

Уроки шеф-повара

Греческая кухня



От ведущих ТВ-программы
«Спросите повара»

Уроки шеф-повара

Коллектив авторов

Греческая кухня

«Просвещение»

2013

Коллектив авторов

Греческая кухня / Коллектив авторов — «Просвещение»,
2013 — (Уроки шеф-повара)

Про Грецию даже младенцы знают, что когда-то она была древней и что древние греки верили, будто земля стоит на трех китах. Менее известен факт, что первая кулинарная книга была написана в Греции. Простота, красочность и аромат – вот три кита, на которых и по сей день зиждется непреходящая притягательность греческой кухни. В этой книге собраны лучшие рецепты греческой кухни из арсенала самых известных московских шеф-поваров.

© Коллектив авторов, 2013

© Просвещение, 2013

Содержание

Авторы рецептов	6
Закуски	15
Козий сыр в виноградных листьях	16
Карпаччо из артишоков с вялеными помидорами	18
Закуска из баклажанов	22
Мильфей из баклажанов	24
Мусс из баклажанов с чесночными гренками	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Греческая кухня

Уроки шеф-повара

© ООО «Шефик», 2013

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013

* * *

Любимая тема греков – политика и революция, но обсуждают они ее не перед экраном телевизора, а собравшись всей семьей или с друзьями за большим столом. Недаром слово «трапеза» родом из греческого языка и означает «стол», а «симпозиум» – не что иное как «дружеское застолье с вином».

Если в общении грекам свойственна непосредственность, то в еде – простота. Их кулинарный стиль – типично средиземноморский, а это синоним здоровой и не перегруженной жирами пищи. Греческие ароматы, безусловно, навевают мысли о кухнях Италии, Балкан, Ближнего Востока. Однако есть и уникальные ингредиенты, фирменные знаки именно греческого образа жизни. «Жидкое золото» – знаменитое греческое оливковое масло, которое присутствует едва ли не в каждом блюде. Во многих рецептах оно соседствует с лимонным соком, что не удивительно: лимоны вызревают под жарким греческим солнцем ничуть не хуже оливок. Зеленые оливки и черные маслины (в Греции и то, и другое называют оливками), а также хлеб и вино много сотен лет являются основной будничной пищи греков, древних и не очень. Травы и специи – орегано, базилик, розмарин, кориандр, мускатный орех – греки используют, но без фанатизма, то есть в меру.

Один из самых популярных алкогольных напитков в Греции – крепкая и душистая анисовая водка узо. Ее ближайшие родственники – французский пастис, итальянская самбука, испанский абсент. К узо подают «мезедес» (обильные закуски) и «спесиалите» – блюда греческих островов, чьи рецепты не сильно изменились с древних времен.

Греческое меню столь разнообразно, что туристы далеко не всегда способны оценить все его нюансы. Надеемся, эта книга, составленная лучшими московскими шеф-поварами на основе их богатейшего опыта и профессиональных знаний, послужит более близкому знакомству читателей с одной из великолепнейших кухонь мира.

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, а также время, затраченное автором рецепта на его приготовление. Последнее следует воспринимать не как строго заданную норму, а, скорее, как ориентир и цель, к которой стоит стремиться.

Авторы рецептов



Константин Ивлев

В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостоивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. – по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotisseurs, автор книги «Моя философия кухни».



Юрий Рожков

Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х – «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».



Сергей Болотов

Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве... Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИР в командных и индивидуальных соревнованиях.



Антон Ершов

На разных позициях – от су-шефа до шеф-повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.



Вячеслав Казаков

Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете – 5 место).



Вячеслав Купцов

В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».



Илья Захаров

Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.



Марина Рябчикова

Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».



Анатолий Сон

Работал шеф-поваром в Ved café и сети кафе «Маленькая Япония», с 2008 г. – в лобби-баре «Пиано» (гостиница «Шератон»).



Марк Стаценко

Шеф-поваром работает с 2009 г.: сначала в ресторанах Blackberry café и «Курабье», а в настоящее время – в Cup & Cake. Участник российских и международных кулинарных конкурсов.



Андрей Тысячник

В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время – в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.



Андрей Шашков

В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. – 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

Закуски

Традиционная греческая трапеза начинается с «мезедес» – закусок. «Мезе» приблизительно можно перевести как «что-то погрызть». Если вы имеете представление об испанских закусках «тапас», то поймете, что такое греческие «мезедес». Их основные особенности – легкость и свежесть. Оливки и маслины вполне могут быть самостоятельной закуской (и не говорите, что вы их не любите, пока не попробовали все сорта!). Обильные же закуски вполне заменяют обед, недаром в Греции многие таверны называются «мезедеполия», по-нашему «закусочные».

Вообще понятие «закуски» у греков весьма расплывчато. В кулинарных книгах одни и те же рецепты порой фигурируют в разных разделах. Самый яркий пример, конечно, дзадзики: кулинарный квартет, состоящий из натурального йогурта с тертым огурцом, чесноком и оливковым маслом. В зависимости от ситуации дзадзики оказывается то салатом, то соусом, то намазанной на хлеб закуской.

