

МИХАИЛ ЗУБАКИН

200 БЫСТРЫХ И
ВКУСНЫХ БЛЮД
ИСПАНО-
МЕКСИКАНСКОЙ
КУХНИ

Лучшие в мире кулинарные рецепты

Михаил Зубакин

**200 быстрых и вкусных блюд
испано-мексиканской кухни**

«Остеон-Групп»

2015

Зубакин М.

200 быстрых и вкусных блюд испано-мексиканской кухни /
М. Зубакин — «Остеон-Групп» , 2015 — (Лучшие в мире
кулинарные рецепты)

ISBN 978-1-987907-14-8

Перед Вами наиболее превосходное и подробное, исчерпывающе полное и весьма познавательное пособие по кулинарии, которое позволит Вам приготовить в домашних условиях или на выезде лучшие блюда испанской или мексиканской кухни. Помимо всех прочих ее достоинств, эта книга является еще и просто увлекательным чтением, которое позволит читателю совершить небольшое кулинарное путешествие по различным странам и ознакомиться с кулинарными обычаями и вкусами далеких стран и народов мира.

ISBN 978-1-987907-14-8

© Зубакин М., 2015
© «Остеон-Групп» , 2015

Содержание

Вместо введения: Откуда у хлопца испанская грусть?	6
Весь спектр испанских кухонь	7
Глава 1. Испанские напитки	9
Вина Испании	9
Пиво	10
Ликеры	11
Рестораны	12
Глава 2. Испанские соусы	13
Глава 3. Испанские закуски	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Михаил Зубакин
200 быстрых и вкусных блюд
испано-мексиканской кухни

© М. Зубакин, 2015

© ООО "Остеон-Пресс", 2015

* * *

Вместо введения: Откуда у хлопца испанская грусть?



Русского человека испокон веков притягивала Испания, но пристрастия ее народа долго оставались для нас загадкой. Пушкин воспел гордый нрав Дон-Жуана, но питался с французского стола. Другой наш поэт в свое время «ушел воевать, чтоб землю в Гренаде крестьянам отдать». Уйти-то ушел, но быт и нравы Гренады еще полвека оставались для нашего народа тайной за семью печатями. Свыше миллиона испанцев эмигрировали в СССР в конце 30-х годов, спасаясь от режима Франко, однако эта нация мигром растворилась в многомиллионном советском народе, так и не пустив кулинарных корней. Американская, китайская, японская кухни (не говоря уж о кухнях Франции и Германии) гораздо раньше получили признание в нашей стране, чем испанская, и лишь массовое паломничество наших туристов на испанские курорты открыло нам глаза на то, что собственно представляет собою кулинарные обычаи этой страны. А между тем испанская кухня богата и разнообразна, как и сама страна. Благодаря превосходным продуктам, высокое качество которых общеизвестно, старинным традициям и появлению нового поколения отличных кулинаров, испанская кухня в последние годы, вышла в первые ряды в Европе. Но еще великий кулинар и император поваров Огюст Эсковье в 20-е годы XX века признавал первенство испанцев в приготовлении многих соусов, мяса, супов и охотно включал испанские блюда в меню своих фирменных ресторанов и кулинарных книг.

Но и не только в Европе, а вообще во всех странах, где побывали испанцы и оставили следы своего пребывания, где население говорит по-испански, в частности, в Мексике, Колумбии Эквадоре, на Кубе и во многих других странах Карибского бассейна испанская кулинария прочно укоренилась. Хотя тамошняя кухня, конечно, обогатилась местными специфическими продуктами.

Но для того, чтобы питаться как испанец, мало разложить вокруг себя испанские продукты, мало атмосферы испанского ресторана – правильное испанское застолье требует и испанского взгляда на мир, испанского темперамента, испанского, если хотите, эстетства. Испания подарила миру Гойю, Пикассо, Дали, Гауди – великих сумасбродов, и, конечно, гениев. По большому счету надо родиться в этой стране, поджариться на ее палящем солнышке, проветриться атлантическими ветрами, полазить по горным кручам чтобы безоговорочно принять все изыски испанских вкусов, но и без того, если вы попробуете приготовить своим гостям обед в испанском стиле, они не смогут не оценить всю прелесть и самобытность испанской кухни.

