино, оливковое масло, лимонный сок, орегано, соль, черный молотый перец, тимьян и измельченный лавровый лист. Сложить мясо в эмалированную посуду, залить маринадом, перемешать. Затем поместить на ночь всю смесь в холодильник. Перемешивать во время маринования 2–3 раза.

Вынуть кусочки свинины из маринада, слегка отжать сок и нанизать на шампуры. Жарить над раскаленными древесными углями, периодически переворачивая и поливая маринадом, до готовности.

Готовое мясо переложить на подогретое блюдо, не снимая с шампуров, украсить зеленью.

Свинина на шпажках

Свинина (окорок) – 1 кг, оливки без косточки – 2 стакана, лук репчатый – 4 шт., оливковое масло – 0,5 стакана, измельченная зелень кинзы – 4 ст. л., кориандр – 1 ч. л., майоран – 1 ч. л., соль, черный молотый перец – по вкусу.

Свиной окорок тщательно промыть под холодной водой, зачистить от пленок и сухожилий, нарезать поперек волокон небольшими порционными кусочками (весом приблизительно 30–40 г).

Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кольцами. Смешать оливковое масло, кориандр, майоран, кольца лука, соль и черный молотый перец. Замариновать в этой смеси свинину на 6–7 часов в эмалированной или глиняной посуде. Перемешивать ее за это время 1–2 раза, следить, чтобы специи распределились равномерно.

Вынуть мясо из маринада и нанизать на шпажки или шампуров вперемежку с оливками. Обжаривать над раскаленными древесными углями, периодически поворачивая, до готовности. Во время приготовления поливать свинину оставшимся маринадом.

Готовое мясо переложить на подогретое блюдо, не снимая с шампуров, и украсить листиками кинзы. Подать с большим количеством овощей и различной зеленью.

Свинина под ананасовым маринадом

Вырезка свинья – 1 кг, ананас – 1 шт., ананасовый сок – 0,5 стакана, мед – 0,25 стакана, соевый соус – 3 ст. л., тертый имбирь – 2 ст. л., кунжутное масло – 2 ст. л., анис – 6 звездочек, цедра и сок 1 лайма, китайский салат, соль – по вкусу.

Имбирь, мед, сок, соевый соус, кунжутное масло, цедру и анис перемешать. Залить свинину полученным маринадом, так чтобы он покрывал мясо. Накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на несколько часов. Затем обжарить мясо с обеих сторон на раскаленной сковороде.

Очистить ананас, разделить его вдоль на четыре части, удалить сердцевину и нарезать полосками толщиной 1 см. Выложить на противень, покрытый пергаментом, сверху положить свинину, сбрызнуть маринадом и поставить на 20 минут в разогретую до 200°C духовку. Чтобы убедиться, что свинина пропеклась, кончиком ножа сделать надрезы в самой толстой части вырезки – мясо не должно быть розовым.

Если свинина готова, выложить ее на фольгу, слегка посолить и завернуть в ту же фольгу на несколько минут. Разложить запеченные ананасы по тарелкам. Мясо нарезать тонкими ломтиками, положить на ананасы, полить оставшимся после жарки мясным соком и подавать с китайским салатом.

Свинина красная запеченная

Свиное филе – 600 г.

Для маринада: чеснок – 2 зубчика, корень имбиря – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., тайский рыбный соус – 1 ст. л., кунжутное масло – 1 ст. л., рисовый уксус – 1 ст. л., коричневый сахар – 1 ст. л., анис, фенхель, корица, гвоздика, черный молотый перец – по вкусу.

Соединить все ингредиенты для маринада и намазать ими свинину со всех сторон. Положить на большое блюдо, накрыть и оставить в холодильнике мариноваться на ночь.