Еще древние греки оценили удобство дружеской пирушки, на которой каждый обслуживает себя сам. Обед, состоящий из закусок, – овощных, мясных и рыбных, – способствует созданию непринужденной атмосферы, не мешает плавному течению разговора и позволяет каждому выбрать блюда по вкусу.

Приглашайте на трапезу друзей и закусывайте по-гречески! И не забывайте, что там где «мезе», там и «узо», то есть там, где стоят тарелки с греческими яствами, в идеале должна красоваться и бутылка с греческой анисовой водкой.

Козий сыр в виноградных листьях

Сладкий красный перец – 4 шт.

Виноградные листья – 40 шт.

Козий сыр – 400 г

Кедровые орешки – 80 г

Базилик – 20 г

Оливковое масло

Соль, перец



25 мин



280 ккал

Испечь перец в духовке. Охладить, положив в полиэтиленовый пакет. Затем снять кожицу и удалить семена. Нарезать перец ломтиками.

Если виноградные листья жестковаты, предварительно обварить их кипятком. Уложить листья на алюминиевую фольгу. На них выложить печеный перец и кусочки козьего сыра. Сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и свернуть в трубочки.

Нарезать трубочки поперек кусочками и выложить на блюдо. Каждый кусочек посыпать сверху слегка обжаренными кедровыми орешками и мелко нарезанным базиликом.



Это вкусное и оригинальное блюдо – одна из традиционных рождественских закусок. Кстати, рулетики из виноградных листьев с фаршем в Греции популярны не менее, чем на Кавказе и тоже называются долмой.

Иногда виноградные листья предварительно слегка тушат в оливковом масле и лимонном соке.



Карпаччо из артишоков с вялеными помидорами

Фиолетовые артишоки – 600 г

Лимон (сок) – 1 шт.

Оливковое масло – 50 мл

Тертый пармезан – 80 г

Вяленые помидоры – 80 г



10 мин + замачивание



64 ккал





1 Артишоки очистить от грубых чешуек.



2 Нарезать артишоки тонкими ломтиками и полить лимонным соком. Посолить.



3 Артишоки выложить на тарелку. Посыпать сыром.



4 Украсить вялеными помидорами.



Артишок – весьма полезный овощ. Его зеленые или фиолетовые «шишки» содержат очень мало калорий и значительное количество солей калия и натрия, необходимых для правильной работы

сердечно-сосудистой системы. К тому же это растение из семейства астровых обладает прекрасными очищающими свойствами.

Чистить артишок довольно трудно – нужно отрезать ножом стебель и верхушку, а затем ножницами жесткие кончики внешних чешуек. Имейте в виду, что артишок быстро чернеет, если его сразу не сбрызнуть лимонным соком.



Закуска из баклажанов

Баклажаны – 1 кг
Лук – 60 г
Чеснок – 2 зубчика
Петрушка – 60 г
Лимонный сок – 20 мл
Оливковое масло – 50 мл
Натуральный йогурт – 100 г
Майонез – 100 г
Соль, перец



55 мин + охлаждение



66 ккал

Баклажаны помыть, проткнуть в нескольких местах вилкой и запекать в духовке 45 минут до готовности. Затем снять с баклажанов кожу, размять мякоть вилкой.

Добавить к баклажанам рубленый лук, мелко нарезанные чеснок и петрушку, лимонный сок, оливковое масло, йогурт и майонез. Все перемешать. Приправить специями¹.



Натуральный, или греческий йогурт – молочный продукт, приготовленный без консервантов, с небольшим сроком хранения, всегда свежий и ароматный. В Греции нет таких мощных продуктовых поточных линий, как в больших странах, поэтому даже магазинные товары в этой стране – отменного качества.

¹ Закуску можно подать с маслинами.



Мильфей из баклажанов

Баклажаны (крупные) – 2 шт.

Помидоры (крупные) – 250 г

Красный лук – 2 шт.

Оливковое масло – 120 мл

Пармезан – 200 г

Соль, перец

Для панировки

Пшеничный хлеб (мякиш) – 1/2 батона

Тимьян – 10 г

Розмарин – 10 г

Чеснок – 2 зубчика

Для подачи

Микс салатных листьев – 100 г

Оливковое масло – 100 мл

Бальзамический соус-крем – 20 мл



40 мин



119 ккал

Баклажаны и помидоры нарезать кружками толщиной 1 см. Красный лук нарезать кружками толщиной 5 мм. Баклажаны, помидоры и лук обжарить на гриле, сбрызнув оливковым маслом.

Смешать все ингредиенты панировки и измельчить в блендере.

Обвалять подготовленные овощи в панировке. Уложить в виде башни, чередуя овощи и пармезан. Выложить пармезан верхним слоем. Запечь в духовке до золотистой корочки при 180 °С.

Подавать с салатными листьями, заправленными оливковым маслом. Украсить блюдо бальзамическим кремом.

Мусс из баклажанов с чесночными гренками

Баклажаны – 600 г
Оливковое масло – 50 мл
Помидоры – 2 шт.
Петрушка – 10 г
Лимон (сок) – 1/2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Хлеб для тостов – 4 кусочка



35 мин



110 ккал

Баклажаны разрезать пополам. Выложить на лоток для запекания и полить оливковым маслом. Положить туда же целые помидоры и запечь овощи до готовности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.