

Делимся секретом

Духовой шкаф Electrolux CombiSteam Deluxe откроет для вас новый мир вкуса. Используя подходящее сочетание пара и нагрева, вы каждый раз будете получать сочные и полезные блюда с хрустящей корочкой.

В этой уникальной книге профессиональные шеф-повара поделятся с вами секретами готовки на пару, а специально подобранные рецепты помогут вам освоить все основные способы приготовления вкуснейших блюд.

Т-с-с, сохраните это в секрете, и мы тоже никому не расскажем!

www.electrolux.com

Кулинарная книга

 Electrolux

Как приготовить сочное и мягкое мясо? Или нежнейший рыбный стейк? Хрустящие и аппетитные овощи? Как превратить шоколад или сезонные фрукты в тающие во рту десерты? С духовым шкафом Electrolux CombiSteam Deluxe на вашем столе каждый день будут появляться великолепные блюда. Вас вдохновит наша кулинарная книга и секреты от шефа

 Electrolux

Кулинарная книга «Рецепты приготовления в духовых шкафах с функцией пара»

Как приготовить сочное и мягкое мясо? Или нежнейший рыбный стейк? Хрустящие и аппетитные овощи? Как превратить шоколад или сезонные фрукты в тающие во рту десерты? С духовым шкафом Electrolux CombiSteam Deluxe на вашем столе каждый день будут появляться великолепные блюда. Вас вдохновит наша кулинарная книга и секреты от шефа

ДУХОВЫЕ ШКАФЫ С ФУНКЦИЕЙ ПАРА

CombiSteam Deluxe

Секреты приготовления

Кулинарная книга с рецептами приготовления в духовых шкафах с функцией пара





Добро пожаловать! Мы приглашаем вас открыть секреты потрясающе вкусных блюд.

Пар — это ваш секретный ингредиент

Ваш новый духовой шкаф CombiSteam Deluxe — станет главным секретом великолепных блюд на вашей кухне.. Он позволяет готовить на режимах с паром, конвекции или, сочетая оба способа одновременно, и превращает обычные ингредиенты в удивительные блюда. Каждый день вы будете добиваться впечатляющих результатов без особых усилий. Обычный ужин или особенное блюдо для гурманов — приготовление на пару откроет для вас новые грани вкуса.

Шеф-повара, удостоенные звезд Мишлен, неизменно используют пар для достижения новых горизонтов вкуса. Теперь вы можете применить их кулинарные секреты на собственной кухне. Наш духовой шкаф разработан на основе современной системы FullTaste Steam System, обеспечивающей сбалансированное сочетание пара, влаги и тепла, позволяя вам каждый раз извлекать всю полноту вкуса и текстуры продукта.

#клубэлектрлюкс

Обзор преимуществ

Использование пара в дополнение к нагреву позволяет сохранять необходимую влагу, чтобы готовые блюда не получились слишком сухими. Кроме того, сокращается время готовки. Тепло быстрее передается продуктам, проникает глубже и распределяется равномернее. Благодаря сочетанию пара и нагрева пища становится нежной и сочной изнутри, а также хрустящей и золотистой снаружи.

Использование пара также улучшает вкус блюда и позволяет сохранить больше питательных веществ, витаминов и минералов. Жира и масла требуется намного меньше, а скорость приготовления пищи увеличивается до 20% по сравнению с обычным методом готовки. Кроме того, поскольку пар не передает вкус и запах, основное блюдо можно готовить одновременно с десертом. Пар позволяет готовить замороженные продукты, не дожидаясь, пока они разморозятся.

Главное преимущество готовки на пару заключается в том, что вы каждый раз получаете отменные блюда.

«Пар подчеркивает натуральные качества каждого ингредиента. Вы сможете по-настоящему оценить естественный вкус и аромат продуктов».

Том Китчин, профессиональный шеф-повар



Вперед на всех парах

Вам будет интересно узнать, на что способен ваш новый духовой шкаф CombiSteam Deluxe. Он обладает бесконечным потенциалом. Как узнать, когда следует выбирать режим «Влажный пар», «Интенсивный пар» или «Горячий пар»? И не забудьте, что этот духовой шкаф справится со всеми функциями обычной духовки: вы можете запекать, жарить, готовить на гриле или на медленном огне, разогревать и так далее. Эта удобная таблица поможет вам выбрать нужный режим приготовления с паром.



Влажный пар



Полезно, вкусно и быстро: готовка с использованием только пара позволяет сохранить больше витаминов и обеспечивает великолепные результаты при обработке продуктов с тонким вкусом и ароматом.

Идеален для:

- рыбы (попробуйте рецепт пошированного лосося на стр. 87);
- риса;
- кускуса (рецепт пряного кускуса с ягненком см. на стр. 55);
- фруктов (потрясающий рецепт пирога с абрикосами см. на стр. 241);
- овощей «аль денте» (рецепт приготовления брокколи на пару см. на стр. 127).

Интенсивный пар



Этот режим, сочетающий пар и нагрев в равных пропорциях, лучше всего подходит для приготовления продуктов с высоким содержанием влаги: так они сохраняют все вкусовые особенности нежную текстуру.

Идеален для:

- свежих и замороженных полуфабрикатов;
- разогревания (например, если у вас осталось немного картофельного gratin — см. рецепт на стр. 145).

Горячий пар



Нежные внутри, хрустящие снаружи. Добавление пара творит чудеса в сочетании с конвекцией: пар сохраняет естественную сочность продуктов, а нагрев придает им аппетитный золотистый оттенок, который понравится всем.

Идеален для всех известных рецептов, а также для:

- хрустящего домашнего хлеба (рецепт фермерского хлеба см. на стр. 161);
- мяса (рецепт приготовления ножки ягненка см. на стр. 35);
- птицы (рецепт сочной жареной курицы см. на стр. 39);
- **запеканок (например, вкуснейшей запеканки с говядиной и пивом на стр. 41);**
- gratin (рецепт изысканного gratin из цукини см. на стр. 141).

Функции приготовления без использования пара

Духовой шкаф CombiSteam обладает всеми функциями для приготовления разнообразных вкусных блюд. Оцените невероятный спектр открывающихся вам возможностей — от жарки и приготовления на гриле до выпекания пиццы и хлеба. Полный перечень функций содержится на странице 257.

Книга для вашего вдохновения

Эта кулинарная книга поможет вам раскрыть весь потенциал вашего нового духового шкафа CombiSteam Deluxe. Здесь вы найдете рецепты лучших поваров мира, а также сотрудников Electrolux, которые любят готовить и обожают готовить на режимах с паром. Эта книга раскроет вам их секреты, познакомит с их любимыми ингредиентами и рецептами, которые вы наверняка захотите попробовать. Все эти блюда потрясающе вкусны, и мы уверены, что они будут часто появляться на вашем столе.



Обратите внимание на обозначения



Рецепт от шеф-повара

Лучшие рецепты шеф-поваров со всего мира, которые познакомят вас с возможностями вашего нового духового шкафа CombiSteam Deluxe. Обратите внимание на этот значок и не забудьте прочитать полезные советы.



Рецепт от сотрудников Electrolux

Наши коллеги поделились рецептами своих любимых блюд. Попробуйте приготовить одно из них. Нам будет интересно узнать, понравилось вам или нет.

#secretingredient



Секреты от шефа

Автор советов — известный шеф-повар Кристиан Миттермайер. Преуспевающий владелец отелей, ресторатор и производитель местных деликатесов, а также опытный креативный шеф-повар, Кристиан Миттермайер является одним из консультантов ассоциации ресторанов Европы Jeunes Restaurateurs d'Europe. В течение последних шести лет он также является вице-президентом немецкой ассоциации молодых шеф-поваров German Young Chef Association.

Составьте свое меню

Разделы книги посвящены отдельным ингредиентам, поэтому вам будет легко ориентироваться в ней. Мы предлагаем вашему вниманию разнообразные рецепты закусок, гарниров, основных блюд и десертов, поэтому вы сможете предложить своим родным или друзьям полноценный обед или ужин из трех блюд. Все рецепты распределены по уровням (легко, средней сложности, сложно), поэтому вы сразу сможете определить необходимый уровень кулинарной подготовки. С духовым шкафом CombiSteam Deluxe ваши возможности ничем не ограничены. Кроме того, на стр. 260 вы найдете таблицу соответствий, которая поможет вам приготовить не только блюда, описанные в этой книге, но и ваши любимые блюда. Заглянув в эту таблицу, вы сможете выбрать температуру и время для адаптации проверенных и зарекомендовавших себя рецептов к режиму приготовления на пару.

В каждом рецепте указан необходимый режим приготовления, а также другая важная информация, которая приведена здесь:



Примечание о количестве воды

800 мл воды рассчитано примерно на 50 минут приготовления. Количество воды указано приблизительно. Если генератор пара опустеет, прозвучит предупреждающий сигнал.

Предложите гостям обед из трех блюд, приготовленных нарежьте с паром. При обработке паром запахи в духовом шкафу не перемешиваются, поэтому вы сможете приготовить несколько блюд одновременно.

На нашем канале YouTube вы найдете еще больше отличных советов от профессиональных шеф-поваров.

Поделитесь своим секретом

Мы оставили несколько чистых страниц в конце книги и добавили в комплект карандаш, чтобы вы могли записать собственные рецепты.

Надеемся, вы поделитесь с нами своими кулинарными успехами и расскажете о собственных секретных ингредиентах, помогающих сделать блюда еще вкуснее. Используйте указанный ниже хэштег.

Участвуйте в онлайн кулинарных мастер классах и других мероприятиях кулинарного клуба Electrolux. Следите за новыми рецептами. Узнайте больше на www.electrolux.ru

#клубэлектролюкс







Содержание	19	Мясо
	67	Рыба
	115	Овощи
	151	Макаронные изделия и крупы
	185	Яйца
	203	Шоколад
	221	Фрукты и орехи
	256	Функции нагрева
	258	Таблицы для приготовления на пару
	260	Соответствия
	264	Указатель
	267	Примечания
	270	Приложение для приготовления на пару



Мясо



Правильный отруб

Секрет покупки хорошего куска сочного мяса заключается в умении выбрать правильный отруб ярко-красного цвета. Ориентируйтесь на кроваво-красный цвет: он указывает на то, что мясо еще не окислилось и не потеряло свой вкус. Для приготовления на медленном огне выберите отруб с большим количеством жира и сухожилий; такое мясо получится нежным и невероятно аппетитным. Если вы хотите приготовить стейк, берите толстый край или вырезку; тончайшие прослойки жира помогут максимально сохранить вкус и аромат мяса.

Также не стоит пренебрегать отрубам меньших размеров, такими как каре ягненка. Их можно быстро нарезать и приготовить, и они потрясающе вкусны. При готовке курицы вы можете положиться на интуицию и не ограничивать свои творческие порывы. Следует учитывать, что грудка готовится намного быстрее, чем голени и бедра. Однако не забывайте универсальное правило — чем больше мышечной ткани, тем больше вкуса. Такое мясо просто будет готовиться немного дольше. Если вы не уверены, какой отруб вам нужен, посоветуйтесь с продавцом. Они — знатоки своего дела и обязательно дадут вам хороший совет.

Ночной маринад

Оставьте кусок жесткого мяса мариноваться в красном вине с овощами на целую ночь, и он станет нежным и вкусным. Хорошо обсушите маринованное мясо, прежде чем готовить. Почему бы не использовать маринад для приготовления фантастически вкусного соуса?

Время для отдыха

Не забывайте: мясу нужно настояться после приготовления. Накройте его фольгой и поставьте в теплое место. Общее правило — мясо должно настаиваться половину времени готовки.

Сохраняем вкус

Перед обжаркой мясо должно согреться до комнатной температуры. Постарайтесь не обжаривать большое количество мяса за один раз. Если мяса в сковороде будет слишком много, нагрев уменьшится, и мясо пропарится быстрее, чем зарумянится. Правильный порядок — сначала подрумянить, а уже затем приготовить на пару.



«Летнее барбекю — прекрасный повод для встречи с друзьями. Миниатюрные закуски очень вкусны, а небольшие гамбургеры — это очень популярное и простое блюдо. В моем духовом шкафу с функцией приготовления с паром они всегда получаются отлично, и я даже могу приготовить их заранее!»

Пенни Рамфорд, Electrolux



Мини-бургеры

Все любят вкусные гамбургеры, а мы знаем отличный вариант для их подачи на празднике. Если вы хотите приготовить больше, удвойте количество ингредиентов.

🕒 Время приготовления:
35 мин

Котлета для гамбургера	🕒	Время приготовления: 20 мин	🌡️	130°C	☰	2	☁️	Интенсивный пар	💧	300 мл
Мини-бургеры	🕒	Время приготовления: 10–12 мин	🌡️	220°C	☰	2	🔥	Горячий воздух		

Ингредиенты

500 г фарша из нежирной говядины
1 мелко рубленая головка репчатого лука
Свежие хлебные крошки (из 2 ломтиков хлеба)
1 взбитое яйцо
Луковый релиш
Ломтики сыра
Вустерский соус
Соль и перец
Багет

Количество порций: 6–8; сложность: легко

- 1 Смешать мясной фарш, рубленый лук, хлебные крошки, взбитое яйцо, вустерский соус и специи до получения однородной массы.
- 2 Сформировать мини-бургеры и выложить их на противень, покрытый пергаментной бумагой.
- 3 Готовить котлеты в режиме «Интенсивный пар» при температуре 130°C в течение 20 минут.
- 4 Нарезать багет и положить на каждый ломтик немного лукового релиша, готовую котлету и ломтик сыра.
- 5 Готовить в режиме «Горячий воздух» в предварительно разогретом духовом шкафу при температуре 220°C в течение 10–12 минут.
- 6 Подавать сразу после приготовления.



Если вы хотите, чтобы роллы получились более хрустящими, смажьте их кунжутным маслом и используйте режим «Горячий воздух».



Спринг-роллы

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Легкие в приготовлении спринг-роллы невероятно вкусны и полезны, а готовить их — одно удовольствие.

🕒 **Время приготовления:** 10 мин | 🔥 **96°C** | 🍴 **2** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **600 мл**

Ингредиенты

- 1 ст. ложка оливкового масла
- 250 г куриного филе, нарезанного очень тонкими полосками
- ½ моркови, нарезанной очень тонкой соломкой
- 50 г побегов бамбука (консервированных), нарезанных очень тонкой соломкой
- 50 г ростков фасоли без корней и семян
- 1 мелко нарезанная головка лука-шалота
- 50 г вымоченной и обсушенной рисовой лапши
- 2 ч. ложки кукурузного крахмала
- 2 ч. ложки воды
- 18 листов рисовой бумаги
- Масло для смазывания формы

Количество порций: 6 (18 роллов); сложность: легко

- 1 Разогреть оливковое масло в сковороде и быстро обжарить куриное филе. Добавить морковь, бамбук, ростки фасоли и лук-шалот. Обжаривать, постоянно помешивая, одну минуту.
- 2 Добавить рисовую лапшу.
- 3 Приготовить пасту из кукурузного крахмала и воды, выложить ее на сковороду и хорошенько перемешать получившуюся массу. Поставить остывать.
- 4 Положить на рабочую поверхность листы рисовой бумаги и обильно смочить их водой, чтобы они стали мягкими.
- 5 Положить на каждый лист 1–2 ложки начинки и свернуть края к центру, чтобы начинка оказалась внутри. Подвернуть открытые края внутрь и продолжать заворачивать лист. Скрепить место соединения водой.
- 6 Смазать маслом перфорированную форму для приготовления на пару и выложить в нее роллы.
- 7 Приготовить на пару, установив указанные выше настройки, и подавать с соевым соусом и кунжутом.

Способ подачи

Выложите по три спринг-ролла на предварительно подогретые тарелки и подавайте, украсив листьями базилика и жареными семенами кунжута, с соевым соусом и сладким перцем чили.



Дим-самы — это небольшие изделия из теста с начинкой. Помимо свинины, можно использовать другое мясо, рыбу, моллюсков или даже яйца и сладкие начинки. К несладким дим-самам можно подать острый соус, например нам пла.



Дим-самы

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Приготовление этой закуски станет отличным развлечением для всей семьи. Купите побольше листов теста, потому что они легко рвутся.

🕒 **Время приготовления:** 10–15 мин
🌡️ **96°C** 🍴 **2** ☁️ **Влажный пар** 💧 **700 мл**

Ингредиенты

150 г куриного или свиного фарша
1 щепотка соли
½ щепотки перца
1½ ч. ложки рубленых листьев кинзы
1½ ч. ложки мелко рубленого свежего имбиря
1 мелко рубленный зубчик чеснока
2 капли кунжутного масла
12–15 листов теста для вонтонов

Соус нам-пла

100 мл лаймового сока
100 мл сахара
50 мл крепкого рыбного бульона
50 мл рисового уксуса
1 ч. ложка мелко рубленого свежего имбиря
½ стебля лемонграсса
¼ зеленого перца чили
¼ красного перца чили
1 стебель зеленого лука
Кинза

Количество порций: 6; сложность: средне

- 1 Тщательно перемешать мясо до однородного состояния, добавить соль и перец.
- 2 Добавить кинзу, имбирь, чеснок и кунжутное масло.
- 3 Выложить немного мясной начинки на каждый лист теста, смочить края водой и сложить небольшие конвертики. Листы теста для вонтонов можно складывать как угодно, главное — сделать узел, чтобы удержать начинку.
- 4 Выложить конвертики в жаропрочную форму и разогреть духовой шкаф до 90°C в режиме «Горячий воздух».
- 5 Поставить форму в духовой шкаф и готовить в режиме «Влажный пар» примерно 10–15 минут.
- 6 Смешать в кастрюле лаймовый сок, сахар, рыбный бульон, рисовый уксус и имбирь. Аккуратно измельчить лемонграсс и добавить его к смеси.
- 7 Довести до кипения, затем выключить плиту и дать смеси настояться минуту. Процедить через сито и подавать как соус.
- 8 Украсить ломтиками перца чили, зеленым луком и листьями кориандра.



Смешав свинину и говядину, вы гарантированно получите вкуснейшие сочные фрикадельки, однако также можно использовать другое сочетание видов мяса на ваше усмотрение. Попробуйте использовать только говядину или сочетание говядины с ягнятиной или телятиной.



Фрикадельки

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Эти мясные шарики отличаются роскошным восточным вкусом благодаря использованию семян кумина и корицы. Они могут служить сытной закуской или самостоятельным блюдом.

🕒 **Время приготовления:** 10–12 мин | 🌡️ **180°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **600 мл**

Ингредиенты

- 400 г мясного фарша
- 1½ ч. ложки соли
- 4 десертных ложки панировочных сухарей
- 150 мл молока
- 1 яйцо
- ½ ч. ложки семян кумина
- 1 щепотка белого перца
- 1 щепотка корицы
- 1 щепотка сушеного кориандра
- ½ щепотки кайенского перца

Томатный соус

- 1 большая головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 1½ десертных ложки оливкового масла
- 400 г протертых помидоров
- ½ ч. ложки соли
- ½ ч. ложки сахара
- 1 щепотка черного перца
- 1 ч. ложка белого бальзамического уксуса
- Табаско
- 4 помидора

Количество порций: 6; сложность: средне

- Посолить мясной фарш. Смешать панировочные сухари с молоком и оставить примерно на 10 минут.
- Добавить фарш, яйцо и специи к панировочным сухарям и перемешать массу до однородного состояния. Сформировать из фарша круглые шарики и выложить их в смазанную маслом форму.
- Предварительно разогреть духовой шкаф до 180°C в режиме «Горячий воздух». Когда шкаф достаточно прогреется, выбрать режим «Горячий пар» и готовить 10–12 минут. Температура в середине фрикаделек должна составлять 75°C.
- Очистить и нарезать лук и чеснок для томатного соуса. Оставить в масле всего на несколько минут, чтобы они не изменили цвет.
- Добавить протертые помидоры и кипятить на сильном огне не меньше 10 минут.
- Приправить солью, сахаром, перцем, бальзамическим уксусом и табаско.
- Очистить помидоры от кожуры, обработав их паром в течение примерно 4–5 минут (см. рецепт салата из очищенных помидоров).
- Нарезать помидоры, при желании удалив плодоножки. Добавить помидоры в соус и перемешать.

Кускус или табуле

- Для приготовления на пару положить 300 мл кускуса в жаропрочную форму, добавить 200 мл воды и чайную ложку соли (или 200 мл куриного бульона). После того как духовой шкаф достаточно нагреется, готовить примерно 10 минут в режиме «Влажный пар». В зависимости от размера зерна время готовки может варьироваться.
- Добавить две десертные ложки сливочного или оливкового масла и хорошенько разрыхлить. Добавить рубленую зелень в большом количестве и цедру лимона.



При желании вместо репчатого лука можно использовать лук-порей (то же количество). Чем более выдержанный и твердый сыр вы используете, тем более вкусным получится пирог.



Киш Лорен

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Аппетитная яичная начинка в этом пироге отлично сочетается с сыром и беконом, что делает его великолепным основным блюдом или закуской.

🕒 **Время приготовления:** 45–55 мин | 🌡️ **170-190°C** | 🍴 **2** | 🍷 **Пицца**

Ингредиенты

Тесто

- 200 г муки
- 2 яйца
- 100 г сливочного масла
- ½ ч. ложки соли
- Немного перца
- 1 щепотка мускатного ореха

Начинка

- 150 г тертого сыра
- 200 г ветчины или бекона
- 2 яйца
- 250 г сметаны
- Соль и перец
- Мускатный орех

Посуда

- Смазанная маслом форма для выпечки диаметром 28 см

Количество порций: 6; сложность: средне

- 1 Смешать в миске муку, сливочное масло, яйца и специи и замесить тесто. Поставить на несколько часов в холодильник.
- 2 Раскатать тесто и выложить в смазанную маслом форму для выпечки. Наколоть насквозь вилкой. Разложить по тесту бекон.
- 3 Для начинки смешать яйца, сметану и специи. Затем добавить сыр. Вылить начинку на бекон.
- 4 Выбрать режим «Пицца» и температуру 180°C. Поставить форму на 2-й уровень и готовить 45–50 минут.



Это простое летнее блюдо будет потрясающе вкусным и в горячем, и в холодном виде. Вы можете менять овощи в зависимости от времени года и собственных предпочтений.



Жареные овощи с беконом и шалфеем

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Идеальный вариант закуска в зимнее время или дополнение к воскресному жаркому. Эти овощи — просто пальчики оближешь!

🕒 Время приготовления: 30 мин

Бекон	🕒 Время приготовления: 8 мин	🌡️ 230°C	☰ 3	👉 Горячий воздух
Жареные овощи	🕒 Время приготовления: 12 мин	🌡️ 220°C	☰ 3	👉 Горячий воздух

Ингредиенты

100 г бекона
8 ст. ложек оливкового масла
3 ст. ложки мелко рубленного шалфея
1 морковь, нарезанная ломтиками
1 небольшой цукини, нарезанный ломтиками
1 небольшой баклажан, нарезанный ломтиками
1 желтый болгарский перец, нарезанный полосками
1 красный болгарский перец, нарезанный полосками
Сок ½ лимона
Соль и перец

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Выложить бекон на смазанный маслом противень и поместить его в духовой шкаф, установив указанные настройки. Периодически встряхивать противень во время приготовления. Выложить готовый бекон на бумажное полотенце и обсушить.
- 2 Смешать оливковое масло, шалфей, соль и перец, а затем заправить полученной смесью цукини, баклажан, морковь и перец. Выложить овощи на два смазанных маслом противня.
- 3 Жарить овощи, установив указанные выше настройки.
- 4 Выложить жареные овощи в миску и сбрызнуть их лимонным соком и остатками масла с шалфеем.
- 5 Посыпать овощи беконом и подавать блюдо на стол.



Кости можно отделить от мякоти до или после приготовления. В любом случае режьте мясо диагонально относительно направления волокон.



Ножка ягненка с розмарином

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Ничто не сравнится с классической ножкой ягненка с розмарином и чесноком, и это гарантированный и несложный способ порадовать гостей.

🕒 **Время приготовления:** 165 мин | 🌡️ **180°C** | 🍴 **1** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **800 мл**

Ингредиенты

2,7 кг нога ягненка
30 мл оливкового масла
3 зубчика чеснока
1 пучок свежего розмарина
(или 1 ч. ложка сушеного розмарина)
Соль и перец

Количество порций: 6; сложность: легко

- 1 Промыть ножку ягненка, обсушить, а затем натереть оливковым маслом и сделать надрезы.
- 2 Приправить солью и перцем.
- 3 Очистить и нарезать чеснок, а затем положить его в надрезы в мясе вместе с веточками розмарина.
- 4 Поместить в ногу термощуп, таким образом, чтобы конец иглы оказался в самом центре мякоти. Переложить ногу в сотейник и добавить воды; уровень воды должен составлять 10-15 мм.
- 5 Отправить сотейник в духовку, на указанные параметры, подключить к духовке термощуп. Температура в центре готового мяса должна составлять 70°C.



Для придания блюду более яркого цвета можно замариновать и приготовить вместе с мясом лук-порей, морковь или стручковую фасоль, нарезанную на очень тонкие полоски.



Курица со специями

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Во время маринования раскрывается весь букет вкусов, а готовка на пару сохраняет куриное мясо сочным. В качестве гарнира прекрасно подойдет кускус или жареные овощи.

🕒 **Время приготовления:** 15–20 мин | 🌡️ **80°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Влажный пар** | 💧 **500 мл**

Ингредиенты

4 куриные грудки
Соевый соус
Цедра одного апельсина
Сок половины апельсина
1 щепотка корицы
1 щепотка орегано
1 зубчик чеснока
2 см мелко нарезанного свежего имбиря
Свежемолотый черный перец

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 Нарезать куриное мясо кубиками и положить в миску для маринования.
- 2 Сбрызнуть курицу соевым соусом и апельсиновым соком с цедрой, а затем посыпать корицей, орегано, чесноком, только что нарезанным имбирем и черным перцем. Мариновать 2–3 часа.
- 3 Вынуть курицу из маринада и выложить на противень для готовки на пару. Поставить на 2-й уровень.
- 4 Готовить в режиме «Влажный пар» при температуре 80°C в течение 15–20 минут.



«Жареная курица никогда не оправдывает моих ожиданий, уж поверьте квалифицированному специалисту по домоводству! А при готовке на пару курица остается нежной и сочной, с золотистой и хрустящей корочкой — это отвечает даже моим высоким требованиям».

Пенни Рамфорд, Electrolux



Жареная курица

Нет ничего, что грело бы душу больше, чем сочная жареная курица. Обработка паром позволяет сократить время приготовления и сохраняет все необходимые соки. Мясо будет само отделяться от костей.

⌚ **Время приготовления:** 45–50 мин | 🌡️ **180°C** | ☰ **2** | ☁️ **Горячий пар** | 💧 **500 мл**

Ингредиенты

- 1 целая тушка курицы
- Горсть свежей зелени (тимьян, розмарин, петрушка, орегано по вкусу)
- 100 г размягченного сливочного масла
- 1 лимон
- Соль по вкусу

Количество порций: 4–6; сложность: легко

- 1 Достать курицу из холодильника примерно за час до готовки, чтобы она согрелась до комнатной температуры.
- 2 Приготовить вкуснейшее масло с травами, смешав сливочное масло, зелень и соль при помощи блендера.
- 3 Обмазать курицу маслом, а затем разрезать лимон пополам и поместить внутрь тушки.
- 4 Запекать в режиме «Горячий пар» при температуре 180°C примерно 45 минут, или пока температура мяса в центре не достигнет 75°C (используйте термометр). После этого подождать еще две минуты и убедиться, что при накаливании из мяса течет прозрачный сок.

Способ подачи

Подавать с листовым салатом и хрустящим хлебом, чтобы было чем собрать ароматный мясной сок и остатки масла с травами.



Используйте вырезку из шеи или лопатки — эти куски становятся нежными и сочными при тушении. Лучше всего подавать с широкими макаронами и охлажденным темным пивом.



Говядина тушеная в пиве

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Прекрасно приготовленные любимые блюда согреют вас зимними вечерами. Говядина и пиво придают этому блюду насыщенный и богатый вкус.

🕒 **Время приготовления:** 120 мин | 🌡️ **170°C** | 🍽️ **3** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **700 мл**

Ингредиенты

600 г говядины
Мука для посыпки
10 г сливочного масла
1 головка репчатого лука
330 мл темного пива/эля
2 ч. ложки коричневого сахара
2 ч. ложки томатной пасты
400 мл крепкого говяжьего бульона
Соль и перец

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Говядину нарезать кубиками, посолить, поперчить, слегка посыпать мукой.
- 2 Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить в нем кусочки мяса. Выложить содержимое в форму для запекания.
- 3 Очистить и мелко нарезать лук, слегка обжарить его в небольшом количестве сливочного масла, а затем выложить на мясо.
- 4 Смешать темное пиво, коричневый сахар, томатную пасту и мясной бульон, вылить смесь на сковороду и довести до кипения. Затем залить мясо получившимся соусом, чтобы оно было полностью покрыто жидкостью.
- 5 Накрыть форму и поместить в духовой шкаф на 3-й уровень на 2 часа.



