

50 БЛЮД

Котлеты • тефтели • пирожки
рулеты • голубцы • запеканки

+ гарниры и соусы к ним

Сочные котлетки, аппетитные запеканки, сытные мясные рулеты, пироги и горячие бутерброды... Под обложкой этой книги собраны традиционные и оригинальные рецепты блюд из фарша. Руководствуясь этими рецептами, вы с легкостью приготовите как простую закуску, так и праздничное угощение, которое украсит ваш стол. Ароматные соусы и приправы добавляют новый вкус даже давно известным кушаньям. Каждый рецепт сопровождается подробным описанием приготовления и яркими иллюстрациями. Блюда из фарша — это быстро, просто, а главное, потрясающе вкусно!

Попробуйте и убедитесь сами!



50 БЛЮД С МЯСНЫМ И РЫБНЫМ ФАРШЕМ + ГАРНИРЫ И СОУСЫ К НИМ

50 БЛЮД

С МЯСНЫМ
И РЫБНЫМ
ФАРШЕМ

Котлеты • тефтели • пирожки
рулеты • голубцы • запеканки

+ гарниры и соусы к ним



Дженни Стейси



Доступное оборудование | Основные техники | Рецепты на любой случай

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3097-7



9 785991 03097 7

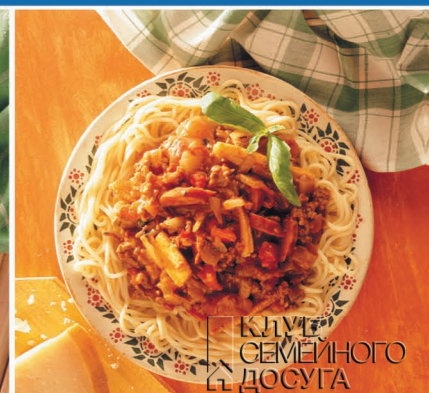
www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-8295-0



9 789661 48295 0

Дженни Стейси



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА





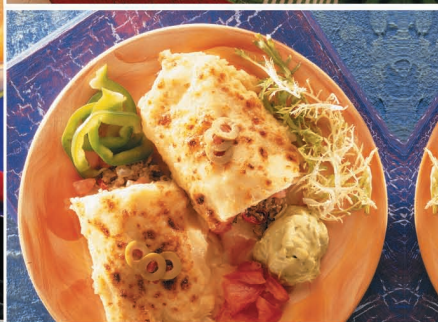
50 БЛЮД

с МЯСНЫМ и РЫБНЫМ фаршем

Котлеты • тефтели • пирожки
рулеты • голубцы • запеканки
+ гарниры и соусы к ним



Дженни Стейси



Доступное оборудование | Основные техники | Рецепты на любой случай



ХАРЬКОВ БЕЛГОРОД 2015 КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА



УДК 641/642
ББК 36.992
С79



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Переведено по изданию:

Stacey J. 50 Great Ways with Mince. Making the Most of Ground Meat in 50 Fantastic Recipes and 300 Photographs / Jenny Stacey. — Lorenz Books, 2013. — 96 p.

Фото: Джеймс Дункан

Перевод с английского *Натальи Загребельной*

Дизайнер обложки *Виктория Дорохина*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

СТЕЙСИ Дженні

**50 страв з м'ясним і рибним фаршем.
Котлети, тюфтельки, пиріжки, рулети,
голубці, запіканки + гарніри
та соуси до них**

(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*
Редактор *І. М. Крамаренко*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. О. Григор'єва*

Підписано до друку 15.12.2014.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosLight». Ум. друк. арк. 7,74
Наклад 10000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

СТЕЙСИ Дженні

**50 блюд с мясным и рыбным фаршем.
Котлеты, тефтели, пирожки, рулети,
голубцы, запеканки + гарниры
и соусы к ним**

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*
Редактор *И. Н. Крамаренко*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *О. О. Григорьева*

Подписано в печать 15.12.2014.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosLight». Усл. печ. л. 7,74
Тираж 10000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»:
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Отпечатано
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту DIN EN ISO 9001:2000

ISBN 978-966-14-8295-0 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3097-7 (Россия)
ISBN 978-0-7548-2572-2 (англ.)

© Anness Publishing Limited, U. K., text, design and images, 2013
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2015
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2015
© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2015



Содержание

Введение	6
Техника приготовления	15
Приправы и соусы.....	18
Закуски	22
Основные блюда	32
Блюда на скорую руку	46
Семейный ужин	58
К праздничному столу	70
Готовим детям	82
Глоссарий.....	96



Введение

Рубленая говядина в течение длительного времени является неотъемлемой частью нашего рациона, но сейчас в супермаркетах и мясных магазинах стал также доступен широкий ассортимент готового фарша из индейки, курицы, свинины или баранины, что позволяет приготовить в домашних условиях большое количество как простых, так и довольно необычных блюд.

