PRA cooking

ПРАсезонные рецепты

Январь

Содержание

Вступление	3
Сельдерей в яичном соусе	4
Свекла с йогуртом	6
Бычий хвост	8
Стир-фрай из куриных субпродуктов	11
Яблочный пирог	13
Спасибо	16

Вступление

В декабре мы с вами готовили 10 красочных и согревающих душу и тело блюд. Январский выпуск мы решили сделать укороченным – из пяти рецептов. Уверены, числа до десятого января вам будет не до готовки. Этот набор особенный, потому что подарочный! Так мы говорим вам спасибо за то, что вы с нами. С помощью этих рецептов мы хотим познакомиться с новыми читателями, рассказать им, как хорошо мы умеем учить готовить.

Январский набор интересен еще и тем, что в нем мы учим готовить фантастически вкусные вещи из очень бюджетных продуктов. Корень сельдерея, свекла, субпродукты, хвосты, яблоки… продукты не должны быть дорогими. Достаточно, чтобы они были качественными. Из корня сельдерея можно приготовить изысканное блюдо, которое поразит любого гостя. Как хорош говяжий хвост – не передать словами, нужно пробовать. В общем, не будем больше вас томить, вот они рецепты!

Приятного аппетита и с наступающими праздниками! Мы желаем вам счастья, мы желаем вам всегда вкусно есть. Не важно, кризис на дворе или нет, мы можем каждый день радоваться вкусной еде! Спасибо, что вы с нами!

Сельдерей в яичном соусе

Редко кому приходит в голову готовить из сельдерея основное блюдо (или хотя бы гарнир). Чаще всего мы покупаем корень сельдерея для супов и бульонов. Между тем этот необычный корень, покрытый корешками будто венами, может вас сильно удивить. Попробуйте пожарить его или запечь как картошку. Будете в восторге! А этот рецепт вас и вовсе покорит. Главное – понять принцип. Соус мы будем готовить заварной, и здесь важно не передержать яйца, иначе получится омлет. Тут очень важно соблюсти температурный режим. Яйца завариваются при температуре 78-82 градуса, поэтому мы сначала смешиваем их с частью теплой жидкости, чтобы не допустить резкого перепада температуры, а потом аккуратно нагреваем. Когда яичная смесь окажется в сотейнике, лучше снимать его периодически с огня, а потом ставить обратно.

на 2 порции

1/2 корня сельдерея (примерно 400 г)
сок 1/2 лимона
2 желтка
1 ч. л. сахара
соль, перец

1. Сельдерей очистить, нарезать кубиками со стороной 1 см.
2. Положить в сотейник, залить водой так, чтобы она была выше сельдерея на 1 см, добавить сахар, половину лимонного сока, соль и перец.
3. Довести почти до кипения, сразу уменьшить огонь и варить минут двадцать до мягкости. Должно остаться примерно 6-8 столовых ложек жидкости. Если вода испаряется сильнее, долить немного кипятка.
4. В миске взбить желтки, добавить оставшийся лимонный сок, две столовые ложки жидкостиот сельдерея, перемешивая венчиком. Так мы начинаем постепенно заваривать желтки.
5. Перелить яичную смесь в сотейник и начать энергично крутить, то ставя на огонь, то снимая, пока не получится соус густоты 20%-х сливок. Сразу же перелить в другую посуду, чтобы яйца не свернулись. Весь процесс займет минуты две.

Свекла с йогуртом

Для этого рецепта важно найти некрупную свеклу. В сезон это не должно составить труда. Очень часто свеклу варят, но запеченной она получается куда вкуснее: вкус не уходит в воду, а сама свекла становится как будто мармеладная. Можно запекать свеклу, завернув ее в фольгу, а можно, как в этом рецепте, на подушке из соли. Соль обеспечивает равномерный нагрев. Если у вас недостаточно густой йогурт, отвесьте его на ночь в сите, выстеленном двумя слоями марли, чтобы стекла лишняя влага. И не забудьте, что после отвешивания йогурта станет меньше, и соответственно увеличьте количество.

