

АПОСТОЛ АПОСТОЛОВ

ИЗЛЕКУВАЙ СЕ ЧРЕЗ ХРАНА

СЪДЪРЖАНИЕ:

Увод
Салати
Предястия
Супи
Основни ястия без месо
Основни ястия с пилешко месо
Основни ястия с риба
Десерти
Издирват се!

ПРЕДГОВОР

Преди няколко години доста сериозно се разболях. Кръвното ми налягане беше катастрофално-то кажи- речи всеки ден ме стряскаше със стойности от рода на 110/100. При всяко навеждане ми потичаше кръв от носа. Ежедневно ме мъчеше пулсиращо главоболие. Имаше моменти, в които ми се струваше, че очите ми ще се пръснат. Измъчваха ме стенокардни болки и при най- лекото физическо усилие.

Аз не представлявах всъщност някакво особено изключение. Фактите от медицинските статистики и до днес са недвусмислени и ужасяващи: в България около два милиона и половина души страдат от сърдечно- съдови смущения; близо три милиона се борят с някакво хронично заболяване, а от рак всеки Божи ден се разболяват поне 10 души!

На какво се дължи това?... Риските факторите са, разбира се, многобройни, но един от най-важните е нашият начин на хранене. Българската кухня от край време е прекалено солена, прекалено мазна, прекалено сладка... Нашата култура на хранене, повлияна силно от ориенталски нрави и порядки, е на много ниско ниво. На всичко отгоре ние изяждаме поне три пъти повече храна, отколкото ни е необходима в действителност. Резултатите са налице- българската нация буквално се топи и е на път да изчезне от географската карта на света.

Пропуснах да спомена, че по онова време при ръст от 174 сантиметра аз тежах цели 96 килограма!...

Бях не само болен и трудно подвижен; бях и грозен! Представете си сравнително млад мъж с обиколка на “талията” от 120 см.! Каква ти талия- аз влачех пред себе си огромно шкембе.

Споменавам всичко това, защото този показател е много важен. Всички медицински проучвания сочат, че една обиколка на мъжката талия от 94 см. е сигнал за опасност. Обиколка на кръста от 102 см. нагоре пък е указание за значително повишен риск от заболяване на сърдечно- съдовата система, инфаркт и инсулт.

Казано накратко, ако един мъж, ненавършил 40 години, има “талият”, която надвишава 102 см., той неминуемо ще получи инфаркт или инсулт още преди да е чукнал шейсетте!

Добре известен ми беше основният постулат на източната медицина Аюрведа, който гласи: “Ти си това, което ядеш!” Години наред обаче аз нехаех за каквито и да било предписания и ограничения. Тъпчех се с калорична и вредна храна, пиех като смок. Казано накратко, аз систематично преяждах и препивах...

На всичко отгоре и обстоятелствата всячески подклаждаха лакомията в мен. След промените в България пазарът буквално беше наводнен с дефицитни до този момент хранителни стоки.

Книжният пазар пък преливаше от готварски книги, които много често ни учеха, как вкусничко и последователно... да съсипваме здравето си.

Не изоставаше и телевизията- в наши дни вече всяка кабеларка се чувства задължена да има свое собствено кулинарно предаване. Чревоугодниците започнаха да превземат и Интернет- немалко сайтове предлагат гастрономически изкушения от цял свят.

Резултатите от този вид “просветителска” дейност са налице. Ето още няколко ужасяващи данни от безпристрастната статистика. 56 % от българите са трайно затлъстяли; 17 % пък са бърза затлъстяващи. Това е една истинска трагедия, защото напоследък дори капацитети като проф. Иван Черноземски и проф. Чудомир Начев непрекъснато бият тревога. Те не спират да повтарят, че главната причина за преждевременните инфаркти и инсулти, пък и за повечето ракови заболявания, е именно наднорменото тегло.

Всичко това идва да рече, че ножът е опрял буквално до кокала. Повече от ясно е, че трябва незабавно да обявим война на затлъстяването, ако не искаме да изчезнем като нация!

Самият аз реших да променя цялостния си начин на живот. Особено внимание отделих на хранителните си навици. Направих го без да се колебая- решително и последователно.

За наивниците между вас ще кажа, че има само един единствен начин за намаляване на телесното тегло. Не помагат никакви “вълшебни” диети, хапчета, кремове, колани, уреди и пр. Ако искате да отслабнете трайно и здравословно, трябва преди всичко трайно да промените начина си на хранене. Накратко, намалете приема на храна и увеличете движението. Това е верният “път към храма”!

Пак ще повторя: не бива да забравяте, че ние, европейците, приемаме три пъти повече храна, отколкото е необходимо. Това води неминуемо до затлъстяване, но и до едно пълно и преждевременно похабяване и износване на организма.

Иска ми се отново да подчертая - няма бързи и чудотворни средства и диети за отслабване. Нужна е трайна промяна на хранителните навици. Запомнете това много добре!

Казаното дотук не означава обаче, че трябва да гладувате. Не, човек може да си хапва доста добре и успоредно с това да сваля излишни килограми. Колкото и парадоксално да звучи това... Нужно е обаче да знаеш какво, как и кога да си похапваш...

Досега в най- общи линии важеше правилото: “Всичко, което е хубаво, е или вредно, или от него се пълнее.”

Е, смея да твърдя, че отсега нататък нещата няма да изглеждат точно така...

Мисля, че тази книга ще ви помогне да направите първата крачка в правилната посока- да промените хранителните си навици, без да се подлагате на ненужни лишения. Обещавам ви, че този преход няма да е мъчителен. Не забравяйте все пак, че рецептите в моята книга са все пак изпробвани в практиката от мен. Върху... самия мен. И то в продължение на години...

Уверявам ви, че не съм преписвал механично рецепти от случайно попаднали ми готварски книги. Опитвал съм всички предлагани ястия и знам много добре, че освен всичко друго, те са и много, много вкусни.

Ще ви бъде интересно да узнаете, че днес съм на 53 години и тежа само 74 килограма! Кръвното ми налягане е като на гимназист- 120/80!

Талията ми вече действително е талия и обиколката и никога не надхвърля 88 см.! Освен това медицинските изследвания, които систематично си правя, сочат, че пращя от здраве и енергия.

Казано другояче, с тази книга аз ще ви помогна не само трайно и здравословно да отслабнете, а и да прибавите години към живота и живот към годините.

Много мои познати упорито ме разпитваха и продължават да ме разпитват, как съм постигнал това чудо. За да задоволя любопитството на всичките си почитатели, реших да напиша тази книга.

Тук му е мястото да отворя една скоба. У мнозина трайно е заседнало убеждението, че здравословната храна е безвкусна, монотонна и сложна за приготвяне. Това няма нищо общо с истината.

Човек може да се храни много здравословно, без да се подлага на никакви особени лишения. Нещо повече- всеки един от нас може да съхрани и подобри здравословното си състояние, като си похапва доста вкусничко. За целта не са необходими и кой знае какви средства. Убедил съм се освен това от собствен опит, че вкусната храна винаги е проста и се приготвява лесно.

Не бива да мислите, че здравословната храна е непременно безмесна. Има обаче видове месо, които трябва на всяка цена да се избягват. На първо място това са саламите и консервираното месо. Ние отдавна се прехласваме по така наречените дреболии, но те не са по- малко вредни. Не бих препоръчал също така употребата на свинско и говеждо месо. Не мисля, че дивечът е нещо, без което не можем. Такъв вид рецепти не би трябвало да търсите в тази книга.

Смея да твърдя обаче, че тя е един универсален наръчник за всеки, който е загрижен за здравословното си състояние. Не ме разбирайте погрешно обаче- книгата ми е не е някакъв вид постно евангелие за калугери, въздържатели и вегетарианци. С нейна помощ вие ще можете да си пригответе истинско пиршество със здравословни лакомства от цял свят.

Когато се запознаете с нея и опитате предлаганите рецепти, ще се убедите в това... Желая ви добър апетит!

Март, 2003 г.

Апостол Апостолов

ГЛАВА I

САЛАТИ

Всички диетолози в един глас твърдят, че салатите трябва да станат основна храна на хората. Те трябва да заемат далеч по- голяма част от дневното меню, отколкото това е прието. Още повече, че в България салати се ядат само тогава, когато се пие ракия...

Салатите, с които ще ви запозная, са от цял свят. Те са изключително здравословни и, разбира се, нискокалорични. Защото нямат нищо общо с наложилата се напоследък мода да се смесват зеленчуците със сирене, месо, тежки сосове и т. н.

Мисля, че трябва да кажа и още нещо. Предлаганите тук салати са изключително здравословни, защото за подправянето им използвам само студено пресован зехтин. Ако сте се чудили какво е неговото предназначение, сега вече го знаете- той трябва да се използва изключително и само за салати. Не обръщайте никакво внимание на така наречения “салатен зехтин”. Макар и да е евтин, той не става за нищо. Така че, не си хвърляйте парите на вятъра. Сигурен съм, че не сте толкова богати, за да купувате евтини неща. Евтини и вредни, защото този вид зехтин е бил подлаган на химическа обработка, а аз не бих могъл да ви препоръчам употребата на индустриално преработени храни.

Знайте и помнете- в тази глава под думата зехтин аз разбирам единствено и само студено пресован зехтин. Той е една древна, целебна “суровина”, която ще окаже изключително благоприятно влияние върху вашето здраве.

На хората със “свръхтегло” ще кажа следното: салатата може да се превърне в най- добрия ви съюзник срещу килограмите. Започвайте винаги с нея, яжте я бавно и по възможност в огромни количества. Така активните вещества на зеленчуците се усвояват по- добре.

Ще постигнете и още една много важна цел. На двадесетата минута от храненето стомахът започва да подава сигнали за ситост към мозъка. И няма значение, какво сте яли дотогава. Повече от ясно е, че когато започнете лека- полека със салата, вие ще погълнете много малко калории, преди сигналите за ситост да постъпят в мозъка. В крайна сметка систематичното прилагане на този трик ще доведе до едно редуциране на приетите калории и оттам до трайно отслабване. Както разбирате, вие ще се разделите с излишните си килограми бавно, лесно и неусетно...

И така, нека да преминем сега към отделните салати...

САЛАТА ОТ МОРКОВИ

Това е една великолепна френска салата. Точни количества няма да давам, защото те зависят от броя на порциите, които смятате да пригответе.

Настъргватے няколко моркова на ситното ренде. Подправяте ги с лимонов сок, счукан чесън на вкус, ситно нарязан магданоз (може и без него) и зехтин (студено пресован, разбира се). Подправяте и със сол, по възможност диетична. Има най- различни разновидности на пазара, но за мен най- добрата е шотландската Lo Salt. Разбъркватے добре и сервирайте.

САЛАТА ОТ СУРОВИ ПЕЧУРКИ

Тези, които поне малко разбират от кулинария, знаят много добре, че култивираните печурки кажи- речи не стават за нищо. Те нямат почти никакъв вкус, а подложени на топлинна обработка се превръщат в някаква тъмна и безвкусна каша.

Но... От тях става чудесна салата! Ето как:

Нарязватے няколко печурки на тънки резени. Поръсватے ги с прясно смлян бял пипер (доказан факт е, че черният пипер предизвиква рак на дебелото черво, затова вече в целия свят използват само бял пипер), счукан чесън на вкус, сол, лимонов сок и зехтин. Разбъркватے добре и сервирайте. Не се стряскайте от тази необичайна рецепта, ами я опитайте! Няма да съжалявате, уверявам ви...

САЛАТА ОТ ЗЕЛЕН ФАСУЛ

Зеленият фасул се сварява до омекване в подсолена вода. Изважда се и се отцежда. След това се подправя с лимонов сок, ситно нарязан копър, счукан чесън на вкус, сол и зехтин.

ФРЕНСКА САЛАТА СЪС ЗЕЛЕН ФАСУЛ

Свареният зелен фасул се натрошава и се смесва с кашкавал, нарязан на ситни кубчета.

Изготвяме заливка като смесваме и разбъркваме много добре 1 ½ лъжица лимонов сок, 3 лъжици зехтин, малко сол и бял пипер и една лъжица горчица. Бъркаме всичко дотогава, докато получим хомогенизирана смес. С нея заливаме зеления фасул. Прибавяме и 2 твърдо сварени яйца, нарязани на кубчета. Разбъркваме добре и поръсваме със ситно нарязан магданоз.

ИТАЛИАНСКА САЛАТА СЪС ЗЕЛЕН БОБ

За една порция взимаме по 200 грама сварен зелен боб, по възможност крехък и без конци. Подправяме със зехтин, лимонов сок и сол на вкус. Накрая поръсваме и малко бял пипер. Върху зеления боб разпределяме и риба тон, натрошена на ситни парченца.

ПАРИЖКА САЛАТА

Ако сте се питали как големите френски майстори на кулинарията приготвят тяхната зелена салата, ето и отговора на този въпрос:

Измиватے една маруля или зелена салата и я накъсват на дребно. Изготвяте заливка от 1 лъжица лимонов сок, 3 лъжици зехтин, сол, бял пипер на вкус и 1 ситно нарязана глава лук. Заливатے салатата и я разбъркватے.

Прибавяте към нея 2 средно големи сварени картофа, нарязани на кубчета, 2 твърдо сварени яйца, нарязани също така на кубчета и накрая 3 големи, обелени домати, нарязани на кръгчета. Разбърквате и поръсвате с малко ситно нарязан магданоз.

Има още една прочута френска салата, с приготвянето на която искам да ви запозная тук. Това е световно известната

САЛАД НИСОАЗ

Необходими са 4 големи и твърди домати, 3 средно големи сварени картофа, 200 гр. сварен зелен боб, 1 консерва риба тон, 100 гр. обезкостени маслини, 3 твърдо сварени яйца, 8- 10 рибки аншоа, няколко листа от маруля, сол, лимонов сок и зехтин за подправяне.

На дъното на едно голямо плато нареждате измитите листа от маруля. Върху тях нареждате един пласт от нарязаните домати, а върху тях- пласт нарязани картофи. Върху тях подреждате зеления боб, а после и рибата тон. Най- отгоре се поставят маслините и нарязаните на четвъртинки яйца. Подправяте на вкус, оставяте да престои поне половин час. Малко преди сервирането я гарнирате с рибките и я поръсвате със ситно нарязан магданоз.

Тази салата има много варианти. Вместо зелен боб може да използвате зелени чушки, нарязани на кръгчета. Можете да използвате също така краставици, лук и моркови. Можете, разбира се, да се лишите както от картофите, така и от рибата тон. Всичко зависи от вашия вкус и вашите предпочитания.

Като стана дума за зелена салата... Ще ви запозная със салатата, която приготвявам най- често през пролетта и лятото. Смятам, че тя ще внесе известно разнообразие на трапезата ви. Става дума за

ЗЕЛЕНА САЛАТА СЪС СОС ВИНЕГРЕТ

Използваме маруля или зелена салата, нарязана по познатия начин. Подправяме я обаче със специален сос, изготвен по следния начин. В една дълбока съдинка смесваме 1 лъжица оцет "Балсамико" (намира се вече и на нашия пазар), със сока на ½ лимон и 1 лъжичка горчица. Разбиваме енергично с телта, докато получим хомогенна смес. Прибавяме 3 лъжици зехтин, сол и бял пипер на вкус. Разбъркваме отново с телта, докато получим гладък, гъст сос. С него заливаме салатата, към която можем да прибавим както черни, така и зелени маслини.

САЛАТА ОТ КРАСТАВИЦИ

Нарязваме краставицата на тънки кръгчета. Поръсваме я обилно със ситно нарязан копър. Подправяме с винен оцет, зехтин и сол, разбъркваме добре.

САЛАТА ОТ СТАР ЛУК

Нарязваме 2 глави стар лук на кръгчета. Поръсваме лука със шепа нарязан на ситно магданоз. Прибавяме 20 черни маслини, подправяме със зехтин, сол и лимонов сок. Разбъркваме. Ако имаме под ръка репички, гарнираме салатата с няколко от тях, изрязани като розички.

БОБЕНА САЛАТА

Смесваме 200 гр. сварен бял боб с 200 гр. червен боб. Прибавяме 200 гр. сварен зелен боб и още толкова сварени царевични зърна.

Заливаме със заливка, изготвена от ½ лъжичка горчица, 1 чашка зехтин, 1 чашка бял оцет, 2 счукани скилидки чесън, 2 печени и нарязани червени пиперки, няколко стръка магданоз, чер пипер и сол (всичко това се пасира).

Можем да използваме и друга заливка, изготвена от ½ лъжичка чесън на прах и още толкова лук на прах, 1 лъжичка босилек, ¼ лъжичка счукан кимион, 1 лъжичка захар, сол, чер пипер, чили на прах, 1 чашка бял оцет и 1 чашка зехтин.

След като залеем салатата със една от заливките, я поставяме за 1 час в хладилника.

Тъй като бобът се радва на голяма популярност в нашата страна, мисля да ви запозная с още една, далеч по- проста рецепта за

БОБЕНА САЛАТА II

Сваряваме 1 чаша боб. Смесваме боба с 1 глава бял и 1 глава червен лук, нарязани на полумесеци. Можем да прибавим и 1 червена чушка, нарязана на кубчета.

Подправяме със заливка, изготвена от 1 счукана със сол и зехтин скилидка чесън, сока на ½ лимон, 1 лъжица винен оцет, 1 лъжица кетчуп, 1 щипка захар, 1 лъжичка сух босилек, сол и 1 кафена чашка зехтин.

Китайците са прочути като големи майстори на кулинарното изкуство, затова ми се ще да отскочим за кратко и до Китай. Долната зелена салата е чудесно допълнение на дневното ни меню през студените зимни месеци. Тя се прави, разбира се, с китайско зеле, което се намира на българския пазар, но ако то ви липсва, направете я с нашенско зеле. И така:

КИТАЙСКА ЗЕЛЕВА САЛАТА

Настъргваме зеле и моркови на едрото ренде. Прибавяме ситно нарязан магданоз. Намачкваме салатата с ръце и я посоляваме леко. Подправяме с ябълков оцет, счукан чесън и сос от соя на вкус. Загряваме малко фъсътъчено олио и заливаме салатата с него. Разбъркваме добре и поднасяме.

Да поостанем още малко в кулинарния рай, наречен Китай. Ето ви още една рецепта за

КИТАЙСКА ЗЕЛЕВА САЛАТА II

В загрято олио поставяме 5- 6 зърна едро счукан чер пипер и една накъсана люта чушка. Загряваме за минута, след което добавяме стрък праз, нарязан на диагонални кръгчета. Задушаваме 2 мин. и снемаме от огъня. Подправяме с 2 лъжици соев сос, 2 лъжици ябълков оцет, 1 лъжица мед, няколко капки сусамово олио и малко сол.

Изсипваме тази смес върху 300 гр. нарязано зеле, смесено с 4- 5 нарязани печени пиперки. Разбъркваме добре и поставяме за ½ час в хладилника.

Обещал бях, че няма да ви занимавам с месни салати, но има няколко изключения, с които непременно искам да ви запозная. Рибната салата е много полезна за сърцето (големият сърдечен хирург д-р Кристиян Барнард препоръчва да се яде риба поне един път в седмицата), а салатата с пилешки гърди може да бъде поднесена като самостоятелна малка закуска.

САЛАТА ОТ ПУШЕНА РИБА

Пушената риба се почиства от кожата и костите, след което се накъсва на малки парченца. Смесваме я със счукани орехови ядки, счукан чесън и диетичния заместител на майонезата. Приготвя

се от разбито обезмаслено кисело мляко (1 кофичка), 1 лъжица горчица, малко къри, бял пипер, сол и копър. Може да промените тези пропорции по ваш вкус. Важно е само да избегнете употребата на тази дегизирана отрова, наречена майонеза. Разбъркайте добре горната смес и залейте с нея рибата.

И все пак... Не бива да се злоупотребява с хранителни продукти, подложени на опушване. Лекарите са вече напълно сигурни в това, че те представляват сериозен канцерогенен фактор.

Ето и още една салата с риба (или миди), която идва при нас от съседна Гърция:

ГРЪЦКА РИБНА САЛАТА

В подходящ съд изсипваме едно бурканче маринована дребна риба (“Перла”) заедно със соса. Вместо риба можем, както вече отбелязах, да използваме и мариновани миди. Прибавяме 20 черни маслини, подправяме със сока на един лимон и разбъркваме добре. Поръсваме салатата обилно със ситно нарязан копър.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКА ПИЛЕШКА САЛАТА

Нарязваме 250 гр. пилешки гърди на кубчета и ги мариноваме за 20 мин. в лимонов сок. През това време обелваме 7- 8 картофа, нарязваме ги на кубчета и ги сваряваме в подсолена вода. След като се сварят, ги изплакваме със студена вода и ги отцеждаме добре.

Запържваме месото на много силен огън за около 4 мин. в зехтин. След като го охладим, го смесваме с картофите и прибавяме 200 гр. обелени, нарязани на кубчета домати.

Изготвяме заливка от 1 ситно счукана скилидка чесън, 1 нарязана на дребно кисела краставичка, 3 ситно нарязани филета от аншоа, 2 лъжици майонеза, 5 лъжици кисело мляко, 2 лъжички горчица, 1 лъжичка оцет, сол и чер пипер.

Изсипваме заливката върху салатата, разбъркваме добре и охлаждаме поне 1 час в хладилника.

А сега няколко ефектни и много, много екзотични салати, с които можете да смаете всеки един сноб, посетил по един или друг повод вашия дом:

ЦИТРУСОВА САЛАТА

Смесваме филетата на 1 грейпфрут и 1 портокал със сварени и обелени скариди. Заливаме със сока на 1 портокал и 1 грейпфрут. Подправяме с няколко капки оцет “Балсамико” и няколко капки студено пресован зехтин. Разбъркваме добре и сервираме в половинка от пъпеш, чиито семки са отстранени.

Сещам се за още една цитрусова салата, която е много ефектна. Това е:

САЛАТА “ПРИМА ВЕРА”

Обелваме и нарязваме филетата на 2 портокала на хапки. Прибавяме 100- 200 гр. обезкостени зелени маслини, нарязани на кръгчета. Подправяме с 3 скилидки счукан чесън и малко студено пресован зехтин. Разбъркваме добре и поднасяме.

Като сме започнали с екзотиката... Знаете ли, че има дори и хлебна салата?...Не? Мислите, че се шегувам? О, не- ето я и прочутата италианска

САЛАТА С ХЛЯБ

Нарязваме 5 филии сух, бял хляб на кубчета. Поставяме ги в тавичка, поръсваме с малко зехтин и запичаваме в силна фурна до златисто.

Междувременно изготвяме следната заливка: запържваме 1 лъжица кедрови ядки в зехтин, докато променят цвета си. Изваждаме ги от тигана, отцеждаме ги и ги смесваме с 3 нарязани скилидки чесън, 2 филета от аншоа, 1 лъжичка каперси и сол. Счукваме всичко това и прибавяме 6- 7 лъжици зехтин, както и 3- 4 лъжици оцет “Балсамико”. Бъркаме, докато получим хомогенна смес. С нея заливаме крутоните, разбъркваме добре.

Към крутоните прибавяме 1 червена, 1 жълта и 1 зелена чушка, нарязани на кубчета. Прибавяме и 4 домати, нарязани на кубчета (но без семките), както и една глава червен лук, нарязан на фини ивици. Следва топка “Моцарела”, нарязана също така на кубчета. Разбъркваме салатата добре с ръце.

Ще ви запозная с още една забележителна италианска салата.

ОРИЗОВА САЛАТА С РИБА ТОН

Сваряваме 1 чаша ориз и го изсипваме в купа. Подправяме с 2 лъжици зехтин, сока на ½ лимон и 1 лъжичка горчица. Разбъркваме.

