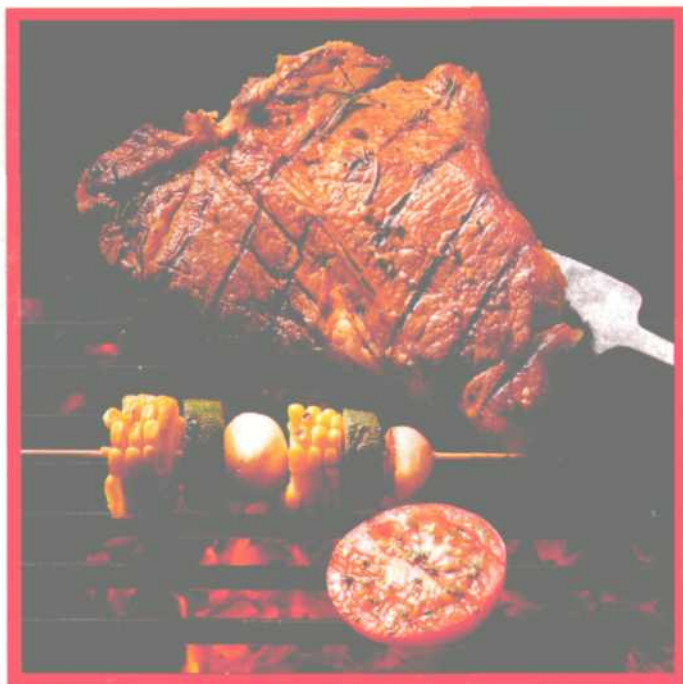


ГРИЛЬ

НЕСЛОЖНО И ВКУСНО



Антъе Грюнер



© 1996 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

© «Оникс», 1997. Перевод на русский язык.

ISBN 5-89270-080-1

ЛР № 064496 от 13.03.96 г.

Издательство «Оникс»

107066, Москва,

ул. Доброслободская, 5а

Отдел реализации:

тел. (095) 110-02-02, 255-51-02


Отпечатано в Словакии

по лицензии издательства


«Gräfe und Unzer»

(Германия)

Вечеринка с грилем —



это летняя романтика. Только еще разводя огонь, вы начинаете предвкушать удовольствие от еды. Из дальнейших подробных описаний вы узнаете, на что вам нужно обратить внимание, а также как правильно подготовить ингредиенты, замариновать, нанизать, скатать рулет или завернуть в фольгу. Лучшие блюда из мяса, рыбы, птицы или овощей, приготовленные на гриле, должны сопровождать вас в течение всего лета!



Примечание: кДж и ккал под каждым рецептом означают килоджоули и килокалории. В обиходе их называют просто джоулями и калориями.

МЯСО НА КОСТОЧКЕ

Мясо, маринованное в красном вине с розмарином и можжевельником, становится ароматным и нежным.

На 4 порции:

Для мяса:

- 2 куска мяса с косточкой примерно по 600 г каждый
- 4 дольки чеснока
- 10 ягод можжевельника
- 3 ветки свежего розмарина или 1 ст. ложка сухого
- 1 ч. ложка черного перца грубого помола
- 1/2 л сухого красного вина
- 2 ст. ложки растительного масла

Для картофеля в фольге:

- 4 картофелины по 200 г каждая
- 1 ч. ложка растительного масла
- 3 ст. ложки неочищенного кунжутного семени
- 200 г сметаны
- алюминиевая фольга

Время на подготовку: около 40 минут

Время маринования: 12–15 часов

Время жарки мяса: 25–30 минут

Время жарки картофеля: 50–60 минут

В 1 порции около 4200 кДж/1000 ккал белков 58 г, жиров 60 г, углеводов 34 г

1. Мясо быстро промыть в холодной проточной воде и обсушить. Очистить чеснок и измельчить. Можжевельник слегка истолочь в ступке. Свежий розмарин помыть, стряхнуть и оборвать иглы. Пере-

мешать сухой или свежий розмарин с чесноком, можжевельником и перцем. Мясо натереть этой смесью и поместить в подходящую посуду (стр.18-19). Влить вино. Закрывать и держать мясо в маринаде 12-15 часов.

2. Хорошенько вымыть картофель, положить в кастрюлю и залить водой, закрыть крышкой и варить на среднем огне около 30 минут.
3. Слить воду с картофеля и смазать его маслом. Насыпать кунжут в глубокую тарелку. Обваляв в нем каждую картофелину, завернуть в фольгу. Уложить на середину решетки и готовить 50–60 минут.
4. Вынуть мясо из маринада, обсушить его салфеткой. Маринад процедить, 2 ст. ложки пряностей, оставшихся в сите, смешать с маслом.
5. Жарить мясо по 12-15 минут с каждой стороны. В последние минуты намазать смесью масла с пряностями, чтобы перец не пригорел. Смесью не должна капать в жаровню, чтобы не вызвать появление языков пламени. На этот случай держать наготове разбрызгиватель (стр.34–35). Отделить мясо от костей. Подавать с картофелем и сметаной.

МЯСО НА КОСТОЧКЕ



ГРУДИНКА В ГЛАЗУРИ

Весь секрет в маринаде, остро-пряном и терпко-сладком, от которого ребрышки приобретают наилучший вкус.

На 4 порции:

- 1,5 кг свиной грудинки, нарезанной порционными кусками
- 20 г свежего имбирного корня
- 150 г апельсинового джема
- 1 ст. ложка меда
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 3 ч. ложки острой горчицы
- высушенный консервированный чилийский стручковый перец грубого помола на кончике ножа
- 1 алюминиевый противень для печи-гриля.

Время на подготовку: около 15 минут

Время маринования: около 6 часов

Время приготовления: 30-40 минут.