на 2 порции

4 небольшие свеклы
200 г крупной соли
300 г жирного греческого йогурта
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
1 средний зубчик чеснока
сок 1/2 лимона
3 пера зеленого лука
5 веточек петрушки или кинзы
соль, перец
по желанию – хороший густой уксус, например, малиновый, гранатовый или бальзамический

1. Разогреть духовку до 200 градусов.
2. Свеклу, не очищая, хорошо помыть и высушить.
3. Насыпать соль ровным слоем в посуду, подходящую для духовки (я использую сотейник глубиной 12 см).
4. Выложить свеклу на соль на равном расстоянии друг от друга. Накрыть крышкой или фольгой.
5. Запекать примерно час. Свекла должна остаться плотной, но так, чтобы ее было легко проколоть вилкой или ножом.
6. Зелень порубить. Одну треть отложить для посыпки готового блюда.
7. В миске смешать йогурт с маслом, лимонным соком, солью, 2/3 зелени, натереть или выдавить туда чеснок.
8. Готовой свекле дать немного остыть, не очищая, разрезать на 4 части.
9. Аккуратно выложить соус в тарелку с бортиками, сверху уложить ломтики свеклы.
10. Сбрызнуть еще немного маслом, посыпать зеленью и, если есть, полить уксусом.

Бычий хвост

Вам может показаться странным, что я выбрала этот рецепт для конспекта. Для многих бычий хвост – не очень привычная часть туши. Но я уверяю вас, что это фантастическое испанское блюдо, а сам хвост – пример того, как из дешевой части туши можно приготовить настоящий деликатес. Ведь что такое хвост у коровы? Самая подвижная часть тела. И соответственно самая жесткая. Чем менее подвижна часть тела животного, тем мягче мясо. Но есть и хорошие новости: в жестких подвижных частях тела много коллагена, который при долгой тепловой обработке превращается в нежный желатин. Вот почему при долгом тушении на маленьком огне хвост (а также шея и голяшки) становится нежнейшим, а мясо буквально отходит от кости. А как вкусно потом погрызть хрящики!

Найти бычий хвост нетрудно. В Европе он продается в магазинах и на рынках, в России можно спросить мясника на рынке, уверена, хвост он вам достанет. Если хвост найти не удалось, возьмите любые другие жесткие части туши, в идеале с костью – например, голяшки или грудинку.

Хвост готовится 5 часов и может довольно долго храниться, становясь от этого только вкуснее. Испанцы часто вынимают хвост и лавровый лист из кастрюли и разбивают соус блендером до однородности. Но мне нравится, когда есть кусочки овощей.

3 кг бычьего хвоста (порубленного на куски)
6 ст. л. оливкового масла
2 средних луковицы, порубить
3 морковки, порубить
1 стебель лука-порея, порубить
4 зубчика чеснока, порубить
3 лавровых листика
веточка тимьяна
800 г помидоров в собственном соку, порубленных на кусочки
500 мл красного сухого вина
100 мл хереса или бренди или портвейна
по 10 горошин черного и душистого перца
соль

1. Разогреть духовку до максимума (250-260 градусов).
2. Разложить куски хвоста на противне, выстеленном фольгой, и запекать 30 минут, чтобы мясо подрумянилось, а лишний жир вытопился. Если мясо не очень жирное, хватит 20 минут.
3. В это время подготовить овощи. Нагреть масло в большом казанке или толстостенной кастрюле. Добавить лук, морковь, лук-порей, чеснок, лавровый лист и тимьян и готовить 10 минут на среднем огне, иногда помешивая.
4. Добавить помидоры и готовить еще 10 минут.
5. Положить в кастрюлю запеченный хвост (лишний жир слейте, но если его немного, добавьте к овощам). Влить вино и херес, добавить 2 ч. л. соли и перец. Готовить при еле заметном кипении 10 минут без крышки.
6. Долить воды так, чтобы она покрывала хвосты, но не более. Накрыть крышкой, убавить огонь до минимума и тушить 4-5 часов, пока мясо не станет тающе нежным и не будет легко отходить от кости.
   Очень важно, чтобы огонь был маленький и соус ни в коем случае не кипел. Это касается любого тушения, не только этого рецепта. Поверхность должна лишь слегка «подергиваться».