Арахис разжигает аппетит и делает это блюдо просто потрясающе вкусным. Приготовление в духовом шкафу делает арахис хрустящим и придает ему особый вкус, который отлично сочетается как со сладкими, так и с кислыми или острыми блюдами.



Петух с эндивием и арахисом

Эрос Пикко и Томмазо Арригони, шеф-повара, Милан, Италия

Все оттенки вкуса в этом блюде прекрасно дополняют друг друга. Вам обязательно захочется приготовить его еще не раз.

🕒 **Время приготовления:** 20 мин | 🌡️ **120°C** | 🍴 **2** | 🍷 **Горячий воздух**

Ингредиенты

4 петушиные грудки
(также подойдут куриные грудки)
2 головки эндивия среднего размера
100 г меда
50 г арахиса
100 г овощного бульона
50 г белого вина
Сливочное масло
Оливковое масло, хорошо
смешанное с рубленным перцем чили

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Обжарить грудки на сливочном масле в сковороде с антипригарным покрытием.
- 2 Очистить эндивий и разрезать пополам продольно. Потушить со сливочным маслом, белым вином и бульоном.
- 3 Добавить мед и несколько капель масла с перцем чили.
- 4 Обжаривать арахис в духовом шкафу при температуре 120°C, пока он не начнет подрумяниваться.
- 5 Крупно порубить обжаренный арахис.
- 6 Добавить арахис к эндивию и несколько минут готовить на медленном огне.
- 7 Надрезать грудки по диагонали и подавать вместе с арахисом и эндивием.



Возьмите для этого блюда свежую, не замороженную птицу, выращенную на зерновых кормах: такое мясо будет особенно сочным и нежным. Выберите для готовки красное вино достаточно высокого качества — это может быть то же вино, которое вы собираетесь пить за ужином.



Петух в вине

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Французская классика не обязательно трудна: этот вариант рецепта петуха в вине гарантирует вам нежное мясо и насыщенный вкус.

🕒 **Время приготовления:** 55 мин | 🌡️ **170°C** | 🍴 **1** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **700 мл**

Ингредиенты

1 целая тушка петуха или курицы
1 ст. ложка муки
50 г топленого масла
500 мл белого вина
500 мл крепкого куриного бульона
4 ст. ложки соевого соуса
½ пучка петрушки
1 веточка тимьяна
150 г бекона, нарезанного кубиками
250 г коричневых шампиньонов, помытых и разрезанных на четыре части
12 очищенных головок лука-шалота
2 очищенных и раздавленных зубчика чеснока
Соль и перец

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Промыть тушку, разделить на части, посолить, поперчить, посыпать мукой.
- 2 Разогреть топленое масло в форме для запекания на варочной панели и обжарить курицу со всех сторон.
- 3 Добавить белое вино, куриный бульон и соевый соус, довести до кипения.
- 4 Добавить петрушку, тимьян, нарезанный кубиками бекон, грибы, лук-шалот и чеснок. Снова довести до кипения и накрыть крышкой.
- 5 Поставить форму на 1-й уровень и готовить 55 минут.



«Поскольку обработка паром сокращает время приготовления индейки вдвое, я готовлю ее за 2-3 часа до прихода гостей, заворачиваю в 5 слоев фольги и кладу в термоконтэйнер. Так мясо остается сочным и не остывает, пока я общаюсь с гостями!»

Дэн Арлер, Electrolux



Праздничная индейка

Масло с шалфеем, нанесенное под кожу птицы, усилит аромат блюда, а начинка сделает индейку невероятно сочной.

🕒 Время приготовления: 2 часа (в зависимости от размера) 🌡️ 200°C 🍴 2 🌀 Горячий пар 💧 700 мл

Ингредиенты

1 индейка

Сливочное масло с шалфеем

200 г размягченного сливочного масла

1 ст. ложка сушеного шалфея

½ ч. ложки чесночного порошка

Соль и перец по вкусу

Начинка с шалфеем

1 средняя или большая головка репчатого лука (рубленая)

1 большой стебель сельдерея (мелко рубленный)

4-5 ломтиков белого хлеба, нарезанного кубиками

1,5 ст. ложки сушеного шалфея

Перец

1 копченая колбаска

½ кубика куриного бульона, растворенная в ½ чашки кипятка

Количество порций: 6; сложность: средне

- 1 Взять размягченное сливочное масло и добавить к нему шалфеем, чеснок, соль и перец. Тщательно перемешать. Поставить на 10 минут в холодильник, чтобы смесь немного затвердела.
- 2 Взять тушку индейки и просунуть руку между кожей и мясом в области грудки и ножек. Продолжить отделять кожу в области спины и боков, пока она не будет полностью отделена от мяса.
- 3 После этого положить под кожу несколько ложек масла с шалфеем и равномерно распределить масло рукой по всей тушке.
- 4 Заполнить внутренность тушки начинкой, оставив немного свободного места, поскольку начинка увеличится в размере во время готовки.
- 5 Выложить остатки начинки в жаропрочную форму и запекать 30 минут перед подачей на стол.
- 6 Закрывать кожей отверстие в тушке и закрепить с помощью зубочисток.
- 7 Поставить индейку на 2-й уровень духового шкафа.
- 8 Готовить в режиме «Горячий пар» при температуре 200°C. Время готовки рассчитывается по формуле «30 минут на 1 кг веса» или используйте термощуп, поместив его в грудку индейки. Температура готовности 78 градусов.
- 9 Чтобы убедиться в готовности индейки, проткните самую толстую часть ножки. Прозрачный сок означает, что индейка готова.

Начинка

Вскипятите воду и добавьте растворенный бульонный кубик и сельдерея, а затем оставьте кипеть 2-3 минуты. Смешайте все ингредиенты за 15 минут до того, как вы начнете фаршировать индейку. Хорошо перемешайте и дайте настояться. Если смесь кажется довольно сухой, добавьте еще немного горячей воды.



Мясо ягненка гарантирует прекрасный вкус и богатство витаминов множеству блюд. Стандартная порция весом 100 граммов обеспечивает суточную потребность взрослого человека в витамине В12. Приготовьте это блюдо и почувствуйте, что вы приносите пользу своему здоровью.



Ягненок с баклажанами и нутом

Хуан Амадор, шеф-повар, Мангейм, Германия

Это классическое блюдо совсем не сложно приготовить. Возьмите лучшие ингредиенты, какие только сможете найти, и они великолепно раскроются в составе этого блюда.

🕒 **Время приготовления:** 30-40 мин | 🌡️ **160°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **700 мл**

Ингредиенты

400 г седла ягненка
100 г вареного нута
1 баклажан
4 головки лука-шалота
2 зубчика чеснока
Свежая петрушка и мята
Соль «Maldon»
Белый перец
Оливковое масло
50 мл красного вина

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Нарезать баклажан кубиками и мелко порубить лук-шалот и чеснок.
- 2 Обжарить овощи на оливковом масле, посолить и поперчить.
- 3 Добавить нут красное вино. Тщательно перемешать.
- 4 Добавить петрушку и листья мяты.
- 5 Посолить и поперчить мясо ягненка, а затем обжарить на оливковом масле в сковороде на большом огне по 1 минуте с каждой стороны.
- 6 Выложить мясо в противень и поставить на 2-й уровень. Установить термометр в середину самой толстой части мяса. Установить значение термометра 58°C.
- 7 Запекать мясо при температуре 160°C в режиме «Горячий пар».
- 8 Приготовление 400 г ягненка займет около 30-40 минут, однако точное время приготовления зависит от толщины мяса.
- 9 Перед подачей разогрейте смесь нута и баклажанов и выложите на тарелку.
- 10 Нарезать мясо тонкими ломтиками и разложить на листьях салата.
- 11 Украсить солью «Maldon» и мятой.

Мусака

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Попробуйте приготовить свой вариант этого классического греческого блюда, которое согреет вас холодным зимним вечером.

 **Время приготовления:** 60 мин
  **170°C**
 **1**
 **Горячий пар**
 **700 мл**



Ингредиенты

1 рубленая головка репчатого лука
 Оливковое масло
 1,5 кг мясного фарша
 1 банка рубленых консервированных помидоров в собственном соку
 50 г тертого сыра эмменталь
 4 ч. ложки панировочных сухарей
 Корица
 1 кг картофеля
 1,5 кг баклажанов
 Сливочное масло для жарки
 Соль и перец

Соус бешамель

75 г сливочного масла
 50 г муки
 500 мл молока
 Соль и перец
 Мускатный орех

Для подачи

150 г тертого сыра эмменталь
 4 ст. ложки панировочных сухарей
 50 г сливочного масла

Количество порций: 6; сложность: средне

- 1 Потушить нарезанный лук в небольшом количестве оливкового масла, добавить фарш и перемешать.
- 2 Добавить рубленые помидоры, тертый сыр эмменталь и панировочные сухари, хорошо перемешать и довести до кипения. Добавить соль, перец, корицу и снять с плиты.
- 3 Почистить картофель и нарезать ломтиками толщиной 1 см. Вымыть баклажаны и нарезать ломтиками толщиной 1 см. Высушить все ломтики бумажным полотенцем. Затем обжарить их на сковороде в большом количестве сливочного масла.
- 4 Приготовить соус бешамель: растопить масло в кастрюле, добавить муку и поджарить ее до золотистого цвета, постоянно помешивая.
- 5 Небольшими порциями залить молоко при постоянном помешивании. Добавить в соус соль, перец и мускатный орех и варить примерно 10 минут без крышки на медленном огне.
- 6 Выложить ломтики картофеля в смазанную маслом форму для запекания и слегка посыпать тертым сыром. Сверху выложить слой баклажанов, затем — слой фарша, и затем — часть соуса бешамель. Повторить.
- 7 Высыпать сверху остатки сыра и панировочных сухарей, затем растопить сливочное масло и полить им мусаку.
- 8 Готовить 60 минут при температуре 170°C.

Свиное филе с розмарином

Розмарин и чеснок идеально дополняют свиное филе в этом замечательном блюде.

 **Время приготовления:** 30–40 мин
  **170°C**
 **1**
 **Горячий пар**
 **700 мл**

Ингредиенты

800 г свиной шейки
 4 веточки розмарина
 2 небольших зубчика чеснока
 500 г молодого картофеля
 60 г сливочного масла
 2 головки репчатого лука
 Соль и перец

Количество порций: 4–6; сложность: средне

- 1 Тщательно вымыть картофель и разрезать пополам. Нарезать лук.
- 2 Посолить и поперчить свинину, а затем обжарить в небольшом количестве масла на сильном огне.
- 3 Смазать сливочным маслом жаропрочную форму и выложить на него свиное филе, картофель, лук, розмарин и чеснок. Положить сверху несколько стружек сливочного масла.
- 4 Запекать в предварительно разогретом духовом шкафу при температуре 170°C в режиме «Горячий пар» в течение 30–40 минут. Или поместите перед запеканием в мясо термошуп, таким образом, чтобы конец иглы оказался в центре куска и готовьте до 82 градусов внутри продукта.



Ягненок с пряным кускусом

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Современная версия этого североафриканского блюда, приготовленная на пару, позволяет сохранить мясо сочным.



⌚ **Время приготовления:** 120 мин | 🌡️ **130°C** | ☰ **3** | ☁️ **Горячий пар** | 💧 **500 мл**

Ингредиенты

100 г цельного бланшированного миндаля
 100 г болгарского перца без семян и сердцевины, нарезанного на широкие полоски
 100 г фиников без косточек, разрезанных пополам
 2 небольших баклажана, нарезанных на ломтики толщиной 1 см
 2 цукини, нарезанных на ломтики толщиной 1 см
 2 головки репчатого лука, разрезанные на 8 частей
 Соль и перец
 1,2 кг лопатки ягненка
 500 г кускуса
 2 ч. ложки смеси специй рас-эль-ханут
 100 г изюма
 1 пучок мяты (листья порвать, а несколько веточек использовать для украшения)
 500 мл воды

Количество порций: 6; сложность: сложно

- 1 Положить в большую форму для запекания миндаль, нарезанный полосками перец, финики, ломтики баклажана, цукини и лука. Приправить солью и перцем, хорошенько встряхнуть.
- 2 Посолить и поперчить мясо, а затем выложить поверх овощей. Поставить форму для запекания на 3-й уровень и готовить в режиме «Горячий пар» при температуре 130°C в течение 2 часов.
- 3 Выложить кускус в жаропрочную форму, добавить специи рас-эль-ханут, щепотку соли, изюм, порванные листья мяты и 500 мл воды. Хорошо перемешать и поставить в духовой шкаф за 20 минут до окончания готовки мяса.
- 4 Вынуть готовое мясо из духового шкафа и дать настояться в течение 15 минут.

Способ подачи

Разрыхлить кускус вилкой и подавать вместе с нарезанным ломтиками мясом ягненка и овощами. Украсить веточками мяты.



Курица в бульоне

Это блюдо стоит времени, которое требуется на ее приготовление: пар и нагрев извлекают весь букет вкусов и ароматов, и мясо остается нежным и мягким.

🕒 Время приготовления: 90 мин
 🌡️ 160°C
 ☰ 1
 🌀 Горячий пар
 💧 700 мл

Ингредиенты

1 курица
 400 г моркови
 300 г репы
 2 стебля лука-порей
 1 большая головка репчатого лука
 2 гвоздики
 Букет гарни — тимьян и лавровые листья
 2 небольших зубчика чеснока
 1,5 литра немного загущенного куриного бульона
 Соль и перец

Количество порций: 4; сложность: сложно

- 1 Почистить морковь и репу. Помыть лук-порей. Все овощи нарезать на кусочки.
- 2 Нарезать курицу на куски и обжарить в небольшом количестве сливочного или растительного масла.
- 3 Выложить курицу, овощи и букет гарни в глубокую жаропрочную форму и залить бульоном.
- 4 Предварительно разогреть духовой шкаф до 160°C в режиме «Горячий воздух». Готовить примерно 90 минут в режиме «Горячий пар».



Три составляющие этого блюда готовятся вместе — это простой способ, который позволяет с легкостью изменить рецепт по своему вкусу, регулируя время приготовления. Попробуйте приготовить вместо курицы телятину, вместо риса — картофель, вместо цветной капусты — сельдерей и так далее.



Пикантная курица с рисом и овощами и цветная капуста с сыром

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Эти блюда прекрасны и сами по себе, однако вместе острое мясо курицы, рис и цветная капуста с сыром образуют великолепное сочетание.

🕒 Время приготовления: 60–65 мин

Цветная капуста	🕒	Время приготовления: 25 мин	🌡️	96°C	☰	2	☁️	Влажный пар	💧	650 мл
Все блюда	🕒	Время приготовления: 40 мин	🌡️	96°C	☰	2	☁️	Влажный пар	💧	650 мл

Ингредиенты

Вареная курица

4-6 филе куриной грудки с костями
Паприка
Порошок карри
Соль и перец

Сыр с цветной капустой

300 г цветной капусты
50 г тертого твердого сыра
2 яйца
50 мл сливок
Соль
Мускатный орех
Сливочное масло для смазывания формы

Рис

200 г длиннозерного риса
50 г дикого риса
Соль и перец
2 ч. ложки крепкого овощного бульона
300 мл воды
1 небольшой красный болгарский перец
1 банка консервированной кукурузы (150 г)

Количество порций: 4–6; сложность: сложно

- 1 Посолить и поперчить куриное филе, добавить паприку и порошок карри, положить в форму для запекания.
- 2 Разделить цветную капусту на соцветия. Выложить капусту в противень, поставить на 2-й уровень и выбрать режим «Влажный пар» при температуре 96°C. Готовить 25 минут, затем взбить пюре блендером, при необходимости добавить немного воды.
- 3 Добавить тертый сыр, яйца и сливки, приправить солью и мускатным орехом.
- 4 Разложить пюре из цветной капусты в шесть небольших форм, хорошо смазанных сливочным маслом.
- 5 За полчаса до готовки положить в миску длиннозерный рис и дикий рис, добавить соль и перец, затем залить овощным бульоном и водой. Нарезать мелкими кубиками красный перец и добавить к рису.
- 6 Поставить все формы в духовой шкаф (на 1-й и 4-й уровни) и готовить 40 минут.
- 7 Слить жидкость из банки с кукурузой и добавить к отварному рису.



Остатки жира и сока из противня улучшат вкус соуса — просто добавьте на противень немного воды и вылейте смесь в соус из тунца, прежде чем взбить его блендером.



Вителло тонато

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Это классическое итальянское блюдо — аппетитные тонкие ломтики мяса с соусом из тунца и каперсами — идеально подходит для летнего стола.

⌚ **Время приготовления:** 45–60 мин | 🌡️ **90°C** | 🍽️ **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **700 мл**

Ингредиенты

500 г верхней части бедра или стейков из телятины

1½ ч. ложки соли

Соус из тунца

1 банка тунца в масле (200 г)

2 десертных ложки выжатого лимона

1 яйцо, сваренное вкрутую

4 филе сардин

2 десертных ложки каперсов

½ щепотки черного перца

Украшение

Большие каперсы

Пармезан

Руккола

Цедра лимона

Тимьян и розмарин

Количество порций: 4; сложность: сложно

- 1 При желании подрумянить мясо на сковороде.
- 2 Предварительно разогреть духовой шкаф до 90°C в режиме «Горячий воздух». Выложить мясо в жаропрочную форму. Посолить.
- 3 Расположить термометр так, чтобы его конец оказался в середине самой толстой части куска. Установить температуру готовности на 65°C (или 60°C для средней прожарки). Установить температуру в духовом шкафу на 90°C.
- 4 Без термощупа готовить около 45–60 минут. Точное время зависит от внутренней температуры мяса и формы куска. Дать мясу остыть.
- 5 Смешать тунец (вместе с маслом) с соком выжатого лимона, цедрой лимона, нарезанным яйцами, сардинами, каперсами и черным перцем. Перемешать до однородного состояния блендером.
- 6 Нарезать мясо на тонкие ломтики, выложить в тарелку и полить соусом.
- 7 Украсить каперсами, пармезаном, рукколой, лимонной цедрой и зеленью.
- 8 Подать остатки соуса в отдельной миске.

Это блюдо также хорошо получается с другими видами мяса, например с ветчиной или свиным филе. Всегда следите за температурой (при приготовлении свинины она должна составлять 78°C). К такому мясу можно подавать различные маринады, например заправку из оливкового масла, бальзамического уксуса, мелко рубленного красного лука, шнитт-лука, соли и перца.



Поскольку оленина — мясо нежирное, лучше всего подавать его с кровью или средней прожарки, что позволит сохранить сочность и нежность мяса. Не готовьте оленину слишком долго и всегда выдерживайте не менее пяти минут, прежде чем подавать ее на стол.



Пикантное жаркое из седла оленя

Svenska Kocklandslaget

Сосиски из оленины и студень из шейной вырезки, хрустящий картофель с сыром «Svecia», соус из белых грибов, сезонные овощи и тыквенное пюре.

🕒 Время приготовления: 209 мин

Седло оленя	🕒	Время приготовления: 16 мин	🌡️	125°C	☰	2	☁️	Горячий пар	💧	500 мл
Сосиска из оленины	🕒	Время приготовления: 13 мин	🌡️	85°C	☰	2	☁️	Влажный пар	💧	250 мл
Хрустящий картофель с сыром «Svecia»	🕒	Время приготовления: 45 мин	🌡️	95°C	☰	2	☁️	Горячий пар	💧	75 мл
Соус из белых грибов	🕒	Время приготовления: 45 мин	🌡️	175°C	☰	2	🌬️	Горячий воздух		
Овощи	🕒	Время приготовления: 10 мин	🌡️	100°C	☰	2	☁️	Влажный пар		
Тыквенное пюре	🕒	Время приготовления: 60 мин	🌡️	175°C	☰	2	☁️	Горячий пар	💧	275 мл
Уксусный соус	🕒	Время приготовления: 20 мин	🌡️	175°C	☰	2	🌬️	Горячий воздух		

Ингредиенты

Седло оленя

1 кг седла оленя, на кости
1 ст. ложка молотого черного перца
1 ст. ложка измельченных можжевельных ягод
Молотый лавровый лист
1 ст. ложка молотого тимьяна
Соль, оливковое масло, сливочное масло, тимьян и чеснок для жарки

Студень из шейной вырезки

750 г шейной вырезки из оленины
200 г бекона
50 г белого лука
6 зубчиков чеснока
1 ст. ложка тимьяна

Количество порций: 6; сложность: сложно

Седло оленя

- 1 Аккуратно обрезать мясо. Оставить обрезки для соуса.
- 2 Натереть мясо специями и оставить на 30 минут.
- 3 Натереть мясо солью. Подрумянить мясо в сковороде с небольшим количеством оливкового масла, сливочного масла, чеснока и тимьяна, а затем запекать в духовом шкафу при температуре 125°C в режиме «Горячий пар», пока внутренняя температура мяса не достигнет 58°C (используйте термометр).

Студень из шейной вырезки

- 1 Нарезать мясо, бекон, лук и чеснок маленькими кусочками, а затем положить их в кастрюлю вместе с остальными ингредиентами, за исключением агар-агара. Довести до кипения и снять пену с поверхности кипящей жидкости половником.

2 лавровых листа
100 мл белого вина
750 мл крепкого бульона из оленины
15 г нитритной соли
10 г агар-агара

Сосиска из оленины

250 г жирного бекона
250 г шейной вырезки из оленины
½ кг филейной части кабана
17 г нитритной соли
5 г кайенского перца
5 г молотого сладкого душистого перца
5 г молотого черного перца
1 лимонная корка
20 г очищенного и обжаренного чеснока
30 мл панировочных сухарей
400 мл ледяной воды
1 м овечьих кишок
Сливочное масло для жарки

Хрустящий картофель с сыром «Svecia»

750 г крупного картофеля
50 г лука-шалота
6 яиц
30 мл сливок
1 очищенный лимон
20 г чеснока
15 г тимьяна
½ кг выдержанного сыра «Svecia» или Гауда
10 г пшеничной муки
20 г молотой паприки
4 яйца
100 г панировочных сухарей панко
Рафинированное рапсовое масло для жарки в глубокой посуде

Соус из белых грибов

250 г очищенных белых грибов
100 г очищенного лука-шалота
75 г тертого сыра «Svecia»
10 г чеснока
Соль и перец

- 2 Варить около 2 часов, пока мясо не разварится.
- 3 Примешать агар-агар, поварить еще 1 минуту и вылить студень в небольшую форму для выпечки. Поставить застывать в холодильник.
- 4 Разделить на 6 порций и подогреть в духовом шкафу, прежде чем подавать на стол.

Сосиска из оленины

- 1 Соединить полоски бекона, оленину и филейную часть кабана. Тщательно перемешать с остальными ингредиентами.
- 2 Наполнить кишки фаршем с помощью специального аппарата, чтобы получились маленькие сосиски. Приготовить на пару в режиме «Влажный пар» при температуре 85°C.
- 3 Дать остыть. Подрумянить, обжарив в сливочном масле, прежде чем подавать на стол.

Хрустящий картофель с сыром «Svecia»

- 1 Натереть картофель и лук на мелкой терке. Отжать крахмал.
- 2 Добавить яйца, сливки, лимон, тимьян и сыр.
- 3 Выложить на противень и запекать в духовом шкафу при температуре 95°C в режиме «Горячий пар» примерно 45 минут.
- 4 Дать остыть. Разрезать на шесть кусков. Покрыть смесью муки, молотой паприки, яйца и остатков панировочных сухарей панко.
- 5 Обжарить до появления хрустящей корочки, прежде чем подавать на стол.

Соус из белых грибов

- 1 Нарезать и обжарить грибы, лук и чеснок в духовом шкафу при температуре 175°C в режиме «Горячий воздух», пока они не приобретут золотистый цвет.
- 2 Добавить сыр. Приправить по вкусу солью и черным перцем.
- 3 Довести до готовности на умеренном огне и выложить ложкой на тарелку.

Овощи

- 1 Вскипятить маринад из сахара, уксуса и тимьяна. Отставить в сторону. Отварить лук, тыкву и желтую свеклу в подсоленной воде, пока они не станут мягкими.
- 2 Почистить желтую свеклу и нарезать кусками. Разрезать луковицы пополам и залить овощи теплым маринадом. Дать настояться в течение 2 часов.

Овощи

10 небольших очищенных головок репчатого лука
5 небольших желтых свекол
1 небольшая тыква, нарезанная кубиками
200 г сахара
200 мл уксуса
5 веточек тимьяна
150 г очищенных бобов
6 белых грибов
20 г мелко рубленного шнитт-лука
Сливочное масло
Соль и черный перец

Тыквенное пюре

300 г очищенной и нарезанной кусочками тыквы
50 г очищенного и нарезанного кусочками лука-шалота
2 г очищенного чеснока
40 г сметаны

20 г сливочного масла
Соль и черный перец

Уксусный соус

Обрезки седла из оленины, маленькими кусочками
100 г белого лука
20 г чеснока
10 г тимьяна
1 лавровый лист
1 ч. ложка черного перца горошком
100 мл уксуса «Forum»
½ л бульона из дичи
1 лимон
10 г сахара
30 г сливочного масла
Кукурузный крахмал для загущения

Украшение

Кресс-салат

- 3 Вынуть овощи из маринада и разделить смесь на шесть порций, как и студень из шейной вырезки.
- 4 Накрыть и подогреть в духовом шкафу 10 минут при температуре 100°C.
- 5 Обжарить белые грибы в сливочном масле. Приправить солью и черным перцем.
- 6 Разогреть бобы в кастрюле и приправить их солью и черным перцем.
- 7 Посыпать овощи шнитт-луком и подавать на стол.

Тыквенное пюре

- 1 Запекать мякоть тыквы, лук и чеснок в духовом шкафу при температуре 175°C в режиме «Горячий пар», пока они не приобретут аппетитный цвет и не станут мягкими.
- 2 Добавить сметану и сливочное масло и перемешать до получения однородной массы. Приправить по вкусу солью и черным перцем.
- 3 Разогреть пюре в кастрюле и подавать на стол.

Уксусный соус

- 1 Запечь обрезки седла оленя в духовом шкафу при температуре 175°C в режиме «Горячий воздух» в течение 20 минут. Положить мясо в бульон и варить на медленном огне около 1 часа. Процедить и отставить бульон.
- 2 Обжарить лук, чеснок и специи в небольшом количестве сливочного масла. Добавить уксус и бульон. Выпарить половину. Процедить.
- 3 Перед подачей на стол добавить сливочное масло.

Украшение

Украсить тарелки кресс-салатом.



Рыба



Чем проще, тем лучше

Рыба требует деликатного обращения, и готовка на пару — это отличный способ подчеркнуть ее вкус и текстуру и получить соблазнительно аппетитное блюдо. Попробуйте завернуть сибас в бумагу, посыпав его зеленью. Что может быть проще, чем готовка на пару, для получения превосходного вкуса и нежной текстуры? Запомните только одно правило — чем легче рыба делится на волокна, тем быстрее она готовится.

Выбирая рыбу, обратите внимание на глаза: они должны быть ясными, прозрачными и выпуклыми. Ничего не выбрасывайте. Из костей и кожи можно сварить великолепный бульон, просто добавив к ним морковь и лук. Таким образом из одной рыбы у вас может получиться несколько блюд.

Если вам требуется помощь при разделке и чистке рыбы, продавцы сделают это для вас. Просто скажите им, что вы собираетесь приготовить, и они будут рады вам помочь.

Используйте все без остатка

Соберите все обрезки и приготовьте из них рыбные котлеты. Добавьте немного картофеля, яйцо, зелень и панировочные сухари — и остатки рыбы не пропадут зря. Вы также можете смешать остатки рыбы с небольшим количеством сливок и специями, и у вас получится рыбный паштет.

Закиньте удочку

Крайне важно подобрать для того или иного блюда правильный вид рыбы. Для карри стоит брать более плотную рыбу, например морского черта, а для более легкого классического рецепта с соусом на сливочном масле подойдет камбала. Если вы не можете найти определенный вид рыбы, существует множество вариантов замены. Например, треску прекрасно заменит морской лещ или пикша, а вместо тунца можно взять скумбрию.



Ароматный гаспаччо бодрит еще больше, если приправить его паприкой подходящей степени остроты. Я предпочитаю резкий копченый аромат паприки Pimenton de la Vera из испанского региона Эстремадура и добавляю пару капель очень качественного оливкового масла.



Гаспаччо с тигровыми креветками, приготовленными на пару

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Этот холодный испанский суп — идеальный вариант для обеда или закуски жарким летним вечером.

🕒 **Время приготовления:** 5–6 мин | 🌡️ **95°C** | 🍴 **3** | 🌀 **Интенсивный пар** | 💧 **300 мл**

Ингредиенты

12 тигровых креветок
2 небольших ломтика белого хлеба
600 мл крепкого овощного бульона
400 г очищенных помидоров
2 красных болгарских перца
1 огурец
1 головка репчатого лука
2 зубчика чеснока
100 мл оливкового масла экстра-класса
30 мл красного винного уксуса
Соль и перец
Базилик для украшения

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 Очистить перцы, удалить семечки и сердцевины. Нарезать один перец маленькими кубиками, а другой — более крупными дольками.
- 2 Очистить огурец и разрезать пополам. Одну половину нарезать маленькими кубиками (удалите семена, но не выкидывайте, сохраните их для супа), а вторую половину — более крупными кусочками.
- 3 Нарезать остальные овощи.
- 4 Переложить крупно нарезанные овощи в большую кастрюлю, залить бульоном, добавить оливковое масло, уксус и ломтики хлеба, а затем поставить в холодильник не менее чем на два часа.
- 5 Измельчить суп в пюре с помощью блендера, а затем процедить его и приправить солью и перцем.
- 6 Предварительно разогреть духовой шкаф до 90°C в режиме «Горячий воздух». Очистить креветки и готовить 5–6 минут при температуре 96°C в режиме «Интенсивный пар», затем посолить и поперчить.
- 7 Выложить гаспаччо в тарелки, добавить немного нарезанного кубиками перца и огурца, а затем разложить по тарелкам тигровые креветки. Украсить базиликом.

