

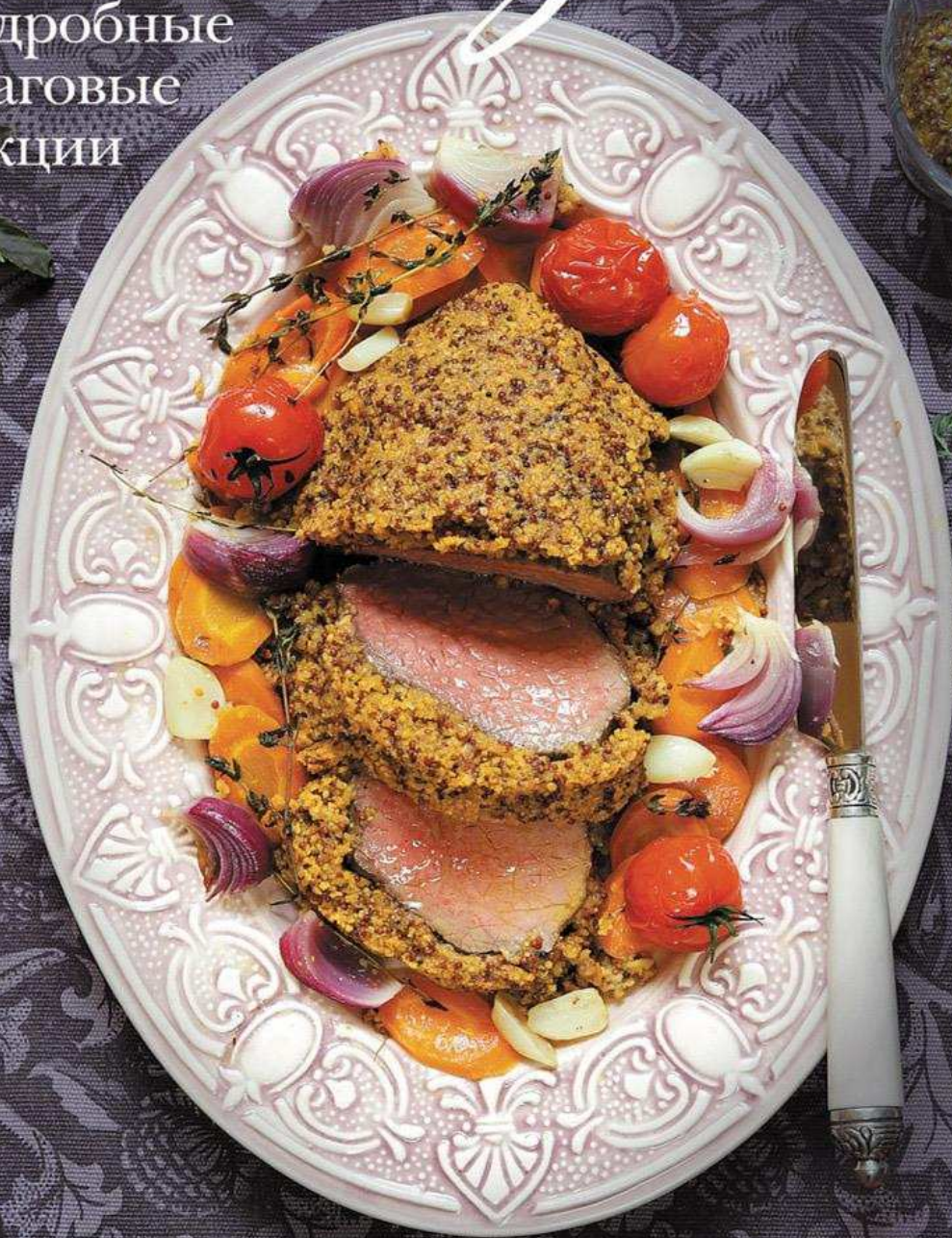
фото
каждого шага

готовить как
шеф-повар

гарантированный
успех каждого блюда

Блюда из мяса

подробные
пошаговые
инструкции



Готовят все!