Прибавяме 2 твърдо сварени, нарязани на кубчета яйца, 2 нарязани на кубчета домати, 2 нарязани на кубчета кисели краставички, 1 консерва риба тон, 6 обезкостени и нарязани черни маслини и 6 нарязани зелени маслини. Разбъркваме добре и сервираме.

Не бих искал в никакъв случай да пропусна и италианската картофена салата, която според мен е най- вкусната в света.

КАРТОФЕНА САЛАТА С РИБА ТОН

Измийте и сварете 4 цели картофа. Обелете ги още преди да са изстинали напълно и ги нарежете на кубчета. Прибавете към тях ситно нарязана глава червен лук; посолете и подправете с бял пипер. Залейте сместа обилно със зехтин, прибавете малко бял оцет. Разбъркайте добре. Оставете салатата да престои така няколко часа. Един час преди да я сервирате прибавете 100 – 200 грама риба тон, 100 – 150 гр. обезкостени черни маслини, разбъркайте леко и украсете с каперси.

САЛАТА СЪС СОС ОТ СИНЬО СИРЕНЕ

Смесваме 150 гр. варена царевица, 150 гр. варен грах и няколко нарязани на кубчета кисели краставички или варени моркови. Можем да използваме освен това сварен карфиол или броколи.

Изготвяме заливка от 100 гр. натрошено синьо сирене, което се смества с малко квасена сметана, 2 лъжици майонеза, 3 лъжици кисело мляко и малко вода. Подправяме с 2 лъжици лимонов сок, малко сол, бял пипер и 1 скилидка счукан чесън. Пасираме и заливаме с тази смес зеленчуците. Разбъркваме добре.

САЛАТА “ЦЕЗАР”

Ето една легендарна салата и аз просто се чувствам задължен да ви дам рецептата за нея. Имайте предвид обаче, че това е една много пипкава и сложна работа. Препоръчвам я само за изключителни случаи, особено тогава, когато на гости сте поканили изпечени сноби.

Сблъскавал съм се с какви ли не “рецепти” за тази салата. Особено налудничави бяха тези, които даваха и дават разни телевизионни “експерти”. Знайно е обаче, че когато кръстосаш курва, лайно и идиот получаваш...телевизионер.

Не отричам, че съществуват най- различни варианти, но аз ще ви запозная с оригиналната рецепта, създадена през 1924 година от мексиканския готвач Цезар Кардини, на когото е и наречена.

За 2 порции е необходима една (измита) маруля, като характерното в случая е това, че листата и не се нарязват, а се накъсват. Така, според някои чревоугодници, тя не горчала. По този начин била приготвяна на префинените римски императори. Както и да е...

За заливката ще са ви необходими следните продукти:

- 10 зърна каперси
- 3 скилидки чесън
- 1 консерва аншоа в олио или зехтин
- 1 лъжица винен оцет
- 4 лъжици студено пресован зехтин
- ½ лъжица лимонов сок
- ½ лъжичка Дижонска горчица
- ½ лъжичка сос Worcester
- 1 жълтък
- 30 мл. коняк
- няколко капки сос Tabasco
- ½ лъжичка сол
- 1 лъжичка чер пипер
- 8 лъжици настърган "Пармезан"
- крутони от бял хляб

Заливката се приготвя по следния начин: черният пипер (аз лично ви препоръчвам да го замените с бял), солта, чесънът, каперсите и половината консерва аншоа се поставят в дървено хаванче. Счукват се много добре, докато се получи гладка паста. След това се прибавят лимоновият сок, сосовете Tabasco и Worcester, конякът и горчицата. Отново разбиваме сместа с чукалото.

Прибавяме оцета и зехтина и разбъркваме, докато получим хомогенна смес. Най-накрая прибавяме и суровия жълтък, разбъркваме отново много добре и с този сос заливаме салатата. Разбъркваме.

Поръсваме с настъргания "Пармезан". Гарнираме с останалите рибки аншоа и крутоните.

Повече от ясно е, че сиренето "Пармезан" може да бъде заменено и с кашкавал. Що се отнася до крутоните, то аз не ви препоръчвам да ги пържите; далеч по-добре ще е, ако нарежете няколко филии бял хляб на кубчета и го запечете във фурната. В краен случай бихте могли да запечете две филии бял хляб в тостера и след това да ги нарежете на кубчета. Големите кулinari дори твърдят, че салатата е по-вкусна без крутони. Това означава, че вие преспокойно можете да ги изпуснете.

Нищо друго обаче не може и не бива да бъде пропускано или заменено, защото крайният резултат в никакъв случай няма да е добър.

Говори се, че Цезар Кардини е експериментирал години наред, докато получи тази така вкусна салатата...

ГЛАВА II

ПРЕДЯСТИЯ

Убеден съм, че най-доброто предястие е салатата. В предходната глава доста подробно обясних защо мисля така.

Има обаче предястия, в които просто съм влюбен. Те са не само много вкусни, но и много здравословни. Освен това, при добро желание от наша страна, те биха могли да заменят основното ястие. По този начин ще си спестим не само време, ами и доста излишни калории.

Ще започна с една френска легенда, а именно

КИШ ЛОРЕН

Изготвяме тесто от 125 гр. разтопен растителен маргарин, 1 яйце, 3 супени лъжици обезмаслено кисело мляко (масленост 0, 1 %), 2 чаени чаши брашно, 1 пакетче бакпулвер, 1 равна лъжичка сол и 1 лъжичка бял пипер.

Оставяме готовото тесто да престои поне половин час. След това го разточваме и разстиламе в кръгла форма за торта, като оформяме и страничен ръб. Набождаме няколко пъти тестото с вилица, за да не се вдигне прекалено много при изпичането.

Нарязваме на малки кубчета 150 гр. пушени пилешки гърди и ги загреваме за 2 минути в зехтин. (Този път зехтинът не бива да е студено пресован. Използвайте все пак чист зехтин за готвене.) Изваждаме гърдите и ги поставяме на салфетка, която ще поеме мазнината от тях. Едва след това ги разстиламе върху тестото.

Разбиваме 2 яйца, прибавяме към тях половин кофичка разбито кисело мляко (пак с намалена масленост), подправяме със сол и бял пипер, разбъркваме добре. По желание можем да прибавим 150 гр. натрошено сирене и малко счукан ким.

Заливаме с тази смес гърдите и поставяме в подгрятата фурна. Изпичаме при 200 градуса до златисто. Това обикновено става за 15 минути. Най-добре е, ако не сервираме веднага, а оставим да поизстине.

Бързам да отбележа, че съм модифицирал малко тази рецепта. По-проницателните от вас вече са се досетили- вместо масло аз използвам маргарин, а вместо сметана- нискомаслено кисело мляко. Пушените с в и н с к и гърди пък са заменени с пилешки.

Има още няколко подобни френски рецепти, които са изключително вкусни и доста здравословни. Затова ще ви запозная и с тях.

СОЛЕНА ТОРТА С ИЗВАРА

Замесваме същото тесто и го разстиламе по същия начин във формата.

Разбиваме 3 яйца с ¼ литър нискомаслено прясно мляко (на пазара вече има и прясно мляко с масленост от 0, 1 %). Прибавяме 250 гр. суха или добри изцедена извара, 125 гр. настърган кашкавал (в оригиналната рецепта се използва сирене Грюер или Пармезан), бял пипер и сол на вкус. Разбъркваме, докато получим кремообразна маса. Изсипваме я върху блата. Поставяме формата в подгрятата фурна и изпичаме при 200 градуса до златисто. Препоръчително е по време на печенето да не се отваря фурната, защото заливката може да спадне.

Нещо още по-пикантно правят в Прованс. Наричат го:

ПИСАЛАДИЕР

Тестото е същото, но този път го разстиламе върху тава за печене. За 15 минути го запичаме във фурната. Плънката се изготвя по следния начин:

750 гр. много ситно нарязан пресен лук се задушава заедно с 1 скилидка счукан чесън в 100 гр. зехтин. За целта използваме голяма тенджерата, която по време на задушаването покриваме с капак. Лукът се задушава на много слаб огън, така че да не заgorи. Трябва да получим нещо като гъсто лучено пюре.

С него измазваме блата. Отгоре му нареждаме нарязани обезкостени маслини и малки рибки “Перла”. Накапваме всичко с доматино пюре и още 100 гр. зехтин. Запичаме го в умерена фурна за около 15 минути.

Сигурен съм, че мнозина от вас вече са си казали: “Та това са някакви странни рецепти за пица...”

От векове френските и италианските готвачи водят този спор- кой от кого е взимствал. Италианците твърдят, че френската кухня е откраднала своите ястия от древната венецианска. Французите пък твърдят обратното. И така до безкрай...

Никой не е в състояние да каже, кой е крив и кой прав. Факт е обаче, че и в едната, и в другата кухня срещаме сходни ястия. Затова сега ще ви запозная и с няколко простички рецепти за пица.

Първото нещо, което трябва да изясним, е как се изготвя прочутата заливка за пица. Всичко зависи от усърдието и уменията на отделния готвач, но ето ви тук един сос, който ще удовлетвори и най-взискателните.

ЗАЛИВКА ЗА ПИЦА

“Опарваме” няколко скилидки ситно нарязан чесън за 1 мин. в зехтин. След това добавяме 2 лъжици доматино пюре, разтворено в малко вода или в бяло вино. Подправяме с бял пипер, щипка захар, босилек и ригън и варим няколко минути. С тази смес измазваме пицата, а отгоре я гарнираме по наше желание.

Не по-малко важно е да се знае, как се изготвя истинско тесто за пица. Ето я и оригиналната рецепта, дадена при преди години от неаполитанска гостилничарка:

В 200 гр. бяло брашно (напук на италианските предписания аз използвам пълнозърнесто) се прави “кладенче”. В него изливаме около 15 гр. мая, разтворена в хладка вода (не мляко, а вода!). Прибавяме и ½ лъжичка сол. Закрийте “кладенчето” с брашно и оставете да престои. Прибавете малко вода (количеството зависи изцяло от качеството на брашното) и започнете да месите. Месете отвътре навън, докато получите еластично тесто. Оформете от него топка, поставете я върху набрашнена площ, покрийте я с чиста кърпа.

Оставете тестото да втаса на топло. След 2 – 2 ½ часа то ще е удвоило обема си, което означава, че е готово. Разточете го на набрашнена повърхност и оформете от него кръг.

Поставете разточеното тесто върху намаслена тава, набодете го тук-там с вилица и го измажете със заливката за пица.

ПИЦА “МАРИНАРА”

Най-простата, най-здравословната и най-евтина пица. Измазваме разточеното и измазано тесто с белени и нарязани (намачкани) домати, подправени със сол, бял пипер, счукан чесън, босилек и ригън. Отгоре настъргваме кашкавал, накапваме с малко зехтин и запичаме.

МОРЯШКА ПИЦА

Измазваме разточеното и надупчено с вилица тесто с доматино пюре, разрежено с вода (може да го измажем и с гореописания сос, разбира се). Отгоре нареждаме кръгчета от обелени домати, обезкостени маслини и риба тон. Подправяме с ригън, босилек, чер пипер и сол, поръсваме с настърган кашкавал, накапваме със зехтин и изпичаме във фурната до златисто.

ПИЦА “НАПОЛИТАНА”

Това, както е прието да се казва, е “класика в жанра”...

Обелете и нарежете на кубчета 4-5 зрели домати. Покрийте с тях измазания със соса блат, подправете ги със сол, бял пипер, ригън и босилек. Наредете върху тях мариновани рибки (“Перла”), покрийте ги с парчета “моцарела” и поръсете всичко обилно със зехтин.

Изпечете пицата в подгрята фурна. За около 30 минути тя ще е готова.

Сигурен съм, че някои от вас на това място могат и да възразят, че пицата не е типично предястие. В цял свят тя вече минава за главно ястие. Така е, но мнозина я наричат “сиромашка радост”. Въпросът ще си остане комай спорен.

Няма никакъв спор обаче, когато става дума за италианските “хапки”, с които искам да ви запозная по-долу. У нас ги наричаме, кой знае защо, “принцеси”. Малцина са тези, които знаят как ги приготвят италианците. Ето как:

КРОСТИНИ

Измиваме и нарязваме на кубчета 4 домата. Смесваме ги с една глава нарязан на кубчета лук (или нарязана на кръгчета връзка пресен лук). Обезкостяваме 50 грама зелени или черни маслини, нарязваме ги на кръгчета и ги смесваме с домати и лука. Подправяме сместа със сол, чер пипер, риган, една лъжица лимонов сок или бял оцет и една лъжица зехтин.

Нарязваме тънки филийки хляб и ги изпичаме в тостер. Намазваме ги с подправена със сол и бял пипер извара, разпределяме върху тях доматиената смес и сервираме.

КРОСТИНИ II

За този вид кростини използваме франзела, която нарязваме на не много тънки филийки. Покриваме всяка една с тънко парче кашкавал (можем да използваме всякакъв вид сирене) и ги запичаме във фурната (за около десетина минути).

През това време изваждаме няколко мариновани рибки от буркан “Перла” (по 6 рибки за филийка) и ги изплакваме.

След като кашкавалът върху филийките се разтопи, ги изваждаме от фурната и поставяме върху всяка една изплакнатите рибки.

Един много приятен вариант на тези “принцеси” представлява така наречената

БРУШЕТА

Изпичаме нарязан на тънко хляб в тостера. Веднага след изпичането ги измазваме със зехтин и поръсваме със счукал чесън.

Нарязваме на кубчета два обелени домата. Обезкостяваме няколко маслини и ги нарязваме на ситно, смесваме домати и маслините и ги задушаваме леко в зехтин. Подправяме с чер пипер, риган, сол и лимонов сок. С така получената смес измазваме препечените филийки.

БРУШЕТА № 2

Изпичаме една червена чушка и я обелваме. Нарязваме я на ситно. Обезкостяваме няколко маслини и ги нарязваме също така на ситно. Смесваме чушката и маслините, прибавяме малко зехтин и подправяваме с чер пипер, босилек, риган и сол. Разбъркваме добре. (Чушката може да бъде заменена и с домати.)

Изпичаме в тостера филии, поръсваме ги със счукал чесън и ги измазваме с получената смес. Поръсваме ги с настърган кашкавал. Запичаме в подгрятата фурна, докато кашкавалът се разтопи.

Та това място искам все пак да отправя едно предупреждение към вас. Не бива все пак да забравяме, че пицата с всички нейни разновидности е една трудно смилаема храна. Именно поради това ние не би трябвало да злоупотребяваме с нея.

Тъй като и бездруго сме с двата крака в италианската кухня, която, както вече се досещате, много ми допада, няма да пропусна възможността да ви запозная и с едно друго прочуто италианско предястие. Става дума, разбира се, за ризотото. И то минава тук- таме за главно ястие, но истината е, че в Италия гледат на него като на ордьовър.

Най- прочутото ризото е несъмнено

РИЗОТО МИЛАНЕЗЕ

Запържваме една малка глава много ситно нарязан лук в 30 гр. масло. Когато лукът придобие златист цвят, прибавяме чаша много добре измит ориз. Бъркаме, докато оризът поеме маслото. Наливаме чаша много сухо бяло вино и варим на умерен огън, докато виното изври.

Прибавяме една след друга 2 чаши пилешки бульон, като бъркаме непрекъснато. Намаляваме огъня веднага, след като сместа заври. Похлупваме и варим на много слаб огън 15 мин.

Подправяме с малко шафран (за цвят), добавяме няколко бучки масло и настърган пармезан. Разбъркваме добре, докато получим лепкава смес.

По желание може да прибавим малко нарязани печурки, сварен грах или скариди няколко минути преди края на варенето.

Сервираме с масло и настърган пармезан.

Ето още една много интересна италианска рецепта за ориз:

ОРИЗ С ЧЕТИРИ СИРЕНА

Сварете една чаша ориз. Тук ме е мястото да отбележа, че повечето хора не знаят как се вари ориз. Ето как:

Когато трябва да сварите 1 чаша ориз, поставете на печката средно голяма тенджерка, в която има САМО 2 чаши вода! Поставете във водата няколко щипки сол, няколко капки зехтин и няколко капки лимонов сок (така оризът ви ще остане снежно бял). Изсипете ориза в голяма цедка и го измийте много добре под течаща вода. Накрая от цедката трябва да изтича само чиста вода.

Щом водата заври, изсипете измития ориз в нея, намалете огъня максимално, покрийте тенджерката с капак и варете на този тих огън 15 минути. Това е то!

Измажете с масло една по- малка тенджерка. Изсипете част от сварения ориз в нея. Настържете 4 вида сирена и ги смесете. Италианците използват за тази рецепта различни техни сирена, които са доста скъпи у нас, но те преспокойно биха могли да бъдат заменени примерно с кашкавал, бяло саламурено сирене, пушено сирене и топено сирене. Е, можете да използвате и синьо сирене, естонски кашкавал и т. н. и т. н.

Покрийте долния слой ориз с пласт от четирите вида сирене. Отгоре поставете бучки масло. Следва нов пласт ориз, сирене, масло и т. н. До пълно изчерпване на продуктите. Най- горният пласт обаче трябва да е от сирене, поръсено с масло.

Поставете тази тенджерка в съд с вода, пъхнете всичко във фурната и печете дотогава, докато отгоре се образува златиста коричка.

ПЪЛНЕНИ ДОМАТИ С ИЗВАРА

Наричат изварата “медицинската сестра на черния дроб”. Тя е действително един чудесен продукт, който изцяло може да замени месото. За разлика от него обаче, тя не съдържа никакви токсични вещества. Именно поради изварата и ястията с извара са предпочитани от мен.

Приготвям изварата по най- различни начини, но в този раздел, ще ви запозная само с няколко особено вкусни разновидности.

И така, към ½ килограм извара прибавяме 3 счукани скилидки чесън, сол и бял пипер на вкус. Тъй като в повечето случаи изварата е доста суха и твърда, прибавяме и няколко лъжици обезмаслено кисело мляко. Разбъркваме добре с вилица (с пасатора става още по- добре и по- бързо). Готово. Тази смес може да си мажете върху филия хляб, но може да напълните с нея издълбани домати и да ги запечете леко във фурната.

Ако към този вид извара прибавите ситно нарязан копър, ще получите практически един нов вид “разядка”.

Можете да прибавите по желание и 100 гр. натрошено и намачкано синьо сирене; можете да добавите и сирене “Крема”. Особено изискано става всичко, когато се прибавят и ситно счукани орехи.

Добра идея е да напълните с последната смес издълбани краставици и по- точно “тръбички” от краставици. Какво имам предвид? Измийте и обелете краставицата. Нарезете я на парчета с дължина от 5- 6 см. Издълбайте семките и напълнете така оформилите се “тръбички” с една от гореописаните смеси.

Последният вариант е този:

Настържете една глава лук на ситно ренде (добре ще е, ако за тази рецепта използвате кухненски робот, но това не е задължително). Прибавете към лука изварата, подправете с лъжичка червен пипер и малко лют червен пипер, сол и бял пипер. Прибавете няколко лъжици кисело мляко и малко зехтин. Разбийте сместа, докато получите гладка, хомогенна маса. Ако искате да стане по- пикантно, прибавете и малко намачкано бяло сирене.

Мнозина наричат горното “шопско сирене”, но така или иначе тази смес е много апетитна. Особено вкусна е тя, когато се намаже върху препечена филийка.

ГЛАВА III

СУПИ

Трябва още в началото на тази глава да призная, че не съм голям любител на супите. По време на сиромашкото ми детство катадневно ме тъпчеха с тях. Окончателно ги намразих в армията, където отново ми ги натрапваха.

Въпреки това не мога да отрека, че на този свят има супички, от които не бих искал да се лишавам. Именно с тяхното приготвяне ще ви запозная в тази глава. Има и още нещо. Споменах вече, че е хубаво да започваме със салата и обясних защо. Когато след това хапнем и една супа, стомахът ни се запълва и може да поеме още много малко храна. Това ни спасява от излишни калории, а нали решихме, освен всичко друго, да отслабваме неусетно и безболезнено...

Лучената супа е една от класическите френски рецепти. Тя, разбира се, е световно известна; тя е класика в жанра. Харесвам я и аз и затова я включвам в тази книга. Още повече, че това френско национално ястие е доста здравословно.

ПАРИЖКА ЛУЧЕНА СУПА

За четири порции ще са необходими 1 килограм лук, 2 лъжици зехтин, 3 лъжици масло, 2 лъжици брашно, 2 литра бульон, бял пипер, сол, 12 – 15 филии от френска франзела, 1 счукана скилидка чесън, настърган кашкавал (французите употребяват сирене Ементал или Грюер).

Нарязваме лука на тънки кръгчета. В една голяма тенджера загреваме маслото и зехтина. Изсипваме нарязания лук в мазнината и го задушаваме под капак 15- 20 минути на слаб огън. От време на време разбъркваме, за да не загори. Накрая поръсваме с брашното, разбъркваме и наливаме лека-полека бульона, като не преставаме да бъркаме.

Кипваме супата и оставяме да поври 20 минути. Подправяме на вкус със сол и бял пипер.

Изпичаме филийките в тостер, намазваме ги с тънък слой счукан чесън и ги поставяме в чиниите. Разливаме супата върху тях, поръсваме отгоре с настърган кашкавал.

ПАРИЖКА ЛУЧЕНА СУПА (МОДЕРНА РЕЦЕПТА)

Новата френска кухня твърди за себе си, че е хем по-вкусна, хем по-здравословна. Не се наемам да кажа дали това е така, но искам да ви запозная и с модерния вариант на това френско национално ядене.

Този път ще са ви необходими 6 средно големи глави лук, 4 лъжици масло, 1 щипка захар, 1 ½ литра бульон, 1 чаша сухо бяло вино, сол, бял пипер, препечени филийки бял хляб, 1 чаша настърган кашкавал.

Нарязаният на кръгчета лук се поставя в нагорещеното масло (става, разбира се, и с зехтин), след една минута наливаме виното (така избягваме вредното пържене), а след като лукът омекне, наливаме и бульона. Варим на тих огън 25 минути. Накрая подправяме супата на вкус с белия пипер и солта.

Разливаме я в огнеупорни съдинки, на чието дъно сме поставили предварително една препечена филия хляб. Поръсваме отгоре щедро с кашкавал и запичаме в подгрятата фурна, докато кашкавалът образува златиста коричка.

Нищо не казах за бульона, на вие сигурно се досещате- не препоръчвам никому употребата на консервирани и индустриално преработени храни. Бягайте също така и от полуфабрикатите. Една все още недоказан медицинска хипотеза гласи, че точно тези храни предизвикват новите за човечеството страдания като болестта на Алцхаймер и множествената склероза. Използвайте за лучената супа естествен зеленчуков бульон. Как се приготвява той ще разберете от следващата рецепта.

ЗЕЛЕНЧУКОВ БУЛЪОН С ЖУЛИЕНИ

Необходими са 100 гр. моркови, 1 стрък праз (само бялата част от него), стрък целина, ½ глава лук, сол, щипка захар, 50 гр. зехтин, сърцевината на една зелка (само фините вътрешни листа), сърцевината на една зелена салата, 1 лъжица грах, 1 лъжица нарязан киселец, 1 ½ литра вода.

Нарязваме морковите, прера, целината на жулиени, т.е. на ивици с дължина от 3 см. и дебелина 1 милиметър. Поръсваме ги със щипка захар и щипка сол. Задушаваме ги на тих огън в зехтина за около 25 мин.

Заливаме сърцевината на зелката с гореща вода и я нарязваме също така на жулиени. Нарязваме и салатата, след което прибавяме зелето и салатата към останалите зеленчуци.

Заливаме с ½ литър вода, покриваме тенджерата с капак и кипваме сместа. Оставяме да къкри на слаб огън. След 10 минути варене прибавяме граха и киселеца. След още 10 мин. доливаме и останалия литър вода. Варим още 10 мин., след което подправяме на вкус. Сервираме с крутони (виж по-горе!)

