

рассылка меню тани кощевой\_2021\_

№3



no  
no bottles  
party

# Привет!

Уже почти календарная весна, и время как будто уже побежало до лета. Я люблю этот темп капель, первых ручейков и уже ранних рассветов. Но пока нам осталось разобраться с еще несколькими зимними овощами и подарками южных стран.

Еще раз хочу напомнить, что рецепты в рассылке рассчитаны на 4 человека, так что делите или умножайте на членов вашей семьи!

# содержание

- ОВОЩИ**
- 4 Редис
  - 5 Свежий редис редис с анчоусным маслом и айоли
  - 7 Корень сельдерея
  - 8 Жареный палтус с пюре из корня сельдерея и масляным соусом
  - 10 Свекла
  - 11 Тарт со свеклой козьим сыром

- ФРУКТЫ**
- 13 Авокадо
  - 14 Полента с сальсой из авокадо, томатов и козьим сыром
  - 16 Банан
  - 17 Банана сплит
  - 19 Гранат
  - 20 Табуле с гранатом и жареным халуми

## редис

Редис — предвестник весны. Невероятный *рекордсмен по полезностям и космонавт*. Его взяли в космос для экспериментов. А еще его любили Петр I и граф Строганов.

Этого было достаточно для того, чтобы появились даже *подставки для редиса*. Надо же было как-то красиво подать его на балах.

Вкус у редиса яркий, терпкий из-за большого содержания горчичных масел. Его чаще всего едят сырым, но попробуйте сварить его на пару или запечь. В одной из предыдущих рассылок уже был рецепт с кроликом и вареным редисом (*если он вас интересует, его можно найти на [Патреоне](#)*).



## редис

## свежий редис с анчоусным маслом и айоли

Предлагаю представить себя на балу у графа Строганова и подать свежий редис с ароматным маслом и айоли. Предложите гостям еще *вкусную соль и хорошее оливковое масло*. Получится просто божественная закуска. *Бокал сухого игристого будет не лишним.*

время приготовления:

**1 час  
+ 20 минут  
на варку  
картофеля**

вам понадобятся:  
блендер, миксер  
или венчик

ингредиенты:

пучок редиса  
150 г сливочного масла комнатной температуры  
50 г соленых анчоусов  
соль для подачи  
оливковое масло для подачи  
багет или бородинский хлеб для подачи

для айоли:

200 мл масла виноградной косточки  
180 г вареного картофеля  
2 желтка сваренных вкрутую яиц  
4 зубчика чеснока  
1 сырой яичный желток  
щепотка соли  
перец



## приготовление

1. Смешайте мягкое сливочное масло и анчоусы в блендере до однородности.
2. Сформируйте колбаску, оберните в пергамент или пленку и положите в холодильник или морозилку.



3. Теперь займемся айоли. Протрите картофель и вареные желтки через сито. Добавьте к ним раздавленный чеснок, сырой желток и щепотку соли. Хорошенько разотрите в однородную массу.



4. Начните тонкой струйкой вливать масло, постоянно взбивая венчиком. Можно сделать это в миксере, можно венчиком. Продолжайте вливать масло и взбивать до однородного соуса. Попробуйте на вкус и приправьте солью и перцем. Это не совсем классический айоли, но мне нравится этот вариант из книги Мишеля Ру.



5. Подавайте все с кусочками поджаренного багета, солью, маслом и свежим редисом.



# корень сельдерея

Если вы уже устали от картофеля и открыты новому, то обратите внимание на корень сельдерея. У него *нежный травянистый вкус, целый список витаминов и микроэлементов в составе и даже способность успокаивать нервную систему*. А нам сейчас это не помешает.

Внешне он похож на страшного домовенка с бородой, но внутри он белый и пушистый. Выбирайте *не очень большие* экземпляры, они могут быть с жесткими политическими взглядами и грубыми волокнами.

*Не храните его долго*, он потихоньку теряет свой потенциал. Важно, чтобы плод был *плотным и без пустот*. А как принесете его домой, не сдерживайте свою фантазию. Его можно жарить, варить, запекать и даже есть сырым.

# корень сельдерея

## жареный палтус с пюре из корня сельдерея и масляным соусом

Палтус — довольно скромная рыба с деликатным вкусом и позицией особенно не высовываться. Но мы добавим к ней травянистый сельдерей и маслянистый соус, и вот увидите, он раскроет свою внутреннюю красоту.