В английском есть прекрасный термин bare simmer. Если у вас жидкость все равно кипит, приоткройте крышку.

7. Дать жаркому отдохнуть 20 минут и подавать. Можно еще раз снять лишний жир при помощи ложки и бумажных полотенец. У меня в этот раз хвост был совсем нежирный

Стир-фрай из куриных субпродуктов

Я всегда говорю, что качественные продукты – не всегда дорогие. На продуктах можно экономить, но с умом. Например, выбирая более дешевые части туши (как с бычьим хвостом) или субпродукты. Я знаю, многие их боятся, но поверьте, правильно приготовленные субпродукты очень вкусны, полезны и стоят при этом копейки. Брезгливость здесь вообще неуместна: уважение к животному прежде всего. Это наша святая обязанность – уметь есть все, как делали наши предки. У сердечек есть секрет: их нужно готовить либо очень быстро, либо наоборот подольше. В этом рецепте я выбрала второй путь, так как мы все равно варим желудки. Рисовый уксус и мирин продаются в специализированных магазинах, но если у вас их нет, возьмите смесь соевого соуса и меда или любимый готовый азиатский или острый соус.

на 2 порции

200 г куриных желудков
200 г куриных сердечек
2 зубчика чеснока
2 см корня имбиря
1 болгарский перец
1-2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. мирина
2 ч. л. кунжутного масла
4 пера зеленого лука
1/2 пучка кинзы
оливковое масло для обжаривания

1. Желудки почистить, если нужно. Для этого разрезать их и вычистить внутренности. Отдельно отварить сердечки и желудки до мягкости. Сердечки варятся 30 минут, желудки – примерно час.
2. Тщательно слить воду. Желудки нарезать ломтиками, у сердечек удалить основание с трубками.
3. Чеснок нарезать дольками, перец ломтиками, имбирь, лук и кинзу порубить.
4. Смешать в пиале соевый соус, уксус, мирин и кунжутное масло.
5. В большой сковороде разогреть оливковое масло (примерно 2 ст. л.), добавить имбирь и чеснок, обжаривать минуту.
6. Всыпать перец, обжаривать еще 2 минуты, постоянно помешивая.
7. Всыпать субпродукты, прогреть все вместе минуту, влить соус, перемешать, готовить еще минуту.
8. Снять с огня, посыпать зеленью и подавать.

Яблочный пирог

С тех пор, как я отработала этот рецепт для набора, это мой самый любимый рецепт яблочного пирога. Расскажу, как он появился. Хочется, чтобы наши клиенты и читатели понимали, как мы в ПРАкукинге работаем с рецептами и почему нашим рецептам можно верить. Я покупаю очень много кулинарных книг. Одна из новинок – книга рецептов от продавцов с одного известного американского фермерского рынка. В книге мое внимание привлек яблочный пирог от местных кондитеров. И мне очень захотелось приготовить его для набора. Ясно, что ничто не ново под луной, что все повара и авторы черпают вдохновение друг у друга, а классику давно кто-то придумал, но все же мы не занимаемся плагиатом, и я планировала назвать источник. Но когда я купила продукты и начала печь, я, не будучи профессиональным пекарем, увидела кучу ошибок. Для начала меня удивили 1,8 кг яблок на пирог диаметром 23 см. Я снизила количество. Яблоки, смешанные по рецепту с сахаром, лимонным соком и кленовым сиропом, дали море сока. Я уварила сок до состояния почти карамели, что спасло ситуацию. Количество штрейзеля я сократила в 2 раза, но его все равно было слишком много. Количество сахара я тоже сильно сократила, но после выпечки поняла, что можно было уменьшить еще. Больше всего меня расстроило, что дно было влажновато и пирог крошился. Тогда я позвонила нашему кондитеру Екатерине Барсеговой, подробно с ней все обсудила. И родился новый рецепт. От рецепта в первозданном виде осталось лишь тесто. От Кати я узнала, что такое тесто нужно обязательно держать в холодильнике хотя бы ночь, а не 30-60 минут, как советовали в книге. Тогда масло в тесте стабилизируется, тесто получается более пластичным, лучше держит форму и не крошится. Нарезку мы с ней тоже изменили, яблоки я больше ни с чем не смешивала заранее, количество сахара снизила, пропорции штрейзеля поменяла. Теперь он идеальный. Желаем вам испечь этот пирог, налить себе чаю в самую красивую чашку и насладиться ломтиком ароматного яблочного пирога с хрустящим тестом. Обо всем остальном мы уже подумали, у вас точно все получится!