Способ подачи

Подавать в охлажденных суповых тарелках. На каждую порцию должно приходиться по три креветки. Посыпать мелко нарезанными овощами и базиликом.



Морские гребешки

Морские гребешки — это классическое блюдо из даров моря, которое может послужить элегантным началом любой трапезы, особенно если подавать моллюсков прямо в раковинах.

🕒 **Время приготовления:** 6–7 мин | 🌡️ **90°C** | 🍴 **3** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **300 мл**

Ингредиенты

8 морских гребешков
100 мл сливок 15-20%
200 мл белого вина
2 веточки тимьяна
1 головка лука-шалота
20 г сливочного масла
Соль и перец

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Нарезать лук-шалот и слегка обжарить в сливочном масле. Залить белым вином и поддерживать при температуре чуть ниже температуры кипения.
- 2 Добавить сливки и тимьян. Дать соусу загустеть.
- 3 Вынуть тимьян, посолить и поперчить соус.
- 4 Предварительно разогреть духовой шкаф до 80°C в режиме «Горячий воздух».
- 5 Почистить гребешки и выложить их в смазанную маслом жаропрочную форму. Залить соусом и готовить при температуре 90°C в режиме «Горячий пар» в течение 6–7 минут.



Из белого вина и сливок получится прекрасный бульон, в который можно макать хрустящий багет.

В том же режиме духового шкафа можно приготовить мидии по-средиземноморски, добавив к ним 200 мл протертых помидоров, еще два зубчика чеснока и черный перец вместо белого. Для этого варианта особенно хорошо подойдет чабатта или фокачча.



Мидии в соусе из белого вина

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Если вы ищете блюдо, которое быстро и легко готовится и при этом прекрасно выглядит, нет ничего лучше, чем этот классический рецепт французской кухни.

🕒 **Время приготовления:** 20–30 мин | 🌡️ **96°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Влажный пар** | 💧 **500 мл**

Ингредиенты

- 1–2 кг мидий
- 1 мелко на рубленный зубчик чеснока
- 2 мелко на рубленных головки лука-шалота
- 15 г сливочного масла
- Букет гарни — петрушка, тимьян и лавровые листья
- 100 мл белого вина
- 120 мл сливок высокой жирности
- Горсть крупно рубленной петрушки

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Налить в контейнер 500 мл воды.
- 2 Дважды или трижды тщательно промыть мидии в холодной воде. Выбросить все открытые или всплывающие на поверхность мидии, поскольку они не годятся в пищу.
- 3 Вытянуть жесткие жилистые бородки из створок плотно закрытых мидий, и удалить все наросты с помощью ножа. Еще раз ополоснуть мидии, чтобы удалить мелкие кусочки раковин.
- 4 Выложить мидии на сковороду и посыпать рубленным чесноком, луком, петрушкой, тимьяном и лавровыми листьями. Добавить перец, белое вино и сливки.
- 5 Поставить сковороду с мидиями на 2-й уровень и готовить в режиме «Влажный пар» при температуре 96°C.
- 6 Готовить 20-30 минут (пока раковины не раскроются).
- 7 Переложить мидии в тарелки или миски (подогретые на решетке для гриля) и подавать на стол.



Королевские креветки из залива Спенсер не зря зовутся королевскими. Они славятся как лучшие в мире дикие королевские креветки. Лов этих креветок, отличающихся натуральным вкусом и ароматом, ведется на юге Австралии, и этот рыбный промысел представляет собой прекрасный пример экологической устойчивости.



Креветки с морковью и имбирем

Питер Кногль, шеф-повар Cheval Blanc, Швейцария

Королевские креветки очень вкусные и ароматные, и это блюдо идеально подойдет в качестве закуски, если вы хотите впечатлить своих гостей.

🕒 **Время приготовления:** 15 мин | 🌡️ **80°C** | 🍴 **3** | 🌫️ **Влажный пар** | 💧 **500 мл**

Ингредиенты

8 крупных нечищенных креветок
500 мл морковного сока
1 ч. ложка кукурузного крахмала
2 ч. ложки бальзамического уксуса
100 г сливочного масла
Свежий имбирь

Количество порций: 2; сложность: средне

- 1 Выложить креветки противень для запекания и поставить на 2-й уровень. Готовить в режиме «Влажный пар» при температуре 80°C примерно 15 минут.
- 2 Нагреть морковный сок и выпарить половину.
- 3 Немного загустить с помощью кукурузного крахмала.
- 4 Натереть в сок немного свежего имбиря.
- 5 Добавить бальзамический уксус.
- 6 Процедить соус с помощью мелкого сита.
- 7 Добавить холодное сливочное масло и размешать венчиком.
- 8 Вылить морковный сок с имбирем в предварительно разогретую глубокую тарелку.
- 9 Подавать с креветками, приготовленные на пару.



Это вариация на тему традиционной жареной рыбы по-гамбургски. Бекон и горчица придают блюду приятный деревенский аромат. Для гостей, которые бдительно следят за своим здоровьем, подавайте это блюдо вместе с большой миской салата-латука. В этом рецепте также можно использовать пикшу.



Запеченная треска с картофелем

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Треска и картофель — это классическое сочетание для любимого домашнего блюда с беконом и зеленью, которые придают ему дополнительный вкус.

🕒 Время приготовления: 50–55 мин

Картофель	🕒 Время приготовления: 15 мин	🌡️ 96°C	☰ 2	☁️ Влажный пар	💧 700 мл
Треска и картофель	🕒 Время приготовления: 35–40 мин	🌡️ 180°C	☰ 2	🔥 Горячий пар	💧 700 мл

Ингредиенты

750 г картофеля
500 г филе трески (один кусок)
2 ст. ложки лимонного сока
100 мл сметаны
150 мл сливок
1 яйцо
1 яичный желток
1 ст. ложка горчицы
100 г тонких ломтиков бекона
1 ст. ложка рубленой петрушки
Соль и перец

Количество порций: 2–4; сложность: легко

- 1 Почистить картофель и нарезать тонкими ломтиками. Выложить на противень для готовки на пару и слегка приправить солью и перцем. Поставить на 2-й уровень.
- 2 Бланшировать картофель в режиме «Влажный пар» при температуре 96°C в течение 15 минут. Дать ему хорошенько обсохнуть.
- 3 Приправить рыбу и сбрызнуть ее лимонным соком. Обильно смазать блюдо маслом. Закрыть дно слоем картофеля. Сверху выложить треску. Остатки картофеля разложить вокруг рыбы.
- 4 Взбить сметану со сливками, добавить целое яйцо, желток и горчицу, а затем приправить смесь. Вылить соус на картофель. Поставить форму с картофелем и рыбой на 2-й уровень.
- 5 Готовить в режиме «Горячий пар» при температуре 180°C в течение 35-40 минут.
- 6 Нарезать бекон на тонкие полоски и жарить на сковороде, пока они не станут хрустящими.
- 7 Вынуть рыбу из духового шкафа, посыпать блюдо полосками бекона и петрушкой и подавать на стол.



«Пятница — самое время приготовить рыбу! Но после напряженной рабочей недели, мне совсем не до сложных блюд. Поэтому я забегаю на рынок, покупаю 2 филе лосося и мчусь к своему духовому шкафу, чтобы поскорее накормить всю семью. Просто, полезно и очень вкусно».

Мина Иванович, Electrolux



Рыбное филе

Рыба готовится быстро и крайне полезна. Зелень придает этому блюду тонкий аромат и хорошо сочетается с салатом.

⌚ **Время приготовления:** 20–25 мин | 🌡️ **85°C** | ☰ **2** | 🌀 **Интенсивный пар** | 💧 **300 мл**

Ингредиенты

2 филе лосося (всего 800 г)

Зелень и специи по вкусу: укроп, эстрагон, копченая соль, перец, имбирь

Оливковое масло экстра-класса

Лимон

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 Выложить филе в смазанную маслом форму кожей вниз.
- 2 Посыпать зеленью и специями и поставить форму в духовой шкаф.
- 3 Налить в контейнер 300 мл воды.
- 4 Готовить в режиме «Интенсивный пар» при температуре 85°C около 20 минут без предварительного прогрева.
- 5 Выложить готовую рыбу на тарелку и сбрызнуть оливковым маслом.
- 6 Подавать с салатом и лимоном в виде гарнира.



«Я родом с западного побережья Швеции и поэтому люблю рыбу, особенно треску. Этим лакомством нужно наслаждаться правильно, и готовить его следует в духовом шкафу, поскольку пар подчеркивает вкус, сохраняя характерную текстуру рыбы. Этот рецепт представляет собой вариант классического рецепта — так готовят треску в моем родном городе».

Йонас Самюзльсон, Electrolux



Запеченная треска с хреном и огурцом

Немного острая корочка делает эту рыбу особенно аппетитной, а огурец смягчает вкус хрена.

🕒 **Время приготовления:** 30 мин | 🌡️ **230°C** | 🍽️ **2** | 🔥 **Горячий пар** | 💧 **600 мл**

Ингредиенты

4 филе трески (по 160–180 г каждое)
1 корень хрена
6 тостов
1 яйцо
50 г панировочных сухарей из белого хлеба
1 небольшой пучок шнитт-лука

Салат

4 небольших огурца
100 г греческого йогурта
1 раздавленный зубчик чеснока
Белый уксус, соль, коричневый сахар, белый перец (молотый)

Посуда

1 острая терка, 1 лист пергаментной бумаги

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 Промыть филе трески, внимательно осмотреть его и убрать все кости. Обсушить рыбу бумажным полотенцем и выложить на противень, застеленный листом бумаги для выпечки.
- 2 Нарезать тост на маленькие кубики (3x3 мм) и очень мелко порубить шнитт-лук. Очистить корень хрена и натереть на мелкой терке.
- 3 Смешать тосты, панировочные сухари, яйцо, шнитт-лук и хрен, а затем нанести получившуюся смесь на рыбное филе.
- 4 Расположить термощуп таким образом, чтобы конец иглы находился в центре рыбы и подключить к духовому шкафу. Готовить в режиме «Горячий пар» при температуре 230°C, пока внутренняя температура рыбы не достигнет 60°C.
- 5 Очистить огурцы и аккуратно нарезать. Замариновать в греческом йогурте и смешать с чесноком, солью, коричневым сахаром, уксусом и белым перцем.

Способ подачи

Выложить салат из огурцов на тарелку, а сверху положить отменно приготовленную, запеченную до румяной корочки рыбу. Украсить тертым хреном.



Пошированный лосось с ароматными специями

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Нет ничего проще, чем пошировать ся с помощью функции приготовления на пару. Попробуйте приправить рыбу ароматными специями или подать с горячим сливочным маслом с лимоном.

⌚ **Время приготовления:** 25–35 мин | 🌡️ **85°C** | ☰ **2** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **500 мл**

Ингредиенты

1 кг лосося

Ароматические специи, например кумин, семена кориандра или фенхеля

Соль и перец

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 Сделать на коже лосося надрезы на расстоянии 3 см друг от друга.
- 2 Положить в надрезы небольшие кусочки имбиря или лимонной цедры.
- 3 Поставить противень с лососем на 2-й уровень.
- 4 Готовить в режиме «Влажный пар» при температуре 85°C в течение 25–35 минут, в зависимости от толщины рыбы. Добавить соль и перец.

Способ подачи

Подавать сразу после приготовления с рисом, приготовленным на пару, и пекинской капустой.



Лосось с кунжутом

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Готовка на пару — это невероятно просто, а результат неизменно порадует вас, особенно в этом рецепте со специями и ароматным кунжутом.

🕒 **Время приготовления:** 12 мин | 🌡️ **60°C** | 🍴 **2** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **500 мл**

Ингредиенты

1 ст. ложка кунжутного масла
1 ст. ложка черного или белого кунжута
1 ч. ложка порошка карри
Соль
1 кг филе лосося

Количество порций: 4–6; сложность: легко

- 1 В маленькой миске смешать кунжутное масло, семена кунжута, порошок карри и щепотку соли.
- 2 Выложить куски лосося на противень кожей вниз и равномерно обмазать смесью с кунжутом.
- 3 Поставить противень с лососем на 2-й уровень и готовить в режиме «Влажный пар» при температуре 60°C в течение 12 минут, или пока рыба не дойдет до готовности.



«Готовить ужин с перерывами на детей и работу бывает непросто. Благодаря этому рецепту мне достаточно сходить на местный рынок, чтобы приготовить вкусный домашний ужин для самых важных людей в моей жизни».

Йоханна Билевич-Поржицка,
Electrolux



Рыба на пару с травами

Иногда всем нам требуется быстрый и полезный ужин. Этот рецепт — то, что вам нужно, если вы ограничены во времени.

⌚ **Время приготовления:** 12–15 мин | 🌡️ **75°C** | ☰ **2** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **270 мл**

Ингредиенты

1 кг свежего филе сибаса
1 лимон
Щепотка соли
Щепотка перца
Оливковое масло
1 или 2 нарезанных зубчика чеснока
Любая свежая зелень (отлично подойдет кинза, свежий зеленый лук, орегано, базилик и итальянская петрушка)

Количество порций: 4–6; сложность: легко

- 1 Выбрать режим «Влажный пар» с температурой 75°C.
- 2 Полить рыбу маслом, приправить солью и перцем, а затем выложить на противень.
- 3 Нарезать зелень на кусочки по 5-6 см.
- 4 Вымыть и нарезать лимон, затем положить его на рыбу.
- 5 Распределить по филе кусочки чеснока.
- 6 Готовить на 2-м уровне в режиме «Влажный пар» 15 минут, предварительно разогрев духовой шкаф до 75°C.
- 7 Процедить бульон, оставшийся в противне, в небольшую кастрюлю и довести до кипения. Снять с огня, добавить сливочное масло и яичный желток, перемешать до получения кремообразного соуса.
- 8 Приправить соус солью и перцем и вылить на свернутое рулетиками рыбное филе на пару.



Кисло-острое сочетание лайма и чили по-настоящему экзотично. Самые необычные ингредиенты можно найти в магазинах азиатской кухни.



Кисло-острый суп из креветок том ям кун

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Вы запомните этот огненно-острый вкус надолго.

🕒 **Время приготовления:** 45 мин | 🌡️ **180°C** | 🍴 **2** | 🌬️ **Горячий воздух**

Ингредиенты

500 г креветок без головы (8 или 12 шт.)
4 тайских перца чили
2 ч. ложки соли
½ ч. ложки черного перца горошком
1 пучок свежей кинзы
500 г коричневых шампиньонов
2 стебля лемонграсса
4 лайма
1 свежий калган (или свежий имбирь), 5 см
400 мл крепкого рыбного или куриного бульона
400 мл крепкого овощного бульона
4 листика каффир-лимона
4 ст. ложки рыбного соуса (нам пла)

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Очистить и удалить кишечную вену из креветок, но не удалять хвостовую часть. Нарезать перцы чили тонкими кружочками и растереть их в ступке с помощью пестика вместе с солью и горошинами перца, пока они не превратятся в однородную пасту.
- 2 Оторвать листья кинзы от стебля, почистить грибы и разрезать их на четыре части. Нарезать лемонграсс на кусочки 6 см длиной. Выжать сок из лаймов. Почистить и нарезать мелкими кубиками калган. Сложить все ингредиенты в кастрюлю, добавить бульон, листья каффир-лимона и рыбный соус, накрыть крышкой.
- 3 Готовить на 2-м уровне в режиме «Горячий воздух» при температуре 180°C в течение 45 минут.

Способ подачи

Вынуть листья каффир-лимона и лемонграсс.



Рыба в корочке из соли

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

По этому рецепту можно приготовить почти любую целую рыбу. Для большего эффекта подавайте ее целиком.

🔪 66°C 🌡 210°C 🍴 2 🌫 Горячий пар 💧 500 мл

Ингредиенты

- 2,5 кг крупной соли
- 4 слегка взбитых яичных белка
- 50 г муки
- 4 выпотрошенных сибаса или кефали (каждая рыба по 500 г)
- 1 тонко нарезанный лайм или лимон
- 1 небольшой пучок петрушки

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Застелить противень пекарской бумагой. Смешать морскую соль, яичные белки и муку. Нашпиговать рыбу веточками петрушки и дольками лайма или лимона.
- 2 Разместить термошуп таким образом, чтобы конец иглы находился в центре мякоти рыбы. Покрыть рыбу смесью на основе соли и поставить противень в духовой шкаф CombiSteam Deluxe на 2-й уровень. Подсоединить датчик температуры к духовому шкафу и выбрать температуру 66°C.
- 3 Готовить в режиме «Горячий пар» при температуре 210°C, пока не будет достигнута установленная внутренняя температура. Затем вынуть противень из духового шкафа и оставить постоять 10 минут.
- 4 С помощью скалки или другого твердого инструмента аккуратно разбить затвердевшую корочку из соли и снять ее.

Способ подачи

Чтобы с легкостью подать рыбу, снимите с нее кожу от жабр до хвоста, подцепив зубцами вилки или пинцетом. С помощью ложки отделите верхние плавники, а затем выньте позвоночник и отделите филе.



В Испании для приготовления этого национального блюда используется особый тип риса — более твердый и круглый, напоминающий сорта Арборио, Виалоне или Карнароли, которые используются для итальянского ризотто. Если у вас нет риса для паэльи, возьмите один из этих сортов и увеличьте время приготовления примерно на 15 минут.



Паэлья

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Приготовление на пару раскрывает сочетание вкусов в паэлье, и она становится очень ароматной. Это прекрасный вариант простого блюда для праздника.

🕒 **Время приготовления:** 30 мин | 🌡️ **96°C** | 🍴 **2** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **700 мл**

Ингредиенты

4 куриные ножки с косточками
1 ч. ложка соли
400 г риса
1 ч. ложка соли
1 щепотка шафрана
400 мл куриного бульона
1 красный болгарский перец
2–4 ломтика чоризо
400 г свежих голубых мидий
200 г зеленого горошка
1 ст. ложка кервеля

Для подачи

400 г нечищенных свежих креветок
1–2 стебля тонко нарезанного зеленого лука
2 ч. ложки мелко рубленого шнитт-лука

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Соскрести куриное мясо с костей и посолить.
- 2 Выложить рис, соль и шафран в жаропрочную форму. Залить бульоном, перемешать и добавить куриные ножки.
- 3 Предварительно разогреть духовой шкаф в режиме «Горячий воздух» до 90 градусов, а затем изменить режим на «Влажный пар», поставить форму с рисом и готовить 30 минут.
- 4 Почистить и нарезать перец и кервель.
- 5 Хорошо почистить мидии (выбросить мидии, которые не закрываются, если стукнуть по раковине). Положить мидии в небольшую жаропрочную форму.
- 6 Вынуть паэлью из духового шкафа и добавить перец, кервель и зеленый горошек. Снова поставить форму в духовой шкаф и отдельно поместить в духовой шкаф форму с мидиями.
- 7 Готовить несколько минут на пару, пока мидии не раскроются.
- 8 Украсить паэлью мидиями, свежими креветками, кольцами лука и шнитт-луком и подавать на стол.



«К вам внезапно нагрянули гости? У меня есть для вас решение, если вы не имеете ничего против рыбы. Это вкусное блюдо можно подавать как закуску или как главное блюдо — решать вам. Не жалейте чеснока, это мой секретный ингредиент».

Карло Сэм, Electrolux



Креветки с полентой

Эти креветки — настоящая находка для гурмана. Кремообразная и мягкая консистенция поленты создает приятный контраст и превращает это блюдо в замечательное лакомство.

🕒 **Время приготовления:** 35–40 мин | 🌡️ **96°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Влажный пар** | 💧 **750 мл**

Ингредиенты

400 г сырых креветок
2 зубчика чеснока
Оливковое масло экстра-класса
Полстакана белого вина
600 г поленты грубого помола
2 ч. ложки соли
280 мл воды

Количество порций: 4; сложность: средне

Креветки

- 1 Положить креветки в керамическую миску, добавить белое вино, хорошо перемешать и поставить миску в духовой шкаф на 2-й уровень. Готовить в режиме «Влажный пар» при температуре 96°C в течение 12–13 минут.
- 2 Вынуть креветки из духового шкафа и обсушить. Остатки вина и воды можно слить в кастрюльку и довести до кипения.
- 3 Добавить давленый чеснок и оливковое масло и хорошо перемешать.

Полента

- 1 Довести воду до кипения и посолить.
- 2 Постепенно добавлять кукурузную муку, непрерывно помешивая.
- 3 Готовить 20–25 минут. Если вам кажется, что полента слишком загустевает, добавьте немного теплой воды и продолжайте перемешивать. Полента должна получиться однородной и кремообразной.

Способ подачи

Подавайте поленту, разложив ее по тарелкам, а сверху выложите креветки и полейте соусом. Добавьте немного нарезанной петрушки.



«Когда я хочу удивить гостей необычным сочетанием вкусов, я часто готовлю это блюдо. В нем соединяются несколько ингредиентов, определяющих подлинный дух итальянской кухни».

Карло Сэм, Electrolux



Рулетки из камбалы с овощами, хрустящим шпиком и морковным пюре

Шпик прекрасно дополняет текстуру этой сочной рыбы и служит отличным контрастом к морковному пюре.

⌚ **Время приготовления:** 15 мин | 🔥 **80-96°C** | ☰ **2** | ☁ **Влажный пар** | 💧 **600 мл**

Ингредиенты

0,8–1 кг филе камбалы
4 цукини
2 картофелины
2 головки красного лука
Петрушка
100 г шпика или бекона
10 морковок
Шнитт-лук
1 стебель лука-порея
500 мл сливок
Оливковое масло экстра-класса
Соль и перец
1 кубик овощного бульона

Вам также понадобится:

Пищевая пленка для готовки в духовом шкафу.

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Подогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, добавить лук-порей, нарезанный соломкой, и готовить, пока не выпарится вся жидкость.
- 2 Добавить остальные овощи, нарезанные соломкой, и приправить их солью и перцем. Готовить на сильном огне, непрерывно помешивая.
- 3 Нарезать пищевую пленку в соответствии с размером кусочков филе и выложить их на пленку, посолив и добавив немного масла.
- 4 Выложить овощи в середину каждого филе и завернуть рулетки в пищевую пленку.
- 5 Отварить морковь и 1 головку красного лука в овощном бульоне из 1 кубика, пока морковь не станет мягкой.
- 6 Слить воду и измельчить морковь в блендере. Понемногу добавлять сливки, пока консистенция смеси не станет однородной. Пюре должно сохранить яркий оранжевый цвет. Добавить щепотку соли и масло, а затем поставить пюре в теплое место.
- 7 Готовить филе в духовом шкафу в режиме «Влажный пар» при температуре 80°C в течение 8–10 минут, а затем еще 3–5 минут при температуре 96°C.
- 8 Разогреть на сковороде кусочки шпика, пока они не станут хрустящими, и подавать их вместе с рулетками из камбалы и морковным пюре.



Соус хойсин, или пекинский соус, отличается характерным вкусом и ароматом, и его очень легко приготовить. В его состав входит паста из соевых бобов, чеснок, перец чили и различные специи, а также он может содержать сахар и уксус. Это потрясающе вкусное дополнение к блюду.



Сибас на пару с соусом хойсин и чили

Джереми Панг, Школа блюд для вока, Великобритания

Сибас — это очень нежная и при этом сытная рыба. Она прекрасно сочетается с резко выраженными вкусами и ароматами азиатской кухни. Если вы любите острое, добавьте побольше перца чили.

⌚ **Время приготовления:** 15-25 мин | 🌡️ **180°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **500 мл**

Ингредиенты

1 целый сибас
2 зубчика чеснока
1 перец чили
Пучок кинзы
Горсть соевых бобов

Соус

1 ч. ложка пасты из перца чили/перца чили и бобов
1 ст. ложка соуса хойсин
1–2 чашки рисового вина
1 половник бульона/горячей воды
1 капля соевого соуса

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Мелко нарезать чеснок и перец чили.
- 2 Крупно нарезать кинзу.
- 3 Промыть и обсушить рыбу.
- 4 Смешать ингредиенты для соуса в миске.
- 5 Слегка подавить соевые бобы.
- 6 Поставить противень с рыбой в духовой шкаф и готовить в режиме «Горячий пар» при температуре 180°C по следующей схеме: небольшая рыба (<300 г) — 12–13 минут, средняя рыба (300–500 г) — 14–15 минут и большая рыба (500–750 г) — 15–20 минут.
- 7 Пока рыба готовится, разогреть в воке 2 столовые ложки растительного масла до высокой температуры.
- 8 Выложить в кипящее масло чеснок, соевые бобы и перец чили, а затем сразу же добавить смесь соусов.
- 9 Довести соус до бурного кипения, а затем жарить на сильном огне, непрерывно помешивая, 30 секунд. Когда смесь станет однородной, убавить огонь.
- 10 Осторожно перемешать и вылить на готовую рыбу.
- 11 Если соус слишком густой, добавить немного горячей воды во время приготовления. Если соус слишком жидкий, добавить для загущения пасту из кукурузной муки. Подавать на большой тарелке и украсить большим количеством зеленого лука и кинзы.



Кефаль с соусом пиперад

Пиперад — это вкусный томатный соус из французской страны басков, который прекрасно сочетается с рыбой.

🕒 Время приготовления: 41 мин

Соус пиперад	🕒 Время приготовления: 36 мин	🌡️ 96°C	☰ 2	☁️ Влажный пар	💧 700 мл
Кефаль	🕒 Время приготовления: 5 мин	🌡️ 190°C	☰ 2	🔥 Горячий пар	💧 700 мл

Ингредиенты

4 филе кефали
(каждое примерно по 150 г)
1 большая головка репчатого лука
1 красный болгарский перец и 1
зеленый болгарский перец
2 зубчика чеснока
8 сливовидных помидоров
2 веточки тимьяна
1 лавровый лист
100 г небольших черных оливок
(сорт нисуаз или подобный)
Руккола
Соль и перец

Количество порций: 4; сложность: сложно

- 1 Почистить и нарезать лук тонкими кольцами. Вымыть и нарезать полосками перец. Предварительно разогреть духовой шкаф до 90°C в режиме «Горячий воздух».
- 2 На помидорах сделать надрезы крестом острым ножом. Поместить в духовой шкаф на 1 минуту, а затем ополоснуть холодной водой. Очистить помидоры, удалить семена и нарезать кусочками.
- 3 Обжаривать лук и перцы 5 минут в небольшом количестве оливкового масла.
- 4 Добавить помидоры, давленные зубчики чеснока, тимьян и лавровый лист. Готовить в духовке на режиме Влажный пар 30 минут. Приправить солью и перцем.
- 5 Вынуть из филе кефали кости. Выложить рыбу в смазанную маслом форму для запекания так, чтобы кожа оказалась сверху. Приправить солью и перцем.
- 6 Предварительно разогреть духовой шкаф до 190°C в режиме «Горячий воздух» и готовить филе кефали около 5 минут в режиме «Горячий пар».
- 7 Выложить на тарелки, заправить соусом пиперад и украсить оливками. При желании подать с рукколой.



Горячий бульон и яичный желток дают густой и нежный соус — это проверенный временем прием традиционной французской кухни. Подавайте на стол сразу после приготовления, без дополнительного подогрева.



Рулетики из морского языка с креветками

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

В этом классическом блюде креветки отлично сочетаются с морским языком — превосходно и на вид, и на вкус!

🕒 **Время приготовления:** 15–20 мин | 🔥 **180°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **600 мл**

Ингредиенты

6 филе морского языка
1 веточка тимьяна
Шнитт-лук
150 г очищенных креветок
2 яйца
1 ст. ложка коньяка
1 ст. ложка томатного пюре
1 головка лука-шалота
50 мл сливок
100 мл белого вина
30 г сливочного масла
Соль и перец

Количество порций: 4–6; сложность: сложно

- 1 Отделить желтки от белков и отставить миску с желтками. Пробить в блендере яичные белки, креветки, коньяк и томатное пюре. Слегка посолить и дать настояться.
- 2 Затем посолить и поперчить рыбное филе с обеих сторон, сформировать рулетики и закрепить шнитт-луком.
- 3 Выложить рулетики в форму и полить белым вином.
- 4 Мелко нарезать лук-шалот, взбить сливки до густоты и смешать их с креветочной массой. Приправить солью и перцем. Наполнить рулетики подготовленной смесью.
- 5 Готовить в режиме «Горячий пар» при температуре 180°C в течение 15-20 минут.
- 6 Выложить рулетики на подогретые тарелки и поставить в духовой шкаф, чтобы они не остыли.
- 7 Процедить бульон из противня в небольшую кастрюлю и довести до кипения. Снять с огня, добавить сливочное масло и яичный желток, перемешать до получения кремообразного соуса.
- 8 Приправить соус солью и перцем и вылить на свернутое рулетиками рыбное филе.



