

ОБОЖАЕТЕ ГОТОВИТЬ?

Испытываете желание побаловать семью чем-то вкусным, но не хватает фантазии? Если привычный рацион больше не радует, возможно, пришло время приготовить блюдо из диетической идейки или перепелов, нежнейшего нежного кролика или утки?

- Кролик в вине с медом и горчицей
- Запеченные тефтели из рубленой курицы в сливочном соусе
- Простой суп «Вишуас» с курицей
- Блин-галета с индейкой и грибами
- «Пивные тосты» с горячим сыром и хрустящей индейкой
- Утка с яблоками и медом
- Утка по-пекински

В дополнение к великолепным вкусовым качествам это мясо признано диетическим и полезным, а также рекомендуется тем, кто пытается сбросить лишний вес.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-7949-0



9 786171 279490



СВЕТЛАНА МЭЙ
МАРГАРИТА ОСТРОВСКАЯ

ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА И ДРУГИЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ, УТКИ, КРОЛИКА, ПЕРЕПЕЛКИ

ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА

И ДРУГИЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ, УТКИ, КРОЛИКА, ПЕРЕПЕЛКИ



СВЕТЛАНА МЭЙ

МАРГАРИТА
ОСТРОВСКАЯ

СВЕТЛАНА МЭЙ

•
МАРГАРИТА
ОСТРОВСКАЯ

ЗАПЕЧЕННАЯ
ИНДЕЙКА

**И ДРУГИЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ,
УТКИ, КРОЛИКА, ПЕРЕПЕЛКИ**



САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ИНДЕЙКОЙ, МОЦАРЕЛЛОЙ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Молодой картофель — 300 г
- Крыло индейки — 1 шт.
- Помидоры черри — 6 шт.
- Моцарелла — 1 шт.
- Рукола — 1 пучок
- Розмарин — 4 веточки
- Паприка — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Перец черный — 2 щепотки
- Итальянские травы — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Соль по вкусу
- Оливковое масло для смазывания

Для соуса:

- Бальзамико — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Оливковое масло — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Лимонный сок — $\frac{1}{2}$ ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешайте все специи и натрите ими индейку. Смажьте ее оливковым маслом и оставьте мариноваться на 30 минут. После переместите индейку на противень, рядом выложите молодой картофель, посолите его и смажьте маслом, добавьте розмарин и отправьте в духовку. Запекайте при 180 °С до готовности.

Тем временем смешайте бальзамико, оливковое масло и лимонный сок. Сдобрите соусом руколу, хорошенько перемешайте. На салатную подушку из руколы выложите индейку, картофель, нарезанные помидоры и моцареллу. Подавайте блюдо в центре стола или же как большой салат, который заменяет основное блюдо.







КРОЛИК В ВИНЕ С МЕДОМ И ГОРЧИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Кролик — 2 спинки
- Вино — 200 мл
- Лук — ½ шт.
- Мед жидкий для смазывания
- Чеснок — 2 зубчика
- Тимьян — 4 веточки
- Соль по вкусу
- Оливковое масло для жарки
- Дижонская горчица для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Посолите кролика и хорошенько натрите медом и мелко нарубленным чесноком. Оставьте мариноваться на час.

Нарежьте лук, обжарьте на оливковом масле. Обжаренный лук переместите в форму, туда же положите кролика, веточки тимьяна. Накройте фольгой, влейте 100 мл вина и выпекайте при 170 °С 80 минут. Затем снимите фольгу, влейте оставшееся вино и запекайте до золотистой корочки. Подавайте с дижонской горчицей.





ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КРОЛИКОМ И КУСКУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Кролик — 2 ножки
- Кускус — 1 стакан
- Рукола — 1 пучок
- Томаты свежие — 2 шт.
- Томаты рубленые в собственном соку — ½ банки
- Лимон — ½ шт.
- Оливковое масло — 1 ст. л.
- Дижонская горчица — 1 ст. л.
- Перец — 2 щепотки
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Посолите кролика, натрите перцем, дижонской горчицей и маринуйте в течение 1 часа. Затем запекайте изысканное мясо в разогретой до 180 °С духовке до готовности.

Кускус отварите согласно инструкции на упаковке. Готовую кашу полейте соком ½ лимона, посолите, добавьте оливковое масло и перемешайте. Свежие помидоры нарежьте и обжарьте до мягкости, томаты в собственном соку нагрейте в сотейнике.

На дно тарелки положите руколу, на подушку из свежей зелени выложите кускус, на него — помидоры и ножки кролика. Полейте теплыми томатами в собственном соку и подавайте к столу.