на 4-6 порций

для теста

85 г сливочного масла комнатной температуры
110 г муки
30 мл молока
1 ч. л. сахара
щепотка соли
для начинки:
4 кисло-сладких яблока
1 ст. л. муки
1 ч. л. корицы
1 ст. л. коричневого сахара

для штрейзеля

1.5 ст. л. муки
1 ст. л. сливочного масла
2 ч. л. коричневого сахара
щепотка корицы
яйцо для смазывания теста

немного сливочного масла для смазывания формы
форма или сковородка диаметром 26 см

1. Положить масло в чашу миксера и взбивать его на высокой скорости примерно минуту, до однородности. Насадка – лопатка.
2. Не выключая миксер, добавлять понемногу молоко, продолжая взбивать на высокой скорости.
3. В отдельной миске смешать муку с сахаром и солью.
4. Переключить миксер на низкую скорость, всыпать муку и мешать, пока масса не соберется в тесто.
5. Переложить тесто на поверхность, посыпанную мукой, несколько раз промять ладонью, собрать в шар, из шара сделать лепешку диаметром 15 см. Завернуть в пищевую пленку и отправить в холодильник на ночь.
6. Для начинки очистить яблоки и нарезать дольками толщиной примерно 3-4 мм.
7. Смешать муку с корицей.
8. Для приготовления штрейзеля положить все ингредиенты в миску и растереть пальцами до получения крошки.
9. Духовку разогреть до 175 градусов.
10. Достать тесто за 30 минут до выпекания. Когда оно смягчится, раскатать в пласт диаметром примерно 35 см.
11. Смазать сковородку сливочным маслом, выложить тесто (края будут свисать).
12. Выложить по кругу яблоки, посыпать сахаром.
13. Сверху равномерно просеять муку с корицей.
14. Закрыть края к центру. Часть яблок останется открытой.
15. Яйцо взбить вилкой и смазать им тесто.
16. Посыпать пирог штрейзелем.
17. Выпекать примерно час. Пирог должен зарумяниться, а яблоки – стать нежными. Они дадут сок, который загустеет благодаря сахару, муке, природному яблочному пектину и долгой выпечке при низкой температуре.

Спасибо!

Надеемся, вам понравился наш конспект.

Если у вас возникли вопросы и пожелания – свяжитесь с нами: pracooking@gmail.com

Присоединиться к группе ПРАкукинг и приобрести наши конспекты можно [по ссылке]

ПРАвильная кухня

Пространство кухни
Правильный выбор
Правильные технологии

ПРАнаборы

Суповой набор
Овощи настоящего мужчины
Технорыба
Вернемся к нашим баранам
Лучшее — детям
Пранеделя

Правильные закуски
Новый Год с уткой
Английское Рождество
Курица и ее свита
Гусь и Ко
Драгоценный ужин с бараниной

ПРАктика

Салаты
Супы
Овощные рагу
Фаршированные овощи
Котлеты от Ольги Сюткиной
Мясные рагу
Такие разные пельмени от Ольги Деффи
Всё о сырой рыбе
Стейки от Ольги Деффи
Почти все о соусах
Почти все о курице

ПРАктика – Хлеб и выпечка

Путь к хлебу I. Тесто: опарный метод
Путь к хлебу II. Тесто: безопарный метод
Путь к хлебу III. Пшеничная закваска
Пасхальный набор рецептов от Марии Кудряшовой
Традиционная рождественская выпечка от Марии Кудряшовой
Традиционные рождественские рецепты от Екатерины Барсеговой

Книга рецептов ПРАкукинга I