Вместо гребешков в этом рецепте можно использовать норвежских омаров или толстое филе белой рыбы (около 40 г).



Морские гребешки с овощами, приготовленными на пару

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Гребешки на подложке из сезонных овощей, приготовленных на пару, — это полезное и потрясающе вкусное блюдо. Насыщенный азиатский уксус усиливает вкусовые качества блюда.

⌚ **Время приготовления:** 7–13 мин | 🌡️ **96°C** | ☰ **3** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **500 мл**

Ингредиенты

12 больших морских гребешков
Соль

Заправка «винегрет»

100 мл соевого соуса
Цедра и сок ½ лайма
2 ч. ложки меда
1 стебель лимонграсса
1 ч. ложка мелко нарезанного имбиря
1 ч. ложка мелко нарезанного красного перца чили
½ десертной ложки кукурузного крахмала
½ десертной ложки воды

Овощи для салата

200 г цветной капусты романеско или брокколи
100 г сахарного или стручкового гороха
100 г спаржи
2–3 стебля зеленого лука
1 большой цукини
1 ч. ложка соли

Количество порций: 6; сложность: сложно

- 1 Аккуратно измельчить лимонграсс. Смешать в небольшой кастрюле все ингредиенты для заправки «винегрет», кроме кукурузного крахмала и воды. Довести массу до кипения на плите, а затем процедить через сито.
- 2 Вылить заправку обратно в кастрюлю. Смешать кукурузный крахмал с водой и добавить в заправку. Довести смесь до кипения и дать остыть.
- 3 Добавить по вкусу мед для получения резко выраженного вкуса.
- 4 Почистить и мелко нарезать овощи. Нарезать цукини тонкими ломтиками. Выложить овощи на противень и посолить.
- 5 Выбрать режим «Влажный пар» и готовить 5–8 минут в разогретом духовом шкафу. Точное время зависит от того, какие именно овощи вы используете. Проверить готовность ножом. Вынуть противень из духового шкафа.
- 6 Добавить гребешки, поставить противень обратно в духовой шкаф и готовить еще 2–5 минут (в зависимости от величины раковин).



Сардины полезны, экологичны и вкусны — так почему бы не приготовить их на ужин? Разве что подготовка может оказаться непростой задачей. Но с этим рецептом ваши усилия будут в полной мере вознаграждены.



Фаршированные сардины

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

В Италии это блюдо называется *Sardine Becca Fico* («сардины с клювами»), потому что торчащие вверх хвосты сардин напоминают клювы маленьких птиц.

🕒 **Время приготовления:** 15 + 5 мин | 🔥 **180°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **250 мл**

Ингредиенты

5 головок лука-шалота
100 мл оливкового масла (и еще немного для смазывания формы)
1 небольшая обычная или мускатная тыква без кожуры и семян, нарезанная тонкими ломтиками
100 г листьев шпината
12 выпотрошенных свежих сардин
Соль и перец
1 очищенный и раздавленный зубчик чеснока
Небольшой пучок мелко рубленной петрушки
50 г крупно рубленых кедровых орехов
100 г панировочных сухарей
100 г тертого сыра пекорино

Количество порций: 4; сложность: сложно

- 1 Нарезать маленькими кубиками один лук-шалот, а остальные луковички нарезать тонкими ломтиками. Смазать большую жаропрочную форму небольшим количеством оливкового масла и выложить в нее ломтики тыквы и лука-шалота.
- 2 Поставить форму на 2-й уровень и готовить в режиме «Горячий пар» при температуре 180°C в течение 15 минут.
- 3 Бланшировать или готовить на пару шпинат, пока он немного не размякнет, обсушить, ополоснуть в холодной воде и снова обсушить. Отжать шпинат, чтобы удалить излишек воды, и мелко нарезать.
- 4 Отрезать головы сардин, но оставить хвостовые плавники, а затем, слегка надавливая большим пальцем, вычистить тушку изнутри, вдоль позвоночника, от головы до хвоста. Затем аккуратно вытянуть позвоночник.
- 5 Раскрыть сардины, разложить на рабочей поверхности кожей вниз и слегка приправить щепоткой соли.
- 6 Разогреть в сковороде 3 ст. ложки оливкового масла и добавить рубленый лук-шалот и давленный чеснок. Готовить несколько секунд, а затем добавить петрушку, кедровые орехи и панировочные сухари. Приправить солью и перцем, снять с огня и добавить нарезанный шпинат и тертый сыр пекорино.
- 7 Равномерно распределить начинку и аккуратно завернуть сардины по направлению к хвосту. Вынуть форму для запекания из духового шкафа, выложить сардины на овощи так, чтобы хвосты торчали вверх, и готовить при той же температуре еще 5 минут, или пока рыба не станет нежной.



Мясо мольвы отличается характерной текстурой, белым цветом и сладким ароматом. Однако этот вид рыбы находится под угрозой чрезмерного вылова. Если вы не можете найти сертифицированного поставщика, замените морскую щуку другой белой рыбой, например сайдой.



Маринованная и опаленная мольва

Икра уклейки из Каликса и хрустящая кожа мольвыин из цветной капусты и брокколи с муслином и северным пикантным соусом. Закуска из маринованных корнишонов с соусом из белого вина и эмульсией из устриц.

🕒 Время приготовления: 77 мин

Маринованная и опаленная морская щука	🔥 60°C	🌀 48°C	☰ 3	☁️ Горячий пар	💧 150 мл
Хрустящая кожа щуки	🔥 90°C	🕒 Время приготовления: 18–22 мин	☰ 2	🌀 Горячий воздух	
Муслин	🔥 70°C	🕒 Время приготовления: 45 мин	☰ 2	☁️ Влажный пар	💧 375 мл
Крутоны	🔥 160°C	🕒 Время приготовления: 10 мин	☰ 2	🌀 Горячий воздух	

Ингредиенты

Маринованная и опаленная морская щука

800 г морской щуки без чешуи, с головой (5–6 кг)
 200 мл воды
 5 г белого перца
 20 г соли
 35 г сахара
 20 г стеблей укропа
 10 г обжаренных и молотых семян фенхеля
 10 г обжаренного и молотого кумина
 10 г обжаренного и молотого аниса
 10 г опаленных верхушек цветной капусты

Хрустящая кожа щуки

Кожа щуки
 15 г соли
 15 г сахара
 500 г рафинированного рапсового масла

Количество порций: 6; сложность: сложно

Маринованная и опаленная мольва

- 1 Снять с рыбы кожу и отложить. Нарезать рыбу на куски. Для муслина используйте брюшко.
- 2 Довести до кипения воду с давленным белым перцем. Процедить. Добавить соль и сахар. Мариновать филейную часть 60 минут. Приправить специями и верхушками цветной капусты. Опалить рыбу со всех сторон с помощью газового пламени или паяльной лампы.
- 3 Накрыть пленкой и запекать в духовом шкафу при температуре 60°C в режиме «Горячий пар», пока внутренняя температура не достигнет 48°C. Дать остыть.

Хрустящая кожа щуки

- 1 Почистить кожу рыбы и приправить солью.
- 2 Жарить кожу в течение часа при температуре 90°C в режиме «Горячий воздух».
- 3 Затем обжарить в масле, предварительно разогретом до 200°C.

Муслин

150 г обрезков щуки

150 г сливок

1 яичный белок

1 ст. ложка сметаны

5 г соли

Начинка для муслина — северный пикантный соус

15 г укропа

25 г рафинированного рапсового масла

10 г дижонской горчицы

10 г очищенного и тертого хрена

Цедра одного лимона

Крепкий рыбный бульон

Тушка и обрезки щуки

1 л воды

3 очищенных головки желтого лука

1 очищенный пастернак

1 очищенный зубчик чеснока

25 г фенхеля

Белый винный соус

½ литра крепкого рыбного бульона

200 мл белого вина

50 г очищенного лука-шалота

75 мл сливок

10 г стеблей укропа

15 мл лимонного сока

50 г несоленого сливочного масла

15 г манной крупы

Эмульсия из устриц3 шведские устрицы *ostrea edulis*

1 яичный белок

75 мл рафинированного рапсового масла

5 г лимонного сока

1 ст. ложка органической сметаны

Начинка для муслина

1 Измельчить ингредиенты до состояния однородной пасты в кухонном комбайне. Посолить и отставить в сторону.

Муслин

1 Взбить в блендере яичные белки, соль и брюшко рыбы. Затем примешать сливки до получения однородной массы.

2 Выдавить в прямоугольные формы и запекать при температуре 70°C до застывания.

3 Наполнить начинкой и сложить по два.

Крепкий рыбный бульон

1 Залить рыбу водой и довести до кипения.

2 Мелко нарезать овощи и добавить в воду, варить на медленном огне 20 минут.

3 Снять смесь с огня и дать ей настояться в течение часа, затем процедить и выпарить половину.

Белый винный соус

1 Мелко нарезать лук и потушить в небольшом количестве сливочного масла. Добавить белое вино и кипятить, пока не выпарится половина жидкости. Добавить рыбный бульон и кипятить, пока не выпарится половина жидкости. Добавить сливки и манную крупу и кипятить, пока не выпарится половина жидкости.

2 Положить в соус стебли укропа и дать настояться. Вынуть стебли укропа и перемешивать соус до однородного состояния. Примешать сливочное масло и добавить по вкусу соль и лимонный сок.

Эмульсия из устриц

1 Открыть устрицы и извлечь их из раковин. Взбить с яичным желтком до однородного состояния. Медленно примешать остатки масла, чтобы получилась густая эмульсия. Приправить по вкусу солью и лимонным соком.

Пюре из цветной капусты

1 Сварить обрезки цветной капусты в смеси молока и сливок (500 мл). Взбить в блендере до однородного состояния. Посолить.

Террин из цветной капусты и брокколи

250 г цветной капусты

250 г брокколи сорта bellaverde

100 г пюре из цветной капусты (см. ниже)

75 мл молока

75 мл сливок

20 г агар-агара

8 вымоченных листов желатина

20 г лимонного сока

Маринованные корнишоны

2 очищенных корнишона

100 мл лимонного сока

50 г сахара

10 г соли

Крем из брокколи

1 головка брокколи

20 г оливкового масла

Закуска из брокколи и цветной капусты

1 брокколи

1 цветная капуста

50 г консервированных лимонов

25 мл лимонного сока

20 мл оливкового масла

Крутоны

1 булка белого хлеба

50 мл рафинированного рапсового масла

50 г икры уклейки из Каликса

Украшение

50 г кервеля

50 г укропа

Террин из цветной капусты и брокколи

1 Разделить цветную капусту и брокколи на соцветия. Бланшировать несколько минут в подсоленной кипящей воде, затем обсушить и ополоснуть в холодной воде.

2 Десять минут замачивать в холодной воде листы желатина. Вскипятить пюре из цветной капусты с агар-агаром. Добавить цветную капусту и брокколи.

3 Готовить несколько минут, затем приправить солью и лимоном. Отставить в сторону и добавить вымоченные листы желатина.

4 Выложить смесь в форму для выпечки и придавить. Накрыть фольгой и дать остыть.

Маринованные корнишоны

1 Нарезать корнишоны на кружочки толщиной 2 см.

2 Разместить сахар и соль в лимонном соке до полного растворения.

3 Мариновать корнишоны 2 часа.

Крем из брокколи

1 Отваривать брокколи, пока они не станут мягкими, в подсоленной кипящей воде.

2 Взбить в блендере с добавлением масла до однородного состояния и посолить по вкусу.

Закуска из брокколи и цветной капусты

1 Нарезать тонкими ломтиками брокколи и цветную капусту с помощью овощерезки и положить их в ледяную воду.

2 Измельчить остальные ингредиенты в блендере до однородного состояния. Добавить закуску из овощей перед подачей.

Крутоны

1 Нарезать хлеб тонкими ломтиками. Выложить их на противень и сбрызнуть оливковым маслом. Выпекать при температуре 160°C в течение 10 минут, вынуть и дать остыть.

2 Украсить блюдо икрой и кусочками хрустящей кожи мольвы.

Зеленый салат

1 Положить кервель и укроп в ледяную воду. Обсушить и хорошо перемешать перед подачей на стол.



ОВОЦИ



Свежее — всегда лучшее

Лучшие овощи — это, без всякого сомнения, свежие овощи. Не у всех есть свой сад или участок земли, чтобы вырастить собственные овощи, поэтому вы можете выбрать другой путь — пойти на фермерский рынок и выбрать самые красивые и упругие овощи, какие только там есть. Покупая местные продукты, вы получаете все самое свежее.

Ищите морковь с ярко-зеленой ботвой и плотные кочаны капусты, выбирайте твердый на ощупь картофель и лук.

Избегайте потемневшей и увядшей зелени. Если овощи выглядят лежалыми, их можно использовать для приготовления бульона. Секрет заключается в том, чтобы брать лучшее и самое свежее и использовать как можно скорее. Не оставляйте овощи без внимания надолго.

Сытное вегетарианское блюдо

Не бойтесь того, что в блюде используются только овощи. Отказаться от мяса раз или два раза в неделю полезно. Выберите в качестве основы блюда ваш любимый овощ, и у вас получится замечательно вкусный обед или ужин.

Ешьте сезонные овощи

Старайтесь чаще готовить сезонные овощи. Тогда ваши блюда всегда будут невероятно вкусными, а вкусовые оттенки и ароматы — натуральными.



Из этого блюда легко создать полноценный обед или ужин: просто приготовьте на пару четыре рыбных филе (например, лосось или треску) в смазанной сливочным маслом жаропрочной форме на 1-м уровне, пока фасоль готовится на 2-м уровне, и подавайте рыбу с гарниром из фасоли.



Салат из стручковой фасоли с лимоном и миндальным маслом

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Лимон и миндальное масло в этом салате прекрасно сочетаются со стручковой фасолью. Салат можно подавать в холодном и теплом виде.

⌚ **Время приготовления:** 12–15 мин | 🔥 **96°C** | 🍴 **2** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **600 мл** | ⓧ

Ингредиенты

100 г сахарного гороха
100 г стручкового гороха
100 г стручковой фасоли
100 г плоской зеленой фасоли
100 г нелущеного огородного гороха (свежего или замороженного)
30 г сливочного масла
Сок ½ лимона
½ ч. ложки тертой цедры лимона
5 веточек крупно рубленого чабера садового
2 ст. ложки обжаренного и нарезанного миндаля
Соль и перец

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 Помыть сахарный горох, стручковый горох, стручковую фасоль и плоскую зеленую фасоль. Разрезать стручковую фасоль пополам, а плоскую зеленую фасоль нарезать ромбами. Выложить все овощи в перфорированную форму для приготовления на пару.
- 2 Поместить сливочное масло, лимонный сок и цедру лимона в небольшую миску и накрыть пищевой пленкой.
- 3 Поставить форму с овощами и миску со сливочным маслом в духовой шкаф и приготовить, установив указанные выше настройки.
- 4 Вынуть овощи и масло из духового шкафа. Хорошо перемешать сливочное масло и полить им овощи.
- 5 Хорошенько встряхнуть овощи и переложить в красивую миску. Добавить чабер садовый и нарезанный миндаль.



Восточное очарование этого блюда объясняется прежде всего отсутствием жиров и углеводов. Несколько кусочков маринованного сырого имбиря, который используется для суши, послужат идеальным завершающим штрихом.



Овощи по-японски

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Ярко выраженные вкусы и ароматы японской кухни делают это полезное кушанье прекрасным вариантом для вашего стола в любое время года.

⌚ **Время приготовления:** 8–9 мин | 🌡️ **96°C** | 🍴 **2** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **400 мл** | ⓧ

Ингредиенты

400 г фасоли свежая
100 г ростков фасоли
1 банка побегов бамбука (без жидкости)
2 стебля зеленого лука, нарезанного кольцами
1 красный перец чили без семян, нарезанный кольцами
2 ст. ложки обжаренного кунжута
2 см очищенного и тертого корня имбиря
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка мирин (японское кулинарное вино) или шерри
3 ч. ложки сахара

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 Помыть фасоль. Положить фасоль, ростки фасоли и побеги бамбука в сплошную форму для приготовления на пару. Посыпать перцем и зеленым луком.
- 2 Взбить семена кунжута, имбирь, соевый соус, мирин (или шерри) и сахар в однородную заправку и вылить ее на овощи.
- 3 Приготовить овощи на пару, установив указанные выше настройки.
- 4 Вынуть форму из духового шкафа, встряхнуть и переложить в красивую миску.



Легкий пирог со спаржей

Этот вкуснейший пирог со спаржей готовится без теста. Это легкое блюдо можно подавать как в холодном, так и в горячем виде.

🕒 Время приготовления: 55 мин						📏
Спаржа	🕒	Время приготовления:	🌡️	📏	👤	💧
		15 мин	96°C	≡ 2	☁️ Влажный пар	400 мл
Пирог	🕒	Время приготовления:	🌡️	📏	☁️	💧
		40 мин	90°C	≡ 2	☁️ Горячий пар	600 мл

Ингредиенты

6 больших зеленых побегов спаржи
 2 небольших помидора
 6 яиц
 300 мл молока
 300 мл сливок высокой жирности
 Соль и перец
 Мускатный орех

Количество порций: 6; сложность: легко

- 1 Чтобы приготовить спаржу, ее нужно нарезать на кусочки, положить в тарелку и ненадолго поставить в пароварку.
- 2 Ненадолго окунуть помидоры в кипяток, очистить, удалить семена и нарезать маленькими кубиками.
- 3 Взбить яйца вместе с молоком, сливками, солью, перцем и мускатным орехом.
- 4 Смазать сливочным маслом шесть небольших порционных форм из стекла или фарфора, распределить по ним спаржу и помидоры и полить сверху смесью из яиц и молока.
- 5 Поставить формочки на решетку в верхней части духового шкафа. Довести до готовности.
- 6 Подавать в формочках в горячем или холодном виде.



Таким же способом можно очищать сливы, чтобы готовить из них сливовые пудинги, джемы или варенье.



Салат из очищенных помидоров

Этот салат станет намного вкуснее, если использовать очищенные помидоры, а обработка паром позволяет легко и быстро снять кожуру.

🕒 **Время приготовления:** 2–5 мин | 🌡️ **96°C** | 🍴 **2** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **350 мл** | ⓧ

Ингредиенты

10–15 помидоров различных цветов и размеров

1 небольшая головка красного лука

Кремовая моцарелла или сливочный сыр

Бasilik

Заправка

50 мл оливкового масла

1 десертная ложка уксуса

Соль и перец

Количество порций: 6; сложность: легко

- 1 Предварительно разогреть духовой шкаф до 90°C в режиме «Горячий воздух». Сделать крестообразный надрез на верхней части каждого помидора. Положить помидоры в жаропрочную форму и готовить в режиме «Влажный пар» в течение 2–5 минут (в зависимости от размера).
- 2 Вынуть помидоры, когда кожура начнет лопаться, окунуть их в ледяную воду и очистить. Черенок можно оставить для украшения.
- 3 Нарезать помидоры дольками и выложить в форму.
- 4 Очистить и тонко нарезать лук, а затем посыпать им помидоры и добавить сыр и листья базилика.
- 5 Взбить масло и уксус, приправить солью и перцем и сбрызнуть этой смесью салат.



Брокколи на пару

Обработка паром таких овощей, как брокколи, помогает сохранить питательные вещества и вкусовые оттенки во время готовки.

⌚ **Время приготовления:** 15–20 мин 🌡️ **96°C** ☰ **2** ☁️ **Влажный пар** 💧 **400 мл** ⓧ

Ингредиенты

Две головки брокколи

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 Хорошо промыть брокколи, затем разделить на маленькие или более крупные соцветия.
- 2 Выложить брокколи на противень и поставить на 2-й уровень.
- 3 Готовить в режиме «Влажный пар» при температуре 96°C в течение 15–20 минут.
- 4 Брокколи готовы, если вы можете проткнуть их вилкой. Готовые брокколи выньте из духового шкафа и подавайте на стол.

Попробуйте приготовить другие овощи, такие как морковь или цветная капуста (однако предусмотрите для них более длительное время готовки: 30–35 минут). Разнообразьте вкус, добавляя по вкусу сливочное масло, оливковое масло, льняное масло, лимонную цедру или сок, бальзамический уксус, обжаренный миндаль или семена кунжута.



Очень крупную морковь следует разрезать вдоль или разделить на четыре части, прежде чем готовить, а если морковь очень маленькая, нужно сократить время готовки.



Морковь с имбирем в яблочном соке, приготовленная на пару

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Простой гарнир, усиливающий сладкий и свежий вкус моркови, станет прекрасным дополнением к основному блюду.

🕒 **Время приготовления:** 15 мин | 🌡️ **90°C** | 🍽️ **2** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **500 мл** | ⓧ

Ингредиенты

- 2 пучка моркови с ботвой
- 200 мл яблочного сока
- 2 ст. ложки подсолнечного масла
- 50 г очень мелко рубленного свежего корня имбиря
- 2 звездочки аниса
- 1 щепотка соли

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 Обрезать ботву моркови, оставив лишь немного зелени.
- 2 Вылить в кастрюлю (с жаропрочной ручкой) яблочный сок и масло, а затем добавить порубленный имбирь, звездочку аниса и щепотку соли.
- 3 Довести до кипения, добавить морковь, вновь довести до кипения и поставить сковороду на 2-й уровень. Готовить 15 минут в режиме «Влажный пар» при температуре 90°C, пока морковь не станет мягкой.

Способ подачи

Приправить солью и перцем по вкусу и заправить морковь соусом задолго до подачи на стол.



Выбирая в магазине чеснок для этого блюда, берите твердые, плотные, тяжелые и сухие головки. Если чеснок пустил ростки, его еще можно использовать, хотя он уже теряет вкус и полезные свойства.



Пекинская капуста на пару в бульоне из жареного чеснока и ягод годжи

Джереми Панг, Школа блюд для вока, Великобритания

Ягоды годжи отличаются характерным фруктовым вкусом и очень хорошо сочетаются с бульоном и молодыми листьями горчицы.

🕒 **Время приготовления:** 30 мин | 🌡️ **96°C** | 🍽️ **3** | 🌫️ **Влажный пар** | 💧 **500 мл**

Ингредиенты

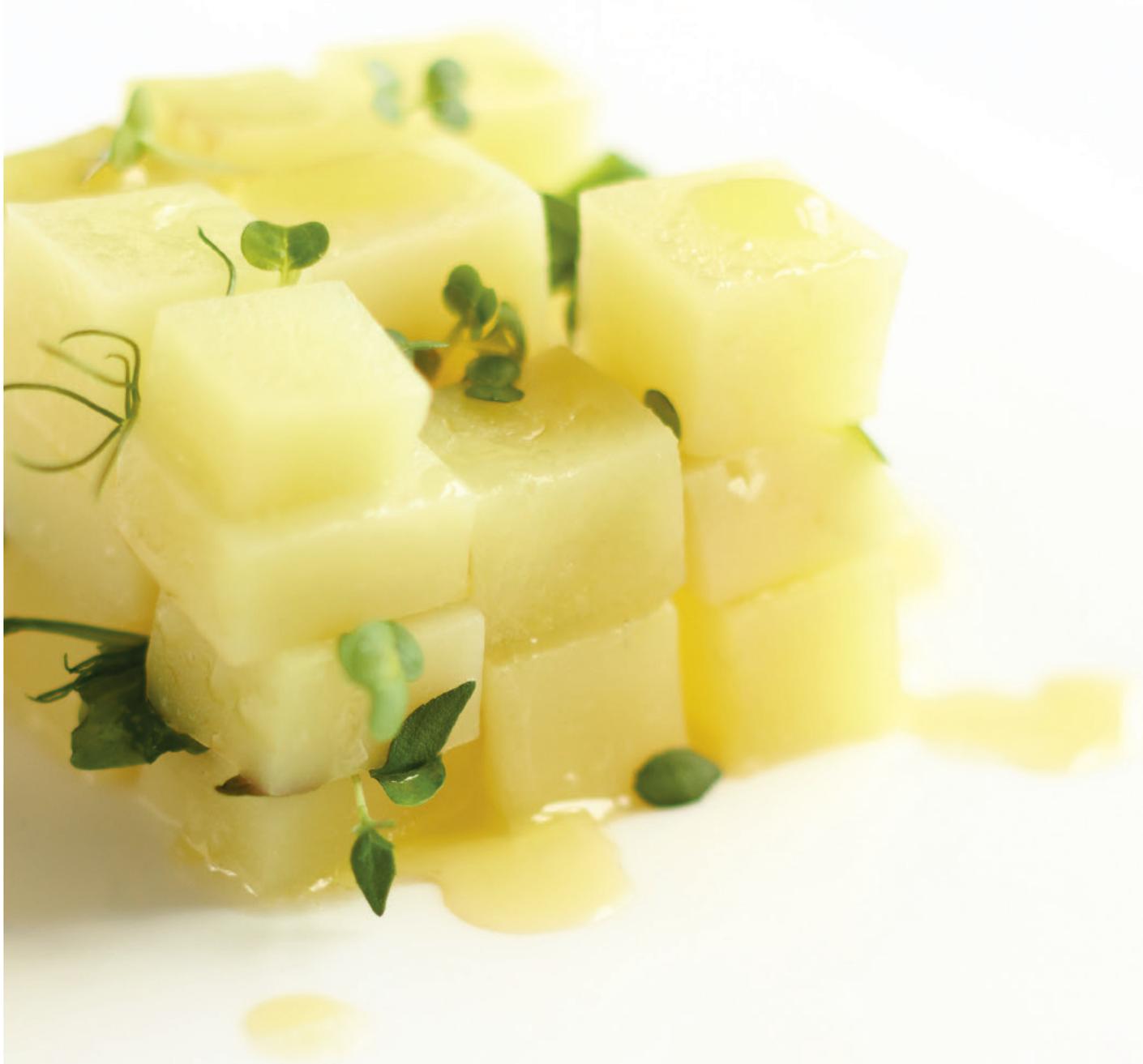
4 пучка молодых листьев горчицы/
пекинской капусты
4 зубчика чеснока
2 чашки рисового вина
3–4 половника овощного/куриного
бульона
Кунжутное масло
Соль и перец по вкусу
1 ст. ложка вымоченных ягод годжи

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 Тщательно промыть зелень и разрезать продольно на четыре части, а затем выложить в жаропрочное блюдо.
- 2 Очистить чеснок и приготовить его к использованию целиком.
- 3 Замочить ягоды годжи в холодной воде на 15 минут.
- 4 В течение 5 минут медленно обжаривать чеснок в воке с 1 ст. ложкой масла, пока он не зарумянится.
- 5 Вылить 2 чашки рисового вина и 3 половника овощного бульона в вок, добавить 1 ч. ложку соли в бульон и довести до бурного кипения.
- 6 Вылить заправку на листья горчицы или капусты.
- 7 Поставить в духовой шкаф на 3-й уровень и готовить в режиме «Влажный пар» в течение 25 минут при температуре 96°C.
- 8 Выложить листья слоями на большую тарелку. Залить овощи бульоном и украсить вымоченными ягодами годжи.



Картофель на пару можно превратить в превосходное блюдо за считанные минуты. Просто смешайте его с небольшим количеством соуса песто и вяленой ветчины. Или обжарьте его на сковороде с беконом и репчатым луком до золотистого цвета, а затем разбейте сверху несколько яиц и щедро приправьте черным перцем.



Картофель на пару

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

С помощью пара вы приготовите великолепный картофель без всякого жира и с сохранением всех питательных веществ и вкуса.

⌚ **Время приготовления:** 20–25 мин | 🌡️ **96°C** | ☰ **2** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **750 мл** | ⓧ

Ингредиенты

750 г картофеля

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 Почистить картофель и нарезать маленькими кубиками или ломтиками.
- 2 Налить в контейнер 750 мл воды.
- 3 Выложить картофель на противень для готовки на пару и поставить на 2-й уровень.
- 4 Готовить в режиме «Влажный пар» при температуре 96°C в течение 20–25 минут.
- 5 Картофель готов, если вы можете проткнуть его насквозь вилкой. Достаньте готовый картофель из духового шкафа и выложите на предварительно подогретое блюдо.



Бульон с овощами, приготовленными на пару

Этот нежирный овощной бульон обладает фантастическим вкусом и богат питательными веществами.

⌚ **Время приготовления:** 25–30 мин | 🌡️ **96°C** | ☰ **2** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **600 мл** | ⓧ

Ингредиенты

1 кг разных овощей (морковь, лук, корень сельдерея, репа, фенхель)
Букет гарни — петрушка, тимьян и лавровые листья
400 мл крепкого куриного бульона
2 ст. ложки оливкового масла (по желанию)
Соль и перец
1 небольшой пучок кервеля (по желанию)

Количество порций: 4–6; сложность: легко

- 1 Почистить все овощи, при необходимости нарезать кусочками одинакового размера.
- 2 Выложить овощи в неглубокую миску и залить куриным бульоном, добавить букет гарни и, по желанию, немного оливкового масла.
- 3 Немного посолить, но пока не добавлять перец.
- 4 Медленно приготовить овощи на пару при температуре 96°C в режиме «Влажный пар». Время готовки зависит от выбранных овощей. При желании добавьте молотый перец.