Хотя некоторые знатоки уверяют, что как таковой испанской кухни не существует – есть кухня андалузийская, каталонская, валенсийская, баскская... – словом, всё как в Китае, во Франции, в Италии – у каждой провинции свои кулинарные изыски и пристрастия.

Весь спектр испанских кухонь

В общих чертах, материковую Испанию можно разделить на шесть гастрономических зон. Кулинария Севера – одна из самых богатых и разнообразных. В Галисии, из рыбы самого высокого в мире качества, готовят непревзойденные блюда.

Баскская кухня пользуется мировой славой, а такие блюда как треска “пиль-пиль”, или по-бискайски, и вкуснейшие мальки угря – считаются одними из непревзойденных испанских блюд. В стране Басков, например, очень распространена "семейная" кулинария с блюдами "домашнего стола": "мармитако" (картошка с макрелью) и "чангурро" (моллюски с крабами). Еще одно известное произведение – "bacalao al pil-pil" (треска в чесночном соусе или по-бискайски). Вообще блюда с обитателями дна морского здесь очень распространены. Например, вкуснейшим лакомством у басков считают "kokotxas" (плавники морской щуки) и мальков угря, также любят всевозможных моллюсков – например, отварного осьминога ("pulpo a feira"), больше распространенного в галисийской кухне. У жителей других северных провинций на особом счету фасоль, анчоусы, всевозможные молочные продукты и, конечно, превосходные сыры местного происхождения (козы, овечьи, коровьи). Продукты, произведенные здесь, славятся непревзойденным качеством.

В Астурии непременно следует испробовать фабаду, отличное блюдо из фасоли, и превосходные местные сыры и сидр.

В Пиренейской зоне славится соус “чилиндрон”. Арагон предлагает нам бесконечное разнообразие блюд с этим превосходным соусом и отличную ветчину из Теруэля.

В Каталонии любимое блюдо – жаркое (“касуэла”). Здесь, наряду с этим традиционным кушаньем, – прекрасные колбасные изделия, отличные сыры и местные соусы, среди которых мировой славой пользуется “али-оли”. Любовь местных жителей к блюду из белого сладкого лука-порея послужила рождению целой кулинарной церемонии под названием Calcotada. Процесс его приготовления и потребления превращен в красочный спектакль. Этот сочный лук с толстым мясистым стеблем каталонцы запекают на открытом воздухе на большой решетчатой платформе, которая располагается над жарким костром из виноградной лозы. Готовый лук подается со специальным соусом "ромеско" (salsa romesco), который готовится на ореховой основе с помидорами, разными видами перца, петрушкой, чесноком, оливковым маслом и уксусом. Церемония "поедания" проходит за длинными обеденными столами, где стоят заранее подготовленные тарелки, большие керамические блюда с соусом "ромеско" и кувшины с вином. Поскольку лук запекается на открытом огне и об обугленную луковницу можно легко испачкаться, участникам кальсотады выдаются специальные фартуки и легкие одноразовые перчатки. Луковницу держат в одной руке, другой извлекают из середины мягкую сердцевину, обмакивают в соус и отправляют в рот.

Валенсия, как город так и область, относится к зоне риса. Здесь, помимо знаменитого блюда из риса “паэлья”, валенсийцы готовят рис с разнообразными компонентами: мясом, марисками, овощами, рыбой. В Мурсии, среди ее оригинальных блюд, особенно ценится “кальдеро” или особо приготовленный рис.