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....4

БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ

ЖАРКОЕ из свинины в горшочке.....5

КОТЛЕТЫ с томатами и стручковой фасолью.....6

СВИНИНА, томленная при низких температурах...7

БУЖЕНИНА с клюквой, яблоками и овощами.....8

МЯСНОЙ РУЛЕТ с яйцом, запеченный в фольге... 10

СВИНИНА в кисло-сладком соусе..... 12

ФИЛЕ на косточке с ароматным маслом..... 14

ЭСКАЛОП с припущенными сельдереем, луком-пореем и грибами 16

МЕДАЛЬОНЫ В БЕКОНЕ
с гарниром из чернослива и брокколи 18

ФРИКАДЕЛЬКИ с каперсами
в сливочном соусе с отварным картофелем 20

КАССЕЛЬСКОЕ ЖАРКОЕ в пивном соусе..... 22

СВИНИНА по-шварцвальдски..... 24

КЛАССИЧЕСКИЕ ОТБИВНЫЕ
с картофельным салатом 26

РУЛЬКА по-баварски с кислой капустой 28

РЕБРА МЯСНЫЕ пикантные к пиву 30

ПОДЧЕРЕВИНА, фаршированная
черносливом, орехами и изюмом..... 32

ГРУДИНКА, САЛО, СМАЛЕЦ 34

ПОЛЕНДВИЦА сыровяленая..... 36

БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

РОСТБИФ с горчичной корочкой
и овощным гарниром..... 38

ТЕФТЕЛИ в сливочном соусе..... 40

ГУЛЯШ с картофельными клецками 42

БЕФСТРОГАНОВ с гарниром из риса..... 44

АНТРЕКОТ с луковым конфиюром..... 46

ТУРНЕДО с ароматным сливочным маслом..... 48

БИФСТЕКС с яйцом и картофельным пюре 50

РАГУ по-вестфальски
из говядины и свинины с фасолью 52

ГОВЯДИНА с соусом бешамель
(вариант мяса по-французски)..... 54

ГОВЯДИНА в сливочном соусе..... 56

ЗРАЗЫ с гречневой кашей и грибами 58

ШНИЦЕЛЬ кордон блю
с гарниром из слайсов цуккини и картофеля..... 59

ШНИЦЕЛЬ по-датски 60

ШНИЦЕЛЬ по-бургундски 62

СТЕЙК «Нью-Йорк»..... 64

ТАРТАР с гренками..... 65

КАРПАЧЧО из говядины с рукколой..... 66

БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ

ЛОПАТКА, запеченная в фольге..... 68

БАРАНЬЯ НОГА с сухофруктами..... 70

ЛЮЛЯ-КЕБАБ на лаваше 71

ТЕФТЕЛИ (КЁФТЕ) с соусом из анчоусов..... 72

БАРАНЬИ КОТЛЕТЫ на косточке 74

БАРАНЬИ РЕБРА по-креольски..... 76

БЛЮДА ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ

РАГУ ИЗ КРОЛИКА с овощами 78

КРОЛИК с белыми грибами 80

ТЕРРИН из кролика 82

БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ с ягодным конфи 84

ПЕЧЕНЬ ТЕЛЯЧЬЯ по-берлински 86

ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ с соусом из тунца 88

ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ по-гусарски 90

УШИ острые к пиву..... 92

ПОЧКИ ГОВЯЖЬИ по-провански..... 94

Алфавитный указатель 96

От автора

Для того чтобы начать готовить, нужны исходные продукты, источник энергии (открытый огонь или что там у вас есть) и ваше желание. Чтобы готовить вкусно, необходимы некоторые знания. Есть довольно ограниченный набор сведений, отличающих новичка в кулинарии от профессионала. Чтобы прослыть гением, нужен талант, но прекрасным кулинаром вы точно можете стать.

Вот несколько базовых правил относительно выбора и приготовления мяса, соблюдая которые вы обязательно научитесь хорошо готовить.

Выбор мяса

Определенная часть туши подходит для приготовления конкретных мясных блюд. Вырезку можно есть сырой в тартаре и карпаччо или приготовить медальоны с кровью. Для ростбифа лучше выбрать окорочную часть говяжьей туши, а из филея сделать зразы. Из свиного подчерева (пашины) получатся изумительные рулеты, из лопаточной части — сочные руфтели, а из окорока — ароматная буханина. Бульон варят из костей и жил.

Покупка

На рынке или в магазине мясо следует выбирать, обращая внимание на его цвет, запах и внешний вид. Цвет мяса должен быть ярким: говядина — красной, свинина — розовой, без серых и белесых налетов и более темных обветренных участков. Запах не должен иметь никаких посторонних примесей (для телятины допускается запах молока). Желательно проверить мясо, потрогав его. Оно должно оставаться упругим. Если вмятина от нажатия пальцем не восстановилась — мясо старое или перемороженное.