Добавив кумин и/или хариссу, вы усилите экзотический вкус блюда. Смешайте специи с томатным пюре и, при желании, добавьте побольше чеснока.



Лазанья с баклажанами

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Это блюдо с баклажанами обладает потрясающим вкусом и порадует как вегетарианцев, так и любителей мяса.

🕒 **Время приготовления:** 35–40 мин | 🔥 **190°C** | 🍴 **1** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **500 мл** | ⓧ

Ингредиенты

4 баклажана
6 помидоров, нарезанных кружочками
200 г моцареллы, нарезанной кружочками
2 головки репчатого лука
3 веточки тимьяна
250 мл томатного пюре
1 небольшой зубчик чеснока
50 мл оливкового масла
Соль и перец

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Нарезать баклажаны ломтиками по 0,5 см толщиной и подрумянить в оливковом масле.
- 2 Нарезать лук и слегка обжарить его в небольшом количестве оливкового масла, пока он не станет прозрачным.
- 3 Добавить томатное пюре, чеснок и тимьян. Приправить солью и перцем. Оставить на медленном огне на 10 минут.
- 4 Разложить баклажаны на дне жаропрочной формы, смазанной небольшим количеством оливкового масла. Добавить слой помидоров и слой моцареллы. Выложить сверху треть соуса. Повторить и завершающим слоем выложить моцареллу.
- 5 Предварительно разогреть духовой шкаф до 200°C в режиме «Горячий воздух». Поставить лазанью в духовой шкаф и убавить температуру до 190°C в режиме «Горячий пар». Готовить около 35 минут.



Террин из брокколи

Террин — это прекрасное блюдо для праздника: оно эффектно выглядит, и его можно приготовить заранее.

⌚ **Время приготовления:** 30 мин 🌡️ **96°C** ☰ **3** ☁️ **Влажный пар** 💧 **600 мл** ⓧ

Ингредиенты

2 больших ст. ложки сливок
2 яйца
3 яичных желтка
1 ст. ложка сливочного масла
150 г творожного сыра
1 средняя головка репчатого лука
1 головка брокколи
Соль и перец

Количество порций: 4–6; сложность: средне

- 1 Отделить соцветия брокколи от черенка. Выбросить черенки и бланшировать брокколи пять минут в подсоленной воде. Затем немедленно ополоснуть в холодной воде и оставить обсушиться.
- 2 Застелить форму для террина пищевой пленкой и разложить на ней соцветия брокколи.
- 3 Мелко нарезать и приготовить на пару небольшую луковицу, дать ей остыть.
- 4 Смешать в мерном стакане сливочное масло, сыр, яйца, яичные желтки, сливки и лук, а затем приправить смесь перцем и солью. Вылить смесь на соцветия брокколи.
- 5 Готовить 30 минут при температуре 96°C в режиме «Влажный пар» на 3-м уровне.



Гратен из цукини

Этот гратен из цукини с сыром и сливками отличается насыщенным вкусом и отлично подойдет для гарнира.

⌚ **Время приготовления:** 40 мин 🌡️ **200°C** 🍴 **2** ☁️ **Горячий пар** 💧 **600 мл** ⓧ

Ингредиенты

500 г цукини
200 мл сливок
100 мл молока
4 яйца
Прованские травы
100 г тертого сыра
Оливковое масло
Соль и перец

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Помыть цукини и нарезать кружочками. Выложить в смазанную маслом жаропрочную форму.
- 2 Смешать молоко и сливки. Добавить яйцо и зелень, а затем тертый сыр. Приправить солью и перцем, а затем энергично взбить.
- 3 Вылить смесь на кружочки цукини и запекать в предварительно разогретом духовом шкафу в режиме «Горячий пар» при температуре 200°C в течение 40 минут.



Подайте этот пирог в горячем виде с аппетитным гарниром, и вы получите прекрасный обед из простых ингредиентов. Идеальным дополнением к нему станет копченая рыба, сосиски и ветчина.



Пирог с луком-пореем

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Этот пирог может послужить великолепной легкой закуской или главным блюдом в сочетании с зеленым салатом. Копченый бекон придает ему особый аромат.

🕒 **Время приготовления:** 40–50 мин | 🔥 **190°C** | 🍴 **1** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **500 мл**

Ингредиенты

1 упаковка песочного теста
150 г копченого бекона
1 кг лука-порея
150 г тертого сыра
4 яйца
100 мл молока
Соль и перец

Количество порций: 6; сложность: средне

- 1 Смазать форму для пирога небольшим количеством масла.
- 2 Выложить тесто в форму и наколоть вилкой.
- 3 Обжарить полоски бекона в небольшом количестве масла.
- 4 Почистить лук-порей и нарезать на тонкие полоски.
- 5 Смешать с подрумяненным беконом, а затем добавить сыр. Выложить полученную массу в форму.
- 6 Подвернуть края теста так, чтобы закрыть начинку.
- 7 Взбить яйца и молоко. Приправить солью и перцем. Смазать верх пирога яичной смесью и вылить остальное на лук-порей.
- 8 Предварительно разогреть духовой шкаф до 190°C в режиме «Горячий воздух».
- 9 Поставить форму с пирогом на проволочную решетку в средней части духового шкафа и готовить 40-50 минут в режиме «Горячий пар».



Картофельный гратен готовится быстро, и это блюдо придется по душе всей семье. Подавайте на стол прямо из духового шкафа.



Картофельный гратен

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Сливочный картофель с чесноком — неизменно отличный вариант, а приготовление этого блюда в духовом шкафу избавит вас от всех хлопот.

🕒 **Время приготовления:** 50–60 мин | 🔥 **160-170°C** | 🍽️ **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **700 мл** | 📌

Ингредиенты

- 1 кг картофеля
- 2 зубчика чеснока
- 200 г тертого сыра
- 3 яйца
- 100 мл молока
- 250 мл сливок
- 4 ст. ложки сливочного масла
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка перца
- 1 ч. ложка мускатного ореха

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Почистить картофель, нарезать тонкими ломтиками, обсушить и приправить.
- 2 Натереть жаропрочную форму для запекания зубчиком чеснока и смазать небольшим количеством сливочного масла.
- 3 Половину ломтиков картофеля выложить в форму и посыпать сверху половиной тертого сыра. Выложить оставшиеся ломтики картофеля и посыпать оставшимся сыром.
- 4 Раздавить второй зубчик чеснока и взбить его с яйцами, молоком и сливками.
- 5 Вылить смесь на картофель и выложить оставшееся масло на гратен небольшими кусочками.
- 6 Поставить на 2-й уровень и готовить в режиме «Горячий пар» в течение 50–60 минут.



Проложив отдельные слои запеканки сардинами или анчоусами, оливками или кедровыми орехами, вы превратите просто деревенское блюдо в оригинальное кушанье.



Провансальская запеканка с овощами

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Это блюдо с зеленью и чесноком прекрасно дополняет рыбу или мясо, но также может украсить вегетарианский стол.

⌚ Время приготовления: 60 мин ⌵

Баклажаны ⌚ Время приготовления: 20 мин 220°C 3 Верхний+нижний нагрев

Запеканка ⌚ Время приготовления: 40 мин 175°C 2 Влажный горячий воздух 250 мл

Ингредиенты

- 3 очищенных и тонко нарезанных зубчика чеснока
- 220 мл оливкового масла
- 3 средних баклажана, очищенных и нарезанных кубиками по 2 см
- Соль и перец
- 3 средних цукини, нарезанных на ломтики толщиной 1 см
- 3 ст. ложки прованских трав
- 50 г панировочных сухарей
- 2 большие головки репчатого лука (рубленые)
- 3 красных болгарских перца без семян и сердцевин, нарезанных на кусочки по 5 см
- 5 яиц
- 200 мл сметаны
- 1 ч. ложка паприки
- 100 г мелко натертого сыра

Количество порций: 8; сложность: легко

- 1 Добавить нарезанный чеснок в оливковое масло.
- 2 Выложить кубики баклажана в жаропрочную форму, приправить их солью и перцем и полить половиной смеси чеснока с оливковым маслом. Хорошо встряхнуть и мариновать 15 минут.
- 3 Поставить форму с баклажанами на 3-й уровень и готовить в режиме «Верхний+нижний нагрев» при температуре 220°C в течение 20 минут, или пока баклажаны не станут мягкими.
- 4 В большую сковороду добавить еще оливкового масла с чесноком и нарезанные дольками цукини, приправить солью и перцем и немного обжарить. Добавить столовую ложку прованских трав и выложить цукини в жаропрочную форму 24x24 см, а затем посыпать панировочными сухарями.
- 5 Добавить в сковороду еще масла, нарезанный лук и перец и, периодически помешивая, готовить 5–10 минут, пока овощи не станут мягкими. Добавить оставшиеся прованские травы, хорошо перемешать, приправить солью и перцем и отставить в сторону.
- 6 Равномерно распределить готовые кубики баклажанов на ломтиках цукини, а сверху выложить смесь из перца и лука.
- 7 Взбить яйца со сметаной, приправить солью, перцем и паприкой, а затем равномерно вылить эту смесь на овощи. Равномерно посыпать тертым сыром и поставить форму для запекания на 2-й уровень. Готовить в режиме «Влажный горячий воздух» при температуре 175°C в течение 40 минут.



«Однажды летом я нашла у себя в саду большую цукини. Вооружившись ингредиентами, которые нашлись в холодильнике, и добавив чуточку вдохновения, я придумала новый вариант фаршированных цукини. А благодаря духовому шкафу CombiSteam это блюдо приобрело замечательную хрустящую корочку».

Керстин Мейер, Electrolux



Фаршированные цукини

Цукини прекрасно подходят для комбинирования с различными начинками. Вам обязательно понравится этот сытный рецепт средиземноморской кухни.

🕒 Время приготовления: 45 мин

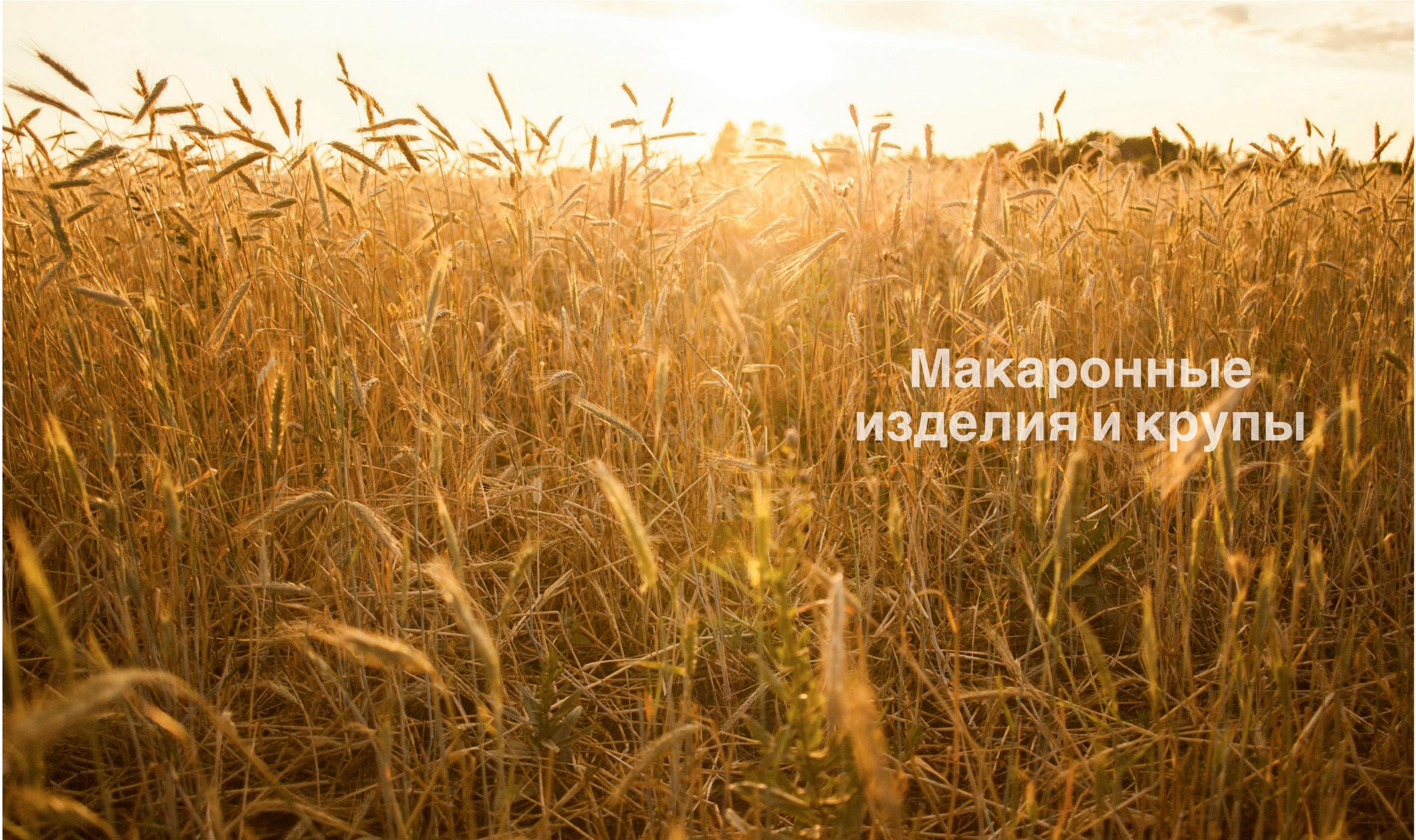
Приготовление на пару	🕒 Время приготовления: 20–25 мин	🌡️ 96°C	☰ 3	☁️ Влажный пар	💧 250 мл
Подрумянивание	🕒 Время приготовления: 10–15 мин	🌡️ 230°C	☰ 3	🔥 Запеканка	

Ингредиенты

- 1 большой цукини (зеленый или желтый)
- 200 г говяжьего фарша
- 200 г сыра фета, нарезанного кубиками и ломтиками
- 1 ч. ложка оливкового масла
- 1 головка репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- ½ красного болгарского перца
- 1 помидор
- 2 ч. ложки томатного пюре
- 1 яйцо
- Соль, перец, розмарин и петрушка

Количество порций: 2; сложность: средне

- 1 Разрезать цукини пополам продольно и выскрести мякоть ложкой. Посолить внутреннюю часть.
- 2 Разрезать перец пополам и одну половинку нарезать маленькими кусочками. Порубить розмарин и петрушку.
- 3 Мелко порубить лук и чеснок, а затем обжарить вместе с мясом в сковороде 5-7 минут. Затем добавить томатное пюре и перемешать. Добавить нарезанный красный перец и зелень, посолить и поперчить.
- 4 Дать немного остыть, а затем добавить кубики феты и яйцо.
- 5 Наполнить половинки цукини полученной смесью и поставить в духовой шкаф, установив указанные выше настройки.
- 6 После обработки паром положить сверху несколько ломтиков феты и помидоров и готовить в режиме «Запеканка» еще 10 минут.



Макаронные изделия и крупы

Свежие или сушеные

Если у вас нет свежего теста для макарон, приготовленного своими руками (хотя это не так уж и сложно), вы без труда найдете качественные свежие макароны в продаже. Однако стоит помнить, что для определенных блюд подходит именно сушеная паста. Например, спагетти должны быть сушеными, чтобы сохранить свою текстуру. А вот равиоли лучше есть свежими.

Что касается круп, конечно, никто не выращивает собственный рис! Поэтому запомните главное: крупы, как правило, увеличиваются в воде в 1,5–2 раза, и их нужно готовить аккуратно. Вы можете поджарить ячмень и добавить карри для замечательного блюда с рыбой или даже приготовить в духовом шкафу на медленном огне ризотто. Но нет ничего хуже, чем переваренная паста или рис.

Приготовление макарон

Помните, что сначала нужно довести до кипения воду в большой кастрюле, а затем добавить макароны. Подсолите воду, когда она снова закипит. Не жалейте соли, потому что она сильно выпаривается в процессе готовки.

Секрет рассыпчатого риса

Разрыхлите готовую крупу вилкой. Это поможет разделить крупинки и получить пышное и легкое блюдо. Слипшийся рис никому не понравится. Также можно добавить немного оливкового или сливочного масла, чтобы зернышки легче разделялись.





Это блюдо легко варьировать — нарезанный лук придаст ему более деревенский вкус, и вместо него можно также использовать семена пажитника, тмина и кориандра. Вместо пшеничной муки можно использовать гречневую, ржаную, ячменную муку или муку из полбы.



Хлеб с беконом

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Великолепный домашний хлеб с кусочками бекона, усиливающими аромат и вкус, идеально дополняет соусы, супы и салаты.

🕒 **Время приготовления:** 30–35 мин | 🌡️ **200°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **600 мл**

Ингредиенты

500 г грубой муки высшего сорта
300 мл теплой воды
5 г соли
20 г свежих дрожжей
150 г бекона, нарезанного кубиками
1 ст. ложка оливкового масла

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 Выложить в миску муку и сделать углубление. Посолить по краям. Развести в теплой воде дрожжи и вылить в углубление.
- 2 Месить тесто, пока оно не превратится в шар, не липнущий к рукам.
- 3 Смешать кубики бекона и оливковое масло и добавить их в тесто.
- 4 Накрыть тесто влажной тканью и оставить в теплом месте на 30-40 минут.
- 5 Обмять тесто и оставить еще на 20-25 минут.
- 6 Выпекать хлеб, пока не зарумянится, в предварительно разогретом духовом шкафу при температуре 200°C в режиме «Горячий пар» в течение 30–35 минут. Оставить остывать на решетке.



По желанию в тесто можно добавить семена подсолнечника или грецкие орехи, а также такие специи с ярко выраженным вкусом, как кориандр, пажитник или кумин (цельный или молотый).



Лепешка с карамелизированным луком

Карамелизированный лук — прекрасное дополнение к этой легкой хрустящей лепешке, придающее ей сладость и глубину вкуса.

🕒 Время приготовления: 32 мин ⌵

Лук 🕒 Время приготовления: 6–7 мин 🌡️ 220°C ☰ 4 🌀 Турбогриль

Хлеб 🕒 Время приготовления: 25 мин 🌡️ 180°C ☰ 3 ☁️ Горячий пар 💧 600 мл

Ингредиенты

- 375 г муки
- 250 мл молока, теплого
- 6 г сухих дрожжей
- 1 ч. сахарной пудры
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 1 большая головка репчатого лука (тонко нарезанная)
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса
- 1 ч. ложка с горкой коричневого сахара
- Морская соль

Количество порций: 2; сложность: легко

- 1 Поместить в миску соль, муку, молоко, дрожжи, сахар и 1 ст. ложку оливкового масла. Замесить однородное и эластичное тесто. Положить тесто в миску, смазанную маслом, и оставить подниматься на 30 минут, пока тесто не увеличится в размере вдвое.
- 2 Пока тесто поднимается, выложить лук на смазанный маслом противень, полить остатками оливкового масла, бальзамическим уксусом, посыпать коричневым сахаром.
- 3 Запекать лук, пока он не карамелизуется, установив указанные выше настройки. Дважды перемешать во время готовки.
- 4 Выложить тесто из миски на посыпанную мукой рабочую поверхность. Аккуратно раскатать его и переложить на смазанный маслом противень.
- 5 Посыпать тесто карамелизированным луком и приправить морской солью.
- 6 Выпекать хлеб, установив указанные выше настройки.



Этот салат с булгуром очень питателен и одинаково вкусен как в горячем, так и в холодном виде. Мы предлагаем вегетарианский вариант. Если вы любите мясо, вы можете дополнить этот салат фрикадельками, рецепт которых можно найти на странице 29.



Теплый салат с булгуром

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Приготовление таких круп, как булгур, на пару в духовом шкафу CombiSteam Deluxe позволяет каждый раз получать рассыпчатые и легкие блюда.

🕒 **Время приготовления:** 25 мин | 🌡️ **96°C** | 🍽️ **3** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **250 мл** | ⓧ

Ингредиенты

250 г булгура
200 мл воды
300 мл свежевыжатого апельсинового сока
1 ч. ложка смеси специй рас-эль-ханут
1 ч. ложка соли
1 тонко нарезанный фенхель с листьями
1 очищенный и разделенный на дольки грейпфрут
½ ч. ложки слегка раздавленных семян фенхеля
2 ст. ложки ароматного оливкового масла
100 г сыра фета, нарезанного на небольшие кубики
2 финика без косточек, нарезанных тонкими полосками
Соль и перец

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 Смешать булгур с водой, апельсиновым соком, специями рас-эль-ханут и 1 ч. ложкой соли в жаропрочной форме.
- 2 Поставить форму на 3-й уровень и готовить в режиме «Влажный пар» при температуре 96°C в течение 25 минут. Мелко порубить листья фенхеля.
- 3 Вынуть готовый булгур из духового шкафа, немного разрыхлить вилкой, добавить нарезанный фенхель, дольки грейпфрута, семена фенхеля и оливковое масло, а затем перемешать.
- 4 Аккуратно примешать сыр фета и финики к теплomu булгuru, попробовать (может быть, не потребуются дополнительно солить салат, поскольку фета достаточно соленая) и приправить по вкусу.

Способ подачи

Посыпать нарезанными листьями фенхеля.



Этот хлеб подходит два раза — после второго подъема, перед выпечкой, смочите руки холодной водой и разгладьте поверхность буханки, а затем слегка присыпьте мукой, чтобы получить блестящую и хрустящую корочку.



Фермерский хлеб

Вкусный сельский хлеб, который станет прекрасным дополнением к супу или сыру, а также легко и быстро готовится.

⌚ **Время приготовления:** 60 мин | 🔥 **190°C** | ☰ **2** | ☁️ **Горячий пар** | 💧 **700 мл** | ⓧ

Ингредиенты

500 г пшеничной муки
250 г ржаной муки
1 пакетик сухих дрожжей
250 мл воды
250 мл молока
15 г соли

Вам также понадобится:

Противень, смазанный маслом или покрытый пекарской бумагой

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Поместить пшеничную и ржаную муку, соль и сухие дрожжи в большую миску.
- 2 Смешать воду, молоко и соль и добавить их в муку.
- 3 Замесить все ингредиенты в эластичное тесто.
- 4 Оставить тесто подниматься, пока оно не увеличится в объеме вдвое.
- 5 Сформировать из теста длинную буханку и выложить ее на смазанный маслом или покрытый пекарской бумагой противень.
- 6 Дать хлебу еще раз подняться на половину объема. Перед выпеканием обсыпать небольшим количеством муки.
- 7 Выпекать 60 минут при температуре 190°C в режиме «Горячий пар».



Обычно слоеное тесто выпекается в предварительно разогретом духовом шкафу при высокой температуре, однако для этого рецепта это необязательно.



Итальянские хлебные палочки

Эти хрустящие, подсолненные и такие аппетитные хлебные палочки прекрасно сочетаются с любыми блюдами, а еще лучше с напитками.

🕒 **Время приготовления:** 10–12 мин | 🌡️ **180°C** | ☰ **3** | ☁️ **Горячий пар** | 💧 **700 мл** | ⓧ

Ингредиенты

1 упаковка готового слоеного теста
Оливковое масло
Тертый сыр (пармезан)
Соль, перец, розмарин или другие специи

Количество порций: 6; сложность: средне

- 1 Положить тесто на пекарскую бумагу.
- 2 Сбрызнуть оливковым маслом и присыпать солью, перцем и розмарином. Сверху посыпать тертым пармезаном.
- 3 Нарезать тесто на длинные полоски (шириной 1,5–2 см и длиной 20 см) с помощью ножа для пиццы.
- 4 Поставить на 2-й уровень и готовить 10–12 минут.
- 5 Подавать теплыми.



Тыквенные семечки и масло очень полезны для здоровья — они невероятно популярны в Австрии. По желанию в тесто можно добавить сушеные травы, кедровые орехи и/или капельку ароматного оливкового масла.



Хлеб с тыквенными семечками

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Профессиональные методы приготовления на пару упрощают выпечку хлеба с хрустящей корочкой и воздушным мякишем.

⌚ Время приготовления: 60 мин ⓧ

Подготовка ⌚ Время приготовления: 40°C ≡ 2 ☁ Подготовка теста

Приготовление выпечки ⌚ Время приготовления: 220°C ≡ 2 ☁ Горячий пар 💧 250 мл

Ингредиенты

- 120 г тыквенных семечек
- 2 ст. ложки кунжута
- 225 г муки
- 15 г дрожжей
- 250 мл теплой воды
- 4 ст. ложки масла из тыквенных семечек
- ½ ч. ложки соли
- Перец
- ½ ч. ложки молотого кориандра

Количество: 1 буханка, сложность: средне

- 1 Семена тыквы крупно порубить, высыпать на сухую сковороду и обжарить в течение нескольких минут, изредка помешивая (это сделает аромат более выраженным). Добавить кунжут и обжаривать вместе, пока кунжут не начнет менять цвет, затем высыпать на тарелку и дать остыть.
- 2 Поместить муку в большую миску, растворить дрожжи в теплой воде. Вылить дрожжи в миску с мукой, хорошо перемешать и оставить примерно на 10 минут.
- 3 Добавить обжаренные семена, 3 ст. ложки масла, ½ чайной ложки соли, немного молотого перца, молотый кориандр и хорошо замесить все ингредиенты в тесто.
- 4 Равномерно смазать форму для хлеба размером 21 x 11 см оставшимся маслом, присыпать мукой и стряхнуть излишки.
- 5 Выложить тесто в форму, распределив по углам, и поставить на 2-й уровень на 30 минут для расстойки в режиме «Подготовка теста» при температуре 40°C.
- 6 Когда тесто поднимется, продолжать выпекать на 2-ом уровне в режиме «Горячий пар» при температуре 220°C в течение 30 минут.



«С приходом осени и первых туманов мы реже выходим из дома, и я могу посвятить больше времени выпечке. Камин разведен, и мы все собираемся вместе за вкусным чаем с бриошью. Это время побыть с семьей».

Мина Иванович, Electrolux



Роза из бриошей

Бриошь прекрасно подходит для завтрака, и для этого рецепта вы можете использовать джем или шоколадную пасту в зависимости от своих предпочтений.

🕒 Время приготовления: 1 ч 45 мин 👍

Подготовка	🕒 Время приготовления: 1 ч 15 мин	🌡 40°C	☰ 2	☁ Подготовка теста	💧 250 мл
Приготовление выпечки	🕒 Время приготовления: 30 мин	🌡 220°C	☰ 2	☁ Горячий пар	💧 300 мл

Ингредиенты

500 г грубой муки (или хлебной муки) + мука для замешивания
 25 г свежих дрожжей (1 кубик)
 100 мл теплого молока
 50 г коричневого сахара
 50 г мягкого сливочного масла
 1 яйцо + 2 желтка комнатной температуры
 Щепотка соли
 250 г (прибл.) джема или шоколадной пасты

Количество порций: 6; сложность: средне

- 1 Активировать дрожжи, разведя их в теплом молоке с щепоткой сахара. Дать постоять примерно 15 минут до образования пенной шапочки.
- 2 Поместить муку в большую миску, влить молоко и разведенные дрожжи, добавить яйца, сахар и замешивать тесто минимум в течение 5 минут.
- 3 Добавить сливочное масло, щепотку соли и вымешивать еще 10 минут до получения однородной консистенции. Если тесто слишком тугое или липкое, добавить немного молока или муки для получения необходимой консистенции.
- 4 Поместить тесто в посыпанную мукой миску и поставить в духовой шкаф в режиме «Подготовка теста» при температуре 40°C на 45 минут.
- 5 Круглую форму для выпечки диаметром 24 см со съёмным дном смазать маслом и застелить пекарской бумагой. Вынуть тесто из духовки и вымешивать его еще 2–3 минуты.
- 6 На посыпанной мукой рабочей поверхности раскатать тесто в тонкий прямоугольник.
- 7 Намазать джем по всей поверхности и скрутить тесто (по длинной стороне прямоугольника) в рулет. Нарезать на ломтики шириной 7 см.
- 8 Уложить ломтики в форму для выпечки в виде цветка.
- 9 Поставить форму в духовку для расстойки на 30 минут в режиме «Подготовка теста» при температуре 40 градусов.
- 10 Когда тесто увеличится в объеме в два раза, выпекайте приблизительно 30 минут при температуре 180°C в режиме «Горячий пар».
- 11 Дайте остыть, а затем извлеките из формы для подачи.



Для этого рецепта можно использовать различные виды макарон, например спирали, перья и т. п. Просто запомните, что макароны должны быть слегка недоваренными, т.к. они будут доходить до готовности во время запекания.



Быстрая запеканка из пасты

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Простое и быстрое в приготовлении блюдо для всей семьи с удивительно легким и свежим вкусом.