В Андалузии распространены жареные блюда. Особенно хорошо готовят здесь блюда из жареной рыбы. Наряду с ними, эта зона знаменита своим “гаспачо” (превосходный холодный суп из овощей) и великолепной ветчиной “хабуго” из провинции Уэльва. Местные жители также бесподобно делают паэлью со всевозможными компонентами (из мяса, рыбы, овощей и морепродуктов) и другие блюда из риса, среди которых традиционное валенсийское "caldero" из рыбы и риса, готовящееся на углях в специальной глубокой сковородке. Для вегетарианцев здесь настоящее раздолье: овощи – вареные, тушеные, свежие – изобилуют в кухне Валенсии. Например, особой любовью у местных жителей пользуется pisto huertano (овощное ragu по-

крестьянски) из свеклы, фасоли и бобов. Из сладких блюд – "туррон" (халва) и мороженое, а также выпечка носят несомненный отпечаток арабской кухни. Небезынтересно, что именно здесь, в Средиземноморье (в городе Маон на острове Менорка), родился ставший достоянием многих народов майонез.

В Центральной зоне особенно распространено запеченное мясо. Баранина, телятина, поросенок, молодой козленок и другое качественное мясо готовятся на медленном огне в дровяных печах, отчего становятся необычайно нежными и вкусными. Отличные ветчина и сыры и лучшие в Испании колбасы дополняют гастрономию, предлагаемую этими районами.

Мадрид, тесно связанный с Кастилией, заслуживает особого упоминания. Здесь нет своей, особой, кухни, но кулинары города готовят большое количество оригинальных блюд. Из них следует назвать "косидо мадриленьо", которое готовится из гороха и различных видов мяса; "кальос" по-мадридски и изысканные десертные блюда. Жареное мясо по-мадридски, треска и "сычуг" (порезанные кусочками и тушеные внутренности) здесь одинаково любимы, как и традиционные "косидо мадриленьо" (гороховые супы с гренками). Но особой популярностью пользуется мадридский "кальос" – сдобренный пряностями рубец с кровяной колбасой и соусом из перца.

Значительное место в испанской кулинарии занимает кухня островной Испании.

Балеарские острова явились родиной кулинарных изделий, распространившихся потом по всему миру. В первую очередь следует назвать майонез, родина которого город Маон на острове Менорка. В Майорке славятся "энсаймадас" воздушные булочки из слоеного теста – и восхитительная колбаса "собрасада".

Кулинары Канарских островов с большой изобретательностью преодолевают ограничения, вызванные их островным положением: большое количество разнообразных рыбных блюд, знаменитый острый соус "мохо пикон" и множество необыкновенных тропических плодов, как бананы, авокадо и папайя.



Глава 1. Испанские напитки



Вина Испании

Вино в Испании наиболее употребительный напиток. Вместе с Францией и Италией Испания составляет тройку самых крупнейших производителей вина в мире. В стране большое разнообразие превосходных вин, изготавливаемых в 57 различных районах. Некоторые из них – несомненно, исключительного качества.

Вино Риоха – король испанских столовых вин. Виноделы осознают, что от них зависит судьба одного из лучших в мире вин, поэтому тщательно следят за его качеством и выполняют строгие официальные нормы оригинального названия, исключая нарушения и укрепляющие славу этого отличного вина, неповторимого по цвету, аромату и вкусу.

Вино Херес – благодаря ежегодному экспорту в более 120 стран, является самым распространенным в мире. Это андалузское вино выпускается в пяти различных вариантах, хотя за границей оно известно под общим наименованием в честь города Херес де ла Фронтера, где оно впервые было изготовлено. Его варианты – мансанилья, фино, легендарный амонтильядо, олоросо и дулсе.

Каталонская **кава** производится в каталонской области Пенедес; это отличное шипучее вино, с хорошим соотношением между ценой и качеством, что позволяет ему соперничать с французским шампанским на самых взыскательных международных рынках.

Пиво

Этот напиток в Испании не имеет большой традиции, однако в настоящее время пиво получило большое распространение; многочисленные заводы полностью обеспечивают национальные потребности.

Испанское пиво очень дешевое и, как правило, некрепкое. Оно чаще подается очень холодным как аперитив вместе с превосходными закусками, предлагаемыми в барах в большинстве областей Испании и за обедом употребляется мало.