Положить решетку в форму для духовки, затем наполнить ее наполовину кипятком. Достать свинину из маринада, сохранив маринад, и положить мясо на решетку. Запекать в разогретой духовке при 220°C приблизительно 20 минут. Поливать периодически маринадом, затем снизить температуру до 180°C и продолжать запекать еще 35–40 минут, поливая до готовности, пока свинина не приобретет красноватый оттенок.

Свинина тушенная маринованная

Свинина – 1 кг, свиное сало – 700 г, коренья и лук для тушения – 100 г, любой соус – 75 г.

Для маринада: уксус 6% – 50 г, сухое виноградное вино – 50 г, морковь – 3 г, лук репчатый – 5 г, петрушка и сельдерей – 5 г, сахар-песок – 2 г, соль – 2 г, вода – 100 г, лавровый лист, душистый перец, тмин – по вкусу.

Мякоть задней ноги, разрезанную по слоям на крупные куски, зачистить от грубых сухожилий. Срезать с мяса лишний жир, оставив его слоем не более 10 мм. Положить мясо в неокисляющуюся посуду, залить охлажденным маринадом и выдержать в холодном помещении не менее 2 суток. Для того чтобы маринад быстрее проник в толщу мяса и равномернее распределился в нем, куски мяса перед заливкой маринадом надо проколоть пасыком ножом или большой иглой в нескольких местах.

Для приготовления маринада морковь, петрушку и сельдерей нарезать тонкими ломтиками, репчатый лук нашинковать. В кипящую воду положить соль, сахар, коренья, лук и варить при кипении 12–15 минут. Затем добавить сухое виноградное вино, уксус, лавровый лист, душистый перец и нагреть до кипения. После этого снять маринад с огня, накрыть крышкой и охладить.

Куски маринованного мяса обсушить, обжарить с жиром, кореньями, луком и тушить. Затем залить мясо на половину высоты посуды маринадом. Тушить мясо до готовности, периодически переворачивая куски с одной стороны на другую.

Готовое мясо нарезать поперек волокон по 2 куску на порцию и залить процеженным соусом, в котором оно тушилось.

Маринованная свинина с овощами гриль

Свиная вырезка – 600 г, соевый соус – 0,75 стакана, свежий корень имбиря длиной 2 см, горчица – 2 ст. л., чеснок – 2 зубчика, красный перечный соус – 2 ч. л., лук репчатый – 2 шт., цуккини – 2 шт., помидоры – 3 шт.

Имбирь и чеснок очистить, мелко порубить. Смешать в миске соевый соус, имбирь, чеснок, горчицу и красный перечный соус.

Свинину вымыть, положить в глубокую посуду и залить половиной полученного маринада. Мариновать мясо минимум 2 часа, время от времени переворачивая.

Помидоры и цуккини вымыть, обсушить. Лук очистить. Нарезать все овощи кружками толщиной около 0,5 см. Сложить их в миску, залить оставшимся маринадом, тщательно перемешать.

Духовой шкаф включить на режим «гриль». Поместить свинину на решетку, оставить ее в духовке, а под решетку поставить противень с высокими бортиками. Запекать мясо 20–25 минут. Время от времени свинину переворачивать и поливать маринадом.

Вынуть мясо из духовки. Выложить на решетку овощи, полить маринадом. Готовить под грилем 2 минуты. Перевернуть, снова полить маринадом и готовить еще 2 минуты.

Переложить мясо с овощами на блюдо и подать к столу.

Пряная свинина с клюквой в винном маринаде

Свинина (вырезка) – 1,1 кг, апельсин – 1 шт., зелень розмарина – 1 ст. л., тимьян – 1 ст. л., чеснок – 1 зубчик, мелкие луковички или лук-шалот – 24 шт., красное вино – 300 мл, сельдерей (черешки и листья) – 6 шт., сахар – 125 г, портвейн – 45 мл, оливковое масло – 60 мл, клюква – 225 г, мука – 2 ст. л., зелень петрушки – 2 ст. л., сливочное масло – 25 г, бульон – 150 мл, тертая цедра 1 апельсина, соль, черный перец, корица – по вкусу.

