

Рецепты

## Шарики «Инь и ян»

**Классический салат «Мимоза» и несколько дополнений в виде соевого соуса и кунжута – вот продукты для оригинальной подачи привычного салата – шариками с кунжутом. Если оформить их с помощью чёрных и белых семян кунжута, они станут похожи на древний символ взаимосвязи мужского и женского начала – инь и ян.**

**Ингредиенты:** сардина кусочками в масле – 1 банка (280 г), картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., яйцо куриное – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., твёрдый сыр – 80 г, соевый соус – 1 ст. л., майонез – 1–2 ст. л., кунжут белый и чёрный – по 2 ст. л., соль – по вкусу.

Приготовление. Отварите картофель «в мундире» и морковь. Вымойте их и залейте водой так, чтобы она полностью покрыла овощи. Чтобы морковь одновременно приготвилась с картошкой, разрежьте её на несколько частей. После того как овощи закипят, уменьшите огонь, накройте крышкой и варите примерно 25–30 минут.

Сварите куриное яйцо вкрутую. Репчатый лук очистите от шелухи, промойте и натрите на крупной тёрке. Затем переложите луковую кашу на сито, чтобы стёк лишний сок. Яйцо очистите от скорлупы и измельчите на мелкой терке. Морковь и картофель очистите от кожуры и мелко натрите.

Любой сыр, который есть в холодильнике, но обязательно твердого сорта, натрите тонкой стружкой. Откройте консервную банку, достаньте рыбу и разомните её при помощи вилки.

Чтобы аромат кунжута стал более насыщенным и ярким, обжарьте на сухой сковороде семена белого и чёрного кунжута – отдельно, чтобы цвета не смешались.

Переложите все измельчённые ингредиенты в миску (лук, яйцо, морковь, картофель, твёрдый сыр, сардину) и добавьте столовую ложку майонеза. Влейте соевый соус, который гармонично сочетается с рыбой. Попробуйте полученный фарш и при необходимости добавьте майонез и соль по вкусу.

Сформируйте из рыбно-овощного фарша небольшие шарики размером с грецкий орех и выложите друг возле друга на разделочную доску. Должно получиться около двадцати шариков. Чтобы получить большее количество, удвойте объём ингредиентов.

Одну половину шариков обваляйте в белом кунжute, а вторую – в чёрном. Выложите из них на блюде символ инь и ян и зовите близких к столу.

Болгарский перец

## Мальчики и девочки

**Во второй половине лета созревает болгарский перец. Как правильно выбирать плоды? Это зависит от цели. Важно знать, что, как и у многих других овощей, у болгарского перца существуют «мальчики» и «девочки».**



Чтобы узнать, какого пола перец перед вами, просто переверните его. Если у перца четыре сектора – это женский тип, если три – мужской. Кроме того, «мальчики» более вытянуты, а «девочки» шире и короче.

Вкус перца женского пола гораздо слаще, чем мужского. А ещё «девочки» мягче. Их лучше

употреблять в свежем виде, делать нарезки, салаты, но в рагу или к мясу их лучше не добавлять – блюдо получится водянистым.

Представители мужского пола обладают противоположными качествами. Они более кислые и твёрдые. Поэтому они отлично подойдут для консервации, рагу и других блюд, требующих термической обработки. Их также можно фаршировать. Конечно, они и в сыром виде вкусны, но не настолько, как болгарские перцы-«девочки».

Садоводы знают: у перцев-«мальчиков» меньше семечек внутри, поэтому, выбирая перцы для посадки, предпочтительнее отдавать «девочкам».

Немногие догадываются, что больше всего полезных витаминов и микроэлементов находится возле ножки болгарского перца, которую мы зачастую срезаем и выбрасываем.

Покупая перец, помните: чем тяжелее перец, тем он сочнее. Хвостик должен быть зелёным и упругим. Не рекомендуется покупать перец с сухой или черной плодоножкой и с пятнами. Потемнения, точки и вздутия на кожице и плодоножке говорят о том, что плод поражён грибом, а оранжевые пятна – о том, что плод стал жертвой насекомых.

Свежий перец может храниться в холодильнике примерно неделю. Но не следует класть его в полиэтиленовые пакеты – так он быстро испортится.

Пальчики оближешь



## Икра заморская, баклажанная

Леонид Гайдай вернул популярность народной закуске

**Август – время урожая баклажанов и, конечно же, приготовления баклажанной икры. Это блюдо считается не только вкусным, но и полезным, поскольку употребление в пищу баклажанов способствует снижению холестерина в крови, печени, почках. Кроме того, баклажанная икра богата витаминами и микроэлементами.**

В начале 1970-х годов в СССР банками с консервированной баклажанной икрой были заставлены магазинные полки, и её очень вяло раскупали. Это сочетание общедоступности и в то же время невостребованности продукта было блестяще обыграно в фильме Леонида Гайдая «Иван Васильевич меняет профессию» в шутке про «икру заморскую, баклажанную». После выхода комедии на экраны баклажанную икру стало модно подавать на стол.

В книге «500 удивительных фактов о России» утверждается, что в России баклажанная икра появилась в XVII веке и была завезена из Ирана. Что ж, простим Гайдаю то, что он «отправил» «заморскую» икру в эпоху Ивана Грозного, то есть в век XVI.