Има още една легендарна френска супа, с която непременно искам да ви запозная. Това е

КАРТОФЕНА КРЕМСУПА "ПАРМАНТИЕ"

Необходими са 500 гр. картофи, бялата част на 2 стръка праз, 1 глава лук, 2 моркова, малко целина, сол, бял пипер, букетче от магданоз, 1 дафинов лист, корен от магданоз, мащерка, 100 гр. сметана, 50 гр. масло, нарязан магданоз.

Картофите се обелват и нарязват на кръгчета. На кръгчета нарязваме прера, морковите, целината и лука. Заливаме зеленчуците с 1 ¼ литра вода, подправяме със сол и бял пипер, поставяме букетчето с подправките в тенджерата и варим всичко под капак на умерен огън половин час. След това изваждаме букетчето и пасираме супата. Забъркваме в нея маслото и сметаната (далеч по-добре би било, ако

използваме нискомаслен маргарин и обезмаслено мляко) и загреваме отново, без да оставяме супата да кипне. Подправяме при нужда още веднъж на вкус. Поръсваме със ситно нарязания магданоз и сервираме с крутони.

Съществува и друг вариант. Това е така наречената

СТУДЕНА КАРТОФЕНА СУПА

Нарязваме бялата част на 3 стръка праз, нарязваме на ситно и $\frac{1}{2}$ глава лук, след което ги задушаваме в малко масло. Поръсваме $\frac{1}{2}$ лъжица масло, доливаме $1\frac{1}{4}$ литър пилешки бульон. След като бульонът заври, прибавяме 250 гр. обелени, нарязани картофи. Варим на умерен огън, докато картофите се разкашкат. Пасираме супата, подправяме я и я поставяме в хладилника. Едва след като изстине я поднасяме, като преди това прибавяме малко сметана и я поръсваме със ситно нарязани мерудии-магданоз, пресен лук, киселец...

В Париж е много разпространена лучената супа, а в предпочитат една друга супа, която е май още по- здравословна. Това е

ПРОВАНСАЛСКА ЧЕСНОВА СУПА

Необходими са 25 скилидки чесън, 2 карамфилчета, 2 стръка мащерка, щипка сол, 1 франзела, 100 гр. студено пресован зехтин, 50 гр. настърган кашкавал.

Варим обелените скилидки чесън в 2 литра вода 30 минути.. Прибавяме карамфила и подправките, варим още 30 мин. Прецеждаме.

Поставяме във всяка чиния по няколко филийки от франзелата, напояваме ги със зехтин и ги заливаме със супата. Поръсваме отгоре с настърган кашкавал.

Не мога да не спомена и прочутата френска доматиена супа...

ДОМАТЕНА СУПА

Нарязваме на ситно 1 глава лук и я задушаваме в 2 лъжици зехтин. Прибавяме 1 кг. зрели, обелени и нарязани домати, без семките. След това заливаме с 2 литра вряща вода, пускаме в тенджерата ароматно букетче от малко магданоз, стрък мащерка и $\frac{1}{2}$ дафинов лист. Подправяме със сол и бял пипер на вкус.

Варим на слаб огън 1 час, след което отстраняваме букетчето и пасираме. Прибавяме съвсем малко масло, разбъркваме.

Изпичаме хляб в тостера, измазваме филиите със счукан чесън, подреждаме ги в чиниите и ги заливаме със супата. Поръсваме със ситно нарязан магданоз.

В Прованс към супата прибавят и едро нарязани скилидки чесън. Десет минути преди края на варенето прибавят и фиде или малки макаронени фигурки. Сервират супата без препечения хляб.

ГРАХОВА СУПА СЕНТ ЖЕРМЕН

Сваряваме 500 грама грах с малко зехтин, сол и нарязан магданоз в достатъчно количество вода. Варенето трае около 15 минути. След това изваждаме 2 лъжици грах и ги оставяме настрана. Пасираме останалия грах, добавяме 1 литър зеленчуков бульон и загреваме, но без да докарваме супата до кипване. Изсипваме двете лъжици грах в супата, поръсваме я с нарязан магданоз и я сервираме с крутони.

СУПА ОТ КИСЕЛЕЦ

“Да се хванем за зелено”- през последните години, годините на нестихващия български преход, чух тази фраза хиляди пъти. Затова реших да ви запозная и с една френска рецепта за приготвяне на киселец.

3 нея са ви необходими 2 шепи киселец, 1 парченце масло (с големината на орех), сол, бял пипер, индийско орехче, 2 жълтъка и 4 лъжици кисело мляко.

Киселецът се измива, отцежда и нарязва на ситно. Задушаваме го дотогава в маслото, докато течността, която той отделя почти напълно се изпари. Наливаме 1 1/8 литра вода и варим 10 минути. Подправяме на вкус със сол, бял пипер и настъргано индийско орехче.

Разбиваме жълтъците с киселото мляко и застрояваме супата с тази смес. Загряваме я още веднъж на тих огън, но не позволяваме да заври.

НОРМАНДСКА СУПА

Нарежете 3 картофа на кубчета, а 2 стръка праз- на кръгчета. Пуснете ги в 2 литра подсолена, вряща вода. Варете 30 минути, а след това прибавете 1 малка зелка (без кочана), 1 шепа зелен боб и малко целина. Прибавете 2 лъжици зехтин, покрийте тенджерата с капак и варете на тих огън 1 час. Накрая подправете на вкус със сол, бял пипер и ситно нарязан магданоз.

КРЕМСУПА ОТ ПРАЗ

Нарязваме на тънки кръгчета 500 грама праз. Нарязваме на ситно и една малка глава лук.

Загряваме 1/2 литър вода, в която предварително сме поставили 1 щипка захар, 1 лъжичка сол и малко настъргано индийско орехче. Щом водата заври, изсипваме в нея нарязаните праз и лук. Варим 30 минути и пасираме.

В друг съд загряваме 30 гр. маргарин. След като той се нагрее, изсипваме в него 30 гр. брашно. Задушаваме 3 минути, след което наливаме бавно и при непрекъснато бъркане 400 мл. бульон, а след това и пасирания праз. Варим още 5 мин., след което подправяме със сока на 1/2 лимон. Снемаме тенджерата от огъня и оставяме да поизстине.

Разбиваме 1 жълтък, прибавяме към него чаша разбито кисело мляко и с тази смес застрояваме супата.

КРЕМСУПА ОТ КАРФИОЛ А ЛА ДЮБАРИ

Накъсваме 1 глава карфиол и я сваряваме в няколко литра подсолена вода (25 – 30 минути). След това изваждаме карфиола, пасираме го и прибавяме 1 1/2 литра от водата, в който е врял. Прибавяме 30 гр. маргарин, 2- 3 лъжици растителна сметана и 1 лъжица нишесте, разтворено в малко мляко.

Поставяме супата на огъня и оставяме да възври. Подправяме със сол и бял пипер на вкус.

Поднасяме с крутони и настърган кашкавал.

Разходката ни из дебрите на френската кулинария продължи достатъчно дълго. Време е да надникнем и в някои италиански рецепти... Не мога да не започна с една истинска класика...

МИНЕСТРОНЕ

Накиснете една чаша боб от предишната вечер. На другия ден нарежете 2 глави лук на кубчета и ги задушете в 2 лъжици зехтин. Прибавете и 2 скилидки ситно нарязан чесън, а веднага след това и

ситно нарязани мерудии- босилек, ригън и мащерка. Добавете 4 обелени и ситно нарязани домата или 2 лъжици доматиено пюре, размити в малко хладка вода. Налейте чаша червено вино и го оставете да поври няколко минути. След това изсипете изцедения боб, залейте с 2 литра вода и оставете супата да ври 2 часа.

Едва тогава прибавете 2 нарязани на кубчета моркова, а след 15 минути и 2 нарязани на кубчета картофа. Десет минути преди да свалите супата от огъня, пуснете в нея и половин малка зелка, нарязана на ивици. Прибавете малко нарязана целина и една шепа дребни макаронени фигурки (или натрошени спагети или макарони). Подправете на вкус със сол и бял пипер, забъркайте в супата 2 лъжици настърган кашкавал и сервирайте с настърган кашкавал.

В зависимост от сезона вие можете да прибавите всякакви зеленчуци по ваш избор- грах, зелен боб, спанак и пр. Макароните могат да бъдат заменени и с ориз.

МИНЕСТРОНЕ ВЕРДЕ

За тази зелена супа са ни необходими около 100 гр. боб, 250 гр. зелен фасул, 2 стръка праз, 2 големи домата, 1 средно голям картоф, няколко главички арпаджик, няколко скилидки чесън, 1 шепа нарязан магданоз, босилек и ригън, зехтин, настърган кашкавал, , шепа натрошени макарони.

Бобът трябва да се накисне от вечерта. На другия ден ги отцеждаме и ги заливаме с вода, която да ги покрива. Пускаме в тенджерата чесъна и варим около 2 ½ часа. Посоляваме в края на варенето.

В един тиган сгорещяваме няколко лъжици зехтин. Прибавяме нарязания на кръгчета праз, обелените и нарязани на ситно домати и една счукана скилидка чесън. Подправяме с едро нарязаните мерудии, сол и бял пипер. Бъркаме сместа на тих огън, докато получим нещо като гъст сос. Тогава прибавяме нарязания зелен боб и картофа, нарязан на малки кубчета. Задушяваме няколко минути, след което наливаме 1 ½ литра вода. Варим десетина минути, след което прибавяме макароните и сварения боб, но без течността, в която е врял. Варим още 10 мин., след което поръсваме с още нарязан магданоз. При сервирането поръсваме с настърган кашкавал.

Не искам да бъда упрекнат в липса на патриотизъм, затова ще ви запозная и с няколко български супи. Ние имам с какво да се похвалим в това отношение...

СУПА ОТ ГЪБИ

За 4 порции са достатъчни 200- 250 гр. гъби. Почистваме ги, измиваме ги и ги нарязваме на дребно. Заливаме ги с хладка вода. Кипваме водата и варим на тих огън, докато гъбите омекнат. Едва тогава посоляваме. Разтваряме 2 лъжици брашно в част от водата, в която са врили гъбите, и го прибавяме към супата. Оставаме да поври още малко. Накрая прибавяме малко масло за вкус и 1 чаша прясно мляко. Поднасяме поръсена с бял пипер и ситно нарязан копър.

СУПА ОТ СПАНАК

За една порция супа са необходими около 100 гр. спанак. Най- добре ще е, ако за 4 порции използвате ½ килограм спанак. Трябва, разбира се, да го измиете и нарежете на ивици. След това спанакът се задушява в горещ маргарин. След като послегне, добавяме и 2 лъжици брашно. Разбъркваме добре, заливаме с 1 литър вода. Прибавяме 1- 2 настъргани моркова, 50 гр. ориз и малко нарязана целина за вкус. След като водата кипне, варим на тих огън 15 мин.

Загряваме малко зехтин и пускаме в него щипка червен пипер. Изливаме тази мазнина в готовата супа. Тя и придава изключително съблазнителен вид, защото пиперът плува на повърхността във вид на блестящи искри. Подправяме на вкус с бял пипер, сол и малко оцет. Накрая застрояваме и със 100 гр. кисело мляко.

СУПА ОТ ТИКВИЧКИ

Измиваме и обелваме ½ килограм тиквички. След обелването ги измиваме отново. Нарязваме ги на кубчета. Една връзка пресен лук пък се нарязва на тънки и дълги ивици. Задушаваме го в няколко лъжици зехтин, поръсваме с 2 лъжици брашно. Изсипваме в тенджерата и нарязаните тиквички. Добавяме и 1 връзка ситно нарязан копър. Като и те се позадушат, подправяме със сол и червен пипер.

Заливаме с 2 литра хладка вода, кипваме и оставяме да ври на тих огън до омекване на тиквичките. Застройваме с 1 чаша разбито кисело мляко.

Преди поднасянето поръсваме с още нарязан копър.

ПЪСТРА ПРОЛЕТНА ЧОРБА

Това е едно истинско пиршество за изнурения от зимата организъм...

Измиваме и нарязваме на ивици 200 гр. спанак, 200 гр. киселец и 200 гр. коприва. Нарязваме 2 глави лук на полумесеци. Задушаваме зеленчуците в малко зехтин.

Мисля, че на това място трябва да отворя скоба. Много често в рецептите ми се среща думата “задушавам”, а аз така и не съм обяснил, какво трябва да се разбира под нея.

Задушаването започва всъщност със загарването на мазнината. Щом поставим в нея някакъв продукт, веднага доливаме малко вода или, което е още по- препоръчително, няколко лъжици бяло вино. Така продуктите не се пържат, а задушават. Виното не е задължително, но с него ястията стават далеч по- вкусни.

Да се върнем сега към пролетната супа. След като зеленчуците се позадушат, т.е. след като те омекнат, наливаме 2 литра вода, кипваме я, намаляваме огъня и оставяме супата да ври. След като зеленчуците омекнат напълно, прибавяме 20 обезкостени маслини и 4 супени лъжици ориз. Подправяме със сол и бял пипер и варим още 15 минути.

Накрая застройваме супата с разбито кисело мляко и я сервираме поръсена със ситно нарязан магданоз.

Сега искам да ви запозная с още една класическа рецепта, а именно

БОРШ

За 4 порции са необходими около 250 гр. прясно или кисело зеле, 4 картофа, 2 моркова, 100 гр. зелен фасул, малко керевиз, 2 глави лук, 2 домати, 200 гр. спанак, 4 лъжици ориз, 1 чаша кисело мляко, магданоз, бял пипер, сол.

Нарязаните на ситно зеле, моркови, зелен фасул, керевиз и лук се задушават в зехтин. След като поомекнат доливаме 2 литра вода и ги варим, докато окончателно омекнат. Посоляваме. Прибавяме картофите и обелените домати, нарязани на дребно. Когато и те уврат, прибавяме ориза, който може да бъде заменен и с фиде.

Когато боршът е окончателно готов, застройваме с киселото мляко. Подправяме го с бял пипер и ситно нарязан магданоз. Сервираме го топъл.

В края на тази глава искам да ви запозная и с няколко екзотични рецепти. За целта отново ще се “поразходим” до Китай...

СУПА ОТ ТИКВА

Нарязваме 200 гр. пилешки гърди и 1 глава лук на тънки ивици. Запържваме ги за 2- 3 мин. в 2 лъжици фъстъчено олио на много силен огън при непрекъснато бъркане. Заливаме ги със 6 чаши пилешки бульон.

Кипваме сместа и прибавяме последователно 1 лъжица нишесте, разтворено във вода, 4 големи гъби (по възможност китайски), нарязани на кубчета, 150 гр. скариди, 1 лъжица вино, 1 стрък праз, нарязан на ивици, малко джинджифил. Варим на тих огън около половин час.

Едва след това прибавяме 2 чаши тиква, нарязана на малки кубчета. Варим още 15 минути. Накрая подправяме със соев сос, бяло вино, лимонов сок, малко сол и лют пипер на вкус.

Най- интересно е това, че тази супа може да бъде приготвена и с диня!...

СУПА СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ И ПИЛЕШКО

Нарязваме 4 чаши бяло зеле на ивици и го сваряваме до омекване. Изцеждаме го много добре.

Нарязваме 100 гр. пилешки гърди и ги мариноваме с няколко щипки джинджифил на прах и 2 лъжици бяло вино. Към тях прибавяме 100 гр. нарязан на ивици бамбук, 6 нарязани гъби и 1 лъжичка нишесте. Разбъркваме.

Заливаме тази смес с 10 чаши пилешки бульон и варим на тих огън 15 минути.

Накрая прибавяме и зелето, посоляваме на вкус и прибавяме натриев глутамат- китайска подправка, която придава блясък на всяко едно ястие.

ГЛАВА V

ОСНОВНИ ЯСТИЯ БЕЗ МЕСО

В тази глава основен организационен принцип ще бъде хаосът. Ще приведа избрани рецепти от цял свят, но безразборно, без да се придържам към някакъв предварително набелязан план. И така, да започнем като добри патриоти с една рецепта от нашата страна...

ПАТАТНИК

Настъргваме на едрото ренде 5 сварени картофа. Смесваме ги с настъргано сирене и две яйца, разбъркваме добре. Подправяме с чер пипер, сол и джоджен. Изсипваме сместа в измазан тefлонов тиган и я разстиламе, докато придобие формата на палачинка.

Покриваме тигана с капак и намаляваме огъня. Задушаваме около 10 мин., след което обръщаме пататника с помощта на дъска или тавичка. Задушаваме го и от другата страна и го сервираме в голяма чиния отново с помощта на дъската.

ЛАЗАНЯ С ТИКВИЧКИ

Изготвяме бял сос от лъжица масло, в която запържваме за 1 минута лъжица брашно. Доливаме при непрекъснато бъркане чаша студено прясно мляко. Оставяме да покъкри десетина минути и накрая добавяме 200 гр. накъсано пушено сирене. Бъркаме, докато то напълно се разтопи. Прибавяме и 2 връзки ситно нарязан копър, сол и бял пипер на вкус.

Измазваме дъното на една тавичка с този сос и нареждаме върху соса пласт готови кори. Покриваме ги с пласт изпечени във фурната нарязани тиквички, настърган кашкавал и бял сос. Повтаряме процедурата. Завършваме с ред кори и настъргваме най- отгоре 100 гр. кашкавал. Изпичаме до златисто.

ЛАЗАНЯ НАПОЛИТАНА

Още едно чудесно италианско ястие. Оригиналната рецепта е леко видоизменена от мен. В нея фигурират и малки пържени кюфтенца от телешко месо, които аз пропускам по обясними причини. Вместо пармезан (сирене, чийто вкус просто не мога да понасям), използвам кашкавал, а вместо италианската рикота- българско сирене “Крема” или чисто и просто безсолна кашкавалена извара. На мястото на италианската “Моцарела”, която е неоправдано скъпа у нас, използвам натрошено краве сирене.

И така, за това ястие трябва най-напред да изготвим сос, наричан в Италия, кой знае защо, “рагу”. Той се изготвя както следва:

Задушаваме в 2 – 3 лъжици зехтин една глава ситно нарязан лук. След като лукът омекне, прибавяме 1 настърган на едро ренде морков и малко целина. Следват 3 –4 обелени, ситно нарязани домата, щипка захар, 1 чаша червено вино и 2 чаши пилешки бульон. Оставаме да къкри поне 20 минути. Подправяме със сол и бял пипер на вкус.

Намачкваме с вилица едно пакетче “Крема”. Към него прибавяме един черпак от соса. Разбъркваме добре тази смес.

На дъното на една подходяща тавичка наливаме от червения доматен сос. Той трябва добре да покрива цялото дъно. Отгоре нареждаме готови или сварени кори за лазаня. Върху тях изсипваме част от оцветената със соса “Крема”. Разпределяме този слой равномерно с лъжица. Отгоре разстиламе част от натрошеното сирене. Поръсваме обилно с настърган кашкавал. Следват отново пласт кори, “Крема”, сирене и кашкавал.

В крайна сметка трябва на всяка цена да завършим с пласт кори, които поливаме с остатъка от червения сос. Ръсим отново обилно настърган кашкавал, след което поставяме тавичката в подгрята фурна. Изпичаме на умерен огън, докато кашкавалът се разтопи и придобие златист цвят.

ПАСТИЧА

Сваряваме и изплакваме пакет зелена паста, след което я поставяме за минута- две в нагорещен зехтин. Изсипваме я в намаслена тавичка и я заливаме със следния сос:

Изготвяме бял сос, но този път с 2 лъжици брашно и 2 чаши мляко. Обелваме 3 домата, отстраняваме семките и ги нарязваме на кубчета. Задушаваме ги в зехтин, прибавяме към тях и 200 гр. нарязани печурки. След две минути изсипваме тази смес в соса. Разбъркваме добре и заливаме пастата. Отгоре настъргваме кашкавал и запичаме в подгрята фурна до зачервяване.

Разбрахте, нали?... Отново сме в bella Italia. Е, няма да се мине без паста, т.е. без спагети, макарони, равиоли и пр. Основното при тези тестени изделия са сосовете, затова искам веднага да ви запозная с няколко феноменални соса за паста.

ЧЕРВЕН СОС ЗА СПАГЕТИ

Това е един от основните сосове за паста, използван едва ли не ежедневно от италианските домакини.

Нарязваме една глава лук на кубчета и го задушаваме в зехтин. Една минута преди края на задушаването прибавяме и 3 скилидки ситно нарязан чесън.

Обелваме няколко домата, отстраняваме семките и ги нарязваме на ситно. Прибавяме ги към лука и доливаме червено вино (според количеството на спагетите). Прибавяме и щипка захар. Варим 10-15 мин., след което посоляваме и подправяме с бял пипер, ригън и босилек.

Ето и още един вариант на този класически сос, за който се твърди, че е създаден в Неапол:

СОС ЗА СПАГЕТИ “ПУТАНЕСКА”

В 3 супени лъжици зехтин запържваме само за 10 секунди 5- 6 скилидки ситно нарязан чесън. След това добавяме 700 гр. обелени и пасирани домати, лъжичка захар, бял пипер и сол на вкус.

След като тази смес кипне, я варим 7- 8 мин. След това прибавяме 1 лъжица каперси, 100 гр. нарязани на кръгчета зелени маслини с чушка и още толкова черни маслини, нарязани също така на кръгчета. Варим още 2- 3 мин. и заливаме отцедените спагети с този сос. Преди сервирането поръсваме с настърган кашкавал.

СТУДЕНИ СОСОВЕ ЗА ПАСТА

СОС С ЧЕСЪН

Поставяме обелени скилидки чесън във висока мензура, прибавяме студено пресован зехтин, подправяме със сол и бял пипер. Разбиваме с пасатор, докато получим сос с консистенцията на майонеза. Заливаме с него сварените спагети, поръсваме с кашкавал.

ДОМАТЕН СОС

Попарваме зрели домати с вряла вода и ги обелваме. Нарязваме ги на дребни парчета или ги настъргваме на ренде. Прибавяме студено пресован зехтин, сол, бял пипер, щипка захар и няколко листа нарязан босилек. Прибавяме няколко скилидки нарязан чесън и разбъркваме добре. Накрая добавяме обезкостени и нарязани черни и зелени маслини. Заливаме спагетите, поръсваме ги с кашкавал.

СОС С ЧУШКИ

Накисваме за около 10 мин. 2 щипки розмарин и ½ лъжичка босилек в оцет (“Балсамико”). След това изсипваме тази смес в мензура, прибавяме към нея 2 скилидки чесън, 1 печена червена чушка, сол на вкус, 1 лъжица зехтин и 1 лъжица горчица. Пасираме. Смесваме сварените макарони със 100 гр. нарязани зелени маслини и 100 гр. нарязан на кубчета кашкавал. Заливаме ги със соса, разбъркваме и поръсваме с настърган кашкавал.

ЗЕЛЕН СОС

В кухненски робот поставяме 3 филета от риба аншуа, около 100 гр. измит магданоз, 4- 5 лъжици галета, 2 скилидки чесън, 1 лъжица оцет “Балсамико”, 2 лъжици студено пресован зехтин, бял пипер и сол на вкус.

Разбиваме тази смес дотогава, докато получим гъст зеленикав сос. Той е много подходящ и за риба.

ПАСТА С ГЪБИ

Задушваме в зехтин настъргани моркови, лук и малко целина. След време прибавяме и смлени в кухненски робот пънчета от гъби. Пържим още около минута. Заливаме с 2 чаши зеленчуков бульон и варим 15 мин. Доливаме течна сметана и варим още 10 мин.

Прецеждаме соса през фина цедка и пускаме в него ситно нарязани гъби. Варим още 2 мин. и заливаме сварената паста. Разбъркваме добре. Сервираме с настърган кашкавал.

