

*Уроки шеф-повара*

ГОТОВИМ

ГРИБЫ



От ведущих ТВ-программы  
**«Спросите повара»**

# Коллектив авторов

# ГОТОВИМ ГРИБЫ

## Серия «Уроки шеф-повара»

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8741178](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8741178)*

*Готовим грибы: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»; Москва; 2013*

*ISBN 978-5-373-05264-1*

### **Аннотация**

В этой книге мы вам предлагаем рецепты замечательных блюд из грибов. Придутся вам по вкусу и разнообразные закуски, и салаты – как традиционные, так и экзотические, – и необычные супы, и горячие блюда, которые удовлетворят самый изысканный вкус. Все рецепты подготовили для вас ведущие российские шеф-повара.

# Содержание

Авторы рецептов	7
Закуски	25
Шампиньоны домашней мариновки	27
Томатное лечо с шампиньонами	29
Карпаччо из шампиньонов с рукколой	31
Карпаччо из шампиньонов с вялеными томатами	34
Гренки с грибной икрой	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Готовим грибы

## *Уроки шеф-повара*

© ООО «Шефик», 2013

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013

\* \* \*

Грибы – одно из чудес природы и древнейших обитателей нашей планеты!

Любопытно, что изображения этих уникальных созданий обнаружены на стенах храмов Майя в Америке и скальных плитах в Чукотском Заполярье. Они не относятся ни к растениям, ни к деревьям, ни к плодам, ни к фруктам.

В настоящее время известно около 100 тыс. видов грибов. Грибы можно встретить в самых различных местах – в пресной и морской воде, в поле и саду, на лугу и в горах, в глубоких темных пещерах и в атмосфере (в «пятый океан» споры заносят воздушные потоки), в пустынях и зонах вечной мерзлоты... Среди них есть микроскопические виды, есть и гиганты. Но, далеко не всех их можно употреблять в пищу.

Еще в III в. до н. э. греки охотно употребляли в пищу сморчки и шампиньоны. Особенно деликатесными считались «черные бриллианты» – трюфели. Древние греки ценили их за тонкий, неповторимый вкус. Не приедались грибы

и римлянам. На этот счет приводится немало фактов в дошедших до нас трактатах по медицине и естествознанию, а также в сочинениях литераторов. Издавна известны грибы и в России. В старину их называли «губы» за выпуклые, губчатые шляпки. Жареные, вареные, соленые грибы не сходили со стола в будни и праздники, зимой и летом. Излишки же (в сушеном и соленом виде), когда наладились торговые связи с Европой, стали вывозить туда на продажу обозами в рогожных кулях и дубовых бочках.

Употребляя в пищу блюда из грибов, человек совмещает приятное с полезным. Любители «тихой охоты» не только получают удовольствие от сбора грибов, но и впоследствии наслаждаются потрясающим обедом, который оказывает положительное влияние на организм.

По содержанию минеральных веществ грибы приближаются к фруктам, а по содержанию в них серы, фосфора и калия превосходят их. Грибы часто сравнивают мясом, и это справедливо, потому что по содержанию белков они значительно опережают всю растительную пищу. Более того, в белых грибах, например, усвояемых белков в 2 раза больше, чем в говядине, и в 3 раза больше, чем в рыбе. В грибах много аминокислот и ароматических веществ, повышающих аппетит, а в белых грибах содержатся бактерии, пагубно воздействующие на туберкулезную и кишечную палочки, а также противоопухолевые вещества.

За тысячелетнюю историю люди изобрели множество спо-

собов приготовления грибов. Они стали излюбленной пищей и даже деликатесом, грибные блюда традиционно входят в национальные кухни многих народов мира. Ведь мир грибов необычайно разнообразен: одни являются универсалами и употребляются для варки, жарки, сушения, соления и маринования, другие – оптимальны для жарки и консервирования, третьи – только для солений.

Съедобные грибы есть в Заполярье, на Новой Земле, острове Врангеля, Командорских островах... В лесах нашей страны существует около 300 их видов. Но помните главное правило грибника: не уверен – не бери! Некоторые грибы – шампиньоны, вешенки – лучше купить в магазине. Выбор их очень большой и вы всегда сможете купить как шампиньоны мини, так и портобелло и приготовить по рецептам из нашей книги вкусные блюда!