⌚ **Время приготовления:** 30 мин 🌡️ **180°C** 🍴 **2** 🔥 **Турбогриль** 💧 **300 мл**

Ингредиенты

250 г коротких макарон (например, спирали, перья, рожки)
300 г нежирного йогурта
100 г сливок
Соль и перец
300 г ветчины, нарезанной полосками
100 г мелко натертого пармезана или другого твердого сыра

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 В большой кастрюле довести слегка подсоленную воду до кипения, опустить в нее макароны и варить до полуготовности согласно инструкции на упаковке.
- 2 Взбить йогурт со сливками, посолить и поперчить.
- 3 Когда макароны приготовятся, слить воду и переложить их в большую миску. Добавить полоски ветчины и тщательно перемешать с йогурто-сливочной смесью.
- 4 Выложить смесь в форму для запекания размером 22 x 18 см, равномерно распределить и посыпать 2/3 тертого пармезана.
- 5 Поставить форму на 2-й уровень и запекать в режиме «Турбогриль» при температуре 180°C в течение 30 минут или до золотистого цвета.

Способ подачи

Подавать с салатом, посыпав сверху листьями базилика и оставшимся тертым пармезаном.



«Когда ко мне на ужин собираются друзья, мне нравится сидеть вместе с ними, а не пропадать все время на кухне. Мой рецепт овощной лазаньи легкий, вкусный и эффектный. Вся прелесть заключается в том, что ее можно приготовить заранее».

Микела Баччи, Electrolux



Лазанья с овощами

Это отличная альтернатива мясной лазанье, которую легко приготовить, купив готовые листы лазаньи.

🕒 **Время приготовления:** 40 мин | 🔥 **180°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **500 мл** | ⓧ

Ингредиенты

- 300 г листов лазаньи
- 1 баклажан
- 1 красный болгарский перец
- 2 стебля лука-порей
- 2 цукини

Соус

- 400 г сыра робиола (или другого свежего сливочного сыра)
- 1 стакан молока
- 100 г пармезана
- Соль по вкусу
- 1 головка моцареллы (125 г)

Количество порций: 4; сложность: легко

- 1 Баклажан, перец, лук и цукини нарезать мелкими кубиками и обжарить порциями до золотистого цвета в большой сковороде, добавив немного оливкового масла и соли.
- 2 Смешать сыр робиола с молоком до кремообразной консистенции.
- 3 Нарезать моцареллу на ломтики.
- 4 На дно формы для лазаньи влить пару полных ложек сливок.
- 5 Положить слой листов лазаньи, затем слой смеси робиолы с молоком, овощей и пармезана. Повторять, пока не будут использованы все ингредиенты.
- 6 Готовить лазанью на 2-м уровне в режиме «Горячий пар» при температуре 180°C примерно 30 минут.



«Этот рецепт теста для пиццы подходит для меня больше всего, т.к. у меня нет миксера для теста. Из этого количества выходит 3 противня, что равно 4–5 стандартным круглым пиццам в зависимости от того, насколько сильно вы раскатаете тесто. Нас четверо, и мы обожаем пиццу. Никогда не остается ни кусочка».

Мина Иванович, Electrolux



Пицца домашнего приготовления

Существует множество рецептов и способов приготовления теста для пиццы. Предлагаем вам простой вариант, который можно сделать руками.

🕒 Время приготовления: 1 ч 15 мин

Подготовка	🕒 Время приготовления: 1 ч	🌡 40°C	☰ 2	👤 Подготовка теста	💧 300 мл
Приготовление на пару	🕒 Время приготовления: 10–12 мин	🌡 230°C	☰ 1	🍷 Пицца	💧 100 мл

Ингредиенты

Тесто

- 1 кг грубой муки (или хлебной муки) + мука для замешивания
- 25 г свежих дрожжей (1 кубик)
- 600 мл теплой воды (не горячей, иначе она убьет дрожжи)
- 2 ч. ложки сахарной пудры
- 6 ст. ложек оливкового масла экстра-класса
- 30 г соли

Соус

- 750 мл томатного соуса «Пассата»
- 2 ст. ложки оливкового масла экстра-класса

Начинка

- 6 головок моцареллы по 125 г
- Начинки для пиццы на ваш вкус

Количество порций: 8 (3 противня); сложность: средне

- 1 Поместить муку в большую миску и сделать в центре углубление.
- 2 Взять приблизительно 200 мл воды, добавить дрожжи с сахаром и хорошо перемешать, пока они не растворятся.
- 3 Вылить эту смесь в углубление в муке.
- 4 Взять еще 200 мл воды, добавить соль, оливковое масло, хорошо перемешать до растворения соли и вылить в муку.
- 5 Начать замешивать тесто с центра, постепенно добавляя оставшуюся воду, пока оно не станет мягким и эластичным. Если вы используете грубую муку, вам не должно потребоваться более 600 мл воды, однако если тесто сухое, не бойтесь добавить немного больше.
- 6 Разделить тесто на 3 части и поместить в духовку на посыпанный мукой противень. Держать в духовом шкафу в режиме «Подготовка теста» при температуре 40°C в течение 30 минут.
- 7 Вынуть тесто из духовки и вымешивать в течение 2–3 минут.
- 8 На посыпанной мукой рабочей поверхности из каждой части теста раскатать тонкий прямоугольник. Положить на противни и вернуть в духовку для второго цикла в режиме «Подготовка теста» с теми же настройками.
- 9 Распределить томатный соус по всей поверхности теста, отступая 1 см от края, и добавить моцареллу.
- 10 Положить любую начинку и выпекать по очереди на 1-м уровне в режиме «Пицца» при температуре 230°C в течение 10–12 минут. (Для более толстой основы пиццы или большого количества начинки может потребоваться несколько дополнительных минут).



Для более яркого вкуса замените половину или весь говяжий фарш фаршем из ягненка, немного увеличьте количество чеснока и щедро поперчите.



Лазанья

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Это классика, которая не нуждается в представлении. Благодаря режиму «Горячий пар» этот вариант получается исключительно сочным и нежным.

🕒 **Время приготовления:** 70 мин | 🌡️ **160°C** | 🍽️ **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **500 мл**

Ингредиенты

3 ст. ложки оливкового масла
500 г говяжьего фарша
150 г мелко рубленого репчатого лука
2 раздавленных зубчика чеснока
1–2 ст. ложки томатного пюре
250 мл красного вина
400 г рубленых консервированных помидоров
2 веточки свежего орегано (рубленые листья)
50 г сливочного масла
3 ст. ложки муки
500 мл молока
200 г сливок
Соль и перец
180 г листов лазаньи
250 г мелко натертого пармезана

Количество порций: 4–6; сложность: средне

- 1 Нагреть в большой сковороде растительное масло. Размять фарш и добавить в сковороду. Обжаривать фарш 6–8 минут, или пока он не начнет подрумяниваться. Добавить измельченный лук, чеснок, томатное пюре, перемешать и готовить еще одну минуту.
- 2 Добавить красное вино, помидоры и орегано. Довести до кипения, уменьшить температуру и тушить 20–30 минут, или пока соус не загустеет.
- 3 Для приготовления белого соуса в другой кастрюле растопить сливочное масло, всыпать муку и размешивать до однородного состояния. Постепенно влить молоко и сливки, размешивая венчиком до однородной консистенции. Посолить, поперчить, довести до кипения, уменьшить огонь и готовить на медленном огне 10 минут, изредка помешивая. Снять с огня и накрыть сверху пергаментной бумагой или пищевой пленкой.
- 4 Дно жаропрочной формы размером 27x20x5 см застелить слоем листов лазаньи и равномерно смазать белым соусом. Покрыть тонким слоем мясного соуса и присыпать пармезаном. Выложить оставшиеся ингредиенты слой за слоем, последним слоем должен идти белый соус и пармезан.
- 5 Запекать лазанью на 2-м уровне в режиме «Горячий пар» при температуре 160°C около 70 минут или до появления пузырьков и золотисто-коричневого цвета.



Запеченная паста

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Теплая и сытная паста прекрасно подходит для запеканок и приготовления быстрого и вкусного ужина в рабочий день.

🕒 **Время приготовления:** 45 мин | 🔥 **190°C** | 🍽️ **2** | ☁️ **Горячий пар** | 💧 **700 мл**

Ингредиенты

250 г тальятелле
250 г ветчины, нарезанной кубиками
20 г сливочного масла
1 пучок петрушки
1 головка репчатого лука
100 г сливочного масла
1 яйцо
250 мл молока
1 щепотка перца
1 щепотка мускатного ореха
50 г тертого пармезана

Количество порций: 4–6; сложность: средне

- 1 В мерном стакане смешать яйцо, молоко, мускатный орех и перец и отставить.
- 2 На плите довести до кипения воду с щепоткой соли. Опустить в воду тальятелле и варить 12 минут после закипания.
- 3 Пока тальятелле варятся, в сковороде разогреть сливочное масло и припустить нарезанную петрушку с луком до мягкости.
- 4 Когда тальятелле будут готовы, слить воду и отставить.
- 5 Затем выложить тальятелле, нарезанную кубиками ветчину и готовую петрушку с луком в смазанный маслом противень. Полить яично-молочной смесью и равномерно посыпать пармезаном.
- 6 Поставить на 2-й уровень и готовить 45 минут в режиме «Горячий пар».



Самые вкусные ньокки получаются из не слишком молодого рассыпчатого картофеля — для этого лучше всего подходят клубни прошлогоднего урожая. В идеале, приготовьте их накануне и оставьте на ночь в холодильнике.



Ньокки с соусом из лимона и шалфея

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

В этом рецепте объединяются традиционные итальянские вкусы и ароматы, создавая аппетитное основное блюдо или сытный гарнир к мясу или рыбе.

⌚ **Время приготовления:** 20–25 мин | 🌡️ **96°C** | 🍴 **2** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **700 мл** | ⓧ

Ингредиенты

Ньокки

500 г вареного, охлажденного картофеля (приготовленного заранее на пару в течение 30 минут)

160 г пшеничной муки тонкого помола

30 г тертого пармезана

1 яичный желток

Соль

Соус

40 г сливочного масла

80 г мелко рубленого репчатого лука

100 мл белого вина

100 мл сливок

Несколько рубленых листьев шалфея

Лимонный сок

Соль и белый перец

60 г пармезана (подать отдельно)

Количество порций: 2–4; сложность: сложно

- 1 Размять картофель, объединить с остальными ингредиентами для ньокки и замесить тугое тесто.
- 2 Дать тесту отдохнуть пять минут, затем хорошо вымесить, чтобы паста не становилась слишком мягкой.
- 3 Разделить картофельное тесто на небольшие порции, скатать из них колбаски толщиной с большой палец руки и разрезать на небольшие кусочки.
- 4 Готовить в режиме «Влажный пар» 20–25 минут.
- 5 Для приготовления соуса нарезанный лук потушить в растопленном сливочном масле и добавить белое вино. Влить сливки и тушить, пока смесь немного не выпарится.
- 6 Добавить измельченные листья шалфея, лимонный сок и специи.
- 7 Если соус слишком густой, разбавить небольшим количеством овощного бульона и сливками.

Способ подачи

- 1 ломтик лимона и 2 красивых листочка шалфея на порцию

Теплый террин из пасты и грибов
с тыквенным соусом

>



Теплый террин из пасты и грибов с тыквенным соусом

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Контраст цветов, вкусов и текстур создает настоящий кулинарный шедевр, с которого начинается трапеза.

🕒 **Время приготовления:** 120 мин
🌡️ **110°C**
☰ **2**
👤 **Горячий пар**
💧 **750 мл**

Ингредиенты

Для пасты

200 г муки
7 яичных желтков
1 ст. ложка оливкового масла
1 щепотка соли

Для тыквенного соуса

25 г сливочного масла
1 мелко рубленая головка репчатого лука
1 мелко рубленый зубчик чеснока
200 г обычной или мускатной тыквы, очищенной от кожуры и семян и нарезанной кубиками размером 2 см
200 мл крепкого куриного бульона
½ ч. ложки паприки
½ ч. ложки томатной пасты
Соль и перец
1 щепотка молотого кумина
1 ст. ложка сливок высокой жирности

Количество порций: 6–8; сложность: сложно

- 1 Для приготовления пасты насыпать муку в большую миску. Сделать в центре углубление и добавить яичные желтки, оливковое масло и щепотку соли. Смешать все вместе до получения гладкого теста (можно воспользоваться кухонным комбайном). Завернуть в пищевую пленку и поставить в холодильник на 30 минут.
- 2 Растопить сливочное масло для приготовления соуса, добавить нарезанный лук и чеснок и готовить на медленном огне 5–6 минут до мягкости, не допуская изменения цвета. Добавить нарезанную тыкву, влить куриный бульон, добавить паприку, томатную пасту, а также соль, перец и кумин по вкусу. Накрыть крышкой, довести до кипения, уменьшить огонь и тушить приблизительно 20 минут до мягкости. Дать немного остыть, затем измельчить в пюре и процедить через мелкое сито. Влить жирные сливки. Добавить приправы по вкусу и отставить.
- 3 Разрезать тесто на 4 части и раскатать каждую часть как можно тоньше с помощью лапшерезки (или с помощью скалки на слегка присыпанной мукой поверхности). В большой кастрюле довести слегка подсоленную воду до кипения и отварить листы теста порциями в течение одной минуты, затем вынуть и окунуть в большое количество холодной воды. Слить воду и выложить на чистые кухонные полотенца для просушки.
- 4 В большой сковороде растопить сливочное масло, добавить грибы, приправы и обжаривать в течение нескольких минут, изредка помешивая, до мягкости. Отставить.
- 5 В другой миске взбить яйца с молоком и жирными сливками, приправить солью, перцем и тертым мускатным орехом.
- 6 Застелить жаропрочную форму для выпечки размером 28x11x8 см пищевой пленкой, оставив по краям достаточно пленки, чтобы полностью завернуть террин.

Для начинки

25 г сливочного масла
400 г коричневых шампиньонов, нарезанных на четыре части (если крупные)
2 яйца
60 мл молока
60 мл сливок высокой жирности
Соль и перец
Тертый мускатный орех

- 7 Положить лист теста на дно формы так, чтобы он тоже свисал с краев. Далее собрать слои, чередуя грибную начинку с листами пасты, поливая каждый слой небольшим количеством яично-сливочной смеси.
- 8 В конце аккуратно накрыть террин свисающими краями теста и завернуть оставшейся пленкой.
- 9 Готовить террин на 2-м уровне в режиме «Горячий пар» при температуре 110°C в течение 2 часов.
- 10 Подогреть тыквенный соус и держать его теплым. Осторожно развернуть пленку, перевернуть террин на разделочную доску и полностью убрать пленку. Нарезать на ломтики толщиной 3 см с помощью ножа-пилки.

Способ подачи

Подать один или два ломтика теплого террина на подушке из тыквенного пюре.



Яйца



Основа основ

Богатые белком и питательными веществами, яйца являются одним из основных продуктов питания. Из них можно приготовить невероятное количество блюд. Без яиц не обойдется ни самый простой омлет с салатом и бокалом вина, ни невероятно сложные в приготовлении суфле или меренги. В каждой культуре есть свое коронное блюдо из яиц — узвос ранчерос в Южной Америке; яичница с беконом и картофелем в Англии — из них готовит весь мир.

При покупке выбирайте яйца от кур, находящихся на свободном выгуле и кормящихся предпочтительно натуральным кормом. Такие яйца имеют самый яркий желток и превосходный вкус, а также являются наиболее качественными. Для приготовления яиц-пашот используйте самые свежие яйца, они лучше образуют форму в воде (с небольшим количеством уксуса), и у вас получится превосходный завтрак. А что лучше всего сочетается с яйцами-пашот? Голландский соус. Пальчики оближешь...

Без трещин

Для варки или пошивания лучше брать яйца комнатной температуры. Это предотвратит растрескивание скорлупы, и яйца сварятся идеально.

Простота и восхитительный вкус

Приготовленные на пару яйца в формочках со сливками и специями — что может быть проще и вкуснее? Через считанные минуты вы будете наслаждаться прекрасным, нежнейшим блюдом из яиц с восхитительным вкусом.



«Нет ничего вкуснее для субботнего вечера перед телевизором, чем омлет из того, что осталось в холодильнике. Приятно осознавать, что ты ничего не выбросил, и я уверена, что вы захотите добавить собственные ингредиенты».

Мина Иванович, Electrolux



Сборный омлет

Этот быстрый омлет в испанском стиле готовится из оставшихся в холодильнике продуктов. Прекрасный способ использовать все без остатка и получить действительно интересное сочетание вкусов.

⌚ **Время приготовления:** 45 мин | 🌡️ **90°C** | 🍽️ **2** | 🌀 **Интенсивный пар** | 💧 **300 мл**

Ингредиенты

1 стебель лука-порей

100 г нарезанной кубиками панчетты или бекона

Остатки продуктов: например, половинка рикотты и немного готового шпината

Тертый сыр: пармезан, копченая рикотта, эмменталь

Зелень: кинза, петрушка, шнитт-лук, майоран

Любимые специи: карри, лемонграсс

Соль и перец

6 яиц

Количество порций: 2; сложность: легко

- 1 Нарезать лук-порей и довести до мягкости на сковороде с небольшим количеством оливкового масла.
- 2 Добавить нарезанную кубиками панчетту, шпинат и готовить несколько минут.
- 3 В миске смешать яйца с зеленью, сыром, специями и добавить приготовленные ингредиенты.
- 4 Вылить в форму для торта, поставить в холодную духовку и готовить 45 минут в режиме «Интенсивный пар» при температуре 90°C.



Горшочки с кофейным кремом

Эти элегантные горшочки — идеальное завершение трапезы для тех, кто не особенно любит сладкое.

⌚ **Время приготовления:** 30–35 мин 🌡️ **90°C** ☰ **2** ☁️ **Интенсивный пар** 💧 **700 мл** ⓧ

Ингредиенты

300 мл молока
200 мл сливок
3 ст. ложки порошкообразного кофе
2 яйца
4 яичных желтка
100 г сахара

Количество порций: 8; сложность: легко

- 1 Соединить и тщательно перемешать молоко, сливки, кофейный порошок, яйца, желтки и сахар.
- 2 Наполнить восемь небольших формочек или креманок и поставить в духовку на решетку.
- 3 Готовить 30–35 минут.
- 4 Затем охладить в течение трех часов и подать с заварным кремом в отдельных креманках. Украсить кремом шантильи по вкусу.



Для этого пирога не нужна основа, т.к. манка обеспечивает необходимую крепость, упрощая приготовление и исключая неудачи.



Быстрый чизкейк с манкой

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Простой и надежный способ приготовления самого популярного десерта в мгновение ока.

🕒 **Время приготовления:** 75 мин | 🔥 **180°C** | 🍴 **2** | 🏠 **Верхний+нижний нагрев** | 📖

Ингредиенты

3 ст. ложки панировочных сухарей
250 г мягкого сливочного масла
(и еще немного для смазывания формы)
350 г сахара
7 белков и желтков яиц
1 чайная ложка экстракта ванили
750 г творога
150 г манной крупы
75 мл молока
1 щепотка соли

Количество порций: 8–10; сложность: легко

- 1 Разъемную форму для выпечки диаметром 23 см смазать сливочным маслом и равномерно посыпать панировочными сухарями.
- 2 Сливочное масло взбить с сахаром до бела. Продолжая взбивать, добавить желтки, экстракт ванили, творог, манную крупу и молоко.
- 3 Взбить яичные белки с щепоткой соли в крепкую пену, выложить их в смесь с желтками.
- 4 Выпекать чизкейк на 2-м уровне в режиме «Верхний+нижний нагрев» при температуре 180°C в течение 75 минут или до готовности (серединка готового пирога должна остаться влажной). Вынуть из духовки и дать полностью остыть перед подачей.

Способ подачи

Подавать, украсив взбитыми сливками, грушами, нектаринами, клубникой, другими фруктами без косточек или свежими ягодами.



Сочетание вкуса кофе и апельсина считается классикой, рожденной в традиционной французской кухне. Попробуйте подать пирожные со свежими или консервированными апельсинами.



Кофейное пирожное

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Это роскошное кремовое пирожное источает кофейный аромат и станет изысканным завершением любой трапезы.

🕒 **Время приготовления:** 35–40 мин | 🔥 **170°C** | 🍽️ **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **700 мл** | 📌

Ингредиенты

Пирожное

- 100 г сливочного масла (и еще немного для смазывания форм для выпечки)
- 2 щепотки соли
- 90 г сахара
- 2 яичных желтка
- Семена 1 стручка ванили
- 2 ст. ложки растворимого кофе (растворенные в 50 мл горячей воды и охлажденные)
- 50 г муки
- 50 г кукурузного крахмала
- ½ ч. ложки разрыхлителя
- 2 яичных белка, взбитых в бэзе

Соус

- 50 г сахара
- 250 мл апельсинового сока
- 1 щепотка корицы
- Апельсиновый ликер по вкусу
- 200 мл сливок высокой жирности

Количество порций: 4–6; сложность: средне

- Для приготовления пирожных смешать сливки со сливочным маслом, солью и сахаром. Добавить яичные желтки и семена ванили. Добавить кофе и смешать.
- Просеять вместе муку, крахмал и разрыхлитель. По очереди ввести в яично-сахарную смесь взбитые белки и муку, аккуратно перемешивая все каждый раз.
- Разлить смесь по мискам или смазанным маслом чашкам.
- Готовить 35–40 минут в режиме «Горячий пар».
- Для соуса смешать все ингредиенты и готовить на плите до загустения.
- Подавать пирожные теплыми с апельсиновым соусом и сливками.



Вся прелесть крема-брюле состоит в сочетании текстур — сладкая хрустящая карамель, нежный крем... истинное наслаждение.



Крем-брюле

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Превосходный крем-брюле — преобразите классику, дополнив ее ароматом лаванды, какао или корицы.

⌚ **Время приготовления:** 35–40 мин | 🌡️ **96°C** | ☰ **2** | ☁️ **Интенсивный пар** | 💧 **700 мл** | ⓧ

Ингредиенты

10 яичных желтков
180 г сахара
500 мл одинарных сливок
500 мл молока
1 стручок ванили
Коричневый сахар

Количество порций: 8; сложность: средне

- 1 Яичные желтки взбить с сахаром добела.
- 2 На плите довести молоко и одинарные сливки до кипения, затем добавить ваниль.
- 3 Выключить огонь, дать настояться десять минут и влить в яично-сахарную массу. Смесь процедить и разлить по восьми жаропрочным формочкам.
- 4 Предварительно разогреть духовой шкаф до 90°C в режиме «Горячий воздух» и готовить 35–40 минут в режиме «Интенсивный пар» на температуре 96 градусов.
- 5 Готовый крем должен быть практически твердым. Дать остыть и убрать в холодильник минимум на два часа.
- 6 Посыпать крем сахаром и карамелизовать его газовой горелкой. Подавать сразу.



Летом можно подать со свежими ягодами, а зимой с дольками апельсина. Свежесть и приятная кислинка фруктов гармонично сочетаются с этим десертом.



Крем-карамель

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Контрастное сочетание карамели и однородного упругого крема — легкое завершение еды в классическом французском стиле.

🕒 **Время приготовления:** 40 мин | 🔥 **90°C** | 🍴 **3** | 🌫️ **Интенсивный пар** | 💧 **500 мл** | ⓧ

Ингредиенты

- 100 г сахара
- 2 ч. ложки воды
- 500 мл молока
- 1 стручок ванили
- 100 г сахара
- 2 яйца
- 4 яичных желтка

Вам также понадобится:

- 6 маленьких форм для суфле

Количество порций: 6; сложность: средне

- 100 г сахара и воду смешать в кастрюле и довести до кипения. Расплавить до образования светло-коричневой карамели. Сразу же разлить в шесть маленьких форм для суфле, чтобы их дно было покрыто карамелью.
- Налить молоко в кастрюлю. Разрезать стручок ванили продольно, ножом выскрести семена и добавить их в молоко.
- Нагреть молоко приблизительно до 90°C (не давая ему закипеть).
- Смешать яйца, яичные желтки и 100 г сахара, но не взбивать.
- К смеси яиц и сахара медленно добавить теплое молоко.
- Разложить смесь по формочкам для суфле.
- Поставить на 3-й уровень на 40 минут.



Из печенья «Мадлен» можно легко приготовить изумительный десерт. Просто взбейте сливки с небольшим количеством ванильного сахара, пока они не загустеют, а затем выложите в стакан, чередуя со слоями малины, малинового сиропа и печенья «Мадлен».



Печенье «Мадлен»

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Эти элегантные бисквитные печенья станут прекрасной основой для пудинга или легкой закуской к кофе.

🕒 **Время приготовления:** 8–10 мин | 🌡️ **200°C** | 🍴 **3** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **500 мл** | 📄

Ингредиенты

120 г растопленного сливочного масла
100 г сахарной пудры
2 яйца
150 г муки
10 г сухих дрожжей
1 ст. ложка меда
1 пакетик ванильного сахара
1 щепотка соли
1 ч. ложка без горки тертой лимонной цедры

Количество порций: 6; сложность: средне

- 1 Яйца взбить с сахаром до однородной консистенции.
- 2 Просеянную муку смешать с солью и сухими дрожжами. Добавить растопленное сливочное масло, цедру лимона и мед.
- 3 Отставить на полчаса.
- 4 Предварительно разогреть духовой шкаф до 200°C в режиме «Горячий воздух». Заполнить смазанные маслом формочки для печенья на одну треть их объема.
- 5 Поставить в духовку и выпекать до золотистого цвета 8–10 минут в режиме «Горячий пар» (в зависимости от размера формочек).



Шоколад

Мечты о шоколаде

Кто не любит шоколад? Даже маленький кусочек приносит чистое блаженство! В зависимости от того, что вы хотите приготовить, вы можете использовать шоколад с самым разным содержанием какао. Если вы собрались использовать его для приготовления, то сначала нужно решить, насколько насыщенным должно быть блюдо. Для соуса к оленине с красным вином можно взять шоколад с 65% какао, тогда как для фондана используется 85% шоколад.

Мексиканская кухня славится применением в своих блюдах шоколада. Почему бы не попробовать добавить несколько кусочков 90% шоколада в соус чили или моле? Экспериментируйте и не бойтесь использовать шоколад в качестве секретного ингредиента в своих блюдах.

Секрет растапливания

Несмотря на то, что шоколад кажется простым в обращении ингредиентом, очень важно не передержать его на огне. В противном случае натуральные масла отделятся, и вы получите горькую, не пригодную для использования массу.

С белым шоколадом нужно быть еще внимательнее. При растапливании его нужно снять с огня, как только он начнет таять. Оставшееся тепло доведет его до нужной консистенции.





Остатки шоколада можно мелко порубить и добавить в тесто вместе с орехами, изюмом или имбирными цукатами.



Шоколадный кекс с перцем чили

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Насыщенный шоколадный вкус с ноткой чили.

🕒 **Время приготовления:** 15 мин | 🌡️ **180°C** | 🍽️ **3** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **500 мл** | 📄

Ингредиенты

350 г шоколада без добавок
375 г сливочного масла
6 яиц
150 г яичных желтков
125 г сахара
125 г муки
1 ч. ложка кайенского перца

Количество порций: 8–10; сложность: легко

- 1 Шоколад поломать и поместить вместе со сливочным маслом в жаропрочную миску, установленную на водяной бане. Изредка помешивать, пока не растопится, затем снять с огня. Противень размером 30 x 20 x 4 см смазать маслом и застелить бумагой для выпечки.
- 2 Яйца и желтки взбить с сахаром в течение 1 минуты до образования пены. Просеять муку вместе с кайенским перцем.
- 3 Смешать шоколадную массу с яичной, добавить просеянную муку и перемешать. Вылить тесто на противень и разровнять.
- 4 Выпекать на 3-м уровне в режиме «Горячий пар» при температуре 180°C в течение 15 минут или до готовности (при прокалывании шпажка должна оставаться сухой).

Способ подачи

Вынуть из духовки, остудить, посыпать сахарной пудрой и нарезать на квадраты.



Брауни также можно разрезать на слои и смазать взбитыми сливками с садовой вишней, чтобы сделать изумительный торт.



Брауни с темным шоколадом

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Превосходные темно-шоколадные брауни — придайте им уникальность, добавив сухофрукты, миндаль, фундук или фисташки.

🕒 **Время приготовления:** 25–30 мин | 🌡️ **190°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **600 мл** | 📌

Ингредиенты

200 г темного шоколада
150 г сливочного масла
125 г самоподнимающейся муки
1 ч. ложка молотой корицы
100 г коричневого сахара
3 яйца
100 г рубленых орехов пекан

Количество порций: 6–8; сложность: средне

- 1 Растопить шоколад со сливочным маслом на водяной бане.
- 2 Яйца взбить и добавить в растопленный шоколад.
- 3 Муку смешать с сахаром и молотой корицей. Добавить в шоколадную массу и перемешать.
- 4 В конце добавить рубленые орехи.
- 5 Прямоугольную форму для выпечки застелить пергаментной бумагой и вылить шоколадную массу.
- 6 Выпекать брауни 25–30 минут. Брауни готовы, если при прокалывании центра ножом он остается чистым.
- 7 Остудить и разрезать на квадраты.



«Различные ароматы напоминают мне о детстве. Например, запах выпечки с сушеным кокосом или бережно хранящегося кардамона... Мой духовой шкаф позволяет мне вернуться в те особые летние дни».

Сталин Веракумар, Electrolux



Кекс с фаджем

Этот влажный темно-шоколадный кекс со сладким привкусом кокоса и ноткой кардамона — идеальный десерт для теплого летнего вечера.