СПАГЕТИ С ГЪБИ

Загриваме в тигана малко зехтин. Запържваме в него 1- 2 скилидки нарязан чесън. Нарязваме няколко гъби (по възможност манатарки) на ивици и ги запържваме за 2 мин. в зехтина.

Доливаме няколко лъжици зеленчуков бульон. Оставяме да покъкри минута- две, след което прибавяме предварително сварени спагети и разбъркваме добре. След като гъбите и спагетите се смесят и сгребят, поръсваме ястието с голямо количество настърган кашкавал. Разбъркваме отново няколко пъти и сервираме в голяма чиния. Поръсваме с допълнително количество настърган кашкавал.

Такава е в по- голямата си част италианската кухня- простичка и много, много вкусна.

МАКАРОНИ СЪС СИНЬО СИРЕНЕ

След като сварим и изплакнем макароните ги заливаме със сос, изготвен по следния начин:

Разтопяваме 70- 100 гр. масло, прибавяме 100- 150 гр. синьо сирене и бъркаме, докато сиренето се разтопи напълно. Прибавяме 100 гр. мляко и бъркаме, докато сосът се хомогенизира. Заливаме макароните с него, разбъркваме добре и при сервирането ги поръсваме с друг вид сирене (бяло или кашкавал).

КУС - КУС С ПАТЛАДЖАНИ

Сваряваме 500 гр. кус- кус. Обелваме 4 патладжана, нарязваме ги на кръгчета и ги натриваме с морска сол. Оставяме черната вода да изтече, след което ги измиваме и нарязваме на кубчета.

Задушваме патладжаните в 6 лъжици зехтин. След 4 мин. прибавяме 4 скилидки ситно нарязан чесън. Подправяме със сока на ½ лимон (че и повече), сол и чер пипер. Накрая прибавяме 100 гр. обезкостени и ситно нарязани черни маслини и още толкова зелени. Разбъркваме, оставяме още 1 мин. на огъня.

Изсипваме тази смес върху кус- куса, разбъркваме и сервираме. Отгоре може да се настърже бяло сирене.

ПУДИНГ ОТ ПАТЛАДЖАНИ И КАРТОФИ

Обелваме и сваряваме в подсолена вода ½ кг. картофи. След като излеем водата, ги намачкваме с уреда за пюре.

Нарязваме 4 патладжана на филийки, посоляваме ги и оставяме черната вода да изтече. След това ги сваряваме в подсолена вода. Нарязваме ги на много ситно. Смесваме картофите и патладжаните и подправяме с бял пипер и сол.

В 1 лъжица зехтин задушваме 1 глава настърган лук за 1 мин. Поръсваме с 1 лъжица брашно и разбъркваме. Доливаме 4 лъжици мляко. Солим, прибавяме лъжичка ригън и малко бял пипер. Добавяме лука към зеленчуковата смес, а след това и 3 разбити яйца. Разбъркваме много добре и изсипваме в измазана с масло форма за кекс.

Печем в подгрята фурна при 200 градуса до зачервяване. Изсипваме, изчакаме да изстине и сервираме студено.

ГЪБИ ПО КИТАЙСКИ

Сипваме 2 лъжици олио в нагорещения тиган и запържваме за 1 мин. 2 скилидки нарязан чесън. Прибавяме по възможност 2 вида гъби- печурки и манатарки. Пържим ги на силен огън 4 мин., като бъркаме непрекъснато. След това наливаме в тигана 2 лъжици вино и 2 лъжици сос от соя. Накрая

прибавяме и зелен боб за цвят. Захлюпваме, намаляваме огъня и задушаваме още 4 мин. Сервираме с варен ориз.

ЗЕЛЕНЧУЦИ ПО КИТАЙСКИ

В нагорещен тиган наливаме 2 лъжици фъстъчено олио. Посоляваме го. Прибавяме няколко моркова, нарязани на ивици и ги пържим 4 мин. на силен огън, като бъркаме непрекъснато. След това добавяме сварена царевица (или малки царевички от туршия).

Прибавяме нарязани на кръгчета чушки и нарязани печурки. Пържим 2 мин., покриваме с капак и задушаваме на силен огън още 2 мин. Накрая подправяме със соев сос на вкус. Прибавяме и малко лют сос.

ДЯВОЛСКИ КАРТОФИ

Нарязваме 1 кг. картофи на по-големи кубчета. Смесваме ги с 4 – 20 скилидки едро нарязан чесън. Разбъркваме и изсипваме в тавичка. Подправяме с няколко иглички розмарин (7- 8), сол и няколко щипки лют червен пипер. Наливаме 1 кафена чашка зехтин и разбъркваме. Поставаме в нагрятата фурна и печем при 220 градуса около 40 мин. След като ги извадим от фурната ги поръсваме със 150 гр. обезкостени и нарязани маслини.

ПРАЗ НА ФУРНА

Нарязваме няколко стръка праз на ивици и ги сваряваме в подсолена вода.

Разбиваме 3 яйца, прибавяме половин чаша обезмаслено мляко и 2 лъжици брашно. Разбиваме добре с телта, докато получим хомогенна смес. Подправяме с чер пипер и сол и отново разбиваме.

Разтопяваме в една тавичка 40 гр. маргарин. Разстиламе отцедения праз, заливаме с яйчената смес, настъргваме отгоре кашкавал, поръсваме с галета и запичаме до златисто във фурната.

КУС- КУС ПО ЛИВАНСКИ

Запържваме в зехтин връзка пресен лук, нарязан на дребно. Прибавяме към него сварения кус-кус и разбъркваме. Подправяме с лъжичка лют червен пипер. Накрая прибавяме чаша сварени и нарязани на ситно гъби и 50 гр. счукани бадеми.

СУЛТАНСКА ОРИЗОВА САЛАТА

Сваряваме 1 чаша ориз в 3 чаши вода. След като водата заври, наливаме в нея зехтин и подправяме с лъжица лютиво кърми и ½ лъжичка джинджифил.

Нарязваме червена и зелена чушка на ивици, а 1 глава лук на полумесеци. Запържваме ги в зехтин. След това към тях прибавяме сварения и измит ориз. Бъркаме, докато оризът поеме мазнината. Подправяме със соев сос на вкус.

Сервираме със сос от кисело мляко, сока на един лимон и връзка нарязан копър.

КАРТОФЕНО ПЮРЕ С ПРАЗ

Нарязваме бялата част на два стръка праз на кръгчета. Задушаваме я в зехтин под капак, докато стане кафеникава. Подправяме празата със сол, бял пипер и връзка нарязан копър. Наливаме в него чаша прясно мляко. Изсипваме тази смес в пюрето и разбъркваме добре.

Тук му е мястото да спомена нещо много, много важно. Ето един великолепен начин да намалим калориите и холестерола в нашето картофено пюре:

ФРЕНСКО КАРТОФЕНО ПЮРЕ

Пюрето се приготвя както винаги, но този път вместо масло използваме...зехтин. С други думи, намачкваме картофите и започваме да прибавяме към тях малко зехтин и малко мляко. Разбъркваме добре и продължаваме по същия начин- зехтин, мляко и т. н. Накрая подправяме с бял пипер, сол и индийско орехче на вкус. Разбъркваме добре и сервираме.

БОБ В ГЮВЕЧЕ

За една порция: на дъното на едно гювече поставяме 2 печени, нарязани гъби, зелена и червена чушка, печени и нарязани, 1 глава печен, червен лук, нарязан на дребно, 1 печен домати, нарязан на дребно и 200 гр. едър варен фасул. Подправяме със сол, бял и червен пипер, чубрица. Наливаме и 2 лъжици зехтин. Разбъркваме добре, покриваме с капаче и запичаме във фурната.

ПРАЗ СЪС СИРЕНЕ НА ФУРНА

Нарязваме 11 стръка праз (с дължина на пура) и ги сваряваме в подсолена вода. След това ги отцеждаме и разстиламе половината в намаслена тавичка. Отгоре разпределяме 200 гр. натрошено сирене, а върху него нареждаме останалия праз.

Изготвяме заливка от 2 лъжици брашно, препържени в зехтин до златисто. Към тях наливаме лека-полека ½ литър мляко. Бъркаме добре, изстудяваме и прибавяме 3 разбити яйца, сол и чер пипер на вкус. Заливаме прера и печем при 200 градуса около половин час.

ПИЛАФ С ОВЕСЕНИ ЯДКИ

Сваряваме 300 гр. овесени ядки в подсолена вода, като варим общо 1 минута. Отцеждаме ги и ги изсипваме на дъното на намаслена тавичка.

Поставяме 150 гр. едро счукани орехови ядки в тиган и ги запичаме. След това наливаме 4 лъжици зехтин в тигана. Прибавяме 300 гр. нарязани печурки и ги задушаваме. Подправяме ги със сол, бял пипер и нарязан копър, прибавяме и 300 гр. замразен спанак и 2- 3 скилидки ситно нарязан чесън. След като всичко се задуши, добавяме и 200 гр. натрошено сирене. Разбъркваме добре и изсипваме върху овесените ядки. Разпределяме сместа и я поръсваме обилно с настърган кашкавал. Запичаме в подгрятата фурна, докато кашкавалът се разтопи и придобие златист цвят.

МАКАРОНИ СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ

Сваряваме макароните и ги оставяме настрана. Изготвяме зеленчуков сос към тях както следва:

В 2 лъжици зехтин запържваме 3 моркова, нарязани на ивици. Веднага доливаме 2 лъжици бяло вино и продължаваме да задушаваме, докато морковите поомекнат. Прибавяме 2 тиквички, нарязани по същия начин, а след това и 2 зелени чушки. Задушаваме при непрекъснато бъркане.

След това добавяме последователно 3 нарязани домати, 7 скилидки нарязан чесън, 250 гр. нарязани гъби, 100 гр. кашу и 100 гр. стафида.

Подправяме с 2 лъжици мед, 2 лъжици сос от соя, 4 лъжици бяло вино, сока на ½ лимон и вегета на вкус. Разбъркваме добре, задушаваме и изсипваме този сос върху макароните.

СОЛЕНА ТОРТА С ПРАЗ ИЛИ АНГИНАРИ

Ангинарите си останаха непознати за широката публика у нас. Затова за тази великолепна италианска рецепта ще използваме праз.

Сваряваме 4- 5 стръка нарязваме на кръгчета праз. Изсипваме го в купа, прибавяме 3 разбити яйца, 1 чаша настърган кашкавал, 1 чаша течна растителна сметана, сол и бял пипер на вкус. Разбъркваме тази смес много добре с лъжица.

Намазваме една кръгла форма с масло, поръсваме с брашно, като изтръскваме излишното. Отгоре разстиламе разточено тесто, така че да покрие и стените. В средата изсипваме зеленчуковата смес и я разстиламе равномерно. Намазваме ръбовете на формата с разбито яйце. От останалото тесто изрязваме ленти, които нареждаме на кръст върху зеленчуците. Измазваме ги отгоре с разбито яйце. Печем във фурната 30 минути.

Тук му е мястото да кажа няколко думи за яйцата. Вече всеки знае, че жълтъците съдържат огромно количество холестерин. Затова ви препоръчвам да ограничите тяхната консумация. Много диетолози смятат, че човек не бива да изяжда повече от две яйца седмично.

В тази връзка и един “последен писък”. На пазара вече се появиха яйца, които уж не съдържат холестерол. Засега не мога да кажа нищо по въпроса. Засега...

ОГРЕТЕН С ПРАЗ

Сваряваме 500 гр. обелени и нарязани картофи и ги изсипваме в тавичка. Посоляваме и разбъркваме.

Задушаваме 2 стръка праз в 2 лъжици зехтин под капак. След като омекнат, прибавяме 1 лъжица брашно и разбъркваме. Подправяме с малко мащерка, наливаме 1 чаша прясно мляко. Разбъркваме и кипваме сместа. Посоляваме.

Изсипваме преработените картофи, разбъркваме, поръсваме с нарязан копър, галета и настърган кашкавал и запичаваме във фурната до златисто.

КУС- КУС С ПРАЗ И МАСЛИНИ

Сваряваме кус- куса, отцеждаме го и без да го изплакваме, го изсипваме в купа. Заливаме го със соса, изготвен, както следва:

Нарязваме 3 стръка праз на колелца. Задушаваме ги в 3 лъжици зехтин под капак 5 – 10 минути. Подправяме с 3 щипки мащерка и 1 чаша бяло вино. Прибавяме кубче натрошен зеленчуков бульон и 250 гр. сварена царевича. Задушаваме още малко и изсипваме върху кус- куса. Прибавяме още 100 гр. обезкостени черни маслини, разбъркваме добре и при поднасянето поръсваме с настъргано сирене или кашкавал.

На това място искам да отворя скоба. В тази рецепта споменавам бульоните от кубче и го правя с нечиста съвест. Защото съм убеден, че човек всячески трябва да бяга от така наречените индустриално преработени храни. Как се изготвя истински зеленчуков бульон, обясних в предходната глава. Винаги, когато разполагате с време, пригответе такъв вид бульон. Използвайте бульоните на кубчета само в краен случай.

Същото важи и за пилешкия бульон. Големите чревоугодници много добре знаят, че съвременните бройлери не стават кажи- речи за нищо. Аз, колкото и странно да звучи, съм напълно съгласен с тях. Изключение правят само пилешките гърди, на които съм посветил цяла една глава в тази книга.

От бройлерите обаче може да се приготви чудесен бульон и това е факт. Варете ги с подходящи за целта мерудии и подправки (морков, лук, целина, чер пипер на зърна, дафинов лист) и използвайте бульона им винаги тогава, когато за някое ястие ви потрябва пилешки бульон. Можете да съхранявате

бульона в хладилника за няколко дни, а ако искате да го запазите седмици наред, ще трябва да го замразите в камерата.

ОРИЗ СЪС ШАФРАН

Смесваме 3 чаши хубав пилешки бульон с една чаша сухо бяло вино. Поставяме сместа на огъня и добавяме нарязан лук, сол, зехтин, лимонов сок и шафран. Поставяме ориза във водата малко преди тя да заври. Варим го 15 мин. на много слаб огън, след което го отстраняваме от печката. Оставяме ориза поне за 10 мин. в течността. Това едва ли може да се нарече основно ястие. Аз лично смятам, че този ориз е една чудесна гарнитура и точно така го използвам. Има дни, през които ежедневният хляб ми омръзва. Тогава го заменям или с ориз, или с нещо като

КАРТОФИ СЪС СИРЕНЕ

Сваряваме в подсолена вода 1 кг. обелени картофи. След като изстинат, ги настъргваме на едро ренде. Разстиламе половината от тях в намаслена тавичка. Върху тях настъргваме на едрото ренде бяло саламурено сирене, за предпочитане краве.

Върху сиренето разстиламе останалата част от картофите. Върху тях отново настъргваме сирене, върху него поставяме няколко бучки маргарин.

Разбиваме 2 яйца с една чаена чаша прясно мляко. Заливаме с тази смес картофите и поставяме тавичката в нагорещена фурна. Печем, докато се зачервят, а това обикновено продължава 40 – 45 минути. Сервираме с кисело мляко.

ГЪБИ НА СКАРА

Стана вече дума за това, че култивираните печурки не са стока. Има обаче една рецепта, при която все пак се получава прилично ястие от тях.

Измиваме печурките (количеството зависи от броя на порциите, но за една порция са достатъчни 100- 150 гр. гъби)р отстраняваме пънчетата и посоляваме леко отвътре всяка една гъба. Поръсваме я и с малко бял пипер. Вътре в гъбата поставяме малко парченце лимон и малко масло.

Поставяме се върху намаслената скара и се изпичат на бавен огън. Тези, които нямат скара, могат да си приготвят това ястие и във фурната на готварската печка. За целта гъбите трябва да бъдат подредени в подходяща намаслена тавичка.

ЗАДУШЕНИ ПРЕСНИ ГЪБИ

За почитателите на пресните гъби ще кажа само това: не се давят само тези, които не могат да плуват. Не се тровят с гъби онези, които не ги берат. Бъдете много, много внимателни с гъбите. Те са вкарали хиляди хора без време под земята...

Измиваме много добре ½ килограм пресни гъби. Тук му е мястото да кажа нещичко по въпроса. Хубаво е прясно набраните гъби да се поставят в съд с хладка вода. Във водата поставяме сол и оцет. След като гъбите престоят така известно време, те се измиват под течаща вода, което става много по-лесно след едно такова предварително накисване.

Нарязваме гъбите на филийки, а 2 глави лук на ивици. Задушяваме лука в малко зехтин и бяло вино. След като омекне, прибавяме и гъбите. След като и те омекнат, ги подправяме със сол, бял пипер, няколко скилидки нарязан чесън, парченце дафинов лист и зърно бахар. Заливаме ги с чаша бяло вино. Поставяме капак върху съда, в който е ястието и го замазваме с тесто. Оставяме да ври на много слаб огън около час. Далеч по- вкусно ще стане ястието, ако използваме за приготвянето му глинено гърне.

Едно от любимите ми ястия през зимата е

КИСЕЛО ЗЕЛЕ С ОРИЗ

Нарязваме на тънки ивици около 1- 1 ½ кг. кисело зеле и го задушаваме в 5- 6 лъжици олио. Разбъркваме от време на време, за да не загори. След като зелето омекне и послегне, прибавяме 1 чаша ориз. Задушаваме и него, след което поръсваме ястието с червен пипер. Разбъркваме добре и заливаме с 3 чаши топла вода или зелев сок.

Оставяме да ври, докато оризът поеме напълно течността и омекне. Далеч по вкусно става това ястие, ако го изсипем в намаслена тавичка и го запечем за около час във фурната.

Тук му е мястото да кажа и няколко думи за една изключително вредна наша традиция. Става дума за така наречената зимнина. Да се хвърлят в наши дни пари, време и усилия за такава дивотия е просто недопустимо. Още повече, че през цялата зима пазарът е буквално залят от пресни плодове и зеленчуци.

Зимнината, строго погледнато, не става за нищо. Може би само за мезе към ракията. Тя не съдържа никакви полезни вещества, но за сметка на това внася в организма ни огромни количества сол и консерванти.

Единственият консервиран зеленчук, от който може да се извлече някаква полза, е гореспоменатото кисело зеле. Неговите качества се признават дори и от такива “чистофайници” в кухнята като йогите. Не може да се отрече също така, че то има някои целебни качества. Това важи и за зелевия сок, но за по- подробни сведения по въпроса трябва да се обърнете към любителите на чашката.

Между любимите ми зимни ястия е и една нашенска яхния. Това е:

ЯХНИЯ С ЛУК И МАСЛИНИ

Нарязваме 500 гр. лук на полумесеци и го задушаваме в малко зехтин и вода до омекване. След като лукът стане “стъклен”, го поръсваме с две лъжици брашно. Оттук насетне бъркаме непрекъснато, докато лукът и брашното станат розови на цвят.

Поръсваме с лъжичка червен пипер и разбъркваме. Наливаме 1 чаша червено вино, в което сме разтворили предварително 2 лъжици доматино пюре. Отново разбъркваме няколко пъти лучената смес, след което наливаме вода, колкото да я покрие. Кипваме водата, след което намаляваме огъня и оставяме нашата яхния да къкри на тих огън поне половин час.

Накрая прибавяме и 30 обезкостени черни маслини. Варим още 4- 5 минути и снемаме от огъня. Подправяме със сол и бял пипер на вкус. Поръсваме със ситно нарязан магданоз и подправяме със счукан чесън, залят с оцет. Тези, които не обичат чесъна, могат да подправят ястието и с лимонов сок.

Пукне ли пролетта, не пропускам да си направя малко странното за нашите представи френско ястие

ГРАХ “ДОБРА ЖЕНА”

За 4 порции ще са ви необходими 3- 4 стръка пресен лук, сърцевината на една салата или маруля, 2 моркова, 500 гр. грах, 1 лъжичка захар, 1 щипка сол, 2 лъжици ситно нарязан магданоз.

Нарежете лука и морковите на кръгчета, а салатата на ивици. Задушете тези зеленчуци в 30 гр. масло на много слаб огън. Прибавете граха, солта и захарта. Налейте малко топла вода и варете на умерен огън около 20 минути. Разбърквайте обаче ястието от време на време, за да не загори.

След като го снемем от огъня, го поръсваме с нарязания магданоз. Аз лично предпочитам копър.

Иска ми се в тази книга да кажа нещо и за прословутите български яхнии. Обикновено те представляват един специалитет, наричан от шегаджиите “бели мръвки в мазен, но солен сос”. Това донякъде е така. Има обаче една безмесна яхния, която поставям наравно с горната френска рецепта. Тази нашенска манджа е едно от любимите ми ястия. Става дума за

ЯХНИЯ ОТ ГРАХ

В дълбока тенджерата загреваме 2 лъжици зехтин. В него задушаваме 1 глава ситно нарязан лук. След като лукът стане “прозрачен”, го поръсваме със сол, бял пипер на вкус и 1 лъжичка червен пипер. Разбъркваме добре тази смес и не след дълго добавяме 2 лъжици доматино пюре, разтворено в няколко лъжици хладка вода. Поръсваме със щипка захар и прибавяме 1 кг. предварително сварен грах.

Намаляваме огъня, покриваме с капак и оставяме да къкри 10- 15 мин. Непосредствено преди поднасянето, подправяме на сол и поръсваме с голямо количество ситно нарязан копър.

Особено внимание ми се ще да отделя на един прекрасен зеленчук- тиквичките. Те се консумират от българите охотно, но обикновено се поднасят подлучени в кисело мляко. Няма нищо лошо нито в чесъна, нито в киселото мляко, лошото е че тиквичките се пържат, а това никак не е добре.

Далеч по- здравословно би било, ако обелените и нарязани тиквички се изпекат на решетка във фурната. Крайният резултат е изключителен. Така вече можем да ги консумираме без никакви опасения.

На това място ще приведа и една френска рецепта с тиквички, която прави от тях едно изключително изискано ястие. Това е

ТИКВИЧКИ С БЯЛО ВИНО

Обелваме и нарязваме на сравнително дебели кръгчета 1 килограм тиквички. Загреваме 100 гр. зехтин в широка и дълбока тенджерата, след което поставяме тиквичките в нея. Веднага наливаме лъжица бяло вино зехтина и задушаваме тиквичките, докато поомекнат. След това ги подправяме с мащерка, копър, бял пипер и сол.

Пускаме един дафинов лист в тенджерата и наливаме 1 чаша сухо бяло вино. Варим на тих огън близо час (понякога е необходимо малко повече време- това все пак зависи от тиквичките).

Сервираме с гарнитура от варен ориз.

Преди години в София имаше много добър вегетариански ресторант. Запознах се с главния готвач, който ми подари един от неговите рецептурници. Искам на това място да ви запозная с няколко от незабравимите специалитети на Софийския вегетариански ресторант.

ВЕГЕТАРИАНСКА ДРОБ СЪРМА

В този стар рецептурник (от 1970 г.!) са дадени количествата, необходими за една порция. Ще ги приведа дословно:

10 гр. олио, 15 гр. масло, ½ яйце, 25 гр. моркови, 10 гр. ориз, 25 гр. грах, 40 гр. картофи, 30 гр. лук, 20 гр. кашкавал, 20 гр. прясно мляко, 8 гр. брашно, сол, чер пипер, джоджен.

Малко сложничко се получава, признавам. Затова ще продължа по един по- нормален начин. От предишния ден сваряваме и обелваме 200 гр. картофи. Оставяме ги да престоят, за да се втвърдят.

Нарязваме 1 глава лук на ситно и го задушаваме в малко зехтин. Когато лукът омекне, прибавяме 50 гр. ориз. След като той погълне мазнината, го заливаме с малко вода, за да набъбне. Оставяме тази смес да изстине.