Рубленое мясо используется и в традиционных рецептах, которые мы давно знаем и любим, и в более редких, экзотических — тех, что пришли к нам из других стран. Оно идеально подходит для создания простых блюд на скорую руку, когда важную роль играет время приготовления. Фарш богат белками, и это позволяет использовать его в качестве основы для приготовления целого ряда питательных и полезных блюд: пирогов, крокетов, запеканок, разнообразной выпечки, соусов или подавать как отдельное блюдо с гарниром из картофеля, риса, макаронных изделий или овощей.

Внизу. Буше с курицей — конвертик из слоеного теста с аппетитной начинкой из куриного фарша, грибов и красной смородины.



Если есть возможность, то лучше приобретать постные виды бараньего и говяжьего фарша, так как они содержат меньше жиров, что позволяет приготовить более качественную и здоровую пищу. Фарш из индейки является хорошей альтернативой традиционным видам фарша, поскольку отличается низким содержанием калорий, жира и холестерина. Он идеально подходит для приготовления блюд из рубленого мяса, например «Болоньезе из филе индейки» или индюшиных бургеров. Свиной фарш характеризуется большим содержанием жира, но зато обладает ярко выраженным вкусом, особенно в таких блюдах, как чоу мейн.

Фарш прекрасно сочетается с различными добавками. Это позволяет увеличить его объем и количество порций готового блюда. Помимо традиционных бургеров, рубленое мясо можно использовать для приготовления новых блюд. Его можно подавать в пирогах, крокетах или поповерах, фаршировать им картофель в мундире или кальцоне. Эти сытные и питательные блюда идеально подходят для семейного обеда или ужина.

Если у вас есть мясорубка или кухонный комбайн, вы можете приготовить фарш из рыбы, морепродуктов или какого-либо вида мяса, который не продается в готовом виде. Такой фарш можно использовать для создания оригинальных рецептов. Эта книга позволит вам осознать, насколько разнообразными могут быть блюда из фарша, и оценить его потенциал в качестве основы для многих и вкусных блюд.

Справа. Рубленая говядина сделает вкуснее итальянский соус, который традиционно подается с пастой или спагетти

Оборудование

Для приготовления блюд из фарша достаточно минимального набора кухонных принадлежностей, которые можно найти на большинстве кухонь.

Кассероль

Кастрюля из жаропрочного материала, оснащенная крышкой. Предназначена для длительного запекания блюд в духовке. Плотная крышка не только помогает сохранить вкус и аромат продуктов, но и препятствует преждевременному высыханию готовящегося блюда. Также словом «кассероль» часто обозначают блюда, приготовленные в такой кастрюле.

Разделочные доски

Мы рекомендуем использовать пластиковые доски, так как они не впитывают запахи и более гигиеничны. Периодически доски нужно дезинфицировать, чтобы избавиться от скапливающихся в надрезах микробов.

Дуршлаг

Предназначены для отделения большого количества твердой пищи от жидкости.

Формочки для вырезания

Предназначены для вырезания кружков различного диаметра и приготовления крутонов.

Пресс для чеснока

Самый быстрый способ измельчить чеснок перед добавлением его в фарш — пропустить его через пресс.

Терка

Необходима для натирания сыра и овощей, которые часто используются в рецептах в качестве добавки к фаршу.

Ножи

Набор хороших кухонных ножей абсолютно необходим для нарезки мяса и овощей.

Прямоугольная форма для запекания

Предназначена для запекания мясного рулета. Эта форма удобна в использовании, поскольку имеет раздвижные стенки, что позволяет легко извлекать готовое изделие.

Мясорубка

Используется для перемалывания до нужной консистенции сырого или отварного мяса при приготовлении, например, бургеров.

Глубокие миски

Несколько глубоких мисок разных размеров нужны для смешивания ингредиентов.

Кисть для выпечки

Применяется для глазировки выпечки взбитыми яйцами и смазывания маслом или жиром форм для запекания.

Форма для маффинов

Используется для выпечки поповеров. Благодаря миниатюрному размеру выемок идеально подходит для приготовления блюд детям.

Ложки

Ложки играют важную роль в процессе приготовления пищи. Современные ложки не абсорбируют микробов и вкус продуктов, что делает их более гигиеничными по сравнению с деревянными. Также они являются термостойкими.