время приготовления:

**1 час**

вам понадобятся:

сковорода,  
сотейник

ингредиенты:

4 филе палтуса по 140–160 г

600 мл рыбного бульона (можно куриный или овощной, если совсем лень, замените водой)

1 корень сельдерея

100 мл вермута (или вина или сухого хереса)

50 г сливочного масла

3 луковицы шалота

3 зубчика чеснока

1 ст. л. масла для жарки

1 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. рубленой петрушки

щепотка соли

перец по вкусу





## приготовление

1. Мелко нарежьте лук и чеснок. Растопите половину сливочного масла и потомите в нем лук и чеснок до мягкости и манящего аромата. Очистите и порежьте корень сельдерея на средние кусочки. Добавьте их к луку и чесноку. Обжарьте, помешивая пару минут.



2. Добавьте к сельдерею вермут и 500 мл бульона. Доведите до кипения и варите под крышкой до мягкости. Снимайте пенку ложкой.



3. Пока готовится сельдерея, займемся палтусом. Посолите хорошо высушенное филе палтуса. Прогрейте на сковороде растительное масло и обжарьте палтуса со всех сторон до золотистой корочки. На последней стороне добавьте оставшиеся сливочное масло и бульон. Смешайте все венчиком вокруг рыбы. Готовьте еще пару минут, поливая палтус эмульсией, но не пересушите рыбу. Чтобы понять, что палтус готов, можно проткнуть его зубочисткой. Если она легко входит, то все готово.

4. Влейте в сковороду с палтусом лимонный сок и порубленную петрушку. Подавайте рыбу и сельдерея вместе со сливочным соусом.



# СВЕКЛА

Если вы думаете, что свекла — это борщ и сахар, то представьте, что в XVII веке свеклу подавали на Руси с имбирем для *повышения аппетита*.

Древние персы считали ее *символом скор и сплетен*, а римляне любили и даже брали с германских земель *дань свеклой*.

Московской аптекарь Иоганн Яков Биндгейм изобрел метод сахароварения из свеклы. А генерал-майор *Егор Бланкеннагель* уже в 1802 году открыл в Алябьево *первый свеклосахарный завод*.



## СВЕКЛА

ТАРТ СО СВЕКЛОЙ И КОЗЬИМ  
СЫРОМ

Тарты и всевозможные пирожки — моя страсть и любовь. В этот раз сделаем быстрый и яркий пирог, который можно будет приготовить *на ужин*, а на следующий день (если он еще останется) взять с собой *на работу или на прогулку*.

время приготовления:

**2 часа** для варки свеклы

**+ 1 час** на общее приготовление

вам понадобятся:

духовка, пекарская бумага, скалка, сковорода и кастрюля

ингредиенты:

**2 порции** готового по **320 г** слоеного дрожжевого теста

**2** средних свеклы

**250 г** сливочного сыра

**120 г** мягкого козьего сыра (я взяла *шевротон* от «Калачево»)

**4 головки** красного лука

**20 г** сливочного масла

**1** яйцо

**1 ст. л.** жидкого меда

**2 веточки** тимьяна

щепотка соли

перец



## приготовление

1. Отварите свеклу в кипящей воде. В зависимости от размера, это займет час-полтора. Важно не солить воду, чтобы свекла не затвердела. Лучше сделать это заранее, а можно и вовсе купить вареную.

2. Порежьте красный лук полосками и потомите на среднем огне до мягкости на сливочном масле. Это может занять минут 10–15, главное, чтобы лук не подгорел, но был мягким. Посолите и поперчите по вкусу.



3. Разогрейте духовку до 200 °С. Тесто достаньте за час, чтобы оно успело разморозиться.

4. Острым ножом вырежьте из теста круг. Это можно сделать с помощью тарелки, чтобы круг получился красивый. Если не хотите терять обрезки теста (из них можно сделать завитки с сахаром и корицей), оставьте квадрат. Выложите тесто на противень и наколите вилкой.

5. Смешайте лук и сливочный сыр. Аккуратно разложите его на тесто, оставляя сантиметр с края. Вокруг можно тоже сделать надрез на половину глубины теста, чтобы край красиво поднялся.