Обелваме и нарязваме на кубчета 2 моркова, след което ги сваряваме заедно със 100 гр. грах до омекване. Отцеждаме ги и прибавяме нарязаните на малки късчета картофи и 2 нарязани на кубчета

твърдо сварени яйца. Нарязваме и 100 гр. кашкавал на кубчета, прибавяме го към горната смес. Подправяме с бял пипер, джоджен и сол на вкус. Измесваме тази като кайма и оставяме да престои 15 минути. След това пълним големи чаени чаши с тази смес и изсипваме добре оформените купчинки на известно разстояние една от друга върху измазана с олио тава.

От масло, брашно и прясно мляко изготвяме бял сос и заливаме всяка една порция с него. Поръсваме с настърган кашкавал.

Печем в подгрята фурна при 200 градуса до зачервяване, а това обикновено става след 15 минути. Сервираме ястието с кисело мляко.

Ето още няколко легендарни ястия на столичния вегетариански ресторант...

МУСАКА ОТ ГЪБИ

Почистените, измити и нарязани гъби се сваряват в подсолена вода.

В нагорещен зехтин задушаваме ситно нарязана глава лук. Прибавяме 100 гр. измит ориз и бъркаме, докато той се “оцъкли”. Заливаме го с малко от водата, в която са втели гъбите. Прибавяме 2 обелени и нарязани домата. Оставяме да престои така известно време, след което подправяме на вкус със сол и бял пипер.

Измазваме една тава със зехтин. На дъното и изсипваме част от лука с ориза. Отгоре разпределяме сварените гъби.

Изготвяме бял сос от малко масло, лъжица брашно и чаша прясно мляко. Половината от него забъркваме в останалия ориз. Изсипваме тази част от ориза върху гъбите. Заливаме със 100 грама кисело мляко, в което сме разбили 1 яйце. Накапваме с малко зехтин ястието и го изпичаме в средно силна фурна. След 15- 20 минути изваждаме тавата и заливаме с останалия бешамел. Допичаме мусаката, докато стане златиста. Сервираме с кисело мляко.

ГЪБИ С ОРИЗ

Почистените, измити и нарязани гъби се сваряват за 15- 20 минути в подсолена вода.

Загряваме 3 лъжици зехтин. Задушаваме в него 2 глави ситно нарязан лук. Прибавяме 150 гр. добре измит ориз и го разбъркваме, докато погълне мазнината. Наливаме 300 гр. от водата, в която са втели гъбите. Намаляваме огъня и варим 15 минути.

Измазваме една тава със зехтин и изсипваме ориза на дъното и. Отгоре разпределяме сварените гъби. Доливаме малко от водата и изпичаме в умерена фурна до златисто.

След като извадим ястието, го подправяме с бял пипер и ситно нарязан магданоз.

ГЛАВА VI

ОСНОВНИ ЯСТΙΑ С ПИЛЕШКО МЕСО

Ако попитате някой диетолог кое месо е най- полезно и питателно, той ще ви отговори без колебание- пилешкото. Особено пък пилешките гърди. Трябва да запомните обаче едно- става дума за пилешко месо б е з к о ж а!! Защото в кожата на хвръкатите се съдържат най- много мазнини. Отстраним ли кожата обаче, предпазваме себе си от огромни количества вреден холестерол.

Повечето ястия в тази книга са от пилешки гърди, т.е. от хваленото и прехваленото и в нашата кухня “бяло месо”. Всички съвременни проучвания потвърждават, че то е най- пълноценно и същевременно най- здравословно.

Ще започна с предпочитаната от мен италианска кухня.

ПИЛЕШКИ ГЪРДИ “БОЛОНЕЗЕ”

Поставяме пилешкото филе в найлонов плик и го начукваме, като започваме да чукаме от средата към краищата. Поръсваме след това с прясно смлян бял пипер.

Поставяме в измазан със зехтин тиган скара и запичаваме от двете страни по 5- 6 минути на умерен огън.

След като филето придобие златист цвят от двете страни, го осоляваме внимателно. Заливаме с лъжица пилешки бульон и лъжица бяло вино. Поръсваме с настърган кашкавал, покриваме тигана с капак и задушаваме още 5- 6 мин. Сервираме с ризото.

ПИЛЕШКИ ГЪРДИ СЪС СОС ОТ СИНЬО СИРЕНЕ

Филетата се начукват по гореописания начин. Подправят се само с бял пипер и се изпичат от двете страни. След това в тигана прибавяме 100 грама натрошено синьо сирене. Бъркаме с дървена лъжица, докато то се стопи напълно. Прибавяме 100 грама растителна сметана и пак разбъркваме. Сервираме с ризото.

Тук му е мястото да кажа няколко думи и за сметаната. На пазара има от споменатата растителна сметана, но още по- добре е, ако си набавите растителна сметана на прах и я разбийете с обезмаслено мляко, като за целта използвате миксер.

ПИЛЕШКИ ГЪРДИ МИЛАНЕЗЕ

Начукваме пилешките гърди под найлон, след което ги подправяме със сол, бял пипер и стрит тарос.

Разбиваме 2 яйца, след което прибавяме към тях 2 лъжици брашно, 2 лъжици галета и 2 лъжици настърган кашкавал. Посоляваме сместа на вкус. Разбъркваме добре. Измазваме гърдите с тази смес.

Поставяме ги на умерена скара. Изпичаваме до златисто от двете страни. Поднасяме с четвъртинка лимон, като гарнираме с варени макарони и прясна салата.

Ето още една рецепта за панирани пилешки гърди, които по изключение не са пържени и именно поради това са доста здравословни ...

ПАНИРАНИ ПИЛЕШКИ ГЪРДИ НА ФУРНА

Изготвяме смес за паниране като смиламе в кухненски робот 100 гр. орехови ядки. Прибавяме сол, бял и червен пипер на вкус, както и една чаша галета. Включваме отново уреда и разбиваме сместа добре. Изсипваме я в голяма купа. В друга купа разбиваме 2 яйца.

Начукваме пилешките филета под найлон, потопяваме ги в яйцата, а после в сместа за паниране. Поставяме ги върху скарата на фурната, под която се намира тавичка, в която наливаме малко вода. Печем при 180 градуса по 15 минути от двете страни.

Изготвяме сос от 100 гр. синьо сирене, което натрошаваме в кастрон и смачкваме добре с вилицата. Прибавяме чаша кисело мляко, лъжица горчица, бял пипер и сол на вкус. Разбиваме с миксера, докато получим гладка смес. Сервираме хрупкавите филета с този сос, гарнирани с ориз или варени картофи. Можем да прибавим грах или зелен фасул.

ПИЛЕ С БИРА

Това е една проста, но изключително вкусна италианска рецепта.

Поставяме измитото и посолено отвътре пиле в дълбока и доста широка тенджерка. Заливаме го с 1 литър бира и варим на умерен огън около 1 час. По средата на варенето обръщаме птицата. Бирата трябва да изври почти изцяло. Вместо бира може да се използва и бяло вино.

Сервираме с варени или задушени картофи и прясна салата.

ПИЛЕШКИ КНИЖЕН КЕБАП

Гърдите се нарязват на ивици и се подправят от вечерта с една от трите подправки по избор-счукан кимион, чубрица или джоджен. На другия ден ги подправяме и с бял пипер и ги поставяме върху намаслено алуминиево фолио, върху което предварително сме поставили няколко резена лук. Върху месото пък поставяме нарязани печурки.

Загръщаме много добре фолиото от всички страни, така че отникъде да не може да излиза въздух. Поставяме отделните пакетчета фолио в тава, в която наливаме малко вода.

Печем близо два часа на умерена фурна. Сервираме с картофено пюре или ориз.

ПИЛЕШКИ ГЪРДИ ПО ПАРИЖКИ

Французите имат подобна рецепта. Ето го и техният вариант...

След като измажете фолиото, начуквате филето и го подправяте с бял пипер и сол. Измазвате го най-напред с дижонска горчица, а след това и с коняк. Върху него поставяте резенче от лимон, измит много добре с четка под топла течаща вода (корите на лимоните са пръскани, затова те трябва много старателно да се измиват!).

Загърнете плътно фолиото и изпечете като в предходната рецепта.

Известен ми е още един вариант, който също така ще ви запозная...

ПИЛЕШКО ФИЛЕ ВЪВ ФОЛИО

Нарязваме 1 морков на тънки ивици и го задушаваме 15 минути в масло.

В голямо парче алуминиево фолио поставяме дебело парче пилешко филе, без да го начукваме предварително. Посоляваме, подправяме с чер пипер. От едната страна на филето поставяме 3 скилидки чесън (небелени), 1 дафинов лист и малко мащерка. От другата страна- задушения морков. Завиваме добре фолиото, печем при 200 градуса 15 минути.

Сега вече искам да ви запозная с няколко феноменални български рецепти. Големите кулинари твърдят, че готварското изкуство започва с изобретяването на глиненото гърне. Не знам дали това е така, но мога да ви уверя, че българските ястия, приготвени в глинени гювечи си остават ненадминати. Впрочем, повечето от вас го знаят.

Ето какво можем да направим обаче с пилешките гърди и глинени гювечи...

ПИЛЕШКИ ГЪРДИ В ГЪРНЕ

Нарязваме 500 гр. пилешки гърди на хапки. Изсипваме в гърнето 1 лъжица зехтин и поставяме месото на дъното. Върху него изсипваме 500 гр. обелени, измити и нарязани картофи, 3 глави лук, нарязани на полумесеци, 1 глава обелен чесън, малко лют пипер, лъжичка червен пипер, 2 дафинови листа и 5-6 зърна чер пипер. Заливаме с чаша бяло вино, в което сме разтворили 2 лъжици доматино пюре. Течността трябва да покрие продуктите.

Разбъркваме сместа много добре и покриваме с капак. Препоръчва се капакът да се замаже с тесто, но това не е задължително.

Поставяме гърнето на печката или във фурната и задушаваме на тих огън около 1,5 часа.

Не по- малко вкусно е и едно друго наше ястие...

ПИЛЕ С ЧЕСЪН

Измиваме 4 пилешки бутчета и отстраняваме кожата. Поставяме ги в глинено гърне заедно с обелените скилидки на цяла глава чесън и няколко клонки едро нарязан магданоз. Прибавяме 7-8 зърна чер пипер, 2 дафинови листа, 1 ½ лъжичка червен пипер, сол на вкус и 2 лъжици зехтин. Доливаме 2 чаши червено вино и варим на тих огън около 2 часа.

Ястието става по- вкусно, ако се направи в гювеч. Тогава похлупеният гювеч се поставя във фурната, където се пече 2 ½ часа.

ПИЛЕШКА КАВЪРМА

Изпичаме 500 гр. пилешки гърди на скарата и ги нарязваме на хапки. Оставяме ги настрана.

Нарязваме и 3- 4 стръка праз на колелца. Възможно е да го заменим с 1- 2 глави кромид лук. Задушаваме го за няколко минути в зехтин. Прибавяме месото и 4 нарязани пиперки /мариновани или пресни/. Поръсваме с лъжичка червен пипер, сол и бял пипер. Разбъркваме, доливаме чаша червено вино. Захлупваме тенджерата и задушаваме на слаб огън, докато течността поизври.

След това разпределяме сместта в гювечета, поръсваме с настърган кашкавал и запичаме във фурната до златисто. Накрая поръсваме с червен пипер и сервираме.

Не мога да не ви запозная и с легендарния пловдивски специалитет, наречен

ПИЛЕ ВРЕТЕНО

Филетата се начукват по познатия начин в найлонов плик. Подправяме ги със сол, бял пипер, вино, лимонов сок и малко масло.

Изготвяме плънка от нарязани на кубчета кисели краставички (за едно филе- половин краставичка), кашкавал, нарязан на ивици, сварен грах и леко задушени нарязани печурки.

Разпределяме сместа върху филетата така, че да останат свободни по 2 пръста от страни. Навиваме плътно вретената и изтъняваме краищата им. Потапяме ги в смес от зехтин и соев сос и ги поставяме върху нагорещена и измазана. Отворът на вретената първоначално трябва да бъде отдолу. Обръщаме всяко вретено през 5 минути- общо по 3- 4 пъти. След около 15 мин. ястието е готово.

Сервираме вретеното, като го украсяваме с ветрило от кисела краставичка.

ОГНЕНИ ФИЛЕТА

Изготвяме суха марината като смиламе в кухненски робот зърна от печена царевица, обелени печени тиквени семки, изсушени манатарки, лют червен пипер, сладък червен пипер и чесново брашно.

Измазваме ЗАМРАЗЕНИТЕ пилешки филета със зехтин и ги овалваме в горната смес. Изпичаме ги на скара, след което ги подправяме със сол, чер пипер и лимонов сок. Сервираме със задушени зеленчуци.

Като сме заговорили за скара... Сърбите са всепризнати майстори на скарата, затова искам да ви запозная и с една сръбска рецепта.

ПИЛЕШКИ ГЪРДИ НА СКАРА

Този път филетата не се начукват. Те се срязват напречно през средата така, че да се образува джоб. Подправяме ги отвън и отвътре с бял пипер, а джоба измазваме с червен пипер, вегета и счукан

чесън. Напълваме го с нарязани на кубчета кашкавал и червени домати. Забождаме джоба с клечка за зъби и оставяме да престои така поне 1 час.

След това измазваме филетата и скарата с мазнина и изпичаваме месото от двете страни.

На това място искам да спомена и станалото пословично барбекю. Американската кухня е отвратителна във всяко едно отношение. Тя е измислена от хищни, безогледни търгаши и е предназначена единствено за самоубийци. С едно изключение, което се нарича барбекю. Не мога да не го спомена тук...

ЛЕГЕНДАРНОТО БАРБЕКЮ

Изготвяме суха марината от чер и червен пипер, смлян кимион и чеснови гранули. Разбъркваме тази смес много добре с ръце. С нея натриваваме начуканите предварително пилешки филета. Оставяме ги да престоят така поне един час, след което го измазваме със зехтин.

В една тавичка за печене наливаме ябълков оцет и сос от соя, прибавяме захар, разбъркваме добре. Върху този сос поставяме месото. Печем го във фурната при 140 градуса от 3 до 4 часа, като от време на време го обръщаме.

Едва след като извадим месото от фурната го осоляваме. Наливаме в тавичката допълнително кетчъп и горчица на вкус, разбъркваме получената се смес добре. С този сос заливаме нарязаното месо.

Можем да изготвим и още един сос, като за целта използваме готов сос за барбекю и го смесим с течен пчелен мед и горчица.

Американците, както може би се досещате, предпочитат да пекат свинско на своите скари, но аз не бих желал да ви запознавам с такива “деликатеси”.

За отбелязване е, че в различните области на САЩ се срещат най-неочаквани разновидности на барбекюто. С някои от тях бих искал да ви запозная сега.

ЮЖНЯШКИ СОС ЗА БАРБЕКЮ

В тиган затопляме 3 лъжици зехтин, доливаме внимателно ½ чаша топла вода. Добавяме ½ чаша захар (по добре ще е, ако използвате мед), 2 лъжици доматино пюре, 1 лъжица горчица, сока на ½ лимон, сол на вкус, чер и червен пипер и 1 глава нарязан червен лук. Поставяме на огъня и варим, докато сосът се посъсти. Заливаме с него изпеченото месо.

ДРУГИ СОСОВЕ ЗА БАРБЕКЮ

1 чаша настърган лук се смесва с ¾ чаша счукан чесън. Прибавяме 2 лъжици горчица, 2 лъжици готов сос за пържоли или барбекю и малко лют сос (“Табаско”). Разбъркваме добре. С този сос намазваме добре изпеченото месо.

СОС № 2

1 счукана глава чесън се смесва с готов сос за барбекю, соев сос и джинджирил.

СОС № 3

Смесваме кафява, зърнеста горчица с жълта горчица, бяло вино, течен мед, кетчуп, захар и счукан чесън.

МАРИНАТА ЗА БАРБЕКЮ

Смесваме соев сос с ябълков оцет, счукан чесън, джинджифил и сусам. Натриваме месото и оставяме да престои цял ден.

Да завършим този пасаж с една последна американска рецепта, в която и най- претенциозният човек не би могъл да открие нещо вредно.

CAROLINA CHICKEN

Нарязваме няколко пилешки гърди на по- едри парчета.

Изготвяме смес от царевично брашно, галета, чер и червен пипер и настърган кашкавал. Разбиваме 1 яйце с вода.

Овалваме парчетата месо в брашно, след това в яйцето, а накрая и в готовата смес. Подреждаме ги в тавичка и наливаме отстрани 1- 2 чаши пилешки бульон. Запичаме във фурната до златисто. Сервираме, като подправяме предварително с лимонов сок.

ПИЛЕШКИ ГЪРДИ С ГЪБЕН СОС

Пилешките гърди се начукват между 2 найлона. Поръсват се с пресен чер пипер и се изпичат на скара.

След изпичането се посоляват и се сервират с гъбения сос, който се изготвя както следва:

В 50 гр. масло задушаваме половин глава ситно нарязан лук за около 1 мин. Прибавяме 400 гр. ситно нарязани печурки, които запържваме за около 2 мин. Поръсваме с 2 лъжици брашно и разбъркваме добре. Деглазираме с чаша бяло вино. След време доливаме половин литър пилешки бульон. Оставяме да къкри 10 мин на слаб огън. Заливаме месото със соса. Поднасяме с картофено пюре или ризото.

ПИЛЕ В ГЮВЕЧЕ

Сваряваме едно пиле в подсолена вода. Изваждаме го и прецеждаме бульона. В него сваряваме 100 гр. ориз.

Обезкостяваме пилето и го нарязваме на хапки. Разбъркваме ги с ориза, подправяме с чер пипер и сос от соя. Разпределяме сместа по измазаните с масло гювечета. Заливаме със смес от 2 яйца, разбити в кисело мляко, поръсваме с малко настърган кашкавал и запичаме до златисто.

ПИЛЕШКИ ШНИЦЕЛИ НА ФУРНА

Начукваме пилешките гърди под найлон. Подправяме с бял пипер и сол, овалваме ги в галета.

Поставяме ги в намаслена тавичка и запичаме в подгрята фурна за 10- 12 мин. Обръщаме шницелите и ги допичаме и от другата.

Изваждаме тавичката, поставяме върху всеки шницел 2 резенчета домати, поръсваме със счукани орехи и настърган кашкавал. Запичаме отново, докато кашкавалът се разтопи.

МАКЕДОНСКИ МЛЕЧЕН ГЮВЕЧ

Разрязваме едно пиле и го поставяме в тавичка. Подправяме със сол и чер пипер. Заливаме със смес от зехтин и масло- 85 % зехтин и 15 % масло. Запичаме във фурната, докато месото придобие златист цвят. В горещата мазнина изсипваме лъжица червен пипер и разбъркваме добре.

Разбиваме 1 кофичка кисело мляко с 2 яйца и сол на вкус. С този сос заливаме месото и го поставяме отново във фурната. Печем, докато заливката се зачерви. Сервираме с картофено пюре.

ПИЛЕ ВЪРХУ СОЛ

Това е нещо за много небрежни и лениви хора. Върху тавичката на фурната изсипвате 1 кг. морска сол. Върху нея поставяте измитото и почистено пиле. Поставяте тавичката във фурната и изпичате при 200 градуса до златисто.

Колкото и просто да звучи, получава се нещо доста вкусно...

ПИЛЕ В ПЛИК

Една не по-малко проста за изпълнение рецепта. Нужен ви е само един най-обикновен плик-останал от пазаруване или стара пощенска пратка. Пликът трябва да е, естествено, достатъчно голям, за да побере измитото, осолено и подправено с бял пипер пиле. Може да го измажете допълнително и с червен пипер.

Поставете плика с пилето в него върху тавичката на фурната и печете на умерен огън около 1 час. Резултатът е забележителен. А и много здравословен, ако отстраните кожата на изпеченото пиле.

ЛАЦИ ПЕШЧЕНЕ

Това е любимата ми рецепта от прочутата унгарска кухня. Начукваме гърдите по познатия начин. Изготвяме марината от счукан чесън, бял и червен пипер и няколко лъжици зехтин. Количеството на маринатата изцяло зависи от броя на филетата, които искаме да приготвим. Така или иначе, начуканите гърди се измазват с тази течна марината. Най-добре е, ако за целта използвате четка.

Оставете маринованите гърди да престоят така поне 1 час, но още по-добре би било, ако ги оставите да престоят с маринатата цяла една нощ (в хладилника, разбира се).

Гърдите се изпичат от двете страни на силно загрята, предварително измазана скара. Посоляват се едва след снемането им от скарата. Сервират се с четвъртинка лимон. Именно лимоновият сок е най-добрият сос е най-добрият сос за тях, но аз искам да ви запозная с още един сос, който в никакъв случай няма да се отрази на фигурата ви.

СОС ОТ КИСЕЛО МЛЯКО

Разбиваме една кофичка обезмаслено кисело мляко. Забъркваме в него 2 лъжици горчица. Подправяме с малко къри, бял пипер и сол на вкус. С този сос заливаме изпеченото месо.

СИЦИЛИАНСКИ СНАРЯД

Обезкостяваме 1 пиле и отстраняваме кожата. (Можем да използваме бутчета или гърди.) Нарязваме месото и го поставяме в кухненския робот. Смиламе го на кайма. След това поставяме в робота около 50 гр. черни обезкостени маслини, още толкова зелени маслини, 1 глава лук, нарязана на едри парчета, 3 скилидки чесън, ½ връзка магданоз и 1 лъжица студено пресован зехтин.

Смиламе тази смес и прибавяме каймата към нея. “Спояваме” всичко с 1 яйце, 4 лъжици настърган кашкавал, 250 гр. нарязани печурки и 2 лъжици нишесте. Осоляваме и подправяме с бял пипер и чили.

Омесваме каймата добре и оформяме руло, която измазваме със зехтин. Поставяме го в измазана със зехтин тава и го изпичаме до златисто в подгрята фурна при 220 градуса. Сервираме с печени или варени картофи.

За това ястие е необходим някакъв сос, защото месото е доста постно и сухо. Сосът от кисело мляко, описан в предходната рецепта, е просто идеален за целта.

С пилешка кайма могат да се приготвят дори и прочутите сръбски плескавици. Предлагам ви оригиналната рецепта на легендарния майстор Миро.

ПЛЕСКАВИЦА

За една плескавица са необходими цели 300 гр. пилешко месо. След като го смелим, го омесваме с бял и червен пипер, вегета, счукан чесън, нарязан на кубчета кашкавал и зехтин. По желание можем да прибавим и нарязана люта чушка.

Друг вариант: омесваме 1 кг. телешка кайма с 300 гр. пушени пилешки гърди, нарязани на кубчета. Прибавяме 300 гр. кашкавал, нарязан също така на кубчета. Подправяме с 1 лъжица вегета, бял пипер, лют червен пипер и счукан чесън. Прибавяме към месото и малко зехтин.

За една порция оформяме по две кръгли плескавици, всяка едно по 150 гр. Върху едната поставяме плънка от заквасена сметана и настърган кашкавал. Покриваме я с другата. Слепваме и заглаждаме ръбовете така, че да се получи една голяма сочна плескавица.

Оформяме я без да мачкаме много- много. Изпичаме я от двете страни на скарата.

Сърбите имат и едно друго митично ястие, което може да се приготвя и с пилешки гърди. Нарича се

КАСАПСКИ ГЮВЕЧ С ПИЛЕШКО МЕСО

Нарязваме 1 кг. пилешки гърди на по- едри късове. Поставяме ги на дъното на гювеча. Върху тях разстиламе 3 глави лук, нарязан на полумесеци. След това 3 зелени чушки без семките, нарязани на едро. Прибавяме 2 домата, нарязани на кубчета, 4- 5 картофа, нарязани на кръгчета и 1 люта чушка.

