

АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ

- 250 г авокадо
- 160 г креветок в панцире
- 70 г лимона
- 14 г зелени
- 30 г китайского салата
- 60 г Соуса "Калипсо"
- 16 г маслин

Для соуса:

- 50 г майонеза
- 25 г кетчупа
- 13 г бренди
- 25 г ананасового сока

Креветки отварить, отделить панцирь от мякоти.

Авокадо разделить на две равные половинки, очистить от кожицы и удалить косточку. Затем выложить авокадо на салатный лист, сбрызнуть соком лимона. В ложбинку авокадо

выложить креветки, заправленные соусом «Калипсо».

Фаршированное авокадо украсить зеленью, долькой лимона и маслиной.

Соус «Калипсо»: смешать все предложенные ингредиенты.



Авокадо особенно полезен для людей, страдающих повышенной кислотностью желудка, сахарным диабетом, гипертонией и др.





СЫРНЫЕ ШАРИКИ

- 200 г плавленого сыра
- 90 г брынзы
- 1 зубчик чеснока
- 4 ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки
- 4 ч. ложки мелко нарезанной зелени мяты
- 6 ч. ложек семян кунжута
- листья салата

Плавленый сыр и брынзу натереть на терке.

В глубокой тарелке смешать в однородную массу измельченные плавленый сыр и брынзу. Добавить протертый чеснок и по одной чайной ложке зелени петрушки и мяты.

Скатать шарики. Охладить в течение часа. На сухой сковороде поджарить



Завядшая зелень снова станет свежей, если положить ее в воду с уксусом.

семена кунжута до золотисто-коричневого цвета. Перед подачей на стол смешать оставшуюся мяту и петрушку. Обвалять половину шариков в зелени, а половину в кунжутных зернах. Подавать на листьях салата

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

- 2 желтых стручка сладкого перца
- 1 огурец
- 2 помидора
- 1 луковица
- 1 пучок зелени укропа и кинзы
- 1 ст. ложка яблочного уксуса
- 1/3 ч. ложки черного молотого перца
- соль

Сладкий перец и лук нарезать тонкими кольцами.

Помидоры нарезать тонкими ломтиками.

Огурец нарезать тонкими кружками.

Зелень укропа и кинзы нашинковать.

На сервировочное плоское блюдо выложить слоями сладкий перец, помидоры, огурец, лук.

Салат посолить, поперчить, сбрызнуть яблочным уксусом, посыпать зеленью и, не перемешивая, подать к столу.



25 мин



- 300 г капусты или китайского салата
- 1 пучок зеленого лука
- 2 дольки чеснока
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка яблочного уксуса
- 1 ч. ложка красного молотого перца (паприки)
- соль
- зелень укропа

Капусту нарезать тонкими полосками, посолить, перетереть руками до появления сока, сложить в глубокую посуду. сбрызнуть уксусом и оставить на 20 минут. Чеснок измельчить. Зеленый лук мелко нарезать. Смешать лук с чесноком и истолочь до однородной массы. Капусту перемешать с луково-чесночной массой, добавить сахар, яблочный уксус, растительное масло и еще раз перемешать. Украсить зеленью укропа.

КАПУСТНЫЙ САЛАТ



*Множество пряных трав и морепродуктов растительного происхождения
Корейцы хранят в сушеном виде.*



САЛАТ ИЗ АНАНАСОВ



Блюда из фруктов являются основным источником сахара в корейской кухне.



- 1 банка консервированных ананасов
- 2 апельсина
- 1 лимон
- 3 помидора

Для соуса:

- 3 ст. ложки сметаны
- 1 ч. ложка имбиря
- соль
- сахар

Для украшения:

- листья салата

С ананасов сцедить жидкость, откинув на дуршлаг.

Апельсины очистить от кожуры и разделить на дольки.

Соединить ананасы с апельсинами в глубокой посуде.

Соус: сметану смешать с имбирем и соком лимона, добавить сахар, соль, перемешать и охладить.

Помидоры нарезать небольшими дольками, выложить в посуду с ананасами и апельсинами. перемешать.

Сервировочное блюдо выстелить салатными листьями, выложить сверху салат, полить соусом.