РИЗОТТО С КРОЛИКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Мясо кролика — 150 г
- Рис для ризотто (арборио) — 1 стакан
- Лук — $\frac{1}{2}$ шт.
- Чеснок — 1 зубчик
- Вино — 100 мл
- Овощной бульон — 600 мл
- Сливки (15 %) — 100 мл
- Сыр сулугуни — 30 г
- Пармезан для посыпки
- Соль, перец по вкусу
- Оливковое масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо кролика натрите солью и перцем, обжарьте на оливковом масле до готовности, нарубите кубиками.

В сотейнике с глубоким дном обжарьте на оливковом масле измельченные лук и чеснок, затем к этому буйству ароматов всыпьте сухой рис и обжарьте вместе с луком и чесноком 5 минут, постоянно помешивая. Влейте вино и дайте жидкости полностью впитаться. Затем постепенно вливайте бульон, каждый раз дожидаясь, когда рис полностью впитает жидкость. Когда рис будет практически готов, влейте сливки. После того как рис впитает всю жидкость, выложите кролика, тертый сулугуни и перемешайте. Подавайте немедленно, посыпав пармезаном, в сочетании с белым вином и прекрасным настроением!

СОВЕТ:

Разные сорта риса по-своему впитывают жидкость, поэтому на финальных этапах добавления бульона пробуйте рис. Возможно, вам понадобится немного меньше жидкости. Рис должен быть нежным и таять во рту.





A decorative background at the top of the page featuring various spices and herbs. On the left, there is a pile of reddish-brown powder, a green leaf, a red chili pepper, and a cinnamon stick. On the right, there is a red chili pepper, a green leaf, a star anise, and a metal sifter containing yellow powder. The background is white with light blue geometric shapes.

СОДЕРЖАНИЕ

Салат из картофеля с индейкой, моцареллой и помидорами черри	2
Кролик в вине с медом и горчицей	4
Теплый салат с кроликом и кускусом..	6
Ризотто с кроликом.	8
Запеченные тефтели из рубленой курицы в сливочном соусе	10
Киш «Лорен» с копченой индейкой и сыром	12
Томленая утка (конфи) с вишневым соусом	14
Нежный кролик с горчицей и сливочным соусом	16
Простой суп «Вишуас» с курицей.	18
Бульон «Вольтера» с куриными тефтелями	20
Салат с курицей и нежным картофелем в сметанном соусе	22
Блин-галета с индейкой и грибами	24
Баклажанная лазанья с кроликом.	26
«Пивные тосты» с горячим сыром и хрустящей индейкой.	28
Индейка на подушке из красного сицилийского соуса песто.	30
Паста с рагу из кролика в сытном соусе	32
Утка с яблоками и медом.	34
Салат из запеченного картофеля с копченой индейкой и слайсами из цукини.	36
Утка по-пекински	38
Равиоли с кроликом в сливках.	40

Картофельные ньокки в сливочном соусе с кроликом и беконом	42
Цыпленок с лимоном и розмарином с гарниром из хрустящего картофеля	44
Бургер с пикантной куриной котлетой и кисло-сладким соусом	46
Салат из фунчозы с индейкой и овощами	48
Азиатский рамен с курицей и лапшой	50
Нежный кролик с гарниром из запеченной брокколи	52
Салат с индейкой и грейпфрутом	54
Каннелоне, фаршированные курицей и запеченные под сыром	56
Перепелки в беконе	58
Такос с курицей и авокадо	59
Салат с перепелиными яйцами, брынзой и грибами	60
Медовые перепела	61
Фаршированные перепела	62
Салат с мясом перепела	64
Кролик в сливочно-чесночном соусе	66
Курица в кисло-сладком соусе	68
Куриные голени в вине с копченой паприкой	70
Индейка с грушей в виноградном соке	72
Тушеная индейка с яблоками	74
Паста с индейкой и шампиньонами	76

УДК 641/642
М97



Дизайнер обложки *Алина Белякова*

Популярне видання

Популярное издание

ОСТРОВСКАЯ Маргарита, МЭЙ Светлана
**Запечена індичка й інші рецепти
з індички, качки, кролика, перепілки**
(російською мовою)

ОСТРОВСЬКА Маргарита, МЕЙ Світлана
**Запеченная индейка и другие рецепты
из индейки, утки, кролика, перепелки**

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художній редактор *А. В. Белякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. М. Зінченко*

Главный редактор *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художественный редактор *А. В. Белякова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Н. Зинченко*

Підписано до друку 04.05.2020.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 6,45.
Наклад 3000 пр. Зам. №

Подписано в печать 04.05.2020.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 6,45.
Тираж 3000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cor@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано
згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано
согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-7949-0

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
издание на русском языке, 2020
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
художественное оформление, 2020