Подправяме с лъжица червен пипер, лъжичка вегета, малко сол на вкус, 4- 5 зърна едро счукан чер пипер, няколко стръка целина и магданоз. Разбъркваме добре, след което наливаме малка чашка зехтин.

Поставяме в предварително подгрята фурна и печем при 250 градуса около 2 ½ часа.

Позволете ми сега да ви запозная с още няколко прости, непретенциозни и вкусни рецепти с пилешко месо.

ПИЛЕШКА ЗАПЕКАНКА

Сваряваме едно пиле в подсолена вода заедно с ароматни треви, чер пипер на зърна, 1 нарязан морков и 1 нарязана глава лук. Ще получим приличен пилешки бульон, който може да бъде използван по- късно за ред други ястия.

Изваждаме свареното пиле от този бульон и го обезкостяваме. Отстраняваме кожата и разпределяме късчетата месо върху дъното на намаслена тавичка. Подправяме месото с бял пипер и го разбъркваме.

Нарязваме 500 гр. печурки и ги “опарваме” за около 2 минути в разтопено масло. Разпределяме ги върху месото.

От 50 гр. масло, 2 лъжици брашно и 2 чаши прясно мляко приготвяме бял сос. Подправяме го със сол, бял пипер и индийско орехче.

Изливаме белия сос върху гъбите, настъргваме кашкавал и запичаме до златисто в предварително подгрята фурна.

Съществува една легендарна индийска рецепта, с която искам да ви запозная тук. Тя е една от малкото индийски рецепти, които нашите вкусови рецептори могат да понесат. Мисля, че това екзотично ястие ще обогати тази глава.

TANDOORY CHICKEN

Правим дълбоки разрези в гърдите и бутчетата на измитото пиле. След това маринуваме с лимонов сок и сол.

Изготвяме смес от 1 лъжичка кориандър, 1 лъжичка кимион и 2-3 зърна кардамон. Загриваме тази смес за една минута в нагорещен тиган, след което счукваме всичко това в хаванче. Към тази смес прибавяме 1 лъжичка куркума, 1 лъжичка сух джинджифил, 1 лъжичка чили, 1 лъжичка чер пипер. Разбъркваме добре, след което добавяме и 4 счукани с мазнина скилидки чесън.

Изсипваме подправките в половин кофичка кисело мляко и отново разбъркваме.

Поставяме пилето в подходящ съд и го заливаме със суса. Оставаме да престои 1 час, след което го обръщаме. Държим го още 1 час в суса.

Срязваме пилето по средата, разтваряме го и го поставяме върху решетката на фурната (тя трябва да се намира над тавичка, в която предварително наливаме малко вода). Изпичаме пилето до златисто при 220 градуса.

ПИЛЕШКИ ГЪРДИ С ГЪБИ

Нарязваме 250 гр. печурки на кубчета, след което леко ги запържваме в масло. Към тях добавяме 2 обелени нарязани домати и варим, докато течността се изпари. Подправяме с малко сол, бял пипер и 2 супени лъжици соев сос. Продължаваме да варим, докато плънката стане твърда.

С нея пълним пилешки гърди, които сме разрязали на половина, а по повърхността им сме направили х-образни нарязани. Тези гърди са подправени предварително с няколко лъжици лимонов сок и соев сос, чер пипер и сол и са престояли така поне 15 мин. Затваряме гърдите с притискане и ги подреждаме в тавичка. Поръсваме ги с розмарин и наливаме един пръст вода.

Печем в подгрятата фурна при 200 градуса около 30 мин. Изваждаме гърдите и забъркваме в отделения при печенето сос 1 лъжица брашно. Разбъркваме добре и пресипваме в тиган. Наливаме 1 чаша бяло вино, подправяме на вкус с бял пипер и сол. Варим, докато сосът се посъсти. Накрая добавяме и ¼ глава настърган лук. Заливаме гърдите с този сос и ги сервираме с картофено пюре.

НАВАРЕН ОТ ПИЛЕШКО МЕСО

Нарязваме пилешки гърди на хапки и ги задушаваме с малко бяло вино в зехтин.

В една друга тенджерата запържваме в зехтин 1 чаша ситно нарязан лук, 1 чаша ситно нарязани моркови, 1 чаша ситно нарязани пушени пилешки гърди, 1 чаша ситно нарязан праз и 1 чаша ситно нарязана целина. Задушаваме зеленчуците 6-8 мин. Накрая подправяме с 2 скилидки счукан чесън, 1 дафинов лист, малко мащерка и чашка хубав коняк.

Разбиваме 2 лъжици доматиено пюре в ½ бутилка хубаво червено вино. Изливаме тази смес в тенджерата със зеленчуците. Прибавяме месото, доливаме 2-4 чаши зеленчуков или пилешки бульон. Оставаме ястието да къкри 40-45 мин. под капак. Сервираме го с картофено пюре.

ПИЛЕШКИ ГЪРДИ В ТЕСТО

Нарязваме 500 гр. пилешки гърди на хапки и ги запържваме в зехтин. Изготвяме смес от 250 гр. извара, 200 гр. натрошено сирене и 200 гр. настърган кашкавал. След като месото премени цвета си, прибавяме сирената към него. Подправяме с бял пипер и 3 стръка пресен лук, нарязани на дребно. Разбъркваме добре.

Измазваме една тавичка със зехтин. Поставяме на дъното 1 лист готово бутер-тесто. Измазваме и него със зехтин, а върху първия лист поставяме още един лист тесто. Измазваме го със зехтин и разпределяме плънката върху него.

Покриваме с лист тесто, измазваме го със зехтин и запичаме във подгрятата фурна до златисто.

ПИЛЕ А ЛА КИНГ

Сваряваме 600 гр. пилешки гърди в подсолена вода заедно с една глава лук, нарязана на четири, 1 морков, нарязан на кръгчета, малко целина и няколко зърна чер пипер. След като се сварят, ги нарязваме на ивици. Сервираме ги със следния сос:

Нарязваме 300 гр. печурки и 1 зелена чушка на ивички. Запържваме зеленчуците за 3 мин. в 1 лъжица масло и 1 лъжица зехтин. Пържим на много силен огън. Поръсваме с 1 лъжица брашно и наливаме чаша сладко вино. Посоляваме и прибавяме 100 гр. течна, растителна сметана. Снемаме сместа от огъня.

Разбиваме 1 яйце с малко настърган лук. Прибавяме последователно 1 лъжица лимонов сок, ¼ лъжичка червен пипер и 1 чаша пилешки бульон. Разбъркваме добре. Изливаме тази застройка към зеленчуците, разбъркваме добре и подгриваме сместа. Пускаме в нея нарязаното пилешко месо и сервираме с препечени филийки хляб.

Легендата гласи, че след битката край Маренго Наполеон поискал от готвачи си нещо много вкусно. Той му поднесъл не какво да е, а

ПИЛЕШКИ ГЪРДИ “МАРЕНГО”

Нарязваме пилешките гърди на големи хапки и ги запържваме от всички страни в зехтин. Посоляваме и подправяме с бял пипер.

Изваждаме месото от зехтина и в същата мазнина запържваме за една минута скилидка счукан чесън. Добавяме 2 лъжици доматиено пюре, разтворено в чаша бяло вино. Доливаме и ½ чаша пилешки бульон.

Връщаме месото в бульона, прибавяме 2 големи обелени и нарязани домати без семките и покриваме тенджерата. Варим на тих огън 45 мин.

Накрая прибавяме 12 обезкостени черни маслини и 12 нарязани печурки, задушени в масло. Варим още 15- 20 мин. и сервираме с препечен хляб.

ПИЛЕШКИ БУТЧЕТА НА ФУРНА

Подправяме пилешките бутчета със сол и бял пипер. След това ги измазваме отвсякъде със зехтин. Оставяме ги да престоят така около 20 мин.

В тавичката на печката наливаме ½ чаша винен оцет и ½ чаша вода. Поставяме бутчета в тази смес, а в празните пространства между тях нареждаме необелените скилидки на 2 глави чесън. Печем при 200 градуса около час.

САРМИ С ПИЛЕШКО И ГЪБИ

Смиламе месото на едно пиле в кухненския робот. Сваряваме предварително и 1 чаша кус- кус.

Запържваме ситно нарязаните дръжки на 1 връзка магданоз в зехтин. Прибавяме и няколко скилидки нарязан чесън. След минута прибавяме пилешкото месо и го запържваме. Подправяме с малко девисил.

Прибавяме 300 гр. ситно нарязани печурки и ги пържим около 2 мин. Накрая прибавяме и сварения кус- кус. Снемаме от огъня и подправяме със сол, чер пипер и нарязан магданоз.

Пълним със сместа сварените и изстудени лозови листа. Подреждаме сърмите в тенджера и варим 30- 35 мин.

КАВАРМА С КИСЕЛО МЛЯКО

Нарязваме 700 гр. пилешки гърди на едри хапки и ги запържваме с 3 големи глави лук, нарязан на полумесеци, в зехтин. След като месото смени цвета си, прибавяме 1 лъжица червен пипер, обелените и нарязани скилидки на 2 глави чесън и 2 връзки нарязан магданоз. Разбъркваме добре и изсипваме в подходяща тавичка. Заливаме сместа с две кофички разбито кисело мляко, покриваме тавата с алуминиево фолио и печем в подгрята фурна около 2 часа.

МАРИНОВАНИ ПИЛЕШКИ ГЪРДИ

Поставяме обелените скилидки на 2 глави чесън в кухненския робот. Прибавяме дръжките на връзка магданоз и връзка копър, подправяме с бял пипер и сол на вкус, капваме малко зехтин и разбиваме. Прибавяме тази смес към кофичка кисело мляко, разбъркваме добре и мариноваме пилешките гърди с млякото поне за 1 час.

През това време обелваме и нарязваме на кръгчета 4- 5 картофа. Сваряваме ги в подсолена вода, но не докрай.

Нарязваме 4 глави лук на кръгчета, които запичаме в тефлонов тиган.

Покриваме дъното на една йенска тенджера с картофи, върху тях нареждаме лука, а върху него маринованите пилешки гърди. Най- отгоре нареждаме още един пласт картофи. Покриваме тенджерата с капак и изпичаме ястието за около 40 мин. във фурната.

ПАНИРАНИ ПИЛЕШКИ БУТЧЕТА

Поставяме измитите бутчета във вряща вода с ½ глава лук, няколко зърна чер пипер, малко магданоз и целина. Варим 10 мин. Изваждаме ги и ги овалваме най- напред в брашно, което сме овкусили с босилек. След това ги потапяме в разбито яйце, в което са забъркани чер пипер, горчица, нарязан магданоз и сол. Овалваме след това в галета, смесена с червен пипер и настърган кашкавал. Изпичаме бутчетата от всички страни на скара (или във фурната).

ПИЛЕ СЪС САЛВИЯ

Мариноваме за 15 мин. 800 гр. пилешки гърди в сока на 1 лимон, бял пипер и салвия. Изсипваме ги заедно с маринатата в тавичка за печене, заливаме ги с малко зехтин, наливаме и малко вода.

Поставяме тавичката в силно загрята фурна и печем при 200 градуса около 30 мин. След като месото стане златисто, го изваждаме, осоляваме и разпределяме по чиниите.

Задушаваме за 1- 2 мин. 150 гр. нарязани печурки в зехтин. Към тях прибавяме соса от печеното месо. Оставяме да поври и подправяме с 2 лъжици сос от соя. Заливаме месото с този сос и го поднасяме с картофено пюре.

ГРЪЦКА МУСАКА С ПИЛЕШКО МЕСО

Измазваме една тавичка със зехтин и нареждаме на дъното и кръгчета от обелени домати. Върху доматиите поставяме филийки от изпечени във фурна патладжани. Отгоре разстиламе плънката, изготвена както следва:

Задушаваме в зехтин ½ кг. пилешка кайма. След като тя смени цвета си, прибавяме 1 глава ситно нарязан лук. Разбъркаме, подправяме със сол, бял пипер, 2 щипки червен пипер и 2 лъжици доматино пюре, размито в малко вода.

Покриваме патладжаните с тази плънка, а върху нея подреждаме още един слой патладжани. Върху тях пък нареждаме печени и почистени чушки, разрязани по средата.

Докато запичаме всичко това във фурната, приготвяме заливка от 2 яйца, 1 кофичка кисело мляко, малко брашно и нарязан магданоз. Заливаме към края на печенето мусаката с нея и изпичаме до златисто.

ГРЪЦКО РАГУ

Нарязваме 500 гр. месо на хапки. Към тях прибавяме 1 глава счукан чесън. Разбъркваме и оставяме поне 2 часа в хладилника.

Запържваме месото и чесъна в 2 лъжици зехтин. Прибавяме 1 глава ситно нарязан лук. След време наливаме 250 гр. бяло вино и го оставяме да изври почти напълно при много силен огън. Прибавяме 2 лъжици доматино пюре, разтворено в хладка вода. Намаляваме огъня и доливаме още 250 гр. вино. Пускаме в ястието и 1 дафинов лист. Оставяме да къкри, докато месото омекне напълно. Отстраняваме дафиновия лист, след което прибавяме 25 обезкостени маслини. Варим още 5 минути и сервираме с пресни салати.

ПИЛЕШКИ ГЪРДИ СЪС СИНЬО СИРЕНЕ И СПАНАК

Нарязваме 300 гр. месо на тънки резени, които начукваме под найлон. Поръсваме ги с чер пипер и ги измазваме с горчица. Оставяме месото да престои в хладилника поне 1 час.

През това време сваряваме 1 кг. почистен спанак. Загряваме малко зехтин, в който запържваме 10 глави арпаджик, а след това и 100 гр. пушени гърди, нарязани на ивици. Изваждаме лука и гърдите от мазнината и поставяме в нея месото. Пържим кратко време и отстраняваме от огъня.

Към пушените гърди и арпаджика прибавяме спанака, 1 чаша прясно мляко и поне 100 гр. намачкано синьо сирене. Загряваме тази смес, като бъркаме непрекъснато. След като синьото сирене се стопи, заливаме с него месото и сервираме.

ПИЛЕШКИ КЕБАП

Нарязваме месото на хапки и го маринираме от вечерта с 2 стръка ситно нарязан праз, 3 нарязани скилидки чесън, бял пипер, 2 листа стрит дафинов лист, лъжичка мащерка, 3 лъжици зехтин и 1 чаша бяло вино.

На другия ден загряваме 2 лъжици зехтин и изсипваме сместа в тигана. Пържим на силен огън около 4 – 5 мин. След това намаляваме огъня и прибавяме 2 лъжици доматино пюре, размити в чаша топла вода, последвани от 300 гр. обелени и нарязани домати, 2 моркова, нарязани на кръгчета и 1 глава лук, нарязана на полумесеци. Подправяме с 1-2 лъжици сос от соя. Покриваме тигана и оставяме да къкри 40 мин. на слаб огън. Накрая посоляваме на вкус и сервираме с ориз или картофи.

ПИЛЕШКИ ГЪРДИ С ЕСТРАГОН

Начукваме пилешките гърди под найлон и ги подправяме с бял пипер. Изпичаме ги на скарата (по 3- 4 мин. от всяка страна).

Посоляваме филетата и ги подправяме с малко лимонов сок. В малко зехтин задушавме ½ глава ситно нарязан лук. Прибавяме 1 лъжица горчица, наливаме чаша бяло вино, в което сме забъркали предварително 1 лъжичка естрагон. Разбъркваме добре, след което прибавяме и 1 кубче зеленчуков

бульон. Поставяме гърдите в този сос и ги задушаваме 5- 6 мин. След като ги извадим, добавяме към соса 100 гр. растителна сметана. Разбъркваме добре. С този сос заливаме пилешките гърди.

Поднасяме ги с макарони, приготвени по следния начин:

Сваряваме 250 гр. макарони в подсолена вода. Докато врят, нарязваме на много ситно 3 скилидки чесън, ½ връзка магданоз и 1 лъжица каперси. Запържваме ги само за 30 сек. в 3 лъжици зехтин. Изсипваме в този сос отцедените макарони и разбъркваме добре.

ПИЛЕШКИ БУТЧЕТА С МЕД

Нареждаме бутчетата в тавичка и ги измазваме с мед (по 1 ч. л. на бутче). След това ги заливаме със сока на 1 портокал и 1 лимон. Поставяме ги за 24 часа в хладилника. Пъхаме тавичката в нагорещена фурна и отначало печем на 200 градуса. След това намаляваме температурата и изпичаме до златисто за 2- 3 часа. Преди поднасянето отново заливаме с прясно изстискан лимонов сок.

ПИЛЕШКИ ШИШЧЕТА

Изготвяме марината, като смесваме 4 с. л. соев сос, 5- 6 с. л. червено вино, 1 с. л. винен оцет, 2 лъжици зехтин, 2 счукани скилидки чесън, ½ лъжичка джинджифил и ½ лъжичка захар. Накисваме нарязаното на кубчета месо за 24 часа в маринатата.

Ако ще печем шишчетата на дървени шишове, накисваме и тях в топла вода.

На другия ден нанизваме на шиша най- напред четвърт глава червен лук, след това парче месо, пак червен лук, къс месо и т. н.

Поставяме шишовете на нагрята и намазана със зехтин скара. Печем ги, като обръщаме често. Всяко едно шишче трябва да бъде обърнато поне 4- 5 пъти за да се изпече добре. При всяко обръщане намазваме горната част с от останалата марината, като за целта е най- добре да използваме малка четка.

Не бива да препичаме шишчетата, защото прекомерното изпичане ще ги изсуши.

Ще завърша тази глава с един легендарен български специалитет, наречен

СПЕЦИАЛИТЕТ “БЪЛГАРЕ”

Най- напред изпържваме по 2 палачинки за всяка отделна порция. Оставяме ги настрана.

След това нарязваме 600 гр. пилешко месо на хапки го запържваме в мазнина. След 4 мин. прибавяме 3 глави лук, нарязан на полумесеци и 3 настъргани на едро ренде моркова. Прибавяме и 500 гр. печурки, нарязани на ивици. Разбъркваме добре и подправяме със сол и бял пипер. Заливаме с чаша червено вино. Прибавяме 4- 5 кисели краставички, нарязани на кръгчета и 500 гр. обелени и нарязани домати (или доматино пюре). Пускаме 1 дафинов лист в тенджерата, покриваме с капак и оставяме да къкри на слаб огън около 40 мин.

След като ястието стане готово, пълним палачинките с него и ги сгъваме на две. Сервираме със зелена салата.

ГЛАВА VII

ОСНОВНИ ЯСТΙΑ С РИБА

“Яжте поне един път седмично риба!”- така ни съветват всички диетолози. Да, трябва, трябва по- често да се яде риба, защото тя е един чудесен хранителен продукт, който доставя на тялото безценни белтъчини, минерали и витамини.

Ще започна тази глава с една скромна българска рецепта, която е доста разпространена. Намирам я за много добра, защото можете да я пригответе винаги, когато имате някаква риба под ръка. За по- претенциозните следват няколко италиански варианта на същото това ястие.

РИБА НА ФУРНА

Измиваме и почистваме рибата, ала най- добре е, ако купим предварително почистени филета. Поставяме ги в намаслена тавичка. Осоляваме и подправяме с бял пипер.

Върху всяко филе поставяме бучица масло. В тавичката наливаме чаша вода и чаша оцет. Печем при умерена фурна около 30 мин.

РИБА НА ФУРНА ПО ИТАЛИАНСКИ

Почистените и измити рибни филета се поставят в огнеупорна тавичка. Измазваме ги обилно със смес от зехтин, лимонов сок, малко бял оцет, бял пипер, сол и ситно нарязан магданоз. Запичаме ги в затоплена фурна, докато придобият златист цвят.

ВАРИАНТ 2

Върху голямата тавичка на фурната разстиламе алуминиево фолио. Върху него подставяме измитите филета. Поръсваме ги със счукан чесън и ригън. След това ги овкусяваме с бял пипер и сол.

Измазваме филетата обилно с лимонов сок, а след това и със зехтин. Поставяме тавичката в подгрята фурна и печем до златисто.

Тъй като и при двете рецепти филетата стават малко сухички, препоръчително преди консумация да се напият с лимонов сок, след което върху всяко от тях поставяме парченце ароматизирано масло, изготвено от масло, счукан чесън, чер пипер, копър, тарос и магданоз. Могат, разбира се, да се използват и някои от сосовете за риба, които ще откриете в тази глава по- късно.

ВАРИАНТ 3

Рибата (по възможност сардина) се поставя в тавичката и се измазва със зехтин, лимонов сок, бяло вино, чер пипер, босилек и счукан чесън. Поръсваме обилно с галета, смесена със сол. Печем във фурна, докато рибата стане златиста.

РИБА НА СКАРА

Мариноваме рибните филета за около 30 мин. с чер пипер, сол, лимонов сок и зехтин. Изпичаме ги на скарата (по 5 мин. от всяка страна).

Сервираме ги със сос от пресни домати, изготвен както следва: настъргваме 4 месести домата, прибавяме към тях 2 скилидки нарязан чесън, лъжица оцет “Балсамико”, 3 лъжици студено пресован зехтин, малко пресен или сушен босилек и сол на вкус. Разбъркваме добре и заливаме рибата със соса.

Ако тази рецепта ви се струва сложна, опитайте най- простата- така приготвят пъстърва в Гърция.

ПЪСТЪРВА НА СКАРА

Прясната пъстърва само се осолява леко, след което се поставя на измазана със зехтин скара и се изпича и от двете страни. Обикновено за целта се необходими между 3 и 5 минути.

Горните специалитети се нуждаят, както вече отбелязах, от сосове към тях, затова сега ще ви запозная с още четири различни соса за риба.

СТУДЕН СОС ЗА РИБА

В една кафена чашка мляко забъркваме 1 лъжичка брашно и още толкова нарязан копър. Прибавяме и 1 жълтък, разбъркваме добре. Изсипваме сместа в тиган и я загряваме при непрекъснато бъркане. Прибавяме последователно 3- 4 лъжици разтопено масло, подправяме с тарос и сол.

Оставяме този сос да изстине и едва тогава заливаме рибата с него.

ЧЕСНОВ СОС ЗА РИБА

Счукваме глава чесън и я запържваме за 1 мин. в зехтин. Поръсваме 2 лъжици брашно и пържим, бъркайки, още 1 мин. Доливаме 1 чаша вода, като не преставяме да бъркаме, за да не се получат грашки. Накрая подправяме с лъжичка оцет ("Балсамико").

ГЪБЕН СОС ЗА РИБА

Запържваме 1 глава ситно нарязан лук в зехтин. Прибавяме 400 гр. нарязани печурки и запържваме за 1 мин. Поръсваме 1 лъжица брашно и го разбъркваме 30 сек. След това деглазираме с чаша бяло вино. Оставяме го да изври и доливаме чаша вода. Оставяме да покъкри, след което солим, подправяме с бял пипер и наливаме 1 чаша мляко.

КАНИБАЛСКИ СОС

Запържваме глава настърган лук в зехтин, прибавяме 4 скилидки счукан чесън и едно нарязано люто чушле или люто червен пипер. Добавяме щипка джинджифил, щипка смлян кимион и малко оцет. Наливаме чаша кисело мляко, разбъркваме добре и оставяме да поври около 5 мин.

РИБНИ ШНИЦЕЛИ

Измиваме и подсушаваме по 2 рибни филета на човек. Настъргваме печурки на ситно ренде, поливаме ги с лимонов сок, прибавяме към тях 1 жълтък и една предварително накисната и натрошена филия бял хляб. Омесваме много добре тази смес и я разпределяме върху осолените и опиперени филета. Овалваме ги в ситно настърган кашкавал, а след това в разбито яйце и галета.

Поставяме ги в намазнена тавичка, покриваме я с алуминиево фолио и запичаме в подгрятата фурна до златисто.