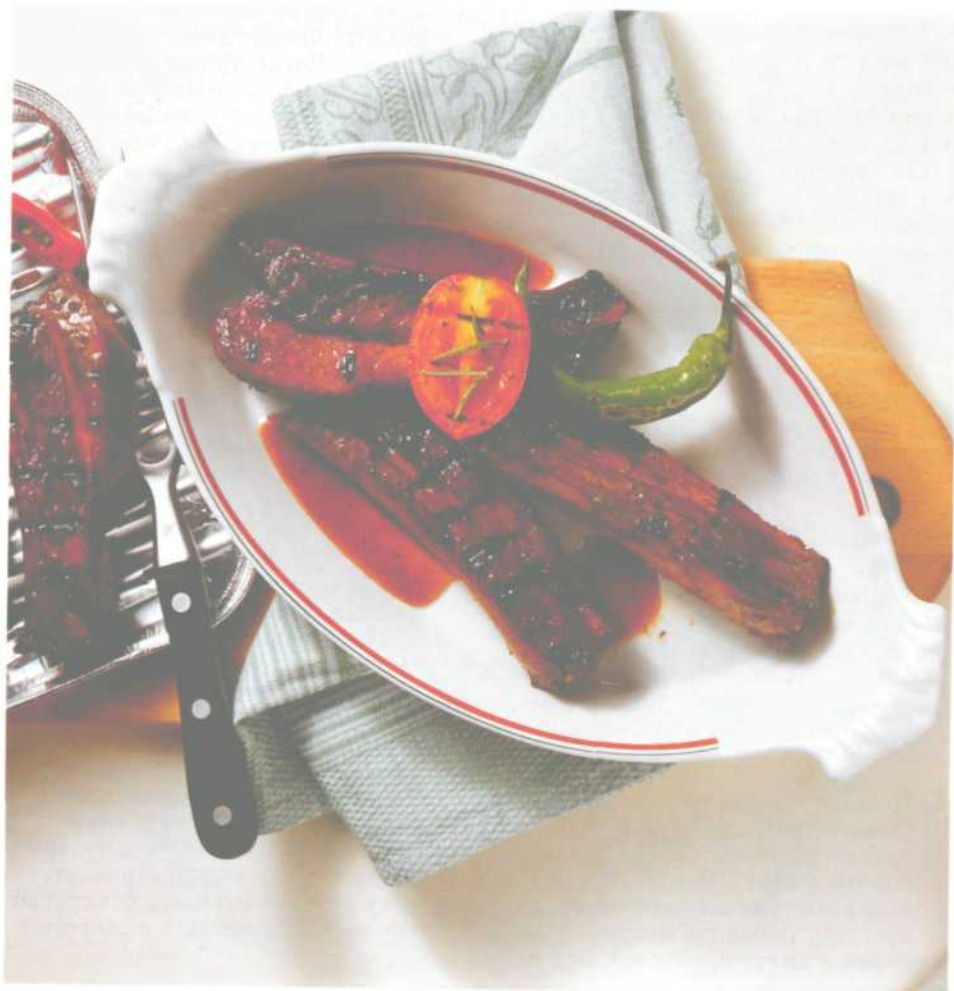
В 1 порции около 2600 кДж/620 ккал
белков 49 г, жиров 33 г, углеводов 31 г

1. Быстро обмыть грудинку в проточной воде и обсушить.
2. Очистить имбирный корень и нарезать очень мелкими кубиками. Смешать апельсиновый джем, мед, соевый соус, горчицу, чилийский перец и имбирь.
3. Намазать грудинку смесью приправ и уложить в миску. Накрыть и поставить в прохладное место на 6 часов (стр.18-19).

4. Вынуть грудинку, дать стечь мясной смесью. Затем уложить грудинку в алюминиевый противень (стр.34—35) и жарить на гриле 30-40 минут. Только в последние минуты снова смазать смесью приправ и постоянно переворачивать.

Если Вы кладете грудинку прямо на решетку гриля, помните, что апельсиновый джем и мед на сильном жару легко могут воспламениться. Чтобы грудинка приобрела приятную золотисто-коричневую хрустящую корочку, оставляйте между углями гриля и решеткой достаточное расстояние. Лучше всего класть грудинку по краям, где жар не такой сильный. Грудинку смазывать только тонким слоем смеси приправ, иначе ее капли будут попадать в жаровню, сгорать и чадить. Кроме того, могут возникать и языки пламени. Их следует тотчас гасить с помощью разбрызгивателя (стр.34-35).

ГРУДИНКА В ГЛАЗУРИ



МЯСО ПО-БАЛКАНСКИ С ЧЕСНОЧНЫМ ТВОРОГОМ

Неразлучные партнеры: мясо на шампурах и пряный чесночный творог

На 4 порции:

Для мяса на шампурах:

- 500 г рубленой говядины
- 5 луковиц
- 2 дольки чеснока
- 1 яичный желток
- соль
- молотый белый перец
- 1 ст. ложка пряной смеси для барбекю
- 2 стручка перца паприки (красный и зеленый)
- несколько капель растительного масла
- 8 шампуров для шашлыка

Для чесночного творога:

- 1 огурец (около 125 г)
- 250 г жирного творога
- 125 г простокваши
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 2 дольки чеснока
- соль
- молотый белый перец
- 1 пучок укропа

Время на подготовку: около 1 часа

Время приготовления: 10-15 минут

В 1 порции около 2100 кДж/500 ккал белков 40 г, жиров 32 г, углеводов 13 г

1. Положить рубленое мясо в миску. Очистить луковицы. 1 луковицу нарезать мелкими кубиками и добавить к мясу. Чеснок очистить и выдавить туда же чесночным прессом. Добавить желток, соль, перец и смесь пряностей. Все перемешать с помощью миксера, используя насадку для теста, до получения однородной массы.
2. Вымыть стручки паприки, разделить каждый на четыре части, удалить белые семена и белую пленку. Четвертушки стручков быстро промыть в проточной воде и разрезать на небольшие кусочки. Оставшиеся луковицы разрезать на четыре части и отложить в сторону.
3. Массу из рубленого мяса разделить на 8 порций. Влажными руками скатать из каждой порции сначала шар, а затем сформировать колбаску толщиной 2-3 см.
4. Шампуры смазать маслом (стр. 18-19). На каждый шампур нанизать по порядку 1 кусочек паприки, 1 четверть луковицы, 1 мясную колбаску, 1 четверть луковицы и 1 кусочек паприки. Шампуры держать в печи-гриле 10-15 минут.
5. Для приготовления чесночного творога вымыть огурец, разрезать вдоль пополам и удалить семена. Половинки натереть на крупной терке. Смешать творог, простоквашу и оливковое масло. Тертый огурец отжать через чистую кухонную салфетку. Добавить в творог. Очистить дольки чеснока и выдавить туда же чесночным прессом. Все посолить и поперчить. Вымыть укроп, стряхнуть воду и мелко нарезать без грубых стеблей. Перемешать с творогом.

МЯСО ПО-БАЛКАНСКИ С ЧЕСНОЧНЫМ ТВОРОГОМ



ФАРШИРОВАННЫЕ СВИНЫЕ И ТЕЛЯЧЬИ КОТЛЕТЫ

Нежный плавленый сыр придает пикантный вкус обеим начинкам.