Кусок свинины перевязать, чтобы придать ему компактный вид. Выложить в эмалированную кастрюлю, посыпать цедрой апельсина, пряными травами, измельченным чесноком, перцем. Выжать сок апельсина и добавить 4 ст. л., затем влить красное вино. Замариновать на ночь.

Луковички очистить, мелко нарезать листья сельдерея и черешки. Сахар нагреть, чтобы он начал плавиться. Когда он станет коричневатым, добавить портвейн и клюкву. Вынуть свинину из маринада, обсушить кухонным полотенцем. Маринад оставить. Половину растительного масла нагреть в глубокой сковороде. Добавить корицу. Обжарить свинину с обеих сторон и отставить в сторону.

В сковороде обжарить лук с растительным маслом до золотистого цвета. Добавить муку, сельдерей, маринад и бульон, довести до кипения. Готовить 1–2 минуты до того, как выкладывать свинину. Накрывать блюдо и протушить его под крышкой 20–25 минут, пока сок не станет прозрачным, если кусок свинины проколоть. Вынуть свинину из духовки и достать из кастрюли. Оставшуюся после жарки жидкость кипятить 5–10 минут, пока не загустеет. Добавить 150 мл этой жидкости в смесь с клюквой. Дать закипеть. Добавить петрушку и посолить. Нарезать свинину и полить соусом.

За 10 минут до подачи на стол обжарить сельдерей в сливочном масле и посыпать его на свинину.

Жаркое из свинины и моллюсков по-алентежански

Свинина – 1 кг, морские моллюски – 750 г, паприка – 3 ст. л., сухое белое вино – 1 стакан, гвоздика – 2–3 шт., репчатый лук – 1 шт., помидоры – 4 шт., чеснок – 5 зубчиков, черный перец-горошек – 1 ч. л., измельченная петрушка – 1 ст. л., измельченная кинза – 1 ст. л., лавровый лист – 2 шт., морская соль – по вкусу, оливковое масло для жарки.

Развести паприку с 1 стаканом сухого белого вина. Добавить выжатые 3 дольки чеснока, раздавленный перец-горошек, гвоздику и лавровый лист. Свинину нарезать кубиками. Положить мясо в маринад, перемешать, на-

крыть и убрать в холодильник на 24 часа. Откинуть промаринованную свинину на сито над миской и дать стечь. Выкинуть гвоздику и лавровые листья. Процеженный маринад не выливать.

Ножом сделать неглубокий крестик на нижнем конце каждого помидора. Залить помидоры кипятком и дать постоять 2–3 минуты. Погрузить их в холодную воду со льдом на 3 минуты. Очистить помидоры от кожи, нарезать на дольки и удалить семена. Мякоть мелко крошить. Так же крошить лук.

Разогреть оливковое масло в большой сковороде и быстро обжарить свинину на сильном огне без крышки до образования румяной корочки. Отдельно, в котелке, пассеровать лук до светло-золотистого цвета. Выжать в котелок оставшиеся 2 зубчика чеснока и пассеровать, помешивая, еще 2 минуты. Добавить помидоры и тушить, помешивая, 10 минут. Добавить свинину, маринад, и оставшиеся 1/2 стакана сухого вина. Перемешать, накрыть и тушить на слабом огне 45 минут. Промыть моллюски холодной водой и тщательно протереть их, чтобы очистить от песка. Выкинуть те моллюски, которые не закрываются при прикосновении. Посолить и помешать жаркое. Увеличить огонь и выложить сверху моллюски. Снова накрыть котелок крышкой и дать постоять на сильном огне 10 минут. Снять с огня, удалить те моллюски, которые не закрылись при горячей обработке, и перемешать жаркое.

Выложить жаркое в углубленное блюдо и посыпать зеленью.