⌚ **Время приготовления:** 40 мин | 🔥 **180°C** | ☰ **3** | ☁️ **Горячий пар** | 💧 **300 мл** | ⓧ

Ингредиенты

100 мл молока
50 г кокосовой стружки
2 ст. ложки без горки порошка какао (и еще немного для украшения)
50 г меда
200 г темного шоколада, поломанного на мелкие кусочки
150 г несоленого сливочного масла
3 средних яйца с отделенным от белка желтком
75 г молотого миндаля
100 г сахарной пудры
300 мл сливок высокой жирности для украшения
Щепотка молотого кардамона
50 гр молотого миндаля

Количество порций: 6–8; сложность: средне

- 1 Застелить дно и бока прямоугольной формы для выпечки размером 30x11 см пергаментной бумагой.
- 2 В кастрюле среднего размера смешать молоко, кокосовую стружку, какао и мед. Довести до кипения на среднем огне, постоянно помешивая, и снять с огня.
- 3 Добавить шоколад и сливочное масло и перемешать деревянной ложкой. Ввести желтки по одному, затем добавить миндаль с кардамоном и половину нормы сахара.
- 4 Белки взбить миксером, добавив оставшийся сахар по одной столовой ложке, до образования безе. Выложить третью часть белков в шоколадную массу и перемешать. Затем шоколадную массу вылить в оставшееся безе и перемешать как можно быстрее, максимально осторожно и равномерно.
- 5 Вылить в форму и выпекать 40 минут. Выпекать при температуре 180°C в режиме «Горячий пар».
- 6 Остудить, затем поставить в холодное место.
- 7 Украсить кекс слегка взбитыми сливками и порошком какао.



Шоколадные мини-кексы с манго и кардамоном

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Сочная манговая основа с нотками кардамона придает этим шоколадным кексам определенно экзотический вкус.

🕒 **Время приготовления:** 15–20 мин | 🔥 **170°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **250 мл** | 📄

Ингредиенты

- 100 г сливочного масла
- 2 ст. ложки сахарного песка
- 1 спелый манго, очищенный от кожуры и нарезанный на кубики размером 1 см
- 60 г шоколада, поломанного на кусочки
- 3 яйца с отделенным от белка желтком
- ¼ ч. ложки молотого кардамона
- 30 г сухого заварного крема
- 10 г муки
- 15 г какао
- 60 г сахарной пудры

Количество порций: 6; сложность: средне

- 1 Взять 20 г сливочного масла и смазать им 6 формочек. Насыпать сахарного песка и, поворачивая, равномерно покрыть всю поверхность, стряхнуть излишки. Распределить манго по всем формочкам и поставить их на противень.
- 2 Растопить шоколад с оставшимся сливочным маслом. Затем отставить в сторону и немного остудить.
- 3 Яичные желтки взбить с кардамоном и перемешать с растопленным шоколадом до однородной консистенции. Муку просеять вместе с сухим заварным кремом и какао, добавить в шоколадную массу и перемешать.
- 4 Яичный белок взбить с сахарной пудрой в крепкую пену с глянцевой поверхностью.
- 5 Ввести треть взбитого яичного белка и перемешать (это сделает массу более легкой и облегчит перемешивание), затем добавить оставшийся белок.
- 6 Равномерно разложить массу по формочкам и выпекать на 2-м уровне в режиме «Горячий пар» при температуре 170°C в течение 15–20 минут или до готовности (готовые кексы должны увеличиться в объеме, и шпажка при прокалывании должна оставаться сухой).



Для эффектной подачи полейте соусом, добавьте завиток ванильного заварного крема с помощью кондитерского мешка, а затем с помощью коктейльной палочки проведите линии от центра к краям.



Шоколадно-банановый кекс со сливочным соусом

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Эти сладкие, нежные и невероятно вкусные кексы готовятся не очень быстро, но стоят того, чтобы подождать.

🕒 Время приготовления: 70 мин



Шоколадный соус	🕒	Время приготовления: 10 мин	🌡️ 96°C	☰ 2	☁️ Влажный пар	💧 700 мл
Приготовление смеси для кекса — Этап 1	🕒	Время приготовления: 10 мин	🌡️ 96°C	☰ 2	☁️ Влажный пар	💧 700 мл
Выпекание кекса — Этап 2	🕒	Время приготовления: 50 мин	🌡️ 180°C	☰ 2	☁️ Горячий пар	💧 Используйте оставшуюся воду

Ингредиенты

150 г шоколада со сливочным ирисом, поломанного на кусочки
 25 г сливочного масла, нарезанного кубиками
 100 мл сливок для взбивания
 3 яйца
 2 яичных желтка
 65 г сахара
 1 спелый банан
 125 г темного шоколада
 125 г сливочного масла
 25 г муки

Вам также понадобится:

Миксер и 4 небольших жаропрочных формочки

Количество порций: 4; сложность: сложно

- 1 Поместить шоколад, сливочное масло и сливки в небольшую миску и накрыть пищевой пленкой.
- 2 Растопить шоколад в духовом шкафу, установив указанные выше настройки. Взбить все ингредиенты соуса до однородной консистенции. Поставить остывать.
- 3 Яйца и желтки взбить с сахаром до бела с помощью миксера. Добавить банан.
- 4 Темный шоколад растопить со сливочным маслом в духовом шкафу таким же способом, как соус. Когда растопится, перемешать с яичной массой.
- 5 Осторожно добавить муку и разлить массу в четыре смазанные маслом жаропрочные формочки.
- 6 Выпекать кексы, установив указанные выше настройки.



Особенно вкусен при подаче со взбитым ванильным кремом: разрежьте стручок ванили продольно, выскребите семена в 250 мл взбитых сливок, добавьте одну ложку сахара и взбейте до средних пик.



Шоколадный рулет

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Роскошный десерт для самого изысканного ужина.

🕒 **Время приготовления:** 17–19 мин | 🌡️ **160°C** | 🍴 **3** | 🌬️ **Горячий воздух** | 📌

Ингредиенты

- 6 яичных желтков
- 1 пакетик ванильного сахара
- 160 г сахара
- 250 г размягченного сливочного масла
- 100 г муки
- 40 г кукурузного крахмала
- 200 г растопленного темного шоколада
- 6 яичных белков
- 1 щепотка соли
- 60 г сахарная пудра
- 300 г белого шоколада
- 50 г сливочного масла
- 3 ст. ложки бренди Poire Williams (или кирша)
- 1 пакетик (125 г) глазури для тортов

Количество: 1 рулет, сложность: сложно

- 1 Яичные желтки смешать с ванильным сахаром, сахаром и размягченным сливочным маслом для получения легкого, воздушного крема. Перемешать, желательнее с помощью венчика.
- 2 Муку просеять вместе с крахмалом и тщательно перемешать. Разделить тесто пополам, добавить в одну часть растопленный шоколад.
- 3 Яичные белки взбить с солью в крепкую пену; добавить мелкий сахар и продолжать взбивать, пока масса не станет глянцевой. Разделить белок между светлым и темным тестом и хорошо перемешать. Форму для торта застелить пекарской бумагой и выложить в нее светлое тесто.
- 4 Выпекать в режиме «Горячий воздух» при температуре 160°C в течение 7 минут.
- 5 Затем выложить сверху темное тесто и тщательно выровнять. Выпекать еще 10–12 минут.
- 6 На рабочую поверхность положить лист фольги и выложить на нее бисквит.
- 7 Сразу накрыть горячей формой и двумя кухонными полотенцами, чтобы бисквит остывал медленно и оставался мягким.
- 8 В кастрюле растопить белый шоколад с бренди Williams и сливочным маслом на самом медленном огне. Перемешать и остудить до такой температуры, чтобы крем легко намазывался.
- 9 Намазать остывший бисквит; свернуть в рулет и поставить в холодильник примерно на два часа. Растопить глазурь в пакетике и покрыть ею рулет.



Шоколад с маслом можно очень легко растопить, не допуская пригорания, на индукционной плите (на 2-ом уровне). Или в миске, установленной над слабо кипящей водой.



Шоколадный пудинг

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Каждый повар должен иметь в своем арсенале классический шоколадный пудинг, и этот рецепт — то, что нужно.

🕒 **Время приготовления:** 8–10 мин | 🌡️ **200°C** | 🍴 **3** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **300 мл** | 📌

Ингредиенты

120 г темного шоколада
60 г сливочного масла,
нарезанного кубиками
120 г сахара
3 яйца
40 г просеянной муки
2 ст. ложки порошка какао

Вам также понадобится:

Миксер и 4 небольших жаропрочных формочки

Количество порций: 4; сложность: сложно

- 1 Растопить шоколад на водяной бане. Вмешать нарезанное кубиками сливочное масло.
- 2 Яйца взбить с сахаром до однородной консистенции.
- 3 Добавить растопленный шоколад, затем постепенно ввести муку.
- 4 Смазать маслом четыре одноразовые формочки (алюминиевые). Посыпать порошком какао и стряхнуть излишки.
- 5 Наполнить формочки на три четверти их объема.
- 6 Предварительно разогреть духовой шкаф до 200°C в режиме «Горячий воздух» и готовить 8–10 минут в режиме «Горячий пар».
- 7 Дать постоять одну минуту и перевернуть пудинг на тарелку.



Фрукты и орехи



Фрукты на пользу здоровью?

Представьте тонкие ломтики манго, сдобренные соком лайма, крупинками молотого чили и жареным фундуком. А как насчет наисвежайшего сочного персика или полной миски превосходной малины? Что вы думаете об орехах макадамии, питательных и маслянистых, или соленом арахисе с бокалом пива или, если вам так больше нравится, о жареном миндале с бокалом хереса?

Это простые и естественные удовольствия, поэтому, если вам повезло и рядом с вашим домом растут фруктовые или ореховые деревья, то непременно воспользуйтесь этим подарком природы. Если нет, включите их в список покупок на неделю и используйте орехи и фрукты в необычных сочетаниях. Как насчет салата из пармской ветчины с нектаринами или канапе с финиками, прошутто и мягким козьим сыром? Количество вариантов безгранично.

Руководствуйтесь временем года

Самые вкусные фрукты бывают в самый разгар сезона. Поэтому почему бы вместо того, чтобы довольствоваться клубникой в январе, а мандаринами в июле, не купить больше фруктов в их сезон и не приготовить из них вкуснейшие джемы или компоты?

Яркий ореховый вкус

При обжаривании вкус орехов действительно становится более выраженным. Попробуйте быстро обжарить их на сухой сковороде, прежде чем добавить в блюдо. Вы действительно заметите разницу.



Также можно попробовать сочетание слив с миндалем или малины с кедровыми орехами. Сочетание сливочного флана, ягод или фруктов с хрустящими орехами поражает прекрасным вкусом.



Ванильный флан с клубникой

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Этот простой в приготовлении летний десерт отличается классическим сочетанием ванили и клубники и великолепным внешним видом.

🕒 **Время приготовления:** 40 мин | 🌡️ **90°C** | 🍽️ **1 + 4** | 🌀 **Интенсивный пар** | 💧 **300 мл** | 📌

Ингредиенты

200 мл молока
200 мл сливок
Семена 1 стручка ванили
2 яичных желтка
3 яйца
50 г сахара
300 г клубники
2 ст. ложки фисташек

Количество порций: 4–6; сложность: легко

- 1 Взбить яйца и яичные желтки с сахаром.
- 2 Добавить семена из стручка ванили.
- 3 В кастрюле смешать молоко и сливки и подогреть до 90°C. Не доводите до кипения.
- 4 К смеси яиц и сахара медленно добавить теплое молоко и осторожно взбить. Не допускайте образования пузырьков.
- 5 Заполнить стаканы или чашки полученной смесью на две трети.
- 6 Готовить в режиме «Интенсивный пар» при температуре 90°C в течение 40 минут.
- 7 После приготовления оставить ванильный флан остывать. Перед подачей украсить кусочками клубники и фисташками.



«Природа подарила мне лучший из подарков — сад, полный яблочных деревьев. При хорошем урожае я использую яблоки во многих своих рецептах. Вся семья любит этот штрудель, и меня постоянно просят приготовить его».

Дмитрий Снурницын, Electrolux



Яблочный штрудель

Классическое мучное изделие. Данный рецепт готовится немного проще благодаря использованию готового теста. Отлично сочетается с крепким кофе или мороженым.

🔥 200°C

🌀 92°C

☰ 2

☁️ Горячий пар

💧 500 мл



Ингредиенты

1 кг яблок
Цедра 1 лимона
100 г изюма
75 г рубленого миндаля
100 г сахара
1 ст. ложка воды
1 ч. ложка корицы
1 упаковка слоеного теста
10 г панировочных сухарей
1 яйцо
2 ст. ложки мелкого сахара

Ванильный соус

500 мл сливок
50 г сахара
Стручок ванили

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать кубиками (5–7 мм), затем смешать с лимонным соком, изюмом и миндалем.
- 2 В кастрюлю с толстым дном положить сахар и налить столовую ложку воды. Растворить сахар на сильном огне, не размешивая, затем добавить яблочную смесь и корицу. Варить в сахарном сиропе в течение 5 минут, постоянно помешивая.
- 3 Разогреть духовой шкаф до 200°C в режиме «Горячий пар».
- 4 Тесто раскатать на посыпанной мукой пергаментной бумаге в прямоугольник толщиной 1 мм. Посыпать тесто панировочными сухарями и разложить яблочную смесь тонким слоем. Оставить с одного края 15–20 см теста, и смазать ее взбитым яйцом.
- 5 С помощью пекарской бумаги свернуть тесто в рулет. Положить штрудель на противень и выпекать в предварительно разогретой духовке, пока термометр не достигнет 92°C.
- 6 Для ванильного соуса смешать в кастрюле сливки, сахар и ваниль, довести до кипения, размешивая венчиком, пока масса не начнет загустевать.
- 7 Перед подачей штрудель немного остудить, нарезать на ломтики шириной 3 см и посыпать сахарной пудрой. Добавить ложку мороженого и ванильный соус.



Если раскатать тесто в прямоугольник, из него можно вырезать небольшие кружки и приготовить их по отдельности, чтобы сделать несколько небольших тарталеток.



Яблочный пирог

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Яблочный пирог всегда популярен и особенно вкусен с ванильным мороженым. В этом рецепте для сохранения влажности пирога используется пар.

🕒 **Время приготовления:** 20–25 мин 🔥 **200°C** 🍽️ **2** 🌫️ **Горячий пар** 💧 **700 мл** ⓧ

Ингредиенты

2–3 яблока
100 г яблочного джема
1 упаковка песочного теста
80 г сахарная пудра
2 ст. ложки меда

Количество порций: 6; сложность: средне

- 1 Яблоки тщательно вымыть и удалить сердцевину. Разрезать их пополам и нарезать тонкими ломтиками.
- 2 Тесто выложить на смазанный маслом противень. Покрыть яблочным джемом. Разложить наверху дольки яблок по кругу. Добавить несколько капель меда и посыпать мелким сахаром.
- 3 Предварительно разогреть духовой шкаф до 200°C в режиме «Горячий воздух» и готовить 20–25 минут в режиме «Горячий пар».
- 4 Подавать пирог теплым с ванильным мороженым.

Чтобы сделать отдельные тарталетки, вырежьте из теста четыре круга и выложите сверху яблоки, как описано выше.



Классическая форма для пудинга имеет отверстие в центре, обеспечивая равномерное пропекание. Если используется сплошная форма, увеличьте время выпекания до 150 минут.



Рождественский пудинг

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Этот традиционный рождественский пудинг можно приготовить заранее, приблизительно за месяц, чтобы он вызрел и раскрыл свой аромат.

⌚ **Время приготовления:** 120 мин | 🌡️ **96°C** | ☰ **2** | ☁️ **Влажный пар** | 💧 **700 мл** | ⓧ

Ингредиенты

115 г сливочного масла
225 г мягкого коричневого сахара
50 г самоподнимающейся муки
5 мл или 1 ч. ложка приправ для выпечки
¼ ч. ложки мускатного ореха
½ ч. ложки молотой корицы
2 яйца
115 г белых панировочных сухарей
175 г светлого изюма без косточек
175 г светлого изюма
115 г темного изюма без косточек
25 г смеси цукатов
25 г рубленого миндаля
1 небольшое яблоко, очищенное от кожуры, семян и натертое на крупной терке
Натертая на мелкой терке кожура 1 апельсина или 1 лимона
Сок 1 апельсина или 1 лимона
150 мл бренди, хереса или ром

Количество порций: 4; сложность: средне

- 1 Масло взбить с сахаром до мягкой консистенции.
- 2 Добавить муку, специи и яйца.
- 3 Добавить оставшиеся ингредиенты и тщательно перемешать. Тесто должно быть жидким.
- 4 Перелить тесто в форму для пудинга. Накрывать пергаментной бумагой и завязать ниткой. Хранить в сухом прохладном месте.
- 5 Готовить пудинг на пару два часа в режиме «Влажный пар».



Он прост в приготовлении и может подаваться небольшими порциями с шариком ванильного мороженого и веточкой свежей мяты — изысканный десерт без особых усилий.



Фруктовый пирог с миндалем

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Этот выразительный, яркий пирог с вкуснейшими сезонными фруктами — настоящий праздник для глаз.

🕒 **Время приготовления:** 45–50 мин | 🌡️ **180°C** | 🍴 **3** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **600 мл** | 📌

Ингредиенты

Тесто

200 г муки
1 щепотка соли
125 г сливочного масла
1 яйцо
50 г сахара
50 мл холодной воды

Начинка

Сезонные фрукты
(яблоки, персики или вишня)
90 г молотого миндаля
2 яйца
100 г сахара
90 г размягченного сливочного масла

Вам также понадобится:

Форма для выпечки диаметром
28 см, смазанная маслом

Количество порций: 6; сложность: средне

- 1 Просеять муку в миску. Добавить соль, нарезанное кубиками масло и перемешать. Добавить яйцо, сахар и холодную воду и замесить тесто.
- 2 Поставить тесто в холодильник на два часа.
- 3 Раскатать холодное тесто, выложить в смазанную форму и наколоть его вилкой.
- 4 Вымыть фрукты, удалить косточки или сердцевины и покрошить мелкими кусочками на тесто.
- 5 Поместить в миску для смешивания молотый миндаль, яйца, сахар и размягченное масло, все взбить. Выложить на фрукты и разровнять.
- 6 Поставить в духовой шкаф на 2-й уровень и выпекать 50 минут.



При приготовлении мусса необходимо осторожно вливать молоко в яичную массу, перемешивая. Не допускайте образования пузырьков.



Лимонный мусс с малиновым соусом

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Малиновый соус и сладкий, упругий лимонный крем создают фантастически вкусный десерт, который аппетитно смотрится на тарелке.

🕒 **Время приготовления:** 35 мин | 🌡️ **90°C** | 🍽️ **2** | 🌀 **Интенсивный пар** | 💧 **700 мл** | 📖

Ингредиенты

1,2 литра молока
1 стручок ванили
2 яйца
4 яичных желтка
100 г сахара
Цедра 1 лимона
1 ст. ложка лимонной эссенции
6–8 небольших формочек для суфле или чашек
Немного размягченного сливочного масла для смазывания

Малиновый соус

400 г замороженной малины
50 г сахара
1 ст. ложка лимонного сока

Количество порций: 6–8; сложность: средне

- 1 Влить молоко в кастрюлю, стручок ванили разрезать продольно и выскрести семена в молоко. Довести до кипения и дать настояться 10 минут.
- 2 В это время в миске тщательно смешать яйца, яичные желтки, цедру лимона и лимонную эссенцию.
- 3 Смазать сливочным маслом формочки для суфле или чашки.
- 4 Вынуть стручок ванили из молока и вылить молоко во взбитые яйца.
- 5 Наполнить этой смесью формочки.
- 6 Готовить лимонный крем в режиме «Интенсивный пар» при температуре 90°C в течение 35 минут — смесь должна загустеть, как мусс. Поставить остывать минимум на три часа.
- 7 Для приготовления соуса малину, сахар и лимонный сок измельчить в пюре с помощью миксера, процедить через тонкое сито и хранить в прохладном месте до подачи.
- 8 Осторожно извлеките крем из формочек, проведя ножом по краям и перевернув на тарелку.



Красивые, необработанные воском апельсины сделают его особенно восхитительным. В январе попробуйте использовать красные апельсины, чтобы приготовить необычное зимнее угощение.



Апельсиново-имбирный пудинг на пару с заварным кремом

Дейлсфордская кулинарная школа, Глостершир

Этот теплый пикантный пудинг, потрясающий на вид и превосходный на вкус, станет отличным угощением для ваших гостей.

⌚ **Время приготовления:** 45 мин | 🌡️ **90°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Влажный пар** | 💧 **700 мл** | ⓧ

Ингредиенты

Паровой пудинг

- 2 апельсина
- 1 яйцо
- 25 г коричневого сахара
- 50 г муки
- 50 г размягченного сливочного масла
- 50 г сахарной пудры
- 1 ч. ложка молотого имбиря
- 2 кусочка корня имбиря

Заварной крем

- 75 мл сливок высокой жирности
- 75 мл цельного молока
- 2 яичных желтка
- 20 г сахарной пудры
- ½ стручка ванили

Количество порций: 2; сложность: средне

- 1 Для заварного крема нагреть сливки с молоком и семенами ванили почти до закипания. Яичные желтки взбить добела с сахаром, влить в них сливочную смесь. Вернуть на плиту и варить на медленном огне, постоянно помешивая, до загустения. Снять с огня и остудить.
- 2 Сок одного апельсина слегка нагреть с коричневым сахаром, пока он не растворится. Вылить сироп в небольшую форму для пудинга и остудить. В это время приготовить оставшуюся смесь.
- 3 Сливочное масло взбить с сахаром до образования легкой воздушной массы. В отдельную миску разбить яйцо и взбить. Медленно добавить яйцо в масляную смесь, не прекращая взбивать.
- 4 Добавить сок и цедру оставшегося апельсина.
- 5 Добавить в тесто просеянную муку, молотый имбирь и нарезанный кубиками корень имбиря, перемешать и вылить в форму вверх сиропом.
- 6 Накрыть двумя слоями пергаментной бумаги, закрепить эластичной лентой и выпекать 45 минут в режиме «Влажный пар» при температуре 90°C. Вынуть из духовки и дать отдохнуть пять минут, затем перевернуть на тарелку и подать с заварным кремом.



Вместо пергаментной бумаги можно использовать силиконовые коврики для выпечки, чтобы предотвратить прилипание, — они гигиеничны и могут использоваться несколько раз.



Фисташковое печенье

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Насладитесь двумя угощениями в одном — тающим во рту печеньем в оболочке из хрустящего теста.

⌚ **Время приготовления:** 20 мин | 🌡️ **160°C** | 🍷 **2** | 🌬️ **Горячий воздух** | ⓧ

Ингредиенты

Тесто

250 г муки
1 ч. ложка молотой корицы
1 щепотка соли
150 г сливочного масла
50 г сахарной пудры
1 яйцо
1 яичный желток
1 ст. ложка сливок

Начинка

400 г марципана
100 г мелко молотых фисташек без скорлупы
50 г сахарной пудры

Глазировка

100 г сахарной пудры
2 ст. ложки рома
50 г измельченных фисташек

Количество: примерно 50 шт., сложность: средне

- 1 Для теста: в большой миске смешать муку, корицу и соль. Растереть со сливочным маслом до состояния мелкой крошки, затем вмешать сахарную пудру.
- 2 Слегка взбить целое яйцо и желток, добавить в мучную смесь и замесить тесто. Разделить тесто на три части, завернуть в пищевую пленку и охладить в течение часа. Большой противень застелить пергаментной бумагой.
- 3 Для начинки: в миске разделить марципан на кусочки и смешать с молотыми фисташками и сахарной пудрой. Разделить массу на три части и скатать из каждой части колбаску длиной 30 см.
- 4 На посыпанной мукой поверхности раскатать каждую часть теста в прямоугольник размером 30 x 10 см и равномерно смазать сливками.
- 5 Положить на тесто колбаску из марципана и завернуть вдоль длинной стороны. Переложить на застеленный противень швом вниз и выпекать на 2-м уровне в режиме «Горячий воздух» при температуре 160°C в течение 20 минут или до светло-золотистого цвета.
- 6 Приготовить глазурь: сахарную пудру смешать с ромом до однородной консистенции. Готовые и слегка остывшие рулеты равномерно смазать глазурью и посыпать рублеными фисташками. Остудить и нарезать на кусочки толщиной 1–2 см.

Способ подачи

Подавать с крепким эспрессо.



Вместо использования муки и разрыхлителя по отдельности, можно взять самоподнимающуюся муку.



Абрикосовый пирог на пару

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Нежные, сладкие абрикосы придают этому пирогу красивый цвет и удивительный вкус, а приготовление на пару позволяет сохранить в нем влагу.

🕒 **Время приготовления:** 40 мин | 🌡️ **96°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Влажный пар** | 💧 **700 мл** | 📌

Ингредиенты

- 300 г сахарной пудры
- 2 пакетика ванильного сахара
- 4 яйца
- 200 г просеянной самоподнимающейся муки
- 1 щепотка соли
- 1 ст. ложка уксуса
- 1 банка консервированных половинок абрикос (420 г), без жидкости
- 70 г абрикосового сиропа, слитого из банки
- Сахарная пудра для украшения

Вам также потребуется:

- Миксер и форма для пирога или 4 небольшие формочки

Количество порций: 4–6; сложность: средне

- 1 Яйца взбить миксером с ванильным сахаром и сахарной пудрой до белой кремовой консистенции. Добавить муку и соль и хорошо все перемешать. В конце добавить уксус и абрикосовый сироп.
- 2 Выложить тесто в смазанную маслом форму или небольшие формочки и разровнять.
- 3 Вдавить в тесто половинки абрикосов и выпекать пирог на пару, не накрывая, установив указанные выше настройки.
- 4 По завершении времени приготовления на пару включить гриль и поставить пирог под горячий гриль до золотистого цвета.
- 5 Посыпать сахарной пудрой.



Как ни удивительно, но ананас и вишня очень хорошо сочетаются между собой. В качестве завершающего штриха щедро сбрызните готовый пирог вишневым ликером.



Перевернутый ананасовый пирог

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Невероятно легкая и сочная версия классического рецепта.

🕒 **Время приготовления:** 35 мин | 🌡️ **160°C** | 🍽️ **2** | 🌀 **Горячий пар** | 💧 **300 мл** | 📌

Ингредиенты

250 г размягченного сливочного масла
50 г коричневого сахара
7 колец консервированного ананаса, без жидкости
7 вишен в сахаре
200 г муки
200 г сахарной пудры
3 слегка взбитых яйца

Количество порций: 6–8; сложность: средне

- 1 Дно разъемной формы диаметром 28 см смазать маслом и застелить пергаментной бумагой.
- 2 Растопить 50 г сливочного масла, всыпать коричневый сахар, перемешать и равномерно распределить по дну формы для торта. Выложить сверху кольца ананасов в один слой и положить в отверстие каждого кольца по засахаренной вишне.
- 3 В большую миску поместить муку и оставшееся сливочное масло, мелкий сахар и яйца, хорошо все перемешать до однородной массы. Осторожно выложить тесто на кольца ананасов равномерным слоем.
- 4 Выпекать ананасовый пирог на 2-м уровне в режиме «Горячий пар» при температуре 160°C около 35 минут, или до тех пор, пока поверхность не станет золотистого цвета, а шпажка при прокалывании не будет оставаться сухой. Дать остыть 10 минут в форме, затем аккуратно перевернуть на тарелку.

Способ подачи

Разрезать на ломтики и подать со сливками.



Миндальный торт

Этот ореховый торт с ярким вкусом будет прекрасным десертом вместе с ванильным или вишневым мороженым или элегантным угощением к чаю.

🕒 **Время приготовления:**
70 мин

☰ 3

🌡️ **Низкая температура**



Ингредиенты

Торт

5 яиц
200 г сахара
100 г марципана
200 мл оливкового масла
450 г муки
1 ст. ложка корицы
1 пакетик разрыхлителя (ок. 15 г)
50 г измельченных фисташек
125 г молотого миндаля
300 мл молока

Украшение

200 г абрикосового джема
5 ст. ложек сахарной пудры
1 ч. ложка корицы
2 ст. ложки горячей воды
Миндальные хлопья

Вам также понадобится:

Разъемная форма для выпечки диаметром 28 см

Количество порций: 6; сложность: сложно

- 1 Взбивать вместе яйца, сахар и марципан в течение 5 минут, затем медленно добавить оливковое масло.
- 2 Просеять вместе муку, крахмал и разрыхлитель, затем добавить в смесь измельченные фисташки и молотый миндаль.
- 3 Аккуратно примешать муку к яичной смеси и добавить молоко.
- 4 Дно разъемной формы посыпать панировочными сухарями.
- 5 Выложить тесто в форму.
- 6 Поставить на 3-й уровень на 70 минут.
- 7 После выпекания нагреть абрикосовый джем и обмазать им торт с помощью кисточки, оставить остывать.
- 8 Размешать в горячей воде сахарную пудру и корицу и покрыть этой смесью торт.
- 9 В конце глазурированную поверхность торта сразу же посыпать миндальными хлопьями.



Сейчас существует около 2500 сортов груш — практически все можно использовать для этого рецепта, особенно хорошо подойдут груши «Конференц».