На 8 порций:

Для СВИНЫХ котлет:

- 50 г тонко нарезанного сырого окорока
- 1 пучок петрушки
- 30 г молодого сыра гауда
- 2 ч. ложки каперсов
- молотый белый перец
- 4 свиные котлеты примерно по 200 г каждая (попросить мясника вырезать «карман»)
- соль
- 8 деревянных палочек для скрепления

Для телячьих котлет:

- 1 помидор средней величины
- 60 г сыра моцарелла
- 2 стебля свежего базилика
- 4 телячьих котлеты, примерно по 350 г каждая (попросить мясника вырезать «карман»)
- соль
- молотый белый перец
- 8-10 деревянных палочек для скрепления

Время на подготовку: около 40 минут

Время приготовления:

свиных котлет 15-18 минут

телячьих котлет 18-20 минут

В 1 порции около 1740 кДж/420 ккал белков 56 г, жиров 22 г, углеводов 1 г

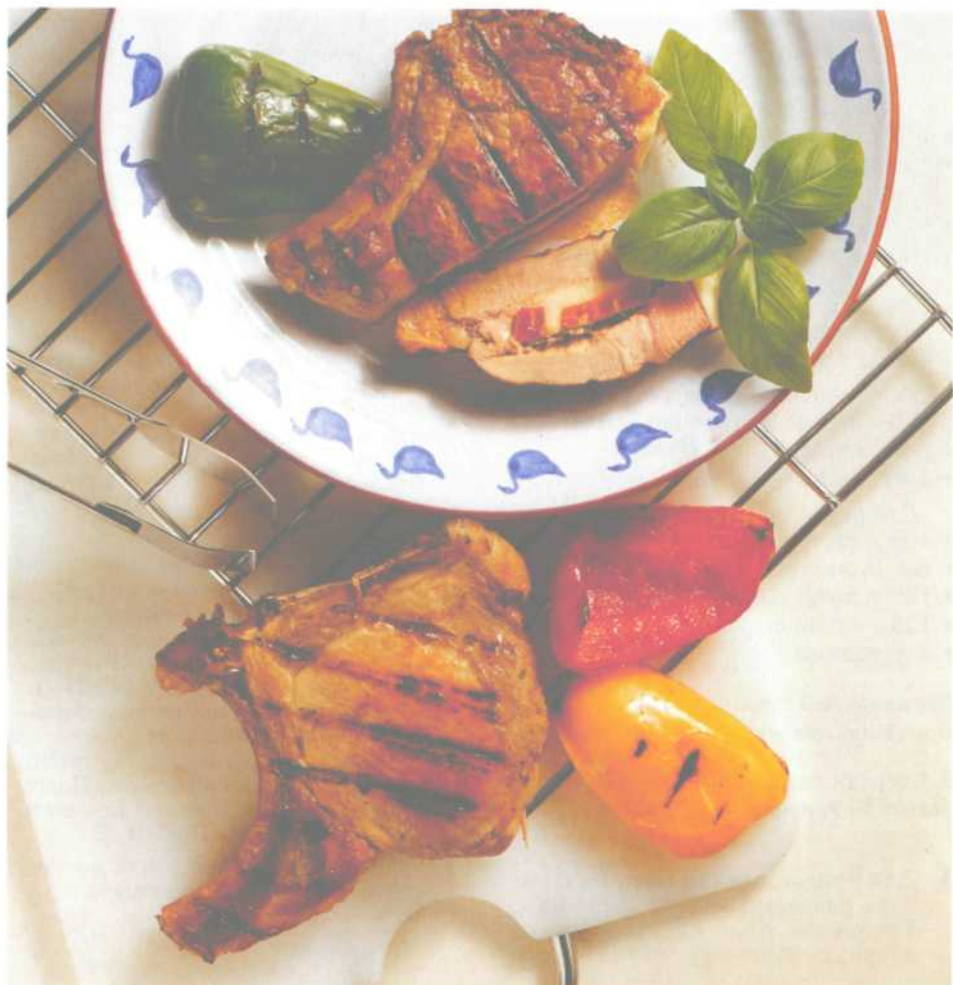
1. Для свиных котлет окорок нарезать очень мелкими кубиками. Петрушку быстро вымыть под струей воды и обсушить, стряхи-

вая. Листочки оборвать и мелко нарезать. Сыр мелко натереть. Перемешать окорок, петрушку, сыр и каперсы и обильно приправить молотым перцем. Котлету внутри слегка посолить и поперчить. Начинить фаршем и каждую котлету сколоть двумя палочками.

2. Для телячьих котлет вымыть помидор и нарезать на 4 кружка, удалить основание плодоножки. Моцареллу также нарезать на 4 кружка. Базилик вымыть под струей воды, обсушить, стряхивая, и оборвать листочки. Каждую котлету посолить и поперчить, вложить внутрь кружочки помидора и моцареллы, края сколоть деревянными палочками.
3. Жарить в гриле свиные котлеты по 7-9 минут, телячьи котлеты — по 9-10 минут с каждой стороны. При этом несколько раз переворачивать с помощью щипцов гриля. Если капли жира попадают в жаровню, могут возникать языки пламени, поэтому наготове следует держать промывочный разбрызгиватель (стр.34—35).

Котлеты должны быть хорошо прожарены. Если вы не уверены в этом, наколите котлету около косточки маленьким ножом. Если выступит светлая прозрачная капля сока, то котлеты готовы.

ФАРШИРОВАННЫЕ СВИНЫЕ И ТЕЛЯЧЬИ КОТЛЕТЫ



ПЕСТРЫЕ ШАМПУРЫ

Мясо или рыба, нанизанные на шампуры, аппетитны на любой вкус.

На 4 порции:

- 16 шампуров
 - немного растительного масла
- Для мяса на шампуре:
- 350 г свиного филе
 - 8 тонких полосок варено-копченого бекона
 - 150 г сушеных слив без косточек
 - 1 лавровая веточка

Для креветок на шампуре:

- 1/2 головки свежего чеснока
- 100 г мелких сырых неочищенных креветок
- 12 крепких, не слишком спелых мелких помидоров
- 12 оливок, начиненных паприкой

Для ПТИЦЫ на шампуре:

- 350 г шницелей из индейки
- 2 кружка свежего ананаса
- 4 луковицы

Для рыбы на шампуре:

- 400 г филе мойвы
- сок 1/2 лимона
- 125 г шампиньонов
- 125 г огурцов
- 4 луковицы