ПЪСТЪРВА НА ПАРА

Измиваме, почистваме рибите и отстраняваме главите. Разрязваме ги по средата и отстраняваме гръбнака и костите с помощта на остър нож и ножица. Мариноваме за известно време филетата с лимонов сок и чер пипер, след което ги поставяме в решетката и ги сваряваме на пара. (Във водата има дръжки от магданоз и копър, както и няколко зърна чер пипер. Тенджерата се държи захлюпена през цялото време!)

Сервираме филетата полети със сос, изготвен от връзка пресен и нарязан чесън, задушен за 2 мин. в зехтин. Към чесъна прибавяме 4- 6 обелени и нарязани на кубчета домати без семките. Задушаваме и подправяме с нарязан (пресен) босилек, сол и бял пипер.

РИБЕН КЕБАП

Нарязваме 600 гр. филе от мерлуза на хапки и го мариноваме за 15 мин. с лимонов сок, чер пипер и сол.

В 3 лъжици зехтин задушаваме 3 стръка лук и 2 моркова, нарязани на кръгчета. След време прибавяме и малко суха целина. Поръсваме с лъжица брашно, прибавяме 2 обелени и нарязани домати. Деглазираме с ½ чаша бяло вино и оставяме да изври. Овкусяваме сместта със сол, чер пипер и лъжичка червен пипер.

Наливаме ½ чаша топла вода (зеленчуков бульон) и щом сместта заври, добавяме месото, което предварително овалваме в брашно, за да не се разкъса. Захлупваме и варим на много бавен огън 25 мин. Накрая поръсваме с ½ лъжичка сух девесил и малко нарязан магданоз.

Сервираме ястието във венец от ориз или картофено пюре.

СИНЯ ПЪСТЪРВА

Много обичана в немскоезичното пространство рецепта.

Напълваме една подходяща тенджерка до половината с вода. Прибавяме няколко зърна чер пипер и бахар, дръжките на връзка магданоз и чаша оцет. Щом сместта заври, поставяме в нея добре почистената от вътрешностите пъстърва (но с главата и опашката).

Захлупваме тенджерката и оставяме да къкри на тих огън, докато окото на рибата побелее, а самата тя стане синкава. Сервираме я с варени картофи и един от описаните по-горе сосове.

СОЛЕНА ТОРТА С ПУШЕНА РИБА

Към 150 гр. пресято брашно прибавяме 50 гр. меко масло, 1 яйце и 2-3 щипки сол. Замесваме енергично тестото. Щом получим мека и плътна топка, преставяме да месим и оставяме настрана за около 20 мин. След това разточваме тестото на набрашнен плот и покриваме с него формичка за торти. Облепваме и стените с тестото.

На дъното поставяме 10-ина бобови зърна, за да не се надуне блатът при печенето. Поставяме в силно нагрятата фурна и изпичаме за около 15 мин. След изпичането изваждаме бобовите зърна.

Изготвяме плънката от 150 гр. почистена и накъсана на дребно пушена риба (най-добре става със съомга). Към рибата прибавяме 50 гр. нарязан на кубчета кашкавал и връзка копър, нарязан на дребно. Разбъркваме и поставяме върху блата. Заливаме с 2 яйца, разбити с ½ чаша течна растителна сметана. Запичаме при 180 градуса за около 45 мин.

РИБА С ДОМАТИ И БОСИЛЕК

Почистваме рибните филета от костите и кожата, осоляваме ги, подправяме с бял пипер. Поставяме филетата в йенска тавичка. Върху всяко риба поставяме по две резенчета домати. Поръсваме със сушен босилек, след което върху всяко филе поставяме по парченце масло.

Наливаме в тавичката бяло вино и поставяме в нагорещена фурна. Печем при 250 градуса около 20 мин.

СЪОМГА НА СКАРА

Съомгата не е евтина, но в тази глава ще намерите и такива рецепти- скъпи и много, много изискани. Защо не?... Свободата в края на краищата е в правото на избор...

Нарязваме рибата на котлети с дебелина 2 пръста. Мариноваме ги за 24 часа в студено пресован зехтин, прясно изстискан лимонов сок и бял пипер.

Поставяме ги на нагорещена и измазана със зехтин скара и изпичаме от двете страни.

Посоляваме чак след като свалим рибата от скарата. Сервираме със сос, изготвен от меко масло, което разбиваме на водна баня, като прибавяме постепенно към него настърган лук, лимонов сок, бял пипер, тарос и сол.

РИБА ТОН НА СКАРА

Мариноваме рибните котлети за 1 час в смес от портокалов сок и лют пипер. Подсушаваме ги и ги поставяме върху измазаната със зехтин скара. След като ги обърнем, посоляваме изпечената страна. Накрая посоляваме и другата. Заливаме с лимонов сок и сервираме.

РИБА СЪС СУСАМ

Рибните филета се измиват, осоляват и подправят с бял пипер. Измазваме ги с лимонов сок и (дижонска) горчица, след което ги овалваме в сусам (може и в овесени ядки).

Поставяме всяко едно филе в измазано със зехтин алуминиево фолио, накапваме го със зехтин и завиваме фолиото. Поставяме в тавичка и печем около 45 мин. в предварително подгрятата фурна.

ЛАЗАНЯ С РИБА ТОН

Използват се 12 готови кори, които не се варят предварително. В 2 лъжици зехтин запържваме за 2 мин. стрък нарязан пресен лук и скилидка счукан чесън. Прибавяме 300 гр. нарязани печурки и ги запържваме до златисто на много силен огън (за 2 мин.).

Изготвяме бял сос от 50 гр. масло, 1 лъжица брашно и 2 ½ чаши студено прясно мляко. Осоляваме и подправяме с инд. орехче.

Измазваме дъното на четвъртита тавичка с белия сос, отгоре поставяме пласт кори. Върху тях разстиламе няколко лъжици варен грах, гъби и риба тон (необходими са общо 2 консерви). Най-отгоре настъргваме кашкавал и заливаме със соса.

Следва нов пласт кори и т.н. Завършваме с пласт кори, покриваме ги с много кашкавал, заливаме с 250 гр. течна растителна сметана. Покриваме с фолио и печем при 200 градуса 40 мин. Снемаме фолиото и запичаме още 15 мин. Сервираме със салата.

КРОКЕТИ С ОРИЗ И РИБА

Сваряваме 200- 250 грама ориз три ½ литър овкусена с глава лук, един морков и стръкчета магданоз вода. Оставяме ориза да попие цялата вода и да изстине напълно. Прибавяме две консерви отцедена риба тон. Прибавяме нарязан магданоз и лимонов сок, разбъркваме добре. Прибавяме и едно яйце и пак разбъркваме.

С навлажнени ръце оформяме от сместа продълговати крокети. Потапяме ги в разбито яйце и ги овалваме в галета. Подреждаме ги в намаслена тавичка, поставяме я в подгрятата фурна. Печем при 200 градуса, 15 минути от едната страна и 15 минути от другата.

РИБА ПО НОРМАНДСКИ

Нарязваме филе от бяла риба (около килограм) под ъгъл на тънки резени. Запържваме ги за няколко минути в масло, след което ги поставяме в тенджерата.

Заливаме рибата с 250 гр. течна растителна сметана и 2 чаши мляко. Прибавяме 1 морков, нарязан на кръгчета. Подправяме с вегета, малко сол и бял пипер. Задушаваме под капак около 12 мин. Накрая подправяме и с 3 скилидки нарязан чесън.

РИБА С ГЪБИ НА ФУРНА

Измитите филета се измазват със сол, бял пипер, лимонов сок и зехтин. Поставяме ги в измазана с масло тавичка, поръсена с червен пипер. Върху тях разстиламе смес от нарязани печурки и лук. Поръсваме с галета и ги заливаме с изцедено кисело мляко. Поставяме тук- таме бучици масло. Изпичаваме във фурната до златисто.

РИБА ТОН С ГРАХ

Нарязваме на ситно $\frac{1}{2}$ глава лук, 1 скилидка чесън и $\frac{1}{2}$ връзка магданоз. Задушаваме ги в зехтин в керамичен съд. Прибавяме към тях 500 гр. грах, бучка масло и 2 лъжици доматино пюре, размито с 3 лъжици бяло вино.

Оставяме ястието да къкри 15 мин. на слаб огън, като от време на време разбъркваме. Накрая прибавяме 300 гр. риба тон от консерва, разбъркваме и прибавяме 1 лъжица хладка вода. Оставяме на тих огън още 10 мин.

МУС ОТ РИБА

Поставяме почистени и измити рибни филета в кухненския робот и ги смиламе.

В една купа изсипваме $\frac{1}{4}$ чаша мляко и $\frac{1}{2}$ чаша сметана. едно Прибавяме едно яйце и един белтък. Подправяме със сол и лют пипер на вкус. Разбиваме всичко добре с телта, след което към тази смес прибавяме и рибата. Отново разбиваме добре (най- добре ще е с пасатор), докато получим кремообразна маса.

Изсипваме сместа в купички за суфле, измазани с масло. Завиваме купичките с алуминиево фолио, поставяме ги в тава с вода и печем при 200 градуса 20 мин.

РИБНО ФИЛЕ В ТЕСТО

Измиваме и почистваме едно филе от бяла риба. Осоляваме, подправяме с бял пипер, измазваме с лимонов сок.

Сваряваме в подсолена вода 2 моркова нарязани на жулиени (за около 4 мин.). Изваждаме ги и ги поставяме в ледена вода. След това по същия начин бланшираме и един стрък праз, нарязан на жулиени.

Запържваме 400 гр. спанак в масло. Подправяме със сол, индийско орехче и 2 скилидки нарязан чесън. След като спанакът омекне и се слегне, го отцеждаме от излишната течност.

Поставяме морковите и прера върху четвъртито парче бутер- тесто. Отгоре поставяме филето, а върху него спанака. Измазваме тестото встрани от филето със смес от разбит жълтък и течна сметана. Покриваме долния лист тесто с друг лист и притискаме краищата им с вилица. Измазваме тестото отгоре със сместта от жълтък и сметана и поставяме в силно нагрятата фурна. Печем при 220 градуса 10 мин., а след това намаляваме на 180 градуса и допичаваме за още 10 мин.

ПАСТЕТ СЪС СЪОМГА

Сваряваме 500 гр. съомга в подсолена вода. Варим я около 10 мин. Междувременно нарязваме на ситно една глава лук, две-три червени чушки и три-четири картофа. Задушаваме тази зеленчукова смес в зехтин на слаб огън и под капак. След 15 мин. я изсипваме в купа. Смесваме я с натрошената варена съомга. Подправяме със сол, бял пипер, малко чили и копър. Прибавяме 3 добре разбити яйца, разбъркваме добре и изсипваме в намаслена формичка за кекс. Изпичаваме във фурната до златисто.

ОГРЕТЕН С РИБА

800 гр. рибно филе се почиства и залива със студена вода. Прибавяме 4- 5 лъжици бяло вино, корени от магданоз, 2 нарязани моркова и 1 глава нарязан лук. Варим около 10 мин. След това изваждаме рибата, обезкостяваме я, отстраняваме кожата и я накъсваме на парченца. Поставяме ги в намаслена тавичка за печене.

Нарязваме 200 гр. печурки на ивички и ги задушаваме за много кратко време с малко сол и бял пипер в масло. След това ги изсипваме върху рибата.

Запържваме 2 лъжици брашно в 30 гр. масло, доливаме 1 чаша прясно мляко и 1 чаша от бульона, в който е вряла рибата. Прибавяме така получения сос към рибата и гъбите. Отгоре настъргваме кашкавал и запичаме в умерена фурна до златисто.

БЯЛА РИБА С ПОРТОКАЛОВ СОС

В тефлонов тиган наливаме вода, колкото да покрие дъното. Нарязваме 3 глави лук на кръгчета и покриваме дъното на тигана с тях. Нарязваме и 10 скилидки чесън, прибавяме ги с една люта чушка към лука, осоляваме, прибавяме бял пипер. Наливаме и малко зехтин.

След като всичко се позадуши го пресипваме в тавичка. Нареждаме филета от бяла риба върху зеленчуците, покриваме тавичката с алуминиево фолио и я поставяме в подгрята фурна. Печем при 200 градуса 25- 30 мин.

Изготвяме сос от сока на 2 портокала, които изстискваме в тигана. Разбъркваме непрекъснато. След като произври този сок, прибавяме малко захар, щипка къри и черпаче от бульона на рибата. Изчакваме, докато сосът се сгъсти, разпределяме рибата в чинии и я заливаме със соса.

ЗАДУШЕНА РИБА С ВИНЕГРЕТ

В една тенджера поставяме 3 глави едро нарязан лук, 2 нарязани моркова, стрък целина, 1 дафинов лист, 7-8 цели зърна чер пипер, сол, 1 лъжичка мащерка, цяла скилидка чесън, 750 гр. вода и 1 чаша винен оцет. Поставяме студената тенджера на огъня, кипваме сместа и оставяме да къкри 30 мин.

Отместваме тенджерата от огъня. Поставяме в бульона необходимото количество котлети от сом (или почиствени цели пъстърви). Задушаваме за около 20 мин.

През това време приготвяме винегрета от сока на ½ лимон, 1 лъжица горчица и 2 лъжици кисело мляко. Бием с телта докато сместа се хомогенизира. Подправяме със сол и ситно нарязан копър, разбъркваме. Прибавяме 1 черпак от precedentния бульон и отново разбиваме. Накрая добавяме и 2 лъжици студено пресован зехтин. Отново разбиваме сместа с телта. С този сос заливаме рибата и я сервираме с варени картофи.

СОЛЕНА ТОРТА С РИБА ТОН

На дъното на един кастрон настъргваме на едро ренде белтъците на 6 твърдо сварени яйца. Върху тях настъргваме 150 гр. сирене, с което покриваме долния пласт. Върху втория слой разпределяме 2 консерви риба тон. Подправяме ги със ситно счукан кимион и бял пипер.

Покриваме този пласт с настъргано сирене, а след това с настърган кашкавал. Притискаме всичко с лъжица и заливаме със сос, изготвен от малко майонеза за вкус, 4- 5 лъжици кисело мляко, ситно нарязани кисели краставички, лимонов сок и 1 лъжица горчица. Притискаме пак и украсяваме с черни и зелени маслини и.

РИБА С КАШКАВАЛ

В намазнена тава се нарежда 1 кг. рибно филе. Поръсва се с бял пипер и сол, намазва се с горчица. Върху него разпределяме 1 нарязан лимон и 2 глави лук, нарязани на кръгчета. Поръсваме с настърган кашкавал, размесен с 3 лъжици галета. Заливаме със зехтин и доматен сок. Печем около 30 мин.

Споменах вече, че в тази глава ще има и няколко екстравагантни, скъпи рецепти. Ето още няколко от тях тях...

БЛИНИ С ЧЕРВЕН ИЛИ ЧЕР ХАЙВЕР

Забъркваме тесто от 2 чаши брашно, ½ чаша мляко, ½ чаша газирана вода, 1 яйце, 1 лъжичка суха мая, щипка сол и щипка захар. Оставяме го да отлежи около 15 мин. – докато в него се появят мехури.

Срязваме един картоф на две, набождаме едната половина на вилица, потапяме я в зехтин и измазваме тигана. Сипваме от тестото и изпържваме блина от двете страни. След като го извадим, го намазваме отгоре с масло. Разпределяме върху него чер или червен хайвер, сгъваме го на две и го поднасяме.

ОМАРИ

Напълваме голяма тенджерата със студена вода и поставяме в нея чер пипер на зърна, сол, нарязани лук и целина. Кипваме водата и пускаме омарите с главата напред в нея. Щом изплуват до средата на тенджерата, са готови. Добре е обаче да престоят във водата една нощ.

На другия ден ги срязваме откъм гърба точно по средата и изваждаме месото. Строшаваме щипките на омара и изваждаме месото и оттам. Изхвърляме стомаха, който се намира в предната част на тялото.

В голямо количество масло запържваме 1 лъжичка червен пипер, след това 2 лъжички доматино пюре и накрая чаша нарязан арпаджик. Подправяме с лимонов сок и оставяме соса да поври. След това поставяме в него месото, наливаме чаша бяло вино и чаша течна сметана и задушаваме известно време. Разбъркваме добре, насипваме сместа в измитите черупки на омарите и сервираме така.

КОКТЕЙЛ ОТ СКАРИДИ

Към 250 гр. сварени и отцедени скариди прибавяме 1 обелена и нарязана на ситни кубчета ябълка и една настъргана глава лук. Заливаме с 3 лъжици майонеза, 2 лъжици кисело мляко, 1 лъжица кечуп, 1 лъжичка горчица. Подправяме с 2 клонки нарязан копър, малко нарязана целина, 1 лъжица лимонов сок, чер пипер, сол, лют пипер или сос “Табаско” и няколко капки сос Worcester.

Разбъркваме добре и сервираме във високи, но широки чаши.

МУС ОТ СЪОМГА

Сваряваме 300 гр. съомга (котлет или филе) във вода, в която сме поставили предварително 1 нарязан морков, ½ глава лук, 5- 6 зърна чер пипер, 1 дафинов лист, чаша бяло вино, дръжките на връзка копър и сол на вкус. Варим 10 мин., след което изваждаме рибата и отстраняваме костите и кожата. Накъсваме я на парченца, които смесваме със 100 гр. майонеза, ½ лъжичка хрян, 1 лъжичка сос Worcester, върховете на 2- 3 стръка копър (нарязани), бял пипер, червен пипер и сол.

Пасираме тази смес и я прибавяме към 200 гр. разбита с миксер сметана. Подправяме с 2- 3 лъжици лимонов сок, бял пипер и сол на вкус. Разбъркваме сместа много добре, но САМО В ЕДНА ПОСОКА!

Разсипваме я в подходящи съдинки и я украсяваме с чер или червен хайвер. Оставяме да престои в хладилник.

ФЛАМБИРАНИ КАЛМАРИ

Нарязваме 600 гр. почистени калмари на кръгчета и ги запържваме в зехтин. Прибавяме 6- 7 скилидки нарязан чесън и разбъркваме. След няколко минути фламбираме със 100 грама загрята мастика.

Подправяме със сол, бял пипер и нарязан магданоз. Наливаме 150 грама течна сметана и 1 чаша прясно мляко. Задушаваме под капак 15 мин.

РИБА “ВАЛЕНСИАНА”

Измиваме 600 гр. филета от риба хек и ги нарязваме на парчета. Измазваме ги със зехтин, след което ги овалваме в панировка, изготвена от 1 лъжица лучено брашно, 1 лъжица чесново брашно, 1 лъжичка червен пипер, бял пипер и мащерка. Изпичаме филетата на скара.

СПАГЕТИ С РИБА ТОН

Нарязваме глава лук на ситно и я запържваме в 3 лъжици зехтин. Прибавяме 3- 4 обелени и ситно нарязани домати. Подправяме с щипка захар и задушаваме.

След 15 мин. прибавяме и 2 консерви риба тон. Подправяме с бял пипер, задушаваме около 10 мин. Изсипваме в тенджерата и една малка консерва грах, разбъркваме добре, наливаме 1 чаша пилешки бульон и варим 5- 10 мин.

С този сос заливаме сварените и измити спагети.

СПАГЕТИ “МАРКО ПОЛО”

Сварените и измити спагети се загряват в сгорещено масло.

След това изготвяме следния сос: запържваме в масло 1 глава настърган лук. Прибавяме ситно нарязани пушени пилешки гърди. След като и те се позапържат, наливаме 1 чаша бяло вино, в което сме разтворили 2 лъжици доматино пюре. Прибавяме малко захар, бял пипер и сол.

Заливаме с този сос спагетите и ги сервираме с настърган кашкавал.

ПЪСТЪРВА (РИБА) В “САРКОФАГ”

Разстиламе около 1 кг. морска сол върху тавичката на фурната. Върху солта поставяме голяма, почистена пъстърва (или друга някакви риба)- за препоръчване с тегло около 1, 5 кг. Засипваме рибата изцяло с още толкова сол и я изпичаме във фурната за около час.

СКУМРИЯ С КАРТОФИ НА ФУРНА

Нарязваме 1 ½ кг обелени картофи на кръгчета и ги пускаме за 4 мин. в подсолена вряща вода. Изваждаме ги, отцеждаме и охлаждаваме. Смесваме картофите със следния сос:

В кухненския робот поставяме едро нарязана глава лук, 3 скилидки чесън, по 3 клонки магданоз и копър, бял пипер и сол. Смисаме добре, изсипваме всичко в купа и смесваме с 3 лъжици лимонов сок и зехтин. Разбъркваме добре, изсипваме върху картофите и пак разбъркваме.

Разстиламе пласт картофи на дъното на тавичка, върху тях поставяме почистени и измити филета от скумрия, подправени със сол и бял пипер. Върху тях разстиламе още един пласт картофи.

Поставяме тавичката в загрята фурна и печем при 200 градуса около 30 минути.

ЖЕЛИРАНА ПУШЕНА РИБА

Накъсваме 300 гр. пушена скумрия и я смесваме с 70 грама разтопено масло, копър и чер пипер. Разбъркваме добре.

В ½ литър зеленчуков бульон разтваряме 10 гр. желатин. На дъното на формичка за кекс нареждаме кръгчета кисели краставички. Заливаме ги с част от бульона и ги поставяме в хладилника, докато желатинът се стегне.

В рибната смес наливаме също така желиращ бульон и я изсипваме върху краставичките. Поставяме формичката отново в хладилника, докато всичко се втвърди.

РИБЕН ПАЙ

Сваряваме 1 голяма риба (кефал, мерлуза, скумрия) в чиста вода. Варим рибата 10 мин., след което я изваждаме и отделяме месото от костите. Накъсваме го на дребни парченца и го оставяме на първо време настрана.

Изготвяме бял сос както следва: в 2 лъжици зехтин запържваме настъргана глава лук. Прибавяме ½ лъжичка розмарин и дафинов лист по време на задушаването. След като лукът омекне, го поръсваме с 1 лъжица брашно. Бъркаме, докато то стане златисто. Доливаме чаша СТУДЕНО мляко и разбъркваме добре. Варим сместа 3- 4 мин. и я снемата от огъня. Изваждаме дафиновия лист и розмарина, посоляваме и подправяме с бял пипер.

Прибавяме накъсаното на дребни късчета месо към белия сос и разбъркваме добре. Подправяме още веднъж на вкус със сол и бял пипер.

Изсипваме тази смес в намаслена тавичка и я покриваме с картофено пюре, изготвено от 500 гр. картофи.

Запичае в подгрятата фурна за 30 – 40 мин. Изваждаме, поръсваме с настърган кашкавал и пак запичае до златисто. Можем вместо с кашкавал да поръсим с галета, в която сме прибавили счукан чесън, копър, червен пипер и пр.

ОГРЕТЕН С РИБА

Пускаме една 1- килограмова риба треска (или хек) в тенджера с вода и я поставяме на огъня. Прибавяме няколко зърна чер пипер, дафинов лист и корени за супа. Варим 10 мин., след което снемата от огъня и изваждаме рибата. Почистваме месото от кожата и костите и го накъсваме на дребни парченца.

Нарязваме 3 моркова и 2 стръка праз на ивици и ги задушаваме в равни части масло и зехтин. Посоляваме, наливаме малко вода, прибавяме 3 кисели краставички, нарязани на ивици, и задушаваме под капак. Изсипваме зеленчуковата смес на дъното на измазана тавичка, а отгоре разпределяме рибата.

Запържваме в 30 гр. масло 1 ½ лъжица брашно за около 1 мин. Доливаме чаша студено прясно мляко и кипваме сместа. Варим десетина минути на слаб огън и подправяме със сол на вкус, ½ лъжичка мащерка и копър.

С този сос заливаме зеленчуците и рибата, покриваме всичко с настърган кашкавал и поставяме в подгрятата фурна. Печем при 220 градуса 20 минути.