САЛАТ ИЗ БАНАНОВ

- 2 банана
- 2 апельсина

Для приправы:

- 15 маслин
- 50 г очищенного миндаля
- 1 лимон
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1/2 ч. лотки сахара
- 1/2 ч. ложки имбиря

Нарезать 5 маслин мелкими кусочками.

Приправа: соединить маслины с растительным маслом, 1 ст. ложкой выжатого лимонного сока, имбирем, миндалем и перемешать. Апельсины разделить на дольки. Бананы



Обилие фруктов и овощей в корейском кулинарии позволяет создавать сбалансированный рацион питания, содержащий все необходимые человеческому организму полезные вещества.

нарезать тонкими кружочками. В глубокой посуде соединить бананы, апельсины и приправу, перемешать, посыпать сахаром, добавить целые маслины и еще раз перемешать. Перед подачей на стол выложить в сервировочную чашку.

ХВЕ ИЗ СТЕРЛЯДИ

- 200 г филе стерляди
- 1 большая луковица
- 2 дольки чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка яблочного уксуса
- 1 ч. ложка кориандра
- 1 стручок красного жгучего перца
- 1 ст ложка сахара
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- соль

Филе стерляди нарезать небольшими кусочками, сложить в глубокую стеклянную посуду, залить уксусом и хорошо перемешать. Лук нарезать полукольцами. Чеснок мелко нарубить. Красный перец нарезать соломкой, слегка обжарить на растительном масле и охладить.



Рыбу, у которой чешуя плотно прилегает к коже следует перед очисткой погружать в горячую воду на 1 мин.

Зелень укропа и петрушки нашинковать.

Смешать рыбу с луком, чесноком, красным перцем, зеленью укропа и петрушки, добавить кориандр, сахар, соль, хорошо перемешать и дать настояться в течение 1 часа.

Перед подачей на стол выложить хве в сервировочное блюдо горкой.



1,5 ч



ФРУКТОВОЕ АССОРТИ С КРЕВЕТКАМИ

- 1/2 ананаса
- 4 - 5 персиков
- 1 стакан ягод клубники
- 15—20 креветок
- 1/3 стакана сметаны
- 1 ст. ложка сахарного песка
- щепотка корицы
- соль

Ананас разрезать пополам, сделать выемку — выбрать часть мякоти. Персики разрезать пополам, удалить косточки и нарезать дольками. Ягоды клубники разрезать пополам. Креветки отварить в подсоленной

воде, очистить. Уложить в выемку ананаса готовые креветки, рядом уложить дольки персиков, ягоды клубники, сверху на креветки вылить сметану, растертую с сахарным песком и корицей.



Креветки не следует варить больше, чем 3—5 минут. В случае переваривания они становятся вязкими и жесткими.





30 мин

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРА

- / кальмар
- 2 дольки чеснока
- 1 ст. лотка соевого соуса
- 1 ст. ложка яблочного уксуса
- 1 ст. ложка семян кунжута
- 1 ч. лотка красную молотого перца
- 1 ч. ложка сахара
- соль
- глутамат натрия

Кальмар отварить в кипящей воде в течение 3—4 минут, остудить, снять пленку и удалить хрящевую пластину. Кальмар нарезать тонкой соломкой. Измельчить чеснок. В глубокую посуду выложить кальмар и чеснок, добавить яблочный уксус, соевый соус, глутамат натрия, соль, перец, сахар и слегка обжаренные



Кунжут используется в основном в слегка обжаренном виде для приготовления самых разнообразных блюд. Высокое содержание масла делает кунжут очень питательным.

на сухой сковороде семена кунжута, все ингредиенты перемешать. Дать салату настояться в течение 20 минут. Перед подачей на стол выложить в сервировочную чашку.



ТОРТ С СЕМГОЙ И СЫРОМ

- 4 яйца
- 100 г сливочного масла
- 200 г творога
- 1 ч ложка соли
- 250 г шпината
- 150 г копченой семги
- 400 г филе сайды
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 0,5 ч ложки соли
- 350 г сыра "Гауда"
- 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа

Для теста:

- 100 г пшеничной муки
- вода

Для украшения:

- 100 г копченой семги
- 150 г жирного творога
- зелень укропа

Смешать желтки, масло, творог, соль, бланшированный и мелко нарубленный шпинат и мелко порезанную семгу. Во взбитые белки ввести нарезанное кубиками филе сайды, 150 г натертого сыра, соль, укроп и сбрызнуть лимонным соком.