Время на подготовку: около 45 минут

Время приготовления: 6–8 минут

В 1 порции около 3100 кДж/740 ккал
белков 65 г, жиров 34 г, углеводов 34 г

1. Для приготовления мяса на шампуре разрезать мясное филе на 8 кружков. Край каждого кружка обернуть кусочком бекона. 4 шампура слегка смазать маслом. На каждый шампур нанизать по 2 кружка филе, 3–4 сушеные сливы и 3 лавровых листа (стр.18–19).
2. Для приготовления креветок на шампуре очистить дольки чеснока. 4 шампура слегка смазать маслом. Нанизать вперемежку креветки, помидоры, оливки и дольки чеснока (стр.18–19).
3. Для приготовления птицы на шампуре разделить шницель из индейки на 12 кубиков одинакового размера. Помыть стручки паприки, разделить каждый на 4 части и удалить зерна и белые перегородки. Четвертушки очень быстро обмыть под струей воды и нарезать на кусочки. Очистить луковицы и разрезать на четвертушки. 4 шампура слегка смазать маслом. Подготовленные ингредиенты нанизать вперемежку (стр.18–19).
4. Для приготовления на шампурах рыбы нарезать рыбное филе на кубики подходящего размера. Сбрызнуть лимонным соком. Промыть шампиньоны под струей воды и очистить. Огурец вымыть и нарезать на кружочки толщиной около 1/2 см. Луковицы очистить и разрезать на четвертушки, шампуры слегка смазать маслом. Подготовленные ингредиенты нанизать вперемежку (стр.18–19).
5. Жарить шампуры в гриле на умеренном жару, поворачивая, 6–8 минут.

ПЕСТРЫЕ ШАМПУРЫ



ЖАРКОЕ НА ВЕРТЕЛЕ

Настоящее лакомство: фруктово-пикантное снаружи, сочное и нежное внутри.

Рецепт для гриля с вращающимся вертелом.

На 8 порций:

Для жаркого:

- 1,8 кг свиной лопатки со шкуркой
- соль
- молотый белый перец
- 6 стеблей свежей мяты
- толстые нитки для связывания

Для пряной пасты:

- 4 ст. ложки приправы чатни из манго
- 1 ст. ложка порошка кари
- 1 ст. ложка соевого соуса

Время на подготовку: около 15 минут.

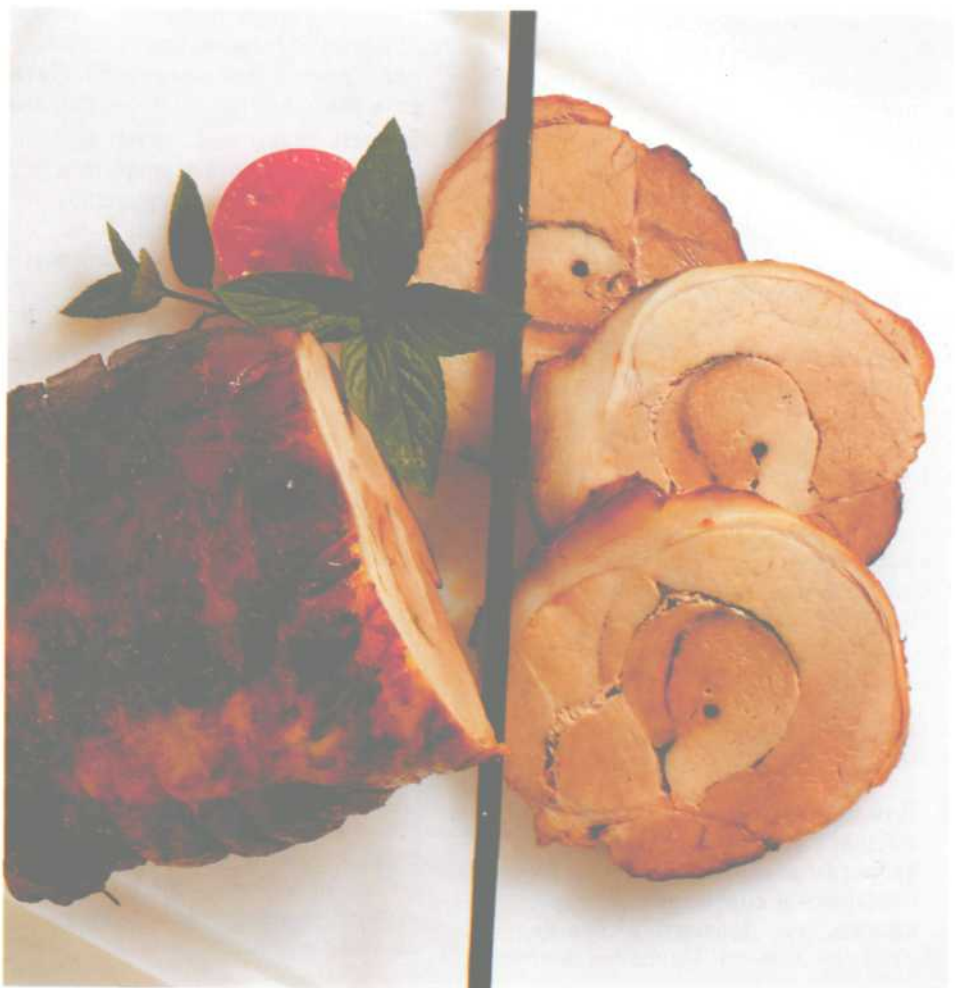
Время приготовления: 2 1/2—3 часа

В 1 порции около 2700 кДж/640 ккал
белков 38 г, жиров 51 г, углеводов 11 г

1. Острым ножом сделать надрезы на свиной коже глубиной около 1/2 см так, чтобы возник рисунок сетки из ромбов. Со стороны мяса свинину сильно натереть солью и перцем.
2. Мяту быстро промыть под струей воды, отряхнуть и общипать листочки. Разложить листочки мяты на куске мяса.
3. Скатать мясо в рулет и хорошенько скрепить его прочными нитками.
4. Наколоть рулет на большой вертел, закрепить специальными зажимами (стр.34-35) и готовить на гриле 2 1/2-3 часа.
5. Смешать приправу чатни из манго с соевым соусом и порошком кари. В течение последних 30 минут жарки постоянно смазывать рулет этой пряной пастой (стр. 18-19). Если жир или маринад капает в жаровню, могут возникнуть языки пламени. На такой случай держите наготове промывочный разбрызгиватель (стр.34-35).

К этому блюду хорошо подать свежий салат из помидоров, цукини, лука-резанца, листового салата, огурцов и их молодых побегов, заправленный лимонным соком с растительным маслом.

ЖАРКОЕ НА ВЕРТЕЛЕ



ФОРЕЛЬ С ТРАВАМИ И ПОД СОУСОМ ИЗ ХРЕНА

Свежие пряные травы гармонично сочетаются с нежным вкусом форели.