Созревание

Свежее мясо сразу не используют. Оно должно созреть, чтобы произошла ферментация, мышечные волокна ослабились, стали мягче. Свеженина, как вы ее ни готовьте, будет жесткой. Срок

созревания — от одной до двух недель. Если вы приобрели полтуши свежего мяса, его необходимо порционировать и положить в холодильник (не морозильную камеру!) хотя бы на день, а лучше на три дня для созревания.

Хранение

Охлажденное мясо с рынка или из магазина при правильном хранении может лежать в холодильнике четыре-пять дней без заморозки. Обязательно на дно емкости положите плотную натуральную ткань, сложенную в несколько слоев, чтобы она впитывала выделяемый сок. Продукт портится не сам по себе, а из-за выделяемой протухающей жидкости. Сверху также прикройте мясо салфеткой, меняйте ее раз в день.

Используйте охлажденное, а не многократно замороженное мясо. Повторное замораживание «убивает» мясо. Купленный кусок туши до замораживания необходимо разделить: кости и жилы на бульон, отдельные куски мяса просушить бумажными полотенцами, завернуть в полотняные салфетки или в пищевой целлофан и положить в морозильник. За сутки до приготовления мясного блюда нужно переложить мясо из морозильника в холодильник, где оно медленно разморозится (и мясные волокна не повредятся). За два часа до приготовления продукт следует достать из холодильника, чтобы его температура приблизилась к комнатной. Бросать мясо из морозильника в холодную, а тем более горячую воду нельзя! Также не советуем при размораживании пользоваться микроволновой печью.

Соль и перец

Солить и перчить мясные блюда рекомендуем в конце готовки. Это касается цельных кусков мяса. Фарш солим в процессе вымешивания. Но все же единого мнения по вопросу, когда же солить мясо, нет, так что решайте сами. Выбирайте крупную морскую соль — разница во вкусе блюд значительна.

Перец же лучше использовать свежемолотый (крупного помола).

Бульон

В рецептах часто присутствуют бульоны, как овощные, так и мясные. Различают коричневый и белый бульоны. Для первого кости и овощи обжаривают на сковороде или в духовке, для второго используют свежие.

В костях молодых животных много хрящей, поэтому бульон получится более наваристым. Также лучше использовать нарубленные кости. Классические овощи для бульона: морковь, лук, сельдерей (корень или стебель), корень пастернака, несколько зубчиков чеснока, можно также добавить томаты (но в конце готовки). Традиционно в бульон кладут букет гарни — это совокупное название лаврового листа, петрушки и стебля сельдерея (последний можно заменить на лук-порей). На 3 л воды берут примерно 2 кг костей. Время варки зависит от используемого мяса (варим на маленьком огне): курицу готовят 1,5 ч, говядину — 3 ч, овощи — 40 мин. Заливаем холодной водой. Бульон не должен сильно кипеть, иначе он помутнеет. Не забывайте снимать пену. В мясные бульоны овощи кладут за час до окончания варки. Бульон можно приготовить заранее, разлить по формочкам и заморозить, размораживать по мере использования.

Растительное масло

Во всех рецептах мы рекомендуем использовать оливковое масло как наиболее полезное. Обратите внимание, что на бутылках часто указывают, предназначено оно для жарки либо для холодных блюд. Нет смысла использовать благородное extra virgin для жарки. Оливковое масло можно заменить хорошим растительным, но без ярко выраженного вкуса: рафинированным подсолнечным, рапсовым, кукурузным.

Илья ЧИКИЛЕВСКИЙ

Александр Чикилевский

РАГУ по-вестфальски

из говядины и свинины с фасолью

Ragu (от фр. *ragouter* — «возбуждать аппетит») — блюдо из кусочков обжаренного, а затем тушеного мяса. Употреблять в пищу лучше на следующий день. В настоящее время готовят рагу из рыбы, птицы, овощей и проч. Русский бефстроганов, немецкий айнтопф, британский стью и венгерский гуляш можно смело относить к разновидностям рагу. В странах бывшего СССР к рагу чаще относят тушеное мясо на костях. В ряде источников указано, что для данного блюда принято брать молодое мясо.