Ликеры

Испанский бренди – самый известный, хотя и не единственный, ликер в этой стране. Каждая область Испании имеет собственные ликеры. Так, в Галисии и Ибисе – ликеры, настоянные на травах: в Наварре – “пачаран”, в Леванте – “абсент”, в Андалузии – “касалья”, а около Мадрида, в Чинчоне, производят крепкую анисовую водку. Особо ценится водка “Орухо”, производимая в северных областях. В целом, приезжающие в Испанию найдут здесь ликеры с отличным соотношением между качеством и ценой.

Рестораны

Жители Испании любят, ценят хорошую кухню и разбираются в ней. Свидетельство тому – испанские рестораны, способные удовлетворить любые, даже самые взыскательные, вкусы. Различаются пять категорий ресторанов, которые обозначаются соответствующим количеством вилок.

Почти все рестораны закрываются на один день в неделю, чаще всего – в воскресенье или в понедельник. Иностранцы могут заметить, что рестораны здесь начинают свою работу несколько позже чем в других странах, хотя в туристических зонах они открываются раньше, а иногда даже работают без перерыва. У входа в ресторан вывешивается меню со стоимостью блюд. Если меню отсутствует, его можно попросить прежде, чем сесть за стол. Во всяком случае, еда в Испании, как правило, недорогое удовольствие.

Испанская кухня бесконечна – всего не перепробуешь... Однако будучи в Испании нужно обязательно попробовать хотя бы классические блюда. Это:

- знаменитый испанский омлет "тортилья";
- пряные копченые колбаски "чорисо";
- ветчину "серрано";
- овечий сыр "манчего";
- деликатесный окорок специального копчения "хамон";
- конечно, холодный суп "гаспачо".

Кстати, оказавшись с испанцами за общим столом и произнося тост, обязательно следует пожелать здоровья, а чокаясь бокалами, сказать "чин-чин", симитировав звон хрусталя. Это неперенный ритуал! Если же вы к тому же еще и произнесете несколько слов на испанском языке, то сможете навсегда стать своим человеком.



Глава 2. Испанские соусы



В традиционной испанской кулинарии присутствуют всевозможные соусы, среди которых четыре основных: "софрито" (sofrito) – из чеснока, лука, томатов, перца, зелени; "самфайна" (samfaina) – из томатов, перца, баклажанов; "пикада" (picada) – из чеснока, зелени, жареного миндаля; "али-оли" (ali-oli) – из чеснока с оливковым маслом. Есть и более редкие и более распространенные, которые охотно применяют во французской кухне, так и называя эти соусы «испанскими».

Приготовление соусов требует большой тщательности. Не будем забывать, что именно богатство соусов обеспечило французской кухне всемирное первенство. На самом же деле в Испании спектр соусов может быть не менее, а даже более разнообразным, поскольку все повара охотно импровизируют с различными ингредиентами, входящими в состав соусов и добиваясь неповторимого оттенка своих блюд.

Так называемый «испанский соус» (sauce espagnole), является, по сути, всего-навсего коричневым мучным соусом, или по-французски «ру» (brown roux), связанным с темным бульоном.

Французский густой белый соус (veloute) «велюте» или «паризьен», отличается от испанского тем, что готовится на прозрачном бульоне, связанном «ру», который для этого соуса готовится как можно более светлым. Соусы, приготовленные на основе этих двух основных (коричневых и светлых) бульонов, используются в различных рецептах блюд из рыбы, птицы, мяса и т. д. Добавленные к этим блюдам, они делают их букет более изысканным.

Далее отметим томатный соус, который также играет важную роль в современной испанской кулинарии.

Кроме того, следует упомянуть мясную глазурь, которая не всегда оценивается по достоинству. А между тем, при правильном использовании, мясная глазурь может иногда стать очень полезной.

Эти «материнские соусы» позволяют по первому требованию приготовить небольшие порции составных соусов, рецепты которых приведены ниже.