Свинина под белым маринадом

Постная свинина с прослойками жира – 1 кг, чеснок – 2 зубчика, свежий имбирь длиной 2 см, лук репчатый – 4 шт., уксус – 2 ст. л., зеленый лук – 10 стеблей, соевый соус – 3 ст. л., сахар – 4 ст. л., растительное масло – 1 стакан, вода – 4 стакана, соль, перец – по вкусу.

Промыть свинину и нарезать тонкими ломтиками (в длину приблизительно 8–10 см, в толщину 7 мм). Приправить солью, перцем, уксусом и оставить мариноваться. Мелко истолочь чеснок и имбирь, нарезать лук кольцами. Поставить сковороду на огонь, влить растительное масло и обжарить в нем чеснок и имбирь до золотистого цвета. Положить в сковороду к чесноку и имбирию свинину и жарить ее до коричневого цвета. Влить 500 мл воды и протушить еще 5 минут. Добавить соус, сахар и хорошо перемешать, потом посыпать нарубленным зеленым луком. Накрыть сковороду крышкой и оставить на 5 минут.

Маринованные полоски свинины

Свиная вырезка – 2 кг, соевый соус – 0,5 стакана, сахар – 3 ст. л., мелко нарезанный зеленый лук – 2 ст. л., чеснок – 2 зубчика, толченый имбирь – 2 ч. л., кунжутное масло – 1 ч. л., растительное масло – 2 ст. л.

Срезать жир с вырезки. Соединить в миске все ингредиенты, кроме растительного масла. Мариновать свинину в этой смеси в течение 3 часов в

холодильнике, постоянно переворачивая мясо и поливая маринадом. Затем мясо вынуть, а маринад сохранить.

Нагреть духовку до умеренного жара (180°C). Переложить свинину на смазанную жиром сковороду и жарить до мягкости, примерно 45 минут. Проварить маринад 10 минут на слабом огне.

Нарезать свинину на тонкие ломтики и подавать, нанизанную на палочки для коктейля. Маринад использовать как соус.

Нежная свинина в маринаде

Свинина (мякоть) – 1 кг, лук репчатый – 2 шт., сок 2 лимонов, соевый соус – 70 мл, минеральная вода – 200 мл, кориандр, красный и черный молотый перец, соль – по вкусу, растительное масло для жарки.

Порезать мясо на небольшие кусочки, залить маринадом (сок, соус и 100 мл минеральной воды). Мариновать 1 час. Разогреть масло на сковороде, поместить в нее мясо и обжарить до полуготовности. Затем добавить мелко нарубленный лук. Жарить до готовности, не забывая помешивать, чтобы лук стал золотым. Долить оставшуюся минеральную воду, накрыть крышкой и тушить в течение 45 минут. Затем посолить, добавить специи по вкусу и подать.

Баранья нога, маринованная в йогурте

Баранья нога – 1,3 кг, нежирный йогурт – 225 г, рубленая петрушка – 15 г, лимонный сок – 60 мл, соль – 2 ч. л., молотый черный перец – 2 ч. л., чеснок – 2 зубчика.

Смешать все ингредиенты для маринада в неметаллической посуде. Добавить баранину, перемешать. Закрывать прозрачной пленкой и поставить в холодильник на 3 часа. Изредка нужно переворачивать баранину.

Приготовить барбекю. Положить баранину на решетку. Маринад должен остаться в миске. Жарить, обмазывая оставшимся маринадом и изредка переворачивая, 15–25 минут. Переложить баранину на разделочную доску на 10 минут, чтобы было легче разрезать.

Барашек жареный

Баранина (баранья нога) – 500 г, растительное масло – 2 ст. л., темный соевый соус – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л.,

Для маринада: соевый соус – 1 ст. л., кетчуп – 2 ст. л., гранулированный сахар – 1 ст. л., кунжутное масло – 1 ч. л., рисовое вино (саке) или херес – 1 ч. л., чеснок – 1 зубчик, кукурузный крахмал – 1 ст. л., растительное масло – 1 ст. л., белый перец – по вкусу.