На 4 порции:

Для соуса из хрена:

- 200 г простокваши
- 125 г жирного творога
- 2 ч. ложки консервированного тертого хрена
- 1 целый лимон
- соль
- молотый белый перец
- сахар
- 1 пучок зеленого лука

Для форели:

- 4 форели, подготовленные к жарке
- соль
- молотый белый перец
- 2 пучка петрушки
- 1 пучок свежей мяты (8 стеблей)
- 1/2 пучка тимьяна
- 4 стебля эстрагона
- 1 целый лимон
- несколько капель растительного масла
- 4 корзинки для приготовления рыбы в печи-гриле

Время на подготовку: около 30 минут

Время приготовления: 12-15 минут

В 1 порции около 1700 кДж/400 ккал
белков 65 г, жиров 14 г, углеводов 6 г

1. Для приготовления соуса из хрена смешать простоквашу с жирным творогом и тертым хреном. Лимон ошпарить и снять теркой цедру, выжать сок. Добавить в соус цедру и сок лимона. Приправить соус

солью, сахаром и перцем. Помыть зеленый лук, стряхнуть воду и тонко нарезать. Смешать с соусом.

2. Вымыть форель под струей холодной воды. Промокнуть специальной бумагой или салфеткой. Натереть рыбу внутри солью и перцем.
3. Вымыть травы под струей воды и отряхнуть. Лимон ошпарить и тонко нарезать на 8 кружков. В каждую форель вложить по 1/2 пучка петрушки, 2 стебля мяты, 2 стебля тимьяна, по 1 стеблю эстрагона и 2 кружка лимона.
4. Сбрызнуть бумагу несколькими каплями растительного масла и протереть этой бумагой корзинку для приготовления рыбы. Уложить в корзинку форель и готовить ее на гриле в течение 12—15 минут в общей сложности с обеих сторон на умеренном жаре. Время от времени переворачивать рыбу. Если у вас нет специальной корзинки, вы можете каждую форель отдельно завернуть в алюминиевую фольгу, слегка смазанную маслом (стр.34-35).
5. Чтобы отделить филе форели, следует надрезать кожу вдоль спинки и снять кожу с верхней стороны. Филе отделить от костей с помощью ножа и вилки. Перевернуть форель и снять филе с другой стороны.

ФОРЕЛЬ С ТРАВАМИ И ПОД СОУСОМ ИЗ ХРЕНА



Как это делается

Маринад и приправы

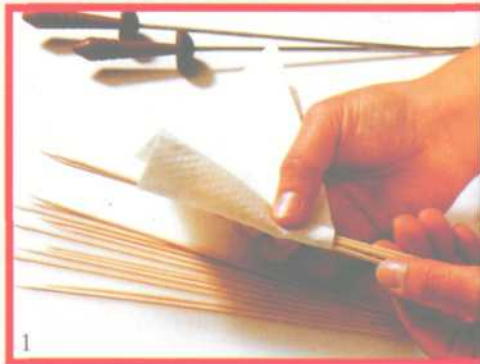
- 1 Для говядины и баранины в качестве маринада подходит красное вино и такие приправы, как чеснок, розмарин и тимьян.
- 2 Для свинины подходит темное пиво, для птицы — пахта. Мясо следует держать в закрытой посуде.
- 3 Можно смазывать мясо смесью растительного масла и пряностей или пряной пастой из растительной приправы чатни и соуса для гриля.

Готовка в гриле

- 1 Вынуть мясо из маринада и промокнуть салфеткой. Удалить пряную пасту, во избежание появления языков пламени от капель.
- 2 Мясо уложить на решетку. Когда сверху выступит сок, перевернуть куски мяса специальными щипцами. Никогда нельзя прокалывать мясо вилкой, иначе оно станет сухим.
- 3 Смазывать приправой или каким-нибудь маринадом только в последние минуты приготовления на гриле.

Нанизывание, заворачивание

- 1 Подходят металлические или деревянные шампуры. Деревянные шампуры не должны соприкоснуться с решеткой. Кулинарную бумагу сбрызгивают маслом и натирают шампуры.
- 2 Продукты нарезают на куски примерно равной величины и тесно насаживают на шампур. Тогда блюдо останется сочным.
- 3 Если овощи или фрукты мелко нарезаны и/или готовятся в какой-либо жидкости, положите в миску кусок прочной алюминиевой фольги. Продукты уложите внутрь и заверните фольгой.





РУЛЕТ И КОЛБАСКИ НА ПАЛОЧКАХ

Нужна сноровка, чтобы вручную изготовить палочки для гриля.

На 4 порции:

Для рулета:

- 4 очень тонких кружка мяса для рулета
- 30 г тончайше нарезанного шпика
- 2 ч. ложки горчицы средней остроты
- 1 ч. ложка сушеного майорана

Для колбасок:

- 4 маленьких крепких помидора
- 1 луковица средней величины
- 4 нюрнбергские жареные колбаски
- 8 зеленых веток одного размера

Время на подготовку: около 45 минут

Время приготовления рулета:

20-30 минут

Время приготовления колбаски:

8-10 минут

В 1 порции около 1200 кДж/290 ккал
белков 24 г, жиров 18 г, углеводов 3 г

1. Очистить ветки от коры с помощью перочинного ножа. Для четырех кусков рулета палочки должны быть толщиной примерно 0,5 см. Для колбасок палочки должны быть тоньше, поэтому их нужно обстругать. Для изготовления палочек используют только молодые свежие ветки, поскольку сухое дерево легко сгорает. Обработывая ветку, строгать нужно от

себя, чтобы не пораниться. Палочки слегка смазать маслом (стр.18-19).

2. Мясо для рулета плоско разложить на рабочей поверхности, накрыть сверху шпиком и намазать тонким слоем горчицы. Посыпать майораном.
3. Приготовленное для рулета мясо плотно намотать на более толстые палочки намазанным слоем внутри и готовить на гриле 20-30 минут, часто поворачивая.
4. Для приготовления колбасок вымыть помидоры. Очистить луковицу и нарезать на четвертушки. Нанизать на каждую тонкую палочку по 1 четвертушке луковицы, 1 помидору и 1 колбаске. При этом колбаску нанизывать, протыкая ее палочкой вдоль. Колбаски готовить в гриле 8-10 минут. Для детей в качестве приправы подходит томатный кетчуп, взрослым — более острая приправа с кари или острый кетчуп.