Коричневый соус, он же «испанский»

Вам потребуется:

Для приготовления 1,2 л коричневого соуса: 100 г коричневого мучного соуса «ру», 1,2 л темного бульона, 25 г нарезанного кубиками беконного жира, 25 г рубленого лука, 40 г нарезанной кубиками моркови, 1 веточка тимьяна, небольшой лавровый лист, несколько веточек петрушки, 25–30 г сливочного масла.

Приготовить соус «ру» и дать ему несколько минут остыть, добавить темный бульон и размешивать, пока не исчезнут комочки. Довести до кипения, непрерывно и энергично помешивая. Добавить зелень и овощи, подрумяненные в жире бекона и масле. Отодвинуть на край плиты и оставить очень медленно кипеть 3 часа, время от времени добавляя немного холодного бульона, чтобы соус не загустел. Протереть сквозь сито, перемешать, затем еще несколько раз перемешать, пока соус остывает.

Испанский соус темный

Королева Анна Австрийская (жена Людвига XIII, та самая, которая посылала мушкетёров за подвесками) по рассказам не любила французскую кухню и пригласила повара из Испании, которому и обязан своим названием испанский соус. Этот соус является противоположностью немецкого соуса. На основе испанского соуса можно готовить другие темные соусы. Темные соусы, как и светлые имеют мучную основу. Но разница состоит в том, что при приготовлении светлых соусов Вы должны были следить за тем, чтобы масло и мука не изменили цвет, а при приготовлении темных соусов – изменение цвета (поджаривание) является основой. Однако долгое прожаривание ведет к горечи. Варьировать можно так же, как и светлыми соусами.

Вам потребуется:

40–50 г масла; 40–50 г муки; 1 л кипятка (бульона); 3 луковицы; 2 морковки; 75 г салашиппик; 100 г томатного соуса; 1 лавровый лист; тимьян; 2 ст. ложки подсолнечного масла; белое вино; соль; перец.

Приготовить мучную основу с 3/4 жидкости. В это время нарезать мелко лук, морковку и сало и поджарить в горячем масле.

Добавить томатный соус, тимьян и лавровый лист и еще раз прожарить. Полить белым вином, к смеси добавить остаток жидкости (бульона) и на маленьком огне довести до кипения. Добавить мучную основу и еще раз довести до кипения.

Соус испанский с грибами и вином

Вам потребуется:

На 8 порций: 150 г белых грибов; 0,5 л томатного сока; 50 г сливочного масла; 50 г полусухого белого вина; 50 г бульона; 20 г муки.

Растопить в сотейнике или на сковороде масло, положить грибы тонкими ломтиками и обжаривать их 5 минут. Всыпать в сотейник муку и пассеровать ее вместе с грибами, потом влить бульон, томатный сок и вино. Варить на слабом огне 15 минут. Подавать к блюдам из говядины, свинины или дичи.

Соус «Равигот»

300 мл растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка маленьких каперсов, щепотка петрушки, щепотка эстрагона, кервель, рубленый шнитт-лук, перец и соль.

Все хорошенько перемешать. По желанию к этому соусу можно добавить.

1 ст. ложку мелко рубленного лука, 1 ст. ложку горчицы, 1 ст. ложку ворчестерширского соуса и 1 рубленое яйцо, сваренное вкрутую.

Соус подают к телячьей голове, телячьим и бараньим ножкам, а также к холодной рыбе.

Соус Айоли

25 г чеснока, 1 яичный желток, щепотка соли, 300 мл растительного масла, лимонный сок.

Чеснок тщательно растереть в ступке. Добавить желток и соль. Добавить масло, сперва по каплям, и тщательно перемешивая смесь пестиком. Постепенно добавлять остаток масла, пока не получится однородная эмульсия. Когда соус загустеет, добавить несколько капель лимонного сока и холодную воду.

Примечание: если соус начнет свертываться, взять свежий желток и постепенно добавлять к нему свернувшийся соус, непрерывно перемешивая смесь.