Термометр

Необходим для проверки температуры приготовляемой пищи при обжаривании во фритюре ингредиентов для бургеров без использования фритюрницы.

Глоссарий

Арборио — самый популярный сорт итальянского риса, после приготовления приобретает кремообразный вид, впитывает вкус и аромат других составляющих блюда.

Вустерский соус — кисло-сладкий, слегка пикантный ферментированный английский соус, приготавливаемый на основе уксуса, сахара и рыбы.

Гаукамоле — мексиканская закуска в виде густого соуса, приготовленного из пюре мякоти авокадо с добавлением сока лайма, соли и специй.

Кальцоне — итальянский пирог, который больше напоминает пиццу закрытой формы, изготовленную в виде полумесяца.

Каннеллони — итальянские макароны в виде трубочек диаметром примерно 2—3 см и длиной около 10 см, которые фаршируют различными начинками и затем запекают в духовке под томатным или белым соусом.

Кефалотири — твердый соленый сыр из козьего или овечьего молока, по вкусу слегка напоминает швейцарский сыр грюйер.

Коричневый соус — соус, который изготавливается из томатов, уксуса, солода, патоки и экстракта тамаринда, сахара и специй. Имеет характерный кислый вкус.

Красный Лестер — английский твердый сыр насыщенного красновато-коричневого цвета со слегка слоистой структурой и мягким вкусом. Изготавливается из коровьего молока, по вкусу напоминает сыр чеддер.

Начос — популярная закуска мексиканской кухни, представляющая собой чипсы из тортильи с различными добавками. Могут подаваться как отдельное блюдо либо входить в состав салатов и закусок.

Пассата — универсальный итальянский соус, готовится из помидоров, репчатого лука и базилика. Его можно заменить томатом-пюре.

Пастацио — традиционное греческое блюдо: макароны, запеченные с рубленным мясом и соусом бешамель.

Попóверы — американские пустотелые булочки, напоминающие заварные пирожные, которые выпекают в формах для маффинов. Их можно начинить, как и заварные пирожные, чем угодно или не наполнять ничем.

«Пять специй» — традиционная китайская смесь из пряностей. Классический состав: корица, бадьян, сычуаньский перец, гвоздика и семена фенхеля, взятые в равных пропорциях и растертые в порошок.

Раита — традиционный индийский соус, приготовленный на основе йогурта с добавлением овощей (например, огурцов или помидоров), перца и специй, который подается к мясным и горячим блюдам.

Риссоле — жареный во фритюре гибрид пирожка с котлетой, в некоторых вариантах вместо теста посыпанный сухарями или хлебными крошками.

Сальса — типичный мексиканский соус. Изготавливается из отваренных и измельченных томатов с добавлением кинзы, лука, чеснока и черного перца.

Серф-энд-терф — так американские рестораторы называют поданное на одной тарелке жаркое, приготовленное одновременно из мяса и морепродуктов, например блюдо из говяжьего филе с омарами или креветками.

Стилтон — самый известный английский голубой сыр с плесенью, его готовят из цельного коровьего молока.

Таджин — блюдо, популярное в странах Магриба, а также специальная посуда для приготовления этого блюда. Мясо и овощи закладывают в массивный керамический горшок с высокой конической крышкой (таджин) и тушат в собственном соку на



очень слабом огне в течение нескольких часов.

Тikka масала — пряный кисло-сладкий соус с томатами, медом, имбирем и набором индийских специй.

Тимбале — праздничный итальянский пирог в виде скалутки с начинкой из мяса или рыбы и макарон.

Тортилья — тонкая лепешка из кукурузной или пшеничной муки, в которую заворачивают различную начинку или подают вместо хлеба к другим блюдам.

Филло — пресное, очень тонкое (около 1 мм) вытяжное тесто, характерное для блюд греческой и восточной кухонь.

Халлуми — солоноватый сыр белого цвета из смеси козьего и овечьего молока с характерной слоистой текстурой, подобной текстуре моцареллы.

Чатни — индийская приправа, которую готовят из фруктов или овощей с добавлением уксуса и специй.

Чили кон карне — блюдо мексиканской и техасской кухонь. В переводе с испанского означает «чили с мясом». Наиболее частыми ингредиентами являются мясо, репчатый лук, чеснок, томаты, сладкий перец и фасоль.

Чоризо — сыровяленая или сырокопченая свиная колбаса с добавлением большого количества паприки, которая придает ей типичный вкус и красноватый цвет.

Чоу мейн — блюдо китайской кухни, представляет собой жареную лапшу с мясом и овощами.