РУЛЕТ И КОЛБАСКИ НА ПАЛОЧКАХ



СЕЛЬДЬ В ГОРЧИЧНОЙ КОРОЧКЕ

Сельдь с хрустящей корочкой и под пряным соусом с эстрагоном становится изысканным деликатесом.

На 4 порции:

Для сельди:

- 8 свежих сельдей, подготовленных для гриля
- соль
- 1 пучок зеленого лука-резанца
- 2 пакетика горчичных зерен (70 г)
- 4 ч. ложки перца грубого помола
- алюминиевая фольга
- 1 ч. ложка растительного масла

Для соуса с эстрагоном:

- 125 г майонеза
- 150 г нежирного молочного йогурта
- 2-3 ст. ложки молока
- 2 шт. лука-шалота
- 4 стебля свежего эстрагона
- соль
- молотый белый перец
- 1 щепотка сахара
- 1-2 ч. Ложки винного уксуса.

Время на подготовку: около 45 минут

Время приготовления: 5-8 минут

В 1 порции около 2400 кДж/570 ккал
белков 36 г, жиров 47 г, углеводов 5 г

1. Вынуть из сельди кости: для этого с обеих сторон ногтями больших пальцев провести вдоль хребта и отделить филе от костей. Кости удалить. Кухонными ножницами отрезать хребет у головы и вытащить. Промыть рыбу под струей воды и обсушить.
2. Натереть сельди внутри солью. Обмыть и почистить зеленый лук, нарезать на куски длиной около 10 см. Нафаршировать ими сельди.
3. Смешать горчичные зерна и перец грубого помола. 8 кусков алюминиевой фольги соответствующего размера смазать тонким слоем растительного масла. Рыбки с каждой стороны смазать смесью из 1 чайной ложки горчичных семян и перца и слегка сжать.
4. Сельдь уложить в фольгу. Жарить в гриле на умеренном жару с краю решетки (стр.34-35) в течение 5-8 минут, часто переворачивая.
5. Для приготовления соуса из эстрагона смешать майонез с нежирным молочным йогуртом и молоком. Очистить лук-шалот и тонко нарезать. Обмыть эстрагон, отряхнуть капли воды и мелко нарезать листочки. Добавить в соус лук-шалот и эстрагон и перемешать. Приправить солью, перцем, сахаром и винным уксусом.

СЕЛЬДЬ В ГОРЧИЧНОЙ КОРОЧКЕ



ЦЫПЛЕНОК С ШАЛФЕЕМ И ТОМАТНОЙ ПОДЛИВКОЙ

Первоклассное летнее трио: цыпленок, йогурт и листовой салат

На 4 порции:

Для цыпленка:

- 2 грудки цыпленка с косточкой примерно по 400 г каждая
- 4 ч. ложки мягкого сыра с травами
- 1 стебель свежего шалфея (можно заменить 8 крупными сушеными листьями)
- соль
- молотый белый перец
- деревянные палочки для скрепления

Для томатной подливки:

- 2 мясистых помидора
- 250 г йогурта-майонеза
- 1 ст. ложка томатного кетчупа
- соль
- молотый перец
- 1 щепотка сахара
- 1 пучок зеленого лука

Время на подготовку: около 40 минут

Время приготовления: около 30 минут

В 1 порции около 1900 кДж/450 ккал
белков 23 г, жиров 36 г, углеводов 8 г

1. Куриные грудки обмыть и промокнуть салфеткой. Осторожно отделить кожу от мяса. Намазать куриное филе сыром. Обмыть шалфеем под струей воды, отряхнуть. На каждое филе положить по 1–2 листка шалфея (в зависимости от размера).
2. Мясо с начинкой накрыть кожей и край закрепить деревянными па-

лочками. Поперчить и посолить куриные грудки.

3. Для приготовления томатной подливки помидоры крестообразно надрезать, уложить в миску и опарить кипятком. Вытащить шумовкой и обдать холодной водой. Снять кожицу.
4. Нарезать помидоры кубиками и, насколько возможно, удалить семечки. Перемешать нарезанные помидоры с майонезом и томатным кетчупом. Приправить солью, перцем и сахаром. Вымыть зеленый лук, стряхнуть капли воды и мелко нарезать. Добавить в подливку.
5. Куриные грудки готовить на гриле сначала 15–20 минут при интенсивном жаре косточкой вниз, затем перевернуть и при умеренном жаре на боковой части решетки гриля жарить до получения румяной хрустящей корочки (стр.34–35).

Любой на выбор листовой салат очистить, промыть, разобрать на листья, нарезать и дать обсохнуть. В большой миске смешать 2 столовые ложки уксуса, соль, перец и щепотку сахара, затем добавить туда 4 столовые ложки растительного масла. Очистить 1 луковицу и нарезать тонкими кольцами. Положить в маринад салат, лук и 10 мелких, разрезанных пополам помидорчиков, все хорошо перемешать.

ЦЫПЛЕНОК С ШАЛФЕЕМ И ТОМАТНОЙ ПОДЛИВКОЙ



БАРАНЬИ КОТЛЕТЫ С ЛИМОНОМ

Особенно вкусны в горячем виде и с картофельным салатом.

На 4 порции:

Для бараньих котлет:

- 4 двойные бараньи котлеты
- 1 ч. ложка растительного масла
- 2 дольки чеснока
- 1 лимон
- 6 стеблей свежего майорана (или 2 чайные ложки сушеного)
- 1 ч. ложка перца грубого помола

Для картофельного салата:

- 1 кг мелкого картофеля
- соль
- 8 ст. ложек белого винного уксуса
- 2 ч. ложки горчицы
- молотый черный перец
- 1 ч. ложка сахара
- 1 луковица
- 4 ст. ложки куриного бульона
- 6 ст. ложек растительного масла
- 1 пучок редиса
- 4 ст. ложки смеси свежих трав

Время на подготовку: около 1,5 часа

Время маринования: около 6 часов

Время приготовления: 15—18 минут

В 1 порции около 3700 кДж/880 ккал
белков 28 г, жиров 66 г, углеводов 41 г

1. Обмыть котлеты под струей воды и обсушить. Смазать тонким слоем растительного масла.
2. Очистить чеснок и мелко порубить. Вымыть лимон горячей водой, обсушить и натереть цедру на

мелкой терке. Помыть свежий майоран, стряхнуть воду, оборвать листочки и нарезать их.