Придется вам по вкусу и разнообразные закуски, и салаты – как традиционные, так и экзотические, и необычные супы, и горячие блюда, которые удовлетворят самый изысканный вкус. Ведь все рецепты подготовили для вас ведущие российские шеф-повара.

# 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 Кие-

ве, 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**

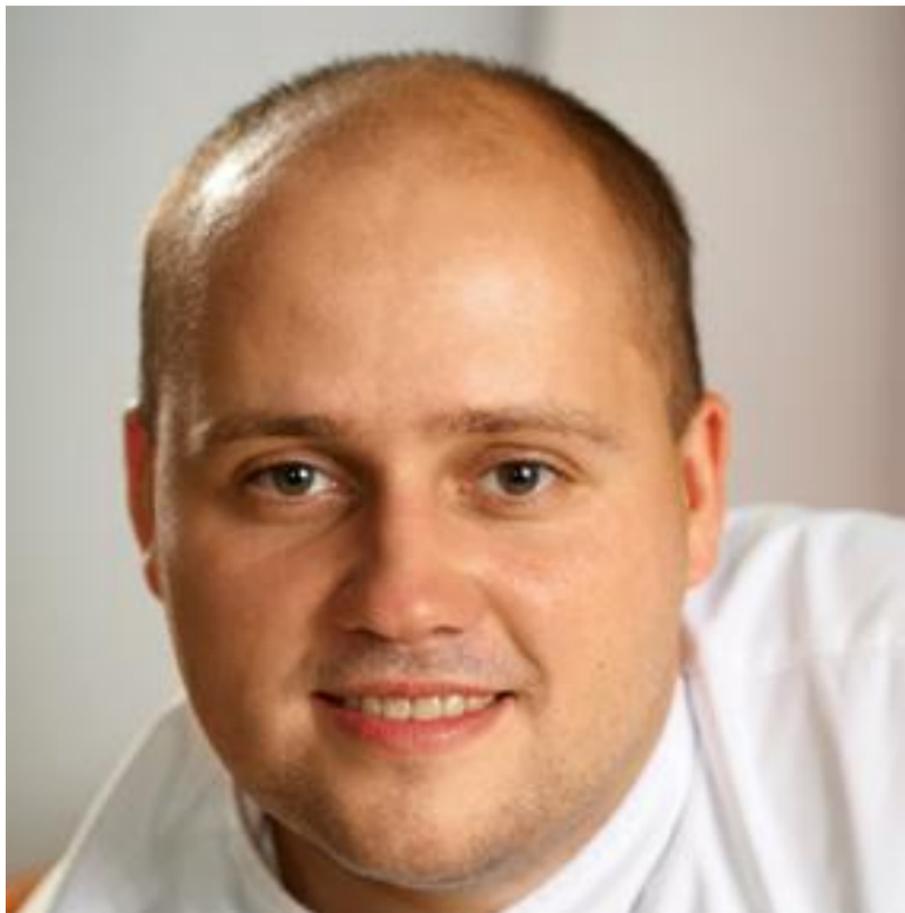
На разных позициях – от су-шефа до шеф-повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.



## **Вячеслав Казаков**

Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Wop. 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».



## **Павел Гладких**

Начал работать поваром с 2001 г. Работал в таких ресторанах, как «Красная мельница» (русская кухня), «Ностальжи» (французская кухня). С 2003 г. работает в ресторане

«Vogue Cafe», где в 2005 г. стал су-шефом, а с 2010 г. занимает должность исполняющего обязанности шеф-повара.



## **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 Носова**

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



## **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 про-

фессиональных 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

Визитная карточка хорошей хозяйки, умеющей и красиво накрыть стол, и разжечь аппетит гостей перед подачей главного блюда, и утолить их голод в случае приема «а-ля фуршет», – это закуски. На столе они всегда уместны: и в будни, и в праздники. Грибы как нельзя лучше подходят для приготовления этих блюд.

Если у вас запланирован торжественный обед с несколькими сменами блюд, то лучше приготовить легкие закуски. Это могут быть шампиньоны домашней мариновки, прекрасно подойдет и карпаччо из шампиньонов с рукколой.