Время приготовления: 1,5 ч

Количество порций: 6–8



Ингредиенты:

- 300 г говядины (окорок или лопатка)
- 300 г свинины (окорок или лопатка)
- 400 г консервированной фасоли (желательно красной)
- 1 большая морковь
- 1 головка репчатого лука
- 2 картофелины
- 2–3 зубчика чеснока
- оливковое масло
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 2 лавровых листа
- 250 мл светлого пива (для подачи)

Совет шеф-повара

Здесь есть широкий простор для экспериментов. Попробуйте взять смесь баранины и свинины, баранины и птицы. К базовым моркови, луку и картофелю вместо консервированной фасоли можно добавить бланшированную спаржевую фасоль, цветную капусту или брокколи, обжаренную репу, стебель сельдерея, цукини и баклажаны. При желании соус можно дополнительно загустить мукой. Для более яркого вкуса вы вправе добавить и обжаренную сырокопченую грудинку, но не пересолите.



1 Мясо вымыть и обсушить, очистить от пленок, сухожилий. Нарезать крупными кубиками (3 x 3 см).



2 Обжарить мясо на сковороде в небольшом количестве оливкового масла. Переложить в кастрюлю, добавить горячую воду, но лучше бульон, лавровый лист и светлое пиво. Тушить под крышкой в течение 1 ч до мягкости.



3 Нарезать овощи крупными кубиками. Зубчики чеснока раздавить плоской стороной ножа, можно прямо в кожуре.



4 Обжарить овощи в той же сковороде на том соке, в котором жарилось мясо, после чего добавить к мясу в кастрюлю во время варки.



5 Картофель нарезать кружочками и разрезать их пополам. Молодой можно сразу в кожуре. Обжарить до золотистой корочки. Картофель добавить в кастрюлю к мясу за 15 мин до окончания варки, чтобы не развалился.



6 За 5 мин до готовности к мясу и овощам добавить консервированную фасоль, чтобы она только прогрелась, но не превратилась в кашу.



ЛОПАТКА, запеченная в фольге

Баранина — неотъемлемая часть ежедневной кухни народов Средней Азии. Сейчас она популярна и в Европе, особенно когда стало доступно мясо из Новой Зеландии. Запах баранины довольно специфичен и нравится далеко не всем. Молодое или тщательно зачищенное мясо имеет более слабый запах и используется чаще. Мясо зрелых животных более жесткое и с более насыщенным запахом.

Время приготовления: 1,5 ч

Количество порций: 6



Ингредиенты:

- 1–1,2 кг бараньей лопатки
- 8–10 веточек свежего розмарина
- оливковое масло
- морская соль, перец черный свежемолотый, коньяк (для подачи)

Гарнир: 2 головки чеснока (желательно молодого), 3–4 картофелины

Совет шеф-повара

Употреблять баранину рекомендуется с насыщенными соусами: чесночным, мятно-уксусным, а в процессе запекания добавлять розмарин, тархун. Важно не пересушить мясо. Идеальный и самый простой способ избежать этого — использовать кулинарный термометр. Как только температура внутри куска мяса достигнет 72–73 °С, нужно достать его из духовки, накрыть фольгой, и мясо дойдет. Температура коагуляции белка — 78 °С.

Вариант соуса для баранины: в кефир, ряженку или мацони добавить зеленый лук, укроп, кинзу, можно порубить чеснок. Кислая среда убирает лишнюю жирность.



1 Лопатку вымыть, обсушить. Зачистить от сухожилий, срезать твердые части.



2 На мясе сделать неглубокие надрезы (этот процесс называется карбонажем) с обеих сторон лопатки. Прорезать сухожилия, чтобы смягчить мясо, не давая ему кукожиться, чтобы соль и перец глубже проникли внутрь.



3 Посолить и поперчить обильно. Хорошо втереть специи в мясо. По желанию можно добавить тимьян, тархун.



4 Расстелить несколько слоев фольги внахлест. Половину веточек розмарина разложить на фольге. Полить растительным (лучше оливковым) маслом. Распределить масло по фольге веточкой розмарина.



5 На фольгу выложить лопатку, на нее оставшийся розмарин и еще немного полить маслом.



6 Завернуть лопатку в фольгу, поставить запекаться в духовку на 40–45 мин при 180 °С. Разрубить поперек 1–2 головки чеснока и добавить к мясу за 15 мин до готовности.



7 Картофель порезать довольно толстыми кружочками (если молодой, то можно в кожуру).



8 Обжарить картофель на оливковом масле. В сковороду для аромата и более яркого вкуса можно добавить несколько веточек розмарина, раздавленные зубчики чеснока. Не забудьте посолить!