3. Майоран смешать с чесноком, цедрой лимона и перцем. Смазать этой смесью котлеты с обеих сторон (стр. 18-19). Уложить котлеты в плоскую посуду, закрыть крышкой и поставить в холодильник примерно на 6 часов.
4. Вынуть котлеты, удалить пряную смесь тупой стороной ножа и положить в миску (стр. 18-19). Жарить по 7—9 минут с каждой стороны. Смешать пряную смесь с несколькими каплями масла и перед концом жарки смазать ею котлеты (стр. 18-19).
5. Для приготовления салата вымыть картофель, положить в кастрюлю, добавить 1 чайную ложку соли, залить водой. Варить картофель в закрытой посуде 20-25 минут. Слить воду со сваренного картофеля и обдать его холодной водой. Смешать уксус с горчицей, солью, перцем и сахаром. Очистить луковицу, нарезать мелкими кубиками и высыпать в маринад. Перемешать куриный бульон и растительное масло и добавить туда же. Очистить картофель, нарезать кружочками и положить в маринад. Помыть редис, очистить, нарезать кружочками. Вместе со смесью трав добавить в картофельный салат.

БАРАНЬИ КОТЛЕТЫ С ЛИМОНОМ



РАЗНЫЕ ОВОЩИ

Полезный гарнир к мясу и рыбе готовится также на гриле

На 4-6 порций:

Для баклажанов:

- 2 баклажана средней величины
- сок 1 лимона
- 2 ст. ложки оливкового масла
- соль
- молотый белый перец
- 2 дольки чеснока
- алюминиевая фольга

Для паприки и помидоров:

- 250 г помидоров
- 2 небольших стручка зеленого перца паприки
- 2 луковицы
- 1 банка (150 г) консервированного овечьего сыра в масле
- 2 ч. ложки сушеного тимьяна
- алюминиевая фольга

Для овощей на шампурах:

- 125 г лука-шалота
- 1 банка консервированной кукурузы в початках
- 2 цукини
- 40 г масла с пряными травами
- 4 шампура

Время на подготовку: около 1 часа

Время приготовления

баклажанов и помидоров: 8-10 минут,

овощей на шампурах: 6-8 минут

В 1 порции около 1100 кДж/260 ккал
белков 8 г, жиров 18 г, углеводов 13 г

1. Вымыть баклажаны, удалить основания плодоножек. Разрезать вдоль пополам. Срезы много раз проколоть. Половинки отдельно положить на куски фольги подхо-

дящего размера. Края фольги загнуть и сделать высокие бортики.

2. Баклажаны сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, посолить и поперчить. Очистить чеснок, мелко порубить и посыпать им баклажаны. Завернуть фольгу и запекать баклажаны в гриле на умеренном жаре.
3. Для приготовления помидоров с паприкой вымыть помидоры и разрезать каждый на восемь частей, предварительно удалив основания плодоножек. Вымыть стручки паприки, разделить каждый на четыре части, очистить их от семян и белых перегородок. Разрезать на кусочки подходящего размера. Очистить луковицы и крупно нарезать кубиками. Смешать помидоры, паприку, лук и овечий сыр с тимьяном и завернуть в алюминиевую фольгу (стр. 18-19). Готовить на гриле 8-10 минут на умеренном жаре.
4. Для приготовления овощей на шампурах очистить лук-шалот. Нарезать кукурузные початки на кусочки длиной 2-3 см. Помыть цукини и удалить остатки ботвы и цветка. Нарезать цукини кружками толщиной 1 см. Шампуры слегка смазать маслом и в промежутки нанизать подготовленные продукты (стр. 18-19). Готовить на гриле при умеренном жаре 8-10 минут, поворачивая. Снять с гриля и смазать маслом с пряными травами.

РАЗНЫЕ ОВОЩИ



ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ ПАПРИКА

С изысканным негустым фаршем из рубленой говядины, риса с семенами итальянской сосны и мелким изюмом -коринкой.

На 4 порции:

- 75 г слегка отваренного длиннозерного риса
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки семян итальянской сосны
- 1 луковица
- 1 ст. ложка мелкого изюма-коринки
- 1 пучок петрушки
- 300 г рубленой говядины
- 1 яйцо
- соль
- молотый белый перец
- 4 стручка красной паприки
- алюминиевая фольга


Время на подготовку: около 30 минут

Время приготовления: около 20 минут

В 1 порции около 1800 кДж/430 ккал
белков 22 г, жиров 27 г, углеводов 27 г

1. Насыпать рис в кастрюлю. Влить 150 г воды, закрыть крышкой и поставить варить на слабом огне примерно 20 минут.
2. Подогреть в сковороде растительное масло и на слабом огне подрумянить сосновые семена, перемешивая их. Очистить луковицу, мелко нарезать кубиками, добавить к сосновым семенам и довести до прозрачности. Выложить смесь на тарелку.

3. Изюм вымыть горячей водой и просушить. Помыть петрушку под струей воды, затем стряхнуть и мелко порубить без грубых стеблей. Рубленое мясо, изюм, яйцо, петрушку, соль и перец перемешать в миске. Добавить рис и смесь сосновых семян с луком. Все смешать электромиксером с насадкой для теста.
4. Помыть стручки паприки, обрезать верхушки вместе со стеблем, помыть под струей воды и вычистить семена.
5. Стручки паприки наполнить приготовленным фаршем и приложить к ним верхушки. Каждый стручок завернуть в кусок фольги соответствующего размера, смазанный маслом. Готовить на гриле при умеренном жаре, часто переворачивая, около 20 минут (стр.34-35).

 Фарш приобретет особенный вкус, если вместо петрушки использовать 2 столовые ложки порубленных листочков мяты и 2 выдавленные через чесночный пресс дольки чеснока.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ ПАПРИКА



МАРЦИПАНОВЫЕ ЯБЛОКИ

бы получите райское наслаждение от десерта с брусникой и апельсиновым соком.

На 4 порции:

- 100 г сырой марципановой массы
- 1 ст. ложка сахарной пудры
- 1 ст. ложка с горкой консервированной брусники
- 1 целый апельсин
- 4 больших кислых яблока
- 40 г сливочного масла
- алюминиевая фольга