СОМ С ХРЯН

В една измазана тавичка нареждаме котлети от така наречения морски сом . Подправяме ги със сол, бял пипер и сока на ½ лимон.

Разбиваме 2 белтъка на сняг. Към тях прибавяме 1 лъжичка горчица, 1 счукана скилидка чесън, ½ настъргана глава лук, 1 лъжица сметана, сол и бял пипер на вкус. Разбъркваме добре сместа и измазваме с нея котлетите. Поставяме ги в подгрятата фурна и ги изпичаме до златисто.

Изготвяме към тях следния сос: настъргваме 1 лъжица хрян и го запържваме в 50 гр. масло. Поръсваме с 1 ½ лъжица брашно. Разбъркваме брашното в продължение на 1 мин., след което наливаме чаша студено мляко. Разбъркваме сместа много добре. Подправяме на вкус със сол и бял пипер. Оставаме да покъкри. С този сос заливаме изпечената риба, преди да я поднесем.

РИБЕН ГЮВЕЧ

Заливаме 200 гр. арпаджик с вряла вода и го оставяме да престои така около 10 мин. След това го обелваме- след тази процедура това става много лесно. Изсипваме обеления арпаджик на дъното на гювеча. Можем, разбира се, да заменим арпаджика и със стар лук.

Върху арпаджика нареждаме ½ кг. обелени и нарязани на кръгчета домати. Върху тях настъргваме няколко моркова. Посоляваме на вкус. Подправяме с бял и червен пипер.

Върху зеленчуците нареждаме 3-4 почистени и измити рибни филета. Наливаме 1 чаша вино, поръсваме рибата с галета и запичаме (без да покриваме гювеча) във фурната до златисто.

ЖЕЛИРАНА РИБА

Сваряваме за 10-ина минути хубава риба (сьомга, треска) и малко скариди в смес от бяло вино и вода. Прецеждаме 1 литър от бульона, в който е вряла рибата и го смесваме с разтворен в хладка вода желатин.

На дъното на форма за кекс изливаме част от бульона. Отгоре подреждаме кръгчета от кисели краставички и нарязани и обезкостени зелени и черни маслини. Върху тях разстиламе нарязаната на филийки риба и скаридите. Заливаме всичко с остатъка от бульона. Поставяме за 4 часа в хладилника.

От 100 гр. крема (извара, натрошено сирене) изготвяме следния сос:

Към сиренето прибавяме 1 счукана скилидка чесън, 1 чаена лъжичка сух босилек, на киснат предварително в 1 лъжица оцет (заедно с оцета), 1 лъжичка горчица, малко шафран за цвят, 1 лъжица мастика, 1 лъжица студено пресован зехтин, малко къри, чер пипер и сол на вкус. Разбъркваме много добре. С този сос гарнираме нарязаната желирана риба.

РИБНИ ФИЛЕТА В САРКОФАГ

Почистваме и измиваме 4 филета от бяла риба. Счукваме няколко зърна бял пипер със сух тарос и сол и измазваме филетата с тази смес. Нареждаме ги едно върху друго.

Подбираме 5-6 по-дебели стръка праз. Срязваме ги наполовина и отстраняваме най-горните слоеве. Потопяме ги за кратко време във вряща вода, за да омекнат. След като изстинат, овързваме с тях рибните филета отгоре до долу. Поставяме целия този пакет в измазана тавичка и я пъхаме в подгрятата фурна. Изпичаме за 30 мин. при 150 градуса до златисто.

Нарязваме останалия праз на кръгчета и заедно с един нарязан на кубчета картоф хубаво го разваряваме във врящата вода. Изваждаме и пасираме. Подправяме със сол, бял пипер и 2 кисело мляко. Сервираме това пюре като гарнитура към нарязаната на филийки риба.

РИБА СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ

Измиваме по 2 филета на порция и ги подправяме със сол. В един тиган запържваме в масло 1 глава много ситно нарязан лук. Веднага доливаме малко бяло вино. След като лукът омекне, прибавяме 1 морков, нарязан на тънки ивици. След време и 1 кисела краставичка на ивици, а на края- за 1 минута, и ситно нарязани печурки (около 150 гр.). Посоляваме на вкус.

В една измазана тавичка поставяме на дъното половината от филетата. Върху тях разпределяме зеленчуковата смес. Отгоре поставяме другите филета. Поливаме със зехтин, поръсваме с малко червен пипер и изпичаме за 20 мин. в подгрятата фурна.

ПЪЛНЕН ХЛЯБ

Нямам много добро мнение за руската кухня, но тази рецепта е наистина нещо много, много вкусно. Е, не е чак толкова здравословна, защото ще използваме консервирана риба, но един път всеки може да кривне от правия път. Освен това ястието става бързо и винаги предизвиква възхищение и у най- претенциозните гости.

Необходим е един ръжен хляб. Особено подходяща за целта е ръжената или пълнозърнестата франзела. Отрязваме двата края на хляба и издълбаваме средата. Получава се нещо като тръба.

Смесваме натрошената среда от хляба с една консерва риба тон в зехтин, като прибавяме и зехтина. Прибавяме ситно нарязан копър, 1 глава настърган на ситно ренде лук, 2 твърдо сварени яйца, нарязани на кубчета и няколко кисели краставички, нарязани също така на кубчета. Подправяме с бял пипер на вкус. Омесваме добре тази смес и напълваме с нея плътно издълбания хляб.

Загъваме го в алуминиево фолио и го оставяме поне два часа в хладилник за да се стегне.

След като извадим хляба от хладилника, го нарязваме на филийки. Преди поднасянето заливаме филийките с някакъв подходящ сос. Аз лично бих ви препоръчал соса от кисело мляко, описан по- горе в тази книга.

ГЛАВА VIII

ДЕСЕРТИ

Строго погледнато, тази книга не би трябвало да съдържа такава глава. От друга страна обаче, здравословните десерти, макар и малко на брой, все пак съществуват. Затова ще ви запозная накратко с някои от тях.

Въпреки това ще кажа, че онези, които страдат от затлъстяване и наднормено тегло не би трябвало изобщо да четат този раздел. На тях ще дам няколко съвета, които са ми помагали винаги да заобиколя десерта.

Веднага щом привършите с основното ястие, станете, отидете в банята и си измийте зъбите. Това ще пресече апетита ви за сладко.

Ако миенето на зъби все пак не помогне, лапнете една ментова дъвка без захар и я дъвчете, докато почувствате, че вече не ви се яде десерт.

На най- лакомите от вас предходните съвети могат и да не помогнат. Затова ще ви дам един резервен вариант. Дръжте винаги в камерата за дълбоко замразяване един натурален шоколад с високо съдържание на какао и ниско съдържание на захар. Когато ви се прияде нещо сладко, извадете го и се помъчете да отхапете от него. Неуспешните и мъчителни опити много скоро ще ви откажат от шоколада.

За всички останали са следващите няколко здравословни десерта.

МЮСЛИ ПО БИРХЕР- БЕНЕР

Ето нещо действително много здравословно. Това е оригиналното мюсли на знаменития швейцарски лекар д-р Бирхер- Бенер. То може да бъде десерт, но и много питателна закуска, която ще ви зареди с необходимите за деня витамини и минерали.

Накисваме от вечерта най- обикновени овесени ядки (тяхното количество зависи от броя на порциите, които искаме да направим).

На сутринта изливаме водата и прибавяме към овесените ядки настъргана ябълка, лимонов сок, други плодове на сезона, нарязани на кубчета, счукани орехи и мед на вкус.

Мюслито може да се направи, разбира се, и без орехи, а тези от вас, които страдат от затлъстяване, би трябвало да заменят меда с подсладители.

ПЛОДОВА САЛАТА

Флодовата салата се приготвя като гореописаното мюсли, но в нея няма овесени ядки. Така калориите се свеждат до минимум. Особено пък, ако използвате, както вече казах, изкуствени подсладители.

Не искам да налагам каквито и да било ограничения на вашата фантазия. Най- добре е, ако използвате все пак плодовете на сезона. Отдавна е доказано, че това е най- добрият избор.

Един пример. Ако си правите плодова салата през зимата, настържете най- напред една ябълка и веднага я поръсете с лимонов сок. Така тя няма да почернее. Прибавете накъсани мандарини и(ли) портокали, нарежете един банана и(ли) едно киви. Разбъркайте добре и подсладете- или с мед, или с подсладител.

КИСЕЛ

Ако имате пасатор, можете да пригответе горната рецепта по следния начин:

Обелете и нарежете плодовете, с които разполагате. Поставете ги в мензурата на пасатора заедно с меда или подсладителя, полейте ги с лимонов сок и ги пюрирайте. Изстудете в хладилника и сервирайте.

Предлагам на вашето внимание още няколко нашенски рецепти за изготвянето на кисели.

КИСЕЛ ОТ ЯБЪЛКИ

Измиваме и обелваме 100 гр. ябълки, след което ги заливаме с чаша вода и ги сваряваме до омекване. Прецеждаме и поставяме сока на огъня. Прибавяме 2 лъжици мед, а след това и 1 лъжица, разтворено в хладка вода пшеничено или картофено нишесте. Докато прибавяме нишестето, не преставаме да бъркаме сместа.

По същия начин можем да приготвим кисел от круши или дюли.

КИСЕЛ ОТ ЯГОДИ

За този кисел ще са ви необходими 200 гр. ягоди, които трябва да намачкате и залееете поне със 100 гр. течен мед. Разбъркайте плодовото пюре добре и го оставете да престои 2- 3 часа. След това прецедете ягодите, поставете ги на огъня, залейте ги с 2 чаши вода и ги кипнете.

Прецедете и отварата, прибавете към нея 5 лъжици нишесте, разтворено във вода и кипнете тази смес отново. При снемането и от огъня, налейте и отделения от суровите ягоди сок. Разбъркайте, изсипете в подходяща купа и охладете. След като киселът се желира, той се изсипва върху подходящо плато и се сервира.

Повече от ясно е, че вместо мед можете да използвате и подсладители.

Италианците имат някои много леки десерти. Искам да ви запозная с някои от тях. Първият е от изключителна простота.

ПРАСКОВИ В БЯЛО ВИНО

Обелете и нарежете на тънки резени една праскова. Поставете я в широка и висока чаша, залейте я с полусухо бяло вино. Оставете я да престои така поне 1 час. След основното ястие поднесете прасковата като десерт.

КЕСТЕНИ С ДЕСЕРТНО ВИНО

За изготвянето на 4 порции са достатъчни 500 гр. кестени. Срежете кората на всеки един кестен, поставете цялото количество върху тавичката на фурната и ги изпечете на умерен огън за 15 минути.

Докато са все още топли, обелете кората и кафявата обвивка под нея. Хубаво би било, ако при тази операция кестените останат цели.

Поставете кестените в голям тиган. Залейте ги с бутилка сладко червено вино и още една бутилка полусухо вино. Прибавете 3- 4 лъжици мед. Варете ги на слаб огън, докато омекнат напълно, а винената смес се превърне в нещо като гъст сироп.

ЗАМРАЗЕНО КИСЕЛО МЛЯКО

Към една кофичка кисело мляко прибавяме подсладител или мед на вкус. Подправяме с една ванилия. Пюрираме една обелена нектарина (праскова, кайсия, банан) и я прибавяме към киселото мляко. Разбъркваме добре.

Прибавяме постепенно и при непрестанно разбъркване 1 разбит на сняг белтък. Разбъркваме бавно и последователно, докато получим хомогенна маса.

Навлажняваме една купа с качествен алкохол (ром, уиски) и изсипваме половината смес в нея. Нарязваме един плод на малки кубчета (кръгчета) и ги поставяме върху този първи слой. Отгоре изсипваме останалата смес. Поставяме във фризера, докато се втвърди.

Писах вече какво мисля за американската кухня, но един сладкиш нашумя напоследък дотолкова, че бих искал да го спомена в тази книга. Още повече, че прочутият чийзкейк, за който става дума, може да бъде приготвен и по един приемлив за нас начин.

ЧИЙЗКЕЙК С МЕД

Разтопяваме 50 гр. масло. Натрошаваме какаови бисквити с кухненския робот и прибавяме маслото към тях. Разбиваме добре и изсипваме сместа на дъното на формичка за торти. Оформяме ръб.

Към 400 гр. извара прибавяме сока на половин лимон и малко настъргана кора. Прибавяме и 7- 8 лъжици мед, 5- 6 лъжици кисело мляко и 3 лъжици бяло вино. Разбиваме с миксера.

Към 150-200 гр. растителна сметана прибавяме пакетче желатин, разтворено в 3- 4 лъжици бяло вино. Смесваме внимателно първата и втората смес, разбъркваме добре и изсипваме върху блата. Подравняваме и изстудяваме в хладилник.

Ето още една рецепта за чийзкейк. Така го правят в ресторанта на едно от най- прочутите казина в Лас Вегас.

ЧИЙЗКЕЙК от CEASAR'S PALACE

Разбиваме с миксера 300 гр. извара с изкуствен подсладител, равняващ се на 1 чаша захар, докато получим гладка смес. Прибавяме едно след друго 2 яйца, като след всяко яйце разбиваме сместа.

Подправяме с настъргана лимонова кора и едно пакетче ванилия. Прибавяме 2 шепи стафиди, предварително накиснати в някакъв качествен алкохол. Разбъркваме много добре.

Изсипваме сместа в измазана с масло тавичка за торта и изпичаваме до златисто при 200 градуса. Обикновено това трае около 35- 40 минути.

ТИКВА С ИЗВАРА

Нарязваме 600- 700 гр. тиква на кубчета и я изсипваме в тава, намазана с масло. Разбиваме в една купа 4 яйца, доливаме 250 гр. прясно мляко, подслаждаме с 4 лъжици мед, подправяме с ½ лъжичка канела. Разбиваме тази смес добре и прибавяме към нея 300 гр. извара. Разбъркваме повторно и заливаме тиквата със сместа.

Поставяме тавата в подгрята фурна и печем при 180 градуса 1 час и 15 мин. Към края на печенето можем да извадим тиквата и да я полеем с още 2 лъжици мед, след което да я поръсим с още малко канела.

ДЕСЕРТ С КУС- КУС И ИЗВАРА

Сваряваме чаша кус- кус и го смесваме със същото количество извара. Подправяме с мед и канела на вкус, прибавяме стафиди и едро счукани орехи, разбъркваме добре. Можем да го гарнираме този здравословен десерт с пресни плодове на сезона.

ОРИЗ С МЕД

Сваряваме 300 гр. ориз, измиваме го добре със студена вода и го отцеждаме. Към него прибавяме ½ чаша счукани орехови ядки, 2 лъжици стафиди и 3 лъжици мед. Разбъркваме добре сместа, след което я разсипваме по купички и я украсяваме с плодове на сезона.

БАНАНОВ КРЕМ

Към 300 гр. извара прибавяме 2 намачкани банана, няколко лъжици течен мед, 3 лъжици кисело мляко, 3 лъжици лимонов сок и 2 капки ромова есенция. Разбиваме с миксера, докато получим гладък крем.

След това разбиваме пакетче суха сметана със 150 гр. прясно мляко. Прибавяме сметаната към крема и разбъркваме внимателно, докато тя се съедини с него. Поставяме в хладилника, за да се стегне.

Отрязваме 3 кръгчета от банан и декорираме чашата с тях преди самото поднасяне.

ШОКОЛАДОВ МУС С НАТУРАЛЕН ШОКОЛАД

Ален Делон твърди, че това е любимият му десерт. Но как тогава е съхранил стройната си фигура и на стари години, ще се запитат някои от вас. Запознайте се с рецептата и ще разберете...

За този десерт се използват 100 гр. натурален шоколад. Бъдете внимателни при покупката муколкото повече какао съдържа той, толкова по- добре. Високото съдържание на какао автоматически означава, че шоколадът съдържа много малко захар.

Разтопяваме шоколада заедно с 4 лъжици вода, но внимаваме той да не възври.

Разбиваме 4 жълтъка на пяна и прибавяме лека- полека разтопения шоколад, ½ чаша течна растителна сметана и подсладител на прах, който се равнява на 100 гр. захар.

Тук му е мястото да отворя скоба. На нашия пазар напоследък се намират всевъзможни заместители на захарта. Подсладителят на прах, за който става дума на няколко пъти в тази книга, може да се намери във всеки магазин за диетични храни. Има дори и течни подсладители.

Чувствам се задължен да кажа, че захаринът е забранен в САЩ, защото подозират, че той причинява рак на пикочния мехур. Не е зле да имате това предвид, като си купувате подсладители. В това отношение имаме голям избор- съществуват дори екологично чисти заместители на захарта. По понятни причини няма да ги назова по име...

Да се върнем сега към шоколадовия мус.

Поставяме белтъците в една абсолютно суха метална купа, която предварително сме изстудили във фризера. Разбиваме ги с миксера на сняг. Ако се придържате към горните указания, много бързо и лесно ще получите пухкавата смес.

Прибавете бавно и внимателно белтъците към шоколадовия крем. Забърквайте ги в него с дървена лопатка, като бъркате само по посока на часовниковата стрелка.

Щом получите хомогенна смес, разпределете я по чашите, в които смятате да я сервирате, и ги поставете за няколко часа в хладилника.

Уверявам ви, че дори в самата Франция шоколадовият мус минава за един много изискан десерт. Сигурен съм, че ще смятате вашите гости с него. Препоръчвам ви го за особено тържествени случаи.

Сигурен съм, че всички ще бъдат очаровани, а вие ще си създадете име на голям готвач. Успоредно с това обаче ще живеете със съзнанието, че не сте навредили на себе си и на вашите близки. Е, не може да се каже, че този десерт е изцяло диетичен, но е все пак в рамките на поносимото.

Тъй като сме на френска територия, искам да ви напомня и за един друг френски “десерт”. Много често французите приключват основното хранене със сирене, верни на девиза: “Сиренето затваря стомаха”. Тази идея никак не е лоша, защото поне ни избавя от огромните количества излишни въглехидрати. Опитайте тази възможност, може пък и да ви хареса...

ГЛАВА IX

ИЗДИРВАТ СЕ !

Кого ли биха могли да издирват в една готварска книга, питат се сигурно повечето от вас?

Издирват се бледоликите и тихи убийци на XX век. Запознайте се с тях поименно:

Бяла рафинирана готварска сол

Бяла рафинирана захар

Бяло рафинирано брашно

Бели животински и рафинирани мазнини

Тези рафинирани убийци са рожби на XX век и трябва да си останат в миналото столетие. Те са вкарали преждевременно в гроба много повече хора отколкото спиртът и тютюнът взети заедно. Само дето медиците и диетолозите в един глас заклеят от време оно спирта и тютюна, но пропускат да споменат, че и бледоликите убийци ни дебнат на всяка крачка и са винаги готови да ни вкарат преждевременно в гроба.

Моят съвет към вас е кратък и недвусмислен: избягвайте всячески контактите с тези убийци. Бъдете много внимателни; издирвайте ги в ежедневната си храна и ги отстранявайте от нея.

Няколко примера... Бялото саламурено сирене, което се продава на пазара, е силно пресолено. Необходимо е то да бъде изкисвано поне за 12 часа. Така ще намалите съдържанието на рафинирана сол в него.

Пресолени са и маслините- особено онези, които се внасят от Турция. Те трябва да се изкисват в продължение на денонощия!

Много сол съдържат и нашите салами. В тях се крие и един от другите бледолики убийци- това е сланината. Казано накратко, саламите са смърт, минала през месомелачка. Подобни неща мога да кажа и за всички месни консерви.

Ами каймата?... Какво ли не би могло да има в нея?... Сигурно е едно: тя буквално “прелива” от сланина и сол. Убийствена комбинация!

Винаги, винаги трябва да помним, че затлъстяването се дължи преди всичко на така наречените наситени мастни киселини, които се съдържат най-вече в тлъстите меса, маста, сланината, саламите и месните консерви.

Съществува дори едно правило. Ако човек тежи примерно 60 килограма, той не би трябвало да прима повече от 60 грама мазнини дневно. При това тези 60 грама трябва да бъдат разделени на три равни части – 20 грама мазнини от животински произход, 20 грама олио и 20 грама зехтин.

Това е един благоразумен вариант, но той не е идеалният. Ако приемате 60 грама зехтин, сте постигнали оптималното за вашето здраве. Вярно е, че излиза скъпо, но аз лично съм убеден в това, че единствените пари, които със сигурност не са хвърлени на вятъра, са парите, дадени за здраве.

Много коварна е и захарта, която е намерила много благодатна почва за разпространение на Балканите. Всички ориенталски сладкиши, предпочитани от много българи, са напоени със силно наситен захарен сироп. Най-малката беля, която предизвиква той, е ускореното натрупване на телесни мазнини. Оттам да затлъстяването има само една крачка...

Затлъстяването от своя страна, споменах вече за това, но ми се ще още веднъж ще го повторя, е в основата на всички “български” болести- хипертония, инфаркт на миокарда, инсулт, рак на стомаха и дебелото черво.

Не ме разбирайте погрешно. Не искам да кажа, че европейските сладкиши превъзхождат с нещо ориенталските. Точно обратното е вярно.

Ще ви дам рецептата на едно прочуто австрийско лакомство. Става дума за наложилата се и у нас “Захер торта”. Да, Захер, а не “сахер”, както го изписват неграмотните нашенски сладкари. Защото тази торта е сътворена от известния в миналото виенски сладкар хер Захер.

Ето какви продукти ще са ви необходими:

350 гр. масло (!), 225 гр. бяло брашно, 125 гр. нишесте, 50- 60 гр. какао, 2 бакпулвера, 8 яйца, 300 гр. захар (!), 50 гр. счукани бадеми, конфитюр от кайсии, маслена шоколадова глазура.

Не ми се ще да продължавам. Нека Бог да пази посетителите на така наречените Виенски сладкарници!... Но и Той май няма да ги опази!

Бледоликите убийци са навсякъде около нас. Какво да кажем примерно за “фантастичната” напитка Кока-Кола? Знаете ли, че един литър от нея съдържа цели 111 гр. бяла рафинирана захар? Това са близо 10 (десет) супени лъжици бяла отрова. Да не говорим за кофеина, характерен за тази напитка, който представлява чиста проба клетъчна отрова...

**ЗАБРАВЕТЕ ЗА ТЕЗИ “ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ” ОТ МИНАЛОТО СТОЛЕНИЕ!
ИЗХВЪРЛЕТЕ ГИ ВЕДНЪЖ ЗАВИНАГИ ОТ МЕНЮТО СИ!**

Така ще прибавите много години към живота си и живот към годините!

Когато към всичко казано дотук добавим и обездвижаването, присъщо за нашето време, нещата придобиват направо трагични измерения.

Не искам да крия от вас- повсеместното затлъстяване на българите не се дължи само на неправилното хранене, а и на обездвижаването, залежаването. За българите почивката като че ли се състои единствено и само в излежаването. Пред телевизора или с вестник в ръка...

Има и още нещо. Вече и най-бедните българи (а в наши дни те са по-бедни и от африканците) кара някаква кола. В повечето случаи това са потрошени таратайки, но това е друга тема. Ходенето пеша, което съвременната спортна медицина определя като най-добрата аеробна тренировка, никак не е на мода в нашата страна.

Ние, българите, съвсем съзнателно се самоунищожяваме! На път сме да изчезнем като народ!

Това, което се става в България вече не е демографска криза, а истинска демографска катастрофа...

Има една чудесна английска пословица: “По-добре е да запалиш една малка свещичка, отколкото да проклинаш тъмнината.”

Тази моя книга си поставя скромната цел да бъде една такава свещичка. Искрено се надявам, че тя ще помогне на мнозина мои сънародници да подобрят не само здравословното си състояние, а и цялостното качество на своя живот.

Искам за пореден път да повторя древната мъдрост на източната медицина:

ТИ СИ ТОВА, КОЕТО ЯДЕШ!