Грушевый пирог

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Насладитесь этим чудным домашним десертом, пропитанным маслом, в котором вкус груш раскрывается в полной мере.

⌚ **Время приготовления:** 30 мин | 🔥 **190°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **700 мл** | ⓧ

Ингредиенты

500 г груш (3 груши), очищенных от кожуры и семян и нарезанных тонкими дольками

150 г муки

2 яйца

100 г сахара

500 мл молока

1 щепотка соли

1 ст. ложка рома

Сливочное масло

Количество порций: 6; сложность: сложно

- 1 Муку поместить в миску. Сделать углубление и вбить в него яйца. Взбить их вилкой.
- 2 Добавить сахар и щепотку соли.
- 3 Постепенно вливать в смесь молоко до получения однородного довольно жидкого теста.
- 4 Добавить ром.
- 5 Дольки груш выложить в обильно смазанную маслом форму и залить тестом. Воткнуть в тесто кусочки сливочного масла.
- 6 Предварительно разогреть духовой шкаф до 190°C в режиме «Горячий воздух» и выпекать 30 минут в режиме «Горячий пар».



Вы сможете гордиться собой, если сделаете тончайшее тесто для штруделя собственноручно. Однако если у вас нет времени, ничего страшного — просто купите готовое тесто или используйте слоеное тесто в качестве замены. Никогда не выбрасывайте готовые края штруделя — для многих это самая вкусная часть!



Штрудель с рикоттой и вишнями

Кристиан Миттермайер, креативный шеф-повар, Германия

Рикотта изумительно сочетается с вишней в этом изысканном штруделе, который стоит затраченных усилий и, несомненно, произведет впечатление.

🕒 **Время приготовления:** 40–45 мин | 🌡️ **180°C** | 🍴 **2** | 🌫️ **Горячий пар** | 💧 **700 мл** | 📌

Ингредиенты

Тесто

- 200 г муки
- 125 мл горячей воды
- 2 ст. ложки растительного масла
- ½ ч. ложки соли

Начинка

- 250 г рикотты
- 75 г сахара
- 2 яичных желтка
- 2 яичных белка
- Около 350 г консервированной вишни (вес без жидкости)
- 50 г миндальных хлопьев

Для подачи

- 75 г сливочного масла
- Немного сахарной пудры

Количество порций: 12; сложность: сложно

- Муку смешать с водой, растительным маслом и солью и замесить гладкое, эластичное тесто. Собрать в шар и дать отдохнуть 30 минут, накрыв влажным полотенцем.
- Смешать половину сахара с желтками для начинки из рикотты.
- Белки взбить, добавлять оставшийся сахар по ложке, продолжая взбивать до получения глянцевой массы.
- Смешать взбитые белки со смесью из рикотты, затем добавить обсушенные вишни.
- Раскатать тесто на слегка присыпанном мукой полотенце. Ладонью растянуть его до толщины бумаги. Обрезать слишком толстые края, чтобы получить идеальный прямоугольник.
- Растопить сливочное масло и слегка смазать тесто. Выложить начинку из рикотты на верхнюю треть теста, посыпать миндальными хлопьями. Завернуть края теста на начинку. Свернуть штрудель с помощью полотенца и переложить на противень. Смазать маслом.
- Выпекать штрудель в режиме «Горячий пар» при температуре 180°C в течение 40–45 минут.
- Вынуть из духовки, смазать маслом еще раз и посыпать сахарной пудрой.



Малина — очень интересная ягода, из которой можно сделать вкусное и яркое угощение. Она может быть красной, пурпурной, желтой или черной. Желтая малина — самая сладкая из всех разновидностей.



Пудинг из сметаны с малиновым сорбетом и осенней малиной

Svenska Kocklandslaget

Пудинг из сметаны с малиновым сорбетом и осенней малиной подается с йогуртовой меренгой, миндальным печеньем, приправленным малиновым ликером, и теплыми малиновыми тарталетками с пенкой коричневого сливочного масла.

🕒 Время приготовления: 140 мин

Пирожное «Мадлен»	🕒	Время приготовления: 10 мин	🌡️	175°C	☰	2	☁️	Интенсивный пар	💧	550 мл
Лимонная йогуртовая меренга	🕒	Время приготовления: 120 мин	🌡️	60°C	☰	2	🔥	Горячий пар	💧	550 мл
Обсыпка из овсяных хлопьев	🕒	Время приготовления: 10 мин	🌡️	180°C	☰	2	🌬️	Горячий воздух		

Пудинг из сметаны (длина 10 см)

- 20 г воды
- 50 г сорбита
- 3 г агар-агара
- 3 листа желатина
- 25 г глюкозы
- 2 г соли
- 50 г сливок
- 350 г сметаны
- 95 г белого шоколада

Шарики тапиоки

- 30 г шариков тапиоки
- 10 г сахарной пудры
- 10 мл лимонного сока
- 100 мл малинового пюре

Пирожное «Мадлен»

- 65 г яиц
- 35 г сахара
- 5 г коричневого сахара
- 50 г пшеничной муки
- 5 г разрыхлителя
- 45 г растопленного сливочного масла

Количество порций: 6; сложность: сложно

Пудинг из сметаны

- 1 Сначала замочить желатин. Кипятить воду с сорбитом и агар-агаром три минуты. Затем смешать ее со сметаной комнатной температуры.
- 2 В это время в другой кастрюле сварить сливки с глюкозой. Когда будет готово, добавить желатин и вылить в растопленный белый шоколад.
- 3 Смешать все вместе до однородной консистенции и вылить смесь в противень. Убрать мусс в холодильник и дать застыть.

Малиновая тапиока

- 1 Отварить шарики тапиоки в 0,5 л воды в течение 12 минут. Тапиоку процедить и ополоснуть холодной водой. Затем смешать с малиновым маринадом, который состоит из малинового пюре, лимонного сока и сахара.

Пирожное «Мадлен»

- 1 Яйца взбить с обычным и коричневым сахаром в воздушную массу. Добавить сухие ингредиенты и выпекать пирожные при 175°C около 10 минут или до золотистого цвета. Слегка сбрызнуть пирожные малиновым ликером и сиропом.

Шоколадный спрей для украшения тарелки

10 г темного шоколада
10 г какао-масла

Алкогольный маринад

15 г сахара
15 г воды
15 г малинового ликера

Лимонная йогуртовая меренга

15 г лимонного сока
15 г воды
5 г порошка йогурта
5 г яичного порошка
30 г сахара
30 г сахарной пудры

Хрустящая основа из нуги

25 г молочного шоколада
5 г какао-масла
85 г миндального пралине
25 г измельченного обжаренного миндаля

Малиновый сорбет

215 г малинового пюре
245 г лимонного пюре
300 г сахарного маринада 50/50
75 г молока
2 листа желатина

Лимонный крем

50 г лимонного сока + цедра
50 г сахара
50 г яиц
1 лист желатина

Йогуртовый порошок

10 г солода
15 г порошка йогурта
3 г сахарной пудры
15 г рафинированного рапсового масла

Обсыпка из овсяных хлопьев

20 г ультрамелкого сахара
15 г сливочного масла

Лимонная йогуртовая меренга

- 1 Смешать немного лимонного сока с водой. Затем вмешать в смесь яичный порошок. Взбить смесь с мелким сахаром в воздушную массу. Когда меренга взобьется в воздушную массу, осторожно ввести сахарную пудру. Отсадить меренги и подсушить в духовом шкафу при 60°C примерно в течение двух часов.

Хрустящая основа из нуги

- 1 В сотейнике довести сливочное масло до коричневого цвета. Обжарить миндальную муку в духовке до золотистого цвета. Растопить шоколад и все хорошо перемешать. Выложить на противень тонким слоем и заморозить.

Малиновый сорбет

- 1 Замочить желатин. Малиновое пюре сварить с сахаром и лимонным пюре, добавить желатин и остудить сорбет. В остывший сорбет добавить молоко. Затем переложить малиновый сорбет в мороженицу.

Лимонный крем

- 1 Замочить желатин в холодной воде. Приготовить лимонный сок, цедру и сахар с яйцами. Варить до загустения при температуре 83°C. Добавить желатин и процедить.

Йогуртовый порошок

- 1 Смешать все ингредиенты в миксере до необходимой консистенции.

Обсыпка из овсяных хлопьев

- 1 Смешать все ингредиенты в миксере. Выложить обсыпку равномерно на противень и запекать в духовке примерно 10 минут при 180°C.

Ванильная пенка

- 1 Смешать яичные белки с сахаром, лимоном и ванилью. Вмешать теплое сливочное масло.

8 г овсяных хлопьев
15 г пшеничной муки
½ стручка ванили

Ванильная пенка

70 г яичных белков
80 г коричневого сливочного масла
20 г сахара
5 мл лимонного сока
1 стручок ванили

Песочное тесто

95 г муки
40 г сахара
40 г сливочного масла
20 г яиц
2 г разрыхлителя

Малиновое варенье

100 г замороженной малины
20 г сахара
5 г кукурузного крахмала

Малиновый соус

25 г малинового пюре
5 г ультрамелкого сахара
2 г глюкозы
2 г пектина

Шоколадное украшение

100 г белого шоколада

Изомальтовые цветы

100 г изомальта
20 г сублимированной малины

Шоколадный спрей

20 г белого шоколада
20 г какао-масла

Свежая осенняя малина

1 упаковка

Кресс-ацина

1 упаковка

Песочное тесто

- 1 Холодное масло порезать на кубики и смешать с сахаром, мукой и разрыхлителем. Должна получиться рассыпчатая масса. Добавить яйца и все хорошо перемешать. Раскатать тесто в тонкий пласт и уложить в форму для пирога.

Малиновое варенье

- 1 Варить все ингредиенты вместе примерно 10 минут до загустения.

Малиновый соус

- 1 Смешать немного мелкого сахара с пектином до однородной массы. Сварить малиновое пюре с мелким сахаром и глюкозой. Добавить смесь с пектином и варить соус примерно 3 минуты. Остудить соус в холодильнике.

Укладка на тарелке

- 1 Пудинг из сметаны нарезать на полоски длиной 15 см и шириной 1 см. Лимонное мороженое положить на хрустящую основу из нуги и слегка сбрызнуть мороженное шоколадом.
- 2 Выдавить лимонный крем и выложить рядом полоску пудинга из сметаны в виде полукруга. На край пудинга положить миндальное печенье. На каждый край пудинга из сметаны положить по йогуртовой меренге.
- 3 Лимонное мороженое положить рядом с пудингом.
- 4 Украсить тапиокой, свежей малиной и йогуртовым порошком. Сверху положить небольшие теплые малиновые тарталетки с теплой пенкой сливочного масла.
- 5 В завершение украсить цветком из изомальты.



Функции нагрева

В рецептах указывается функция приготовления на пару, которую необходимо установить в настройках режима приготовления. Кроме того, на панели управления духового шкафа CombiSteam вы найдете много других символов. Приведенный ниже обзор функций поможет вам выбрать правильную настройку.

	Влажный пар Приготовление овощей, рыбы, картофеля, риса, макаронных изделий и особых гарниров.		ЭКО жарка Функции ЭКО позволяют оптимизировать энергопотребление в ходе приготовления. Сначала необходимо установить время приготовления. Более подробные сведения о рекомендованных настройках находятся в таблицах для приготовления пищи, где указаны аналогичные режимы.
	Интенсивный пар Приготовление продуктов с высоким содержанием влаги и приготовление на пару рыбы, заварного крема и терринов (блюд в горшочке).		Низкая температура Приготовление нежных и сочных жареных кусков мяса.
	Горячий пар Выпекание хлеба, жарка больших кусков мяса или разогрев охлажденных и замороженных продуктов.	—	Нижний нагрев Выпекание пирогов с хрустящей нижней корочкой и консервирование продуктов.
	ЭКО пар Функции ЭКО позволяют оптимизировать энергопотребление в ходе приготовления. Сначала необходимо установить время приготовления. Более подробные сведения о рекомендованных настройках находятся в таблицах для приготовления пищи, где указаны аналогичные режимы.		Замороженные продукты Приготовление продуктов быстрого приготовления, например картофеля фри, картофеля по-деревенски, спринг-роллов, с образованием хрустящей корочки.
	Регенерация Подогрев уже приготовленных продуктов непосредственно на тарелке.	▼▼▼▼	Приготовление на гриле Приготовление на гриле продуктов плоской формы и тостов.
	Влажный горячий воздух Экономия электроэнергии при приготовлении выпечки и приготовление выпечки с низким содержанием влаги. Также используется для выпекания в формах на 1-м уровне духового шкафа. Данная функция использовалась при определении класса энергоэффективности в соответствии с EN50304.	▼▼▼▼	Быстрое грилирование Приготовление на гриле большого количества тонких кусков продуктов, а также приготовление тостов.

	Турбогриль Жарка крупных кусков мяса или птицы (не филе) на 1-м уровне духового шкафа, а также запекание до румяной корочки и обжаривание.		Подготовка теста Контролируемая расстойка теста перед выпеканием.
—	Верхний+нижний нагрев Выпекание и жарка продуктов на 1-м уровне духового шкафа.		Подогрев тарелок Предварительный подогрев тарелок перед подачей на стол.
	Пицца Выпекание на 1-м уровне духового шкафа, когда требуется более интенсивное подрумянивание и хрустящая нижняя корочка. Установите температуру на 20–40°C ниже, чем для режима «Верхний+нижний нагрев».	—	Консервирование Консервирование овощей (например, огурцов).
	Горячий воздух Одновременное выпекание на 3-х уровнях духового шкафа и подсушивание продуктов. Установите температуру на 20–40°C ниже, чем для режима «Верхний+нижний нагрев».		Сушка Подсушивание нарезанных фруктов (например, яблок, слив или персиков) и овощей (например, помидоров, цукини или грибов).
	Хлеб Выпечка хлеба.	—	Поддержание тепла Сохранение пищи в теплом виде.
▼▼▼▼	Запеканка Приготовление таких блюд, как лазанья или картофельный гратен, а также запекание до румяной корочки и обжаривание.		Размораживание Размораживание замороженных продуктов.

Таблицы для приготовления на пару

Эти таблицы содержат некоторые основные ингредиенты и подходящие для их приготовления настройки времени, температуры и количества воды.



Влажный пар (50–96°C)

Продукт	Температура (°C)	Вода в контейнере (мл)	Время (мин)	Уровень в духовом шкафу
Мясо				
Ветчина, 1 кг	96	800+150	55–65	2
Куриная грудка (вареная)	90	500	25–35	2
Курица, 1–1,2 кг (вареная)	96	800+150	60–70	2
Рыба				
Форель, прибл. 250 г	85	550	30–40	2
Сырые креветки	85	450	20–25	2
Филе лосося	85	500	25–35	2
Мидии	96	500	20–30	2
Филе плоской рыбы	80	350	15	2
Овощи				
Соцветия брокколи	96	400	15–20	2
Соцветия цветной капусты	96	500	20–25	2
Горох	96	450	20–25	2
Морковь	96	600	35–45	2
Стручковая фасоль	96	550	30–40	2
Зеленая спаржа	96	500	25–35	2
Шпинат	96	350	15	2
Савойская капуста	96	400	20–25	2
Цукини, нарезанный ломтиками	96	350	15–20	2
Гарниры				
Неочищенный картофель среднего размера	96	750	45–55	2
Рис (соотношение воды/риса 1,5:1)	96	600	35–40	2
Полента (соотношение с водой 3:1)	96	750	45–50	2
Свежие тальятелле	96	450	20–25	2



Интенсивный пар: добавьте приблизительно 300 мл воды в отверстие для залива воды (50–130°C)

Продукт	Температура (°C)	Время (мин)	Уровень в духовом шкафу
Террин	90	40–50	2
Тонкое рыбное филе	85	15–25	2
Толстое рыбное филе	90	25–35	2
Некрупная рыба (до 350 г)	90	25–35	2
Целая рыба (до 1 кг)	90	35–45	2



Горячий пар: количество воды зависит от времени приготовления (50–230°C)

Продукт	Температура (°C)	Время (мин)	Уровень в духовом шкафу
Жареная свинина, 1 кг	160–180	90–100	2
Жареная говядина, 1 кг	180–200	60–90	2
Курица, 1 кг	180–200	50–60	2
Картофельный гратен	160–170	50–60	2
Запеканка из пасты	190	40–50	2
Лазанья	180	45–55	2
Фермерский хлеб	190	60	3
Булочки 40–60 г	180–210	30–40	2
Готовые для выпекания булочки	200	20–30	2
Готовые для выпекания багеты, 40–50 г	200	20–30	2

Соответствия

Чтобы приготовить любимое блюдо на режиме с паром, потребуется пересчитать необходимое время и температуру приготовления для получения оптимального результата. Ниже показано, как пересчитать старые рецепты для новых настроек.

Дополнительную информацию по пересчету рецептов для приготовления на пару можно найти на веб-сайте www.electrolux.com/мелким сахаром.

Верхний + нижний нагрев на горячий воздух и пар

Продолжительность (мин)

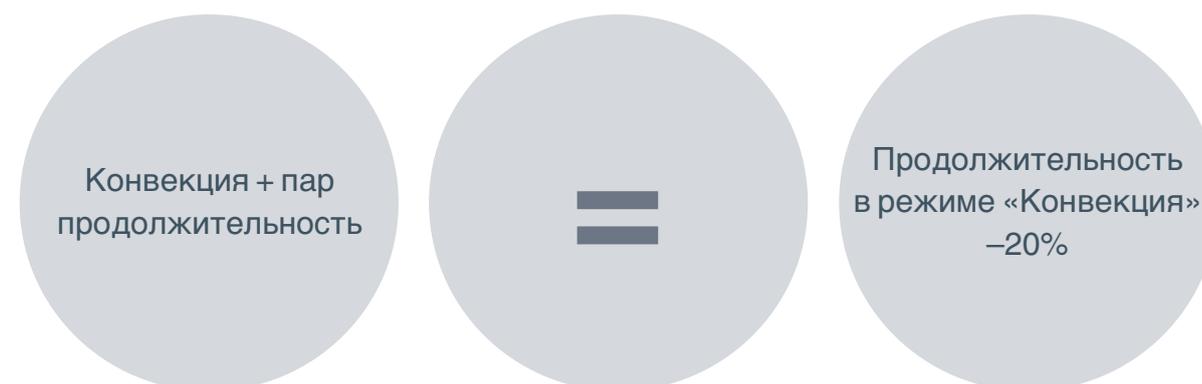


Температура (°C)

Температура в режиме «Верхний + нижний нагрев»	Температура в режиме «Верхний + нижний нагрев + пар»
<120°C	=
120–160°C	-10°C
160–230°C	-20°C
>230°C	-30°C

Конвекция на горячий воздух и пар

Продолжительность (мин)



Температура (°C)

Температура в режиме «Конвекция»	Температура в режиме «Конвекция + пар»
<230°C	=
>230°C	230°C



Указатель

Мясо

Баранина

- Ножка ягненка с розмарином 35
- Ягненок с баклажанами и нутом 49
- Ягненок с пряным кускусом 55

Говядина

- Запеканка с говядиной и пивом 41
- Мини-бургеры 23

Индейка

- Праздничная индейка 47

Курица

- Дим-самы 27
- Жареная курица 39
- Курица в супе 57
- Курица со специями 37
- Петух в вине 45
- Пикантная курица с рисом и овощами и цветная капуста с сыром 59
- Спринг-роллы 25

Оленина

- Пикантное жаркое из седла оленя 63

Петух

- Петух с эндивием и арахисом 43

Свинина

- Жареные овощи с беконом и шалфеем 33
- Лоранский пирог 31
- Свиное филе с розмарином 53

Телятина

- Телятина с соусом из тунца 61

Фарш

- Мусака 51
- Фрикадельки 29

Рыба

Белая рыба

- Запеченная треска с хреном и огурцом 85
- Запеченная треска с картофелем 81
- Кефаль с соусом пиперад 105
- Маринованная и опаленная морская щука 111
- Рулетики из камбалы с овощами, хрустящим шпиком и морковным пюре 101
- Рулетики из морского языка с креветками 107
- Рыба в корочке из соли 95
- Рыба на пару с травами 91
- Сибас на пару с соусом хойсин и чили 103
- Фаршированные сардины 109

Креветки

- Гаспаччо с тигровыми креветками, приготовленными на пару 71
- Кисло-острый суп из креветок том ям гун 93
- Креветки с морковью и имбирем 77
- Серые креветки с полентой 99

Лосось

- Лосось с кунжутом 89
- Пошированный лосось с ароматными специями 87
- Рыбное филе 83

Морепродукты

- Мидии в соусе из белого вина 75
- Морские гребешки 73
- Морские гребешки с овощами, приготовленными на пару 79
- Паэлья 97

Овощи

Баклажаны

- Лазанья с баклажанами [⌵] 137
- Провансальская запеканка с овощами [⌵] 147

Брокколи

- Брокколи на пару [⌵] 127
- Террин из брокколи [⌵] 139

Картофель

- Картофель на пару [⌵] 133
- Картофельный гратен [⌵] 145

Лук-порей

- Пирог с луком-пореем 143

Морковь

- Бульон с овощами, приготовленными на пару [⌵] 135
- Морковь с имбирем в яблочном соке, приготовленная на пару [⌵] 129

Помидоры

- Салат из очищенных помидоров [⌵] 125

Пекинская капуста

- Пекинская капуста на пару в бульоне из жареного чеснока и ягод годжи 131

Спаржа

- Легкий пирог со спаржей [⌵] 123

Фасоль

- Овощи по-японски [⌵] 121
- Салат из стручковой фасоли с лимоном и миндальным маслом [⌵] 119

Цукини

- Бульон с овощами, приготовленными на пару [⌵] 135
- Гратен из цукини [⌵] 141
- Провансальская запеканка с овощами [⌵] 147
- Фаршированные цукини 149

Макаронные изделия и крупы

Булгур

- Теплый салат с булгуром [⌵] 159

Хлеб

- Итальянские хлебные палочки [⌵] 163
- Лепешка с карамелизированным луком [⌵] 157
- Пицца домашнего приготовления 177
- Роза из бриошей [⌵] 167
- Фермерский хлеб [⌵] 161
- Хлеб с беконом 155
- Хлеб с тыквенными семечками [⌵] 165

Макаронные изделия

- Быстрая запеканка из пасты 173
- Запеченная паста 181
- Лазанья 179
- Лазанья с овощами [⌵] 175
- Ньокки с соусом из лимона и шалфея [⌵] 183
- Теплый террин из пасты и грибов с тыквенным соусом 171

Яйца

- Быстрый чизкейк с манкой [⌵] 193
- Горшочки с кофейным кремом [⌵] 191
- Кофейное пирожное [⌵] 195
- Крем-брюле [⌵] 197
- Крем-карамель [⌵] 199
- Печенье «Мадлен» [⌵] 201
- Сборный омлет 189

Шоколад

- Брауни с темным шоколадом [⌵] 209
- Кекс с фаджем [⌵] 211
- Шоколадно-банановый кекс со сливочным соусом [⌵] 215
- Шоколадные мини-кексы с манго и кардамоном [⌵] 213
- Шоколадный пудинг [⌵] 219
- Шоколадный кекс с перцем чили [⌵] 207
- Шоколадный рулет [⌵] 217

Приложение Let's Taste

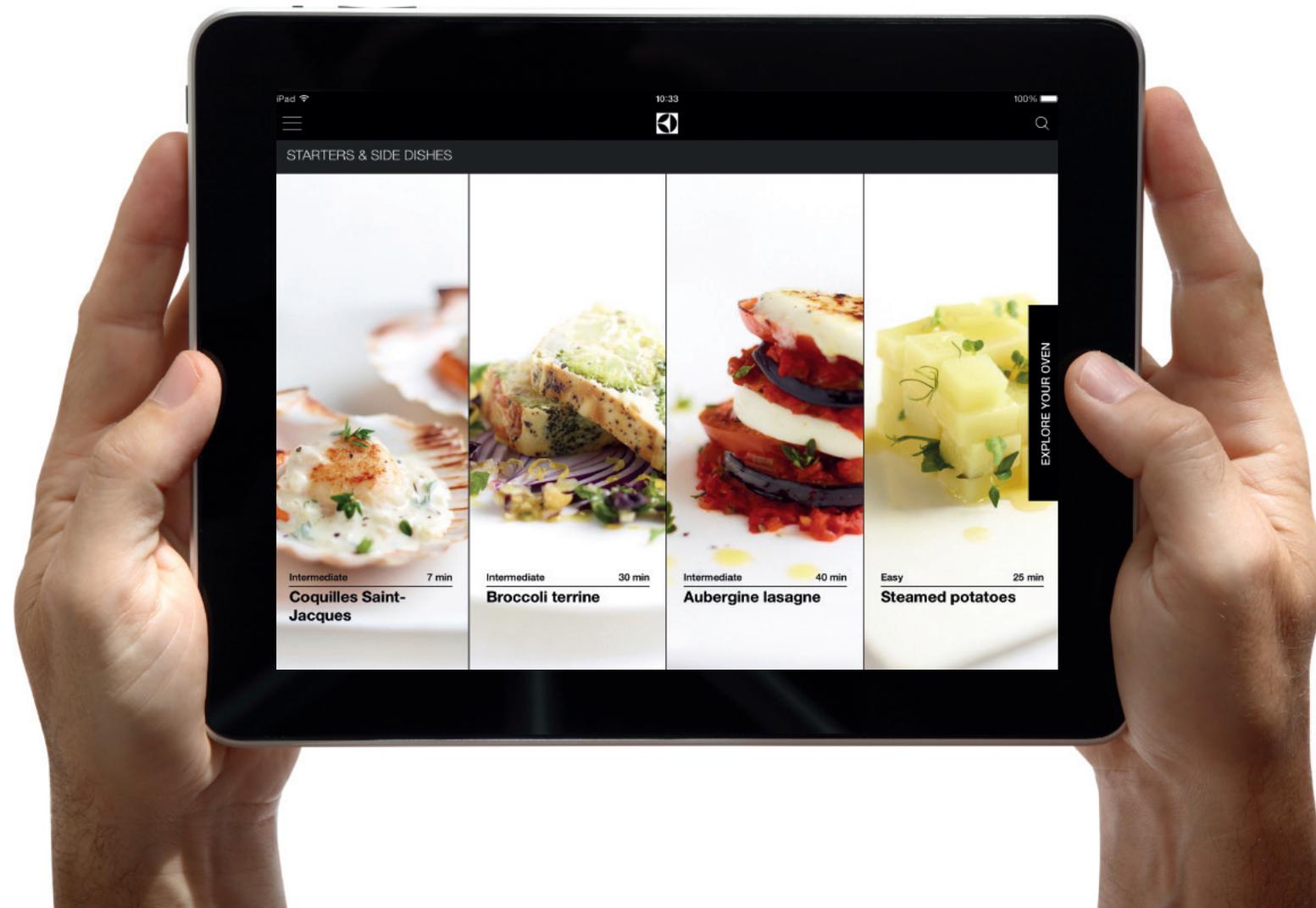
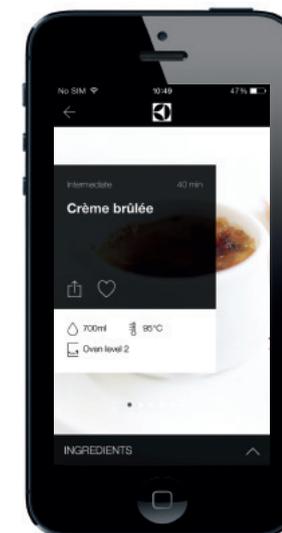
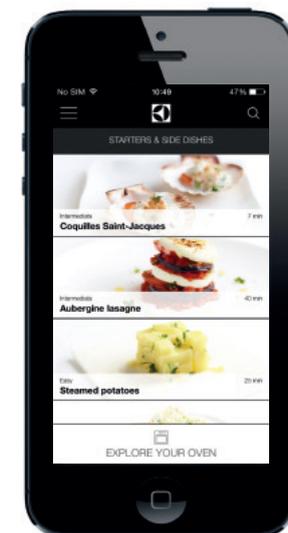
Загрузите кулинарное приложение Let's taste от Electrolux — и вы сможете принять участие в уникальных кулинарных мастер-классах.

В этом приложении вы найдете множество рецептов приготовления на пару в духовом шкафу с пошаговыми инструкциями, которые поднимут ваши кулинарные способности на новый уровень. Благодаря регулярным обновлениям вы всегда сможете попробовать новый вкусный рецепт.

Вы узнаете, как приготовить на вашей кухне простое быстрое блюдо на каждый день или изысканные блюда для званого ужина, и постигнете кулинарное искусство нового поколения, экспериментируя со вкусами, ароматами и текстурами.

Приложение также познакомит вас с эксклюзивными и инновационными функциями вашего духового шкафа, чтобы вы могли в полной мере использовать его возможности для достижения потрясающих кулинарных результатов.

Загрузить приложение можно на сайте electrolux.com.





Издатель: AB Electrolux,
S:t Göransgatan 143,
105 45 Stockholm, Sweden

Оформление и координация:
curiouslondon.com

Фотографии: Дэвид Лофтус
и Нейл Фаррин
Оформление блюд: Нико Джирландо

ISBN: 978-91-982316-0-1

© 2015 AB Electrolux