Сырую баранину нарезать на квадраты в 5х5 см. В миске замариновать баранину, используя все ингредиенты для маринада.

В предварительно разогретую сковороду налить растительное масло и положить нарезанную баранину. Перемешивая, обжарить кусочки барани-

ны с обеих сторон на сильном огне. Добавить ст. л. темного соевого соуса и сахар. Перемешивать еще 1–2 минуты.

подавать на стол очень горячим.

Шашлык из баранины в горчичном маринаде

Баранина (филе) – 400 г, сладкая горчица – 2 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., растительное масло – 1 ст. л., лимонный сок – 1 шт., измельченная кинза – 1 ст. л., соль – 0,5 ч. л., чеснок – 1 зубчик.

Приготовить маринад. Для этого в глубокой миске соединить горчицу, соевый соус, растительное масло, лимонный сок, зелень, соль и чеснок. Выложить в миску мясо, мариновать не менее получаса. Нанизать на шампуры кусочки баранины, готовить на гриле.

Баранина, маринованная с чесноком и орегано

Баранья нога – 1,8–2 кг, сок и цедра 3 лимонов, чеснок – 6 зубчиков, свежий орегано – 2 упаковки, белое вино – 200 мл.

Уложить баранину кожей вниз. Сделать вертикальный надрез сверху ноги до низу. Полностью вырезать кость. Положить все ингредиенты для маринада в большую миску и перемешать. Затем положить баранину в миску и натереть маринадом. Накрывать пленкой и охладить. Мариновать от 6 до 48 часов, переворачивая как можно чаще.

Подготовить мангал (барбекю). Готовить баранину, поливая маринадом, по 20 минут с каждой стороны для получения мяса с кровью, по 25 минут для умеренно прожаренного мяса и 30 минут с каждой стороны для хорошо прожаренного мяса. Когда мясо готово, достать и положить в блюдо, накрыть фольгой и оставить на 10 минут. Переложить на доску и порезать на куски.

Баранину можно также запечь в духовке при 180°C, отведя по 25 минут на каждые 500 г мяса.

Шашлык из баранины

Баранина – 600 г, лук репчатый – 2 шт., рис – 1 стакан, сало топленое – 2 ст. л., сливочное масло – 2 ст. л., лимон – 1 шт., зеленый лук – 150 г, винный уксус, соль, перец, зелень петрушки – по вкусу.

Баранину нарезать кусками и замариновать. Для этого мясо посыпать солью, перцем, мелко нарезанным луком и зеленью петрушки, сбрызнуть винным уксусом или лимонным соком, перемешать, уложить плотно в неокисляющуюся посуду и оставить на 4–6 часов в холодном месте.

Перед жаркой кусочки мяса нанизать на металлические шпажки, чередуя их с кольцами сырого лука, и жарить на решетке.

Готовый шашлык снять со шпажки на блюдо с рассыпчатой рисовой кашей, сваренной на бульоне из костей баранины. С одного конца шашлыка на блюдо положить дольку лимона, а с другого – нарезанный лук.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	1
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ	2
БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ	9
БЛЮДА ИЗ МЯСА	16

«МАРИНАДИ»

(російською мовою)

Автор-упорядник Аксакова О.В.

Видавництво «Слово» спільно з ППД

Видавництво «Слово», 49038, м. Дніпропетровськ, вул. Вокзальна, 5
Свідоцтво про внесення до Держреєстру ДК № 646 від 26.10 2001р.

Надруковано у ПП «Поліслав», м Дніпропетровськ
Замовлення №54

ISBN 978-966-334-247-4

© Видавництво «Слово», 2008

Оптова реалізація: (056) 721-93-29



2 000000 076706

Мы собрали самые лучшие рецепты блюд из рыбы и мяса, приготовленных с использованием маринадов, которые добавляют изюминку любому застолью и позволят любой хозяйке разнообразить свое ежедневное меню.

Удачи вам и приятного аппетита!