Приготовить пресное тесто из муки и воды, раскатать его тонким слоем и поместить в форму.

Сверху выложить белковую массу и оставшийся нарезанный соломкой сыр.

Выпекать при 200 °С 35 минут. Украсить свернутыми в рулетики кусочками семги, заполненными творожной массой.

КУРИЦА В СОУСЕ КАРРИ

- 2 окорочка
- 2 помидора
- 4 ст. ложки растительного масла
- соль
- зеленый лук
- зелень петрушки

Для соуса:

- 2 луковицы
- 2 дольки чеснока
- 1/2 ч. ложки молотого имбиря
- 4 звездочки гвоздики
- по 1 ст. ложке готового порошка карри.. соли
- 1 ч. ложка куркумы
- 1/4 ч. ложки острого красного перца
- 1/2 ч. ложки молотого кориандра
- 1/2 ч. ложки молотой зиры
- 2 ст. ложки растительного масла
- 4 ст. ложки сметаны или сливок

Окорочка нарезать порционными кусками и обжарить на растительном масле до полуготовности.



В мясе птицы больше полноценных белков, чем в мясе домашних животных.

Помидоры нарезать крупными кубиками.

Соус: лук и чеснок мелко нарезать. Лук припустить. Смешать мелко нарезанный и припущенный лук, измельченный чеснок и все ингредиенты, необходимые для приготовления соуса карри. К обжаренному мясу добавить соус и тушить. Через 10 мин ввести нарезанные помидоры, накрыть крышкой и тушить еще 10 мин. Украсить зеленью лука и петрушки



- 1 цыпленок
- 2 луковицы
- 1 стакан белого вина
- 250 г шампиньонов (можно консервированных)
- 2 — 3 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки сливочного масла
- соль
- черный молотый перец

Цыпленка порезать на куски.

Посолить и лоперчить. В сковороде растопить масло. Положить цыпленка кожей вниз и прожарить

на среднем огне, пока куски не зарумянятся. Перевернуть и столько же времени обжарить с другой стороны. Лук, чеснок, грибы нарезать. Переложить цыпленка в эмалированную кастрюлю, добавить стакан белого вина, порезанный лук, чеснок и грибы. Поставить на средний огонь на 25 минут. Чтобы соус был более вязким, можно за минуту до окончания добавить немного крахмала, разведенного в холодной воде.

В качестве гарнира подойдет рис.

ЦЫПЛЕНОК В ВИНЕ



Не кипятите вино в алюминиевой посуде, иначе у готового блюда может появиться металлический привкус.



ПУДИНГ ИЗ КУРИЦЫ



Сливочное масло удобнее нарезать, если оно охлаждено, а нож теплый. Для этого его периодически опускают в горячую воду.



30 мин

- 2 курицы
- 1 луковица
- 1 морковь
- сливки
- 1 городская булка
- 1 л молока
- 250 г сливочного масла
- 8 яиц
- 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки или укропа
- черный молотый перец
- соль

Для смазывания формы:

- 30 г масла

Отварить кур с луком и морковью в небольшом количестве воды.

Снять мясо с костей, очистить от кожи и пропустить его 3—4 раза через мясорубку вместе с намоченной в молоке и отжатой булкой.

Масло растереть и постепенно ввести в него по одному желтку.

Смешать масло с куриным фаршем, поперчить, посолить, всыпать рубленую зелень, соединить со взбитыми белками.

На дно формы положить оливки, кружочки моркови и залить приготовленной массой.

Обмазать маслом, закрыть крышкой и варить на пару один час.

Затем в форме поставить в холодильник до застывания.