Как бы то ни было, история у баклажана достаточно древняя – и в то же время распространённой сельскохозяйственной культурой он стал относительно недавно. В диком виде баклажан произрастал на Среднем Востоке, в Южной Азии и Индии. Именно там можно встретить далёких предков баклажана. Впервые начали окультуривать баклажан более полутора тысячелетий назад именно в тех краях, о чём свидетельствуют древние санскритские тексты. Распространился этот овощ благодаря арабам, завёзшим баклажан в IX веке в Африку. Европейцы познакомились с баклажаном в середине XV века, однако широко выращивать эту культуру начали позже – только в XIX веке.

Интересный факт: в ботаническом смысле баклажан – это ягода, а в кулинарном рассматривается как овощ. Известен также под названием бадриджан, а в южных районах России и на Украине баклажаны называют синенькими.

Сейчас на рынках и в магазинах – груды баклажанов, и пора заняться заготовками на зиму. Но для начала полакомимся свежей баклажанной икрой.

С запеканием в духовке

Чтобы придать баклажанной икре особенно пикантный вкус, можно запечь баклажаны в духовке, а затем смешать их со свежими овощами и зеленью. Такой салат-икра сохраняет все ценные компоненты.

**Ингредиенты:** 3 спелых баклажана, 1 болгарская перчина, 2 средних помидора, 1 луковица, 1–3 зубка чеснока, сок лимона, оливковое масло, кинза и немного свежего базилика, соль, свежемолотый перец.

Приготовление. Баклажаны помойте и вытрите насухо. Проколите вилкой в нескольких местах, уложите на противень и немного сбрызните маслом. Поставьте в духовку при температуре 170 градусов на 45–60 минут. Достаньте испечённые баклажаны, дайте чуть остыть и снимите кожицу. Нарубите ломтиками, слейте выделившийся сок.

Помидоры нарежьте кубиками, луковицу без кожуры и перчину – тонкими полукольцами. Чеснок нарубите мелко, а кинзу и базилик – крупнее. В салатницу выложите ещё тёплые баклажаны и все подготовленные овощи с зеленью. Полейте оливковым маслом и соком лимона, посолите по вкусу и щедро поперчите. Перемешайте и немедленнонесите к столу.

В мультиварке

Приготовление баклажанной икры в мультиварке – просто находка для тех, кто не особо любит возиться на кухне. Всё получается очень быстро и неизменно вкусно.

**Ингредиенты:** 2 баклажана, 2 морковки, 2 средних луковицы, 3 сладких перца, 2 помидора, 1 ст. л. томатной пасты, 5–6 ст. л. растительного масла, лавровый лист и соль по вкусу.

Приготовление. Очищенную морковь натрите на крупной тёрке, луковицы нарежьте мелкими кубиками. Влейте в мультиварку масло и установите режим жарки (пароварки). Обжарьте овощи,

чтобы лук стал прозрачным. Добавьте сладкий перец, нарезанный небольшими кусочками. Дайте овощам ещё пару минут на обжарку.

Баклажаны тонко очистите от кожицы и нарежьте кубиками желаемого размера. Бросьте их в мультиварку и слегка обжарьте. Измельчите любым способом помидоры. Отправьте их к овощам и томите всё вместе около 15 минут.

Теперь добавьте лавровый лист и томатную пасту, посолите по вкусу. Переложите технику в режим тушения. Тушите икру 40–60 минут, изредка помешивая. В конце по желанию бросьте пару измельчённых чесночных зубков и побольше зелени. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Заготовки на зиму

Баклажанная икра, приготовленная по следующему рецепту, отлично стоит всю зиму, если, конечно, её не съедать гораздо раньше.

**Ингредиенты:** 2 кг баклажанов, 1,5 кг помидоров, 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 кг болгарского перца, 2 стручка красного острого (по желанию), 3 ст. л. с горкой соли, 1 ст. л. без горки сахара, 350–400 г растительного масла, 3 ч. л. уксуса.

Приготовление. Баклажаны вместе с кожицей нарежьте крупными кубиками. Сложите их в кастрюлю, засыпьте 5 ст. л. соли и залейте водой. Оставьте на 40 минут, чтобы ушла горечь. В это время помидоры нарежьте кубиками, перец и лук четвертькольцами, морковь потрите на тёрке. У острого перца удалите семена и измельчите мякоть.

Слейте с баклажанов солёную воду, легонько отожмите их. В большую и глубокую сковороду налейте щедрую порцию масла и обжарьте в нём кусочки баклажанов. Затем выложите их в пустую кастрюлю. Далее по очереди обжарьте лук, морковь, перец и помидоры, поочерёдно добавляя обжаренные овощи к баклажанам. Добавьте острый перчик, сахар и соль. Поставьте ёмкость на слабый огонь и после закипания тушите не менее 40 минут. Икру можно оставить порезанной кусочками или же измельчить блендером. Готовое блюдо разложите в простерилизованные баночки и немедленно закатайте крышками.

Если икра будет стоять в тепле, то уже полные банки желательно ещё простерилизовать: 0,5 л – 15 минут, 1 л – 25–30 минут – и только потом закатать.

В любом случае банки переверните вверх дном, укутайте тёплым одеялом и дайте медленно остыть. Затем уберите на хранение.