А для вечеринок, которые проводятся в формате шведского стола, потребуется приготовление праздничных закусок, способных не оставить голодным ни одного гостя. В этом случае необходимо придумать что-то более сытное и удобное для употребления «на ходу». Здесь идеально подойдут гренки или брускетта с грибной икрой, с террином из личичек и укропом, идеальной закуской будет жульен из грибов с сыром фета.

Закуски легко и быстро готовить, правильно оформленные, они сделают ваш стол незабываемым!



# Шампиньоны домашней мариновки

Шампиньоны – 800 г

Репчатый лук – 200 г

Чеснок – 3 зубчика

Лавровый лист – 3 шт.

Душистый перец горошком – 5–7 шт.

Уксус столовый – 25 мл

Растительное масло – 100 мл

Укроп – 30 г

Соль



18 мин + настаивание



67 ккал

Мелкие шампиньоны помыть и обжарить без добавления масла в раскаленной кастрюле с толстым дном 1–2 минуты.

После того, как шампиньоны дадут сок, добавить нарезанный соломкой репчатый лук, нарубленный чеснок, лавровый лист, душистый перец горошком, соль по вкусу, уксус и растительное масло. Довести до кипения.

Снять с огня, добавить рубленый укроп, перемешать и дать настояться 5–7 часов.

Подавать охлажденными.

# Томатное лечо с шампиньонами

Мини-патиссоны – 250 г

Шампиньоны – 300 г

Оливковое масло – 100 мл

Тимьян – 2-3 веточки

Чеснок – 8 зубчиков

Консервированные томаты – 1 л

Бasilik – 1 пучок

Петрушка – 1 пучок

Кресс-салат – 25 г

Соль, перец, сахар



20 мин



59 ккал

Патиссоны и обработанные шампиньоны нарезать на четвертинки.

На оливковом масле обжарить шампиньоны и патиссоны с добавлением тимьяна и чеснока.

Влить нарезанные томаты, довести до кипения, припра-

вить рублеными базиликом и петрушкой, а также солью, перцем и сахаром по вкусу.

При подаче декорировать кресс-салатом и поливать оливковым маслом.

# Карпаччо из шампиньонов с рукколой

Шампиньоны крупные – 300 г

Руккола – 70 г

Кедровые орешки – 50 г

Бальзамический соус-крем – 150 г

Тимьян – 1-2 веточки

Оливковое масло – 100 мл

Соль, перец



15 мин



78 ккал

Шампиньоны очистить, нарезать тонкими ломтиками. Выложить грибы в виде карпаччо (на большие тарелки, сплошным тонким слоем).

Рукколу промыть и просушить. Кедровые орешки слегка обжарить на сухой сковороде.

Подготовленные шампиньоны обильно полить бальзамическим соусом, сверху выложить рукколу, посыпать листоч-

ками тимьяна и кедровыми орешками, посолить и поперчить.

При подаче обильно полить оливковым маслом.



# Карпаччо из шампиньонов с вялеными томатами

Шампиньоны – 600 г

Руккола – 100 г

Сок лимона – 30 мл

Петрушка – 2-3 веточки

Вяленые томаты в масле – 100 г



8 мин



81 ккал

Шляпки шампиньонов очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Рукколу перебрать, вымыть, обсушить.

Выложить грибы на большие тарелки сплошным тонким слоем, сбрызнуть соком лимона, посыпать рубленой петрушкой, добавить рукколу и нарезанные вяленые томаты, сверху полить маслом, оставшимся от томатов.



Классическое карпаччо представляет собой тончайшие ломтики сырой говядины с пикантным соусом и пармезаном. Но сейчас термин «карпаччо» стал означать не конкретное блюдо, а способ подачи: очень тонкие ломтики сырых или отварных продуктов, политые соусом и дополненные зеленью, сыром и т. п.



# Гренки с грибной икрой

Шампиньоны - 120 г

Вешенки - 120 г

Лисички - 120 г

Репчатый лук - 100 г

Чеснок - 3 зубчика

Тимьян - 2 веточки

Оливковое масло - 30 мл

Петрушка - 3 веточки

Томаты - 2 шт.

# 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.