Соус «Ромеско»

1 сладкий перец, предпочтительнее длинный, с тонкой кожицей, 3 зубчика чеснока, 1 красный чили, 1 крупный спелый помидор, 10 ядер фундука, очищенных от скорлупы, 10 ядер миндаля, очищенных от скорлупы, 3 веточки розмарина, маленький кусочек хлеба вчерашней свежести, 8 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 400 г отваренных и очищенных тигровых креветок, размороженных, если они заморожены.

Следует заранее: порезать перец пополам и очистить от семечек и плодоножки. Проложить фольгой сковороду для гриля, положить половинки перцев на фольгу кожей вверх, рядом уложить целые дольки чеснока, чили и помидор. Запекать под грилем 2 мин, перевернуть помидор и запекать еще 2 мин. Достать помидор большой ложкой, очистить от кожуры, порезать на 4 части и очистить от семян. Затем порезать на крупные куски.

Продолжать запекать перец, чили и чеснок еще 4–5 мин, пока кожа не будет чернеть местами, а чеснок не станет мягким (когда он готов, кожа на чесноке будет лопаться). Когда достаточно остынет, чтобы взять в руки, очистить от кожуры чили, вычистить семечки и выбросить их. Очистить от кожуры сладкий перец и порезать на куски и перец и чили.

Разложить орехи по фольге и запечь под грилем. Затем порубить орехи и петрушку в кухонном комбайне. Переложить в маленькую миску.

Нагреть в сковороде 3 ст. ложки масла, добавить перец, чеснок и чили и обжаривать 3 мин. Порвать хлеб на кусочки и добавить в сковороду, обжаривать, поворачивая, до золотистого цвета. Затем переложить в кухонный комбайн вместе с помидорами, солью, уксусом и маслом и порубить в режиме "пульс". Переложить в вазочку. Дать остыть и хранить в холодильнике до 3 дней.

Перед приходом гостей добавить в соус орехи и петрушку и перемешать. Подавать в маленькой мисочке, стоящей на тарелке, где разложены очищенные креветки. Подавайте с зубочистками или коктейльными палочками, чтобы натывать на них креветки.

Пикантный томатный соус

Вам потребуется:

Уксус винный белый – ¼ стакана; сахар коричневый – 2 ст. ложки; соль – 2 ч. ложки, имбирь – 1 ст. ложка; чеснок – 1–2 зубчика; семена желтой горчицы – 1 ч. ложка; перец черный – 1 ч. ложка; кумин молотый – 1 ч. ложка; перец каенский – 1 ч. ложка; паста карри – ½ ч.

ложки; щепотка шафрана; масло оливковое – $\frac{1}{4}$ стакана; помидоры – 5–7 шт.; сок томатный – $\frac{1}{2}$ стакана.

Смешать уксус, сахар и соль и прокипятить 2 минут, после чего снять с огня. Отдельно смешать приправы и обжарить 2 минуты в раскаленном оливковом масле. Добавить туда томатный сок, очищенные помидоры и уксус. Тушить 20 минут.



Глава 3. Испанские закуски



Говоря об испанской кухне невозможно не упомянуть "тапас" – испанские разнообразные восхитительные легкие закуски, которые обычно подают в барах Испании с дообеденными напитками. Существуют разные легенды об изобретении тапас. Одна из них утверждает, что привычка накрывать (tapar) рюмку хереса кусочком ветчины, который одновременно являлся закуской, появилась в одном из баров Севильи. Поначалу tapas подавали бесплатно, затем, по мере появления все более разнообразных закусок, за отдельную плату. Существует и другая, более простонародная, версия. В прибрежных кабачках стаканы с вином и пивом для защиты от назойливых мух накрывали кусочками лепешек. Благодарные клиенты – местные рыбаки и мелкие лавочники – с удовольствием съедали дармовую закуску. Тогда стаканы стали накрывать маленькими тарелочками, а в них – накладывать острые закуски, вызывающие жажду – чтобы последовал повторный заказ.

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.