

СЫТНАЯ СМЕСЬ ИЗ ТЫКВЫ, АДЫГЕЙСКОГО СЫРА, САЛАТНОГО ЦИКОРИЯ И ПРОШУТТО



35

ВСЕГО

Подготовка 10

Приготовление 25

Порции 2

или 4 в качестве
гарнира



**Красный
салатный ци-
корий можно
заменить
на эндивий.**

Это простейшее блюдо из серии быстрых запеканок, которое требует минимум времени на подготовку продуктов. Блюдо можно есть и горячим, и теплым, и холодным. Подают это блюдо как основное, но мне нравится готовить его на гарнир к жареной рыбе или свиной отбивной. Это блюдо необычное и очень вкусное.

1 мускатная тыква (очистить от семян, но не счищать кожуру; нарезать крупными кусками)
250 г адыгейского сыра (нарезать кубиками)
2 ч. л. жидкого меда
соль и свежемолотый черный перец
1 ч. л. молотого тмина
1 ч. л. сухого измельченного перца чили
2 кочана красного салатного цикория (нарезать каждый на 8 частей)

2 ст. л. оливкового масла плюс еще немного для смазывания
2 ст. л. бальзамического уксуса
12–16 ломтиков прошутто или пармской ветчины
сок 1 лимона
100 г рукколы

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Выстелите противень жиронепроницаемой бумагой для запекания, разложите тыкву и адыгейский сыр. Полейте медом, приправьте солью, перцем, тмином и чили. Посыпьте красным салатным цикорием. Сбрызните оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Запекайте около 25 минут, пока салат слегка не потемнеет на тонких частях листьев, а мед не карамелизируется на кусочках сыра.

2. Достаньте противень из духовки и переложите смесь на тарелку. Порвите ветчину руками. Сбрызните лимонным соком и оливковым маслом. Посыпьте сверху рукколой. Полейте оставшимся на противне соком и подавайте на стол.





МОРСКОЙ ЛЕЩ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА ПАРУ, С ИМБИРЕМ, ПЕРЦЕМ ЧИЛИ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ



16

ВСЕГО

Подготовка 10

Приготовление 6

Порции 2

в качестве легкого
ужина



На десерт
к этому блюду
хорошо подать
ананасовые
шашлычки с ва-
нилью и клено-
вым сиропом
(см. с. 157).

Это полезное рыбное блюдо буквально переполнено свежестью и оттенками вкуса. Для его приготовления хорошо использовать бамбуковую пароварку, но не беспокойтесь, если у вас ее нет. Вполне подойдет и перевернутая кастрюлька, поставленная на дно неглубокой сковороды, — главное, чтобы у сковороды была крышка.

2 филе морского леща без костей
2 ст. л. легкого соевого соуса
1 ч. л. кунжутного масла
½ ч. л. сахара-песка
1 ст. л. рисового уксуса
3 см свежего корня имбиря (очистить от
кожуры и нарезать тонкими полосками)
1 крупный зеленый перец чили (нарезать
кружочками по диагонали)

6 стеблей зеленого лука (нарезать тонкими
полосками, как к утке по-пекински)

Для подачи на стол
горсть листьев кориандра
1 лайм (нарезать дольками)
вареный рис или смесь зеленых овощей,
сваренных на пару

1. Вскипятите воду в чайнике. Поставьте вок или кастрюлю с пароваркой на плиту, наполовину наполнив кипящей водой. Накройте крышкой.
2. Выложите филе рыбы кожей вниз на тарелку, которая поместится в пароварку. Смешайте в миске соевый соус, кунжутное масло, сахар и уксус. Посыпьте филе имбирем, чили и половиной зеленого лука, полейте соусом.
3. Поставьте тарелку в пароварку и плотно накройте крышкой. Готовьте на пару около 6 минут, пока рыба не перестанет быть прозрачной.
4. Подавайте рыбу в соусе, посыпав кориандром и оставшимся зеленым луком, с ломтиками лайма, вареным рисом или овощами.