Время на подготовку: около 30 минут

Время приготовления: 15–20 минут

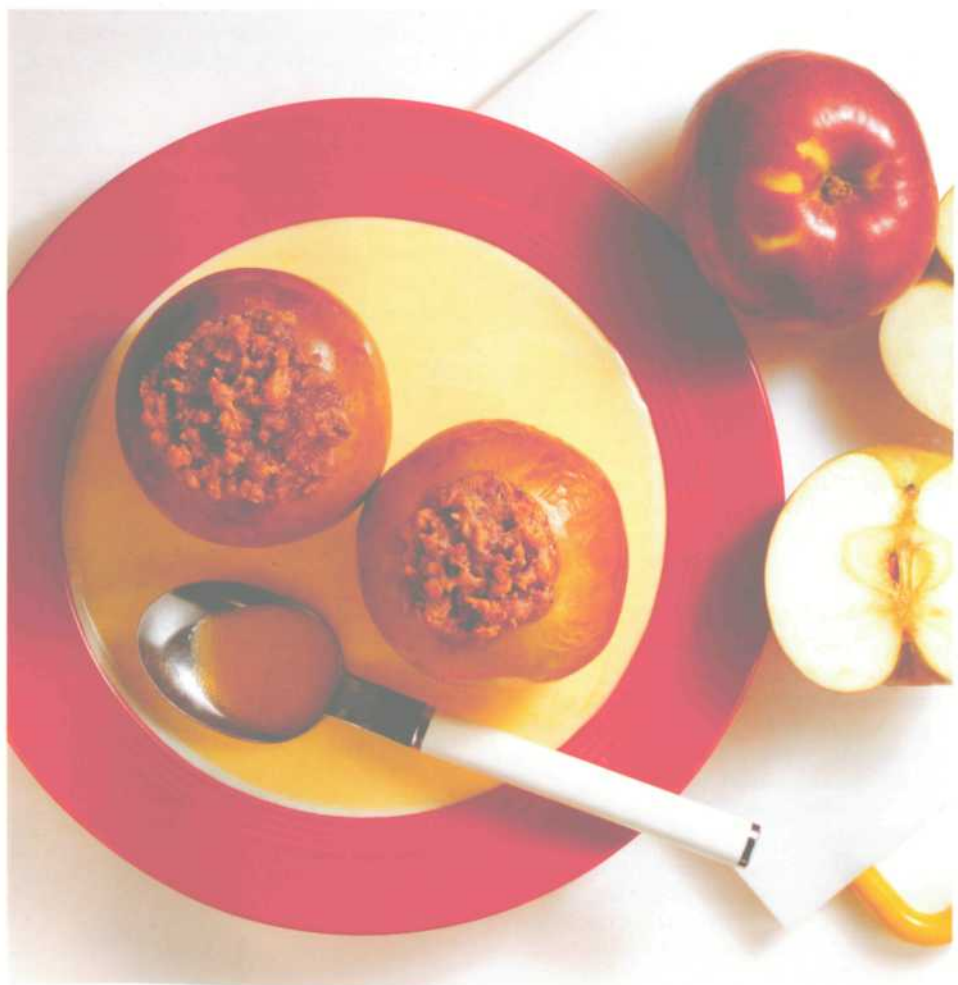
В 1 порции около 1400 кДж/330 ккал
белков 3 г, жиров 16 г, углеводов 43 г

1. Сырую марципановую массу нарезать на кусочки и положить в миску. Прибавить сахарную пудру и бруснику. Апельсин хорошо помыть горячей водой, обсушить и снять цедру тонкой теркой. Добавить цедру в марципановую массу и все вымесить вилкой до однородности.
2. Вымыть яблоки. Специальным ножом вынуть сердцевину с косточками. Яблоки наполнить марципановой начинкой.
3. Каждое яблоко уложить в кусок фольги соответствующих размеров и затем поместить в маленькую миску (стр.18-19).

4. Выжать сок из апельсина. Яблоки сбрызнуть соком и на каждое положить по кусочку сливочного масла. Закрывать яблоки фольгой. Готовить на гриле при умеренном жаре на краю решетки 15-20 минут, переворачивая.

 Изысканно подать к яблокам ванильный или шоколадный соус, взбитые сливки или мороженое. Если блюдо не предназначено для детей, можно ароматизировать яблоки ромом, апельсиновым ликером или киршвассером (вишневой водкой).

МАРЦИПАНОВЫЕ ЯБЛОКИ



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГРИЛЕМ

Принадлежности

- Имеются различные конструкции печи-гриля. При покупке обращайте внимание. насколько легко обращаться с грилем и мыть его, а также устойчив ли он. Это особенно важно, если устройство стоит на неровной поверхности. Должна быть возможность устанавливать решетку на разной высоте, благодаря чему вы сможете регулировать уровень жара.

- Если вы хотите часто жарить крупные куски мяса, вам следует купить вращающийся электровертел. Рыбу целыми тушками можно жарить в специальных корзинках: они раскрываются подобно вафельнице, поэтому рыбу легко переворачивать. Такие нежные продукты, как свежее или маринованное мясо, рыба, птица, овощи или фрукты, лучше всего жарить на специальных алюминиевых противнях. Их, конечно, можно просто заворачивать в алюминиевую фольгу — тогда они жарятся при щадящем режиме в собственном соку.

- Всегда стоит приобрести приспособления для гриля. Их длинные ручки предохраняют от ожогов. С помощью щипцов можно переворачивать крупные куски мяса, а лопаткой — накладывать древесные угли. Для безопасности следует пользоваться специальными перчатками, а также надевать большой фартук.

- Если капли жира попадают в жаровню, могут возникать языки пламени. Поэтому держите наготове разбрызгиватель для тушения пламени. Продукты на гриле не должны непосредственно соприкасаться

ни с жаровней, ни с пламенем, поскольку образующиеся при этом органические соединения вредны для здоровья. Поэтому обгоревшие или сильно зажаренные части никогда не ешьте, а срежьте с приготовленных блюд.

- Поставьте вблизи от гриля небольшой столик и держите на нем наготове необходимые принадлежности и маринад.

Разведение огня

- Сложите древесные угли в середину жаровни. Затем поднесите к ним зажигалку гриля и зажгите. Махая вдвое сложенной газетой или с помощью кузнечного меха дуйте в жаровню. Никогда не пользуйтесь для зажигания денатуратом, бензином, керосином и тому подобным — это может привести к воспламенению. Готовить на гриле начинайте только после того, как угли покроются слоем пепла. На это требуется от получаса до часа времени.

- Разгребая и сгребая угли, можно снизить или повысить температуру. Решетку устанавливайте перед началом жарки. Вначале нужно обжаривать куски мяса или котлеты, когда жар еще относительно сильный. Свежее мясо, рыбу и овощи либо укладывайте по краям решетки, либо обождите жарить, пока температура не снизится.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГРИЛЕМ



Готовить на гриле — просто!

Много отличных идей для гриля: • Мясо на косточке
• Разные овощи • Бараньи котлеты с лимоном... Все легко получится, если вы пользуетесь нашими подробными описаниями. Приложение: советы по обращению с грилем.

Все рецепты снабжены цветными иллюстрациями и дважды проверены издательством Gräfe und Unzer.



ISBN 58-9270-080-1



9 785892 700000