ЦЫПЛЕНОК В СЛАДКОЙ ГЛАЗУРИ

- 1 цыпленок-бройлер
- 1 стакан консервированных абрикосов или персиков
- 1/4 стакана уксуса
- 2 ч. ложки цедры апельсина
- 1 ч. ложка соли
- неполная ч. ложка черного молотого перца
- 2 крупные луковичы
- капуста брокколи

Для украшения:

- кусочки апельсина и цедра

В небольшой кастрюле смешать абрикосы, уксус, цедру апельсина, соль и перец.

Каждую луковичу разрезать на 4 части.



Если тушка птицы слишком жирная то во время жарки ее нужно поливать водой. Постную птицу поливают растопленным свиным салом

Цыпленка разрубить на 4 части. Выложить куски цыпленка и лук на противень. Покрыть птицу абрикосовой массой. Запекать цыпленка от 45 до 50 минут, пока лук не станет мягким. Подавать с приготовленной на пару капустой. Украсить блюдо кусочками апельсина и цедрой.

ИНДЕЙКА ПО-АНГЛИЙСКИ

- 1 индейка
- 75 г сливочного масла
- 1 лимон
- 50 г копченого шпика
- 120 г репчатого лука
- 100 г миндаля
- 100 г изюма
- 80 г яблок
- 100 г пшеничного хлеба
- 5 г шалфея
- 5 г паприки
- 3 г тмина
- черный молотый перец
- соль
- лимонный сок

Тушку индейки посолить и поперчить снаружи и внутри. Шпик нарезать и вытопить,

Порубить печень индейки. Репчатый лук измельчить. Лук и зелень обжарить в растопленном шпике. Белый хлеб подсушить, нарезать кубиками. Смешать хлеб с печенью, рубленным миндалем, изюмом, яблоками, шалфеем, тмином и лимоном, обжаренным луком. Приготовленной начинкой не очень плотно нафаршировать индейку. Затем сбрызнуть лимонным соком и смазать паприкой, смешанной с растопленным жиром. Завернуть индейку в фольгу и жарить в духовке 3 часа. За 40—45 минут до окончания жарки фольгу снять



КУРИНАЯ ПАЭЛЬЯ

- 4 куриных окорочка
- 2 луковицы
- 4 помидора,
- 2 сладких перца
- 4 ст. ложки сливочного масла
- 1 стакан риса
- 1/2 л куриного бульона
- чеснок
- шафран
- соль
- *черный молотый перец*

Куриные окорочка разрезать пополам.

Лук мелко нарезать.

В глубокой сковороде разогреть масло и обжарить 15 мин окорочка, добавить мелко нарезанный лук.



Жирную курицу не следует мыть горячей водой, иначе она потеряет вкус.

Перец порезать дольками.
Добавить к мясу помидоры, перец.
Рис всыпать в сковородку, посолить, поперчить и залить горячим куриным бульоном. Тушить на небольшом огне около получаса.
За несколько минут до окончания положить измельченный чеснок и шафран.





ОКОРОЧКА А-ля ТОСКАНА

- 4 куриных окорочка
- 2 ст. ложкм растительного масла
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 100 г красного вина
- 500 г протертых помидоров
- 100 г консервированных маслин (без косточек)
- свежий шалфей

Куриные окорочка обжарить с обеих сторон в растительном масле.

Луковицу нарезать тонкими полукольцами. К окорочкам добавить лук, чеснок и быстро обжарить.

Залить красным вином и добавить протертые помидоры, тушить около



Вино обеспечивает соусам, рагу и жаркому кислотный баланс и придает восхитительный вкус.

15 минут. Незадолго до готовности добавить маслины. Перед подачей на стол приправить соус измельченным шалфеем и украсить целыми листочками шалфея.



КУРИЦА ПО-КИТАЙСКИ

- 500 г куриного филе
- 250 г риса
- 4 стебля сельдерей
- 1 сладкий перец
- 200 г шампиньонов
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 луковица
- 100 г зеленого горошка
- соль
- черный молотый перец
- карри
- 400 мл острого сычуаньского соуса

Рис засыпать в кипящую соленую воду и варить до готовности. Сельдерей нарезать кружками, перец — полосками. Шампиньоны разрезать на 4 части. Луковицу нарезать кубиками, потушить в 1 ст. ложке растительного масла. Добавить к луку нарезанные сельдерей, перец, грибы и зеленый горошек. Посолить и поперчить.



*По время тушения
выкипающую жидкость
пополняют водой
до первоначального
объема*

Куриное филе обдать водой. Обсушить и нарезать на куски средней величины. Посыпать солью, карри и перцем. Обжарить в оставшемся масле. Добавить к курице готовый сычуаньский соус. Тушить все на слабом огне в течение 5 минут. Положить кусочки курицы на тарелки. В качестве гарнира подать рис и тушеные овощи.

КРЕМ СЛИВОЧНЫЙ

- 500 мл сливок
- 200 г сахарною песка
- 200 мл молока
- 2 яйца
- 20 г желатина
- ванильный сахар

Яйца растереть с сахаром до получения однородной массы. Помешивая массу, влить в нее горячее молоко. Смесь, непрерывно помешивая, довести на водяной бане до загустения. Ввести в нее набухший желатин, добавить ванильный сахар и все хорошо размешать.



Если сливки плохо взбиваются, нужно откинуть их на чистое сито для отцеживания лишней влаги.

Смесь охладить до 30 — 35 °С. Предварительно охлажденные сливки взбить до образования густой пены. Помешивая сливки, ввести в них яично-молочную смесь. Готовый крем разлить в креманки и охладить,



МОРОЖЕНОЕ «БАНАНА-СПЛИТ»



*Шоколад легче
растопить если
предварительно положить
в холодильник.*

- 2 — 3 шарика сливочного мороженого по 50 г
- 70 г апельсина
- 70 г киви
- 1 банан

Для украшения:

- взбитые сливки
- кокосовая стружка
- тертый шоколад

Выложить в порционную посуду шарики любого мороженого.

С одной стороны шариков положить целый банан. С другой стороны — кусочки апельсина и кружочки киви. Украсить сверху взбитыми сливками. Посыпать кокосовой стружкой и тертым шоколадом.





20 мин

ДУШЕЧКА

- 400 г груш
- 24 г миндаля
- 30 г сахарного песка
- 200 мл красного вина
- 4 г молотой корицы
- 100 г слоеного теста
- 30 мл 33% - ных сливок
- 30 г шоколада
- 20 г сливочного масла
- 20 г ванильного сахара
- 20 г ириса

Грушу очистить от кожицы, вырезать сердцевину ножом-выемкой

Отварить грушу до полуготовности в красном вине с ахаром, ванильным сахаром и корицей,

Фаршировать рубленным миндалем с сахаром. Слоеное тесто нарезать квадратом, обмазать топленным



Перед приготовлением теста муку обязательно просеять.

сливочным маслом. Обернуть грушу тестом до ее половины и вставить в кокетницу.

Запекать в духовке при температуре 190° С.

Ирис растопить на водяной бане, добавить сливки и варить еще 3—5 минут.

Соус вылить на центр тарелки, в соус положить грушу, украсить топленным шоколадом.



ЯБЛОКИ В КАРАМЕЛИ

- 250 г свежих яблок
- 6 г сахара
- 80 г растительного масла
- 35 г картофельного крахмала
- 3 яйца

Яблоки нарезать кубиками. Взбить яйца и окунуть туда яблоки, затем обвалить их в крахмале. Обжарить яблоки до золотистого цвета в растительном масле.

Сироп: растворить сахар в растительном масле, довести до кипения. Добавить в сироп яблоки.



Белки легче взбивать, если их предварительно охладить.

Перед тем как уложить готовое блюдо в тарелочки, надо предварительно смазать стенки посуды растительным маслом, чтобы сироп не прилипал.

КРЕМ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

- 40 г яичных желтков
- 270 г сахарного песка
- 330 мл шампанского
- 1,5 г ванилина
- 25 г желатина

Яичные желтки растереть с сахаром и ванилином добела. Массу развести шампанским. Нагреть смесь, не допуская кипения. Растворить в смеси набухший желатин. Смесь остудить до 25 — 30 °С и взбить.



Желтки лучше растираются при комнатной температуре,

Подготовленную таким образом массу разложить в порционную посуду и охладить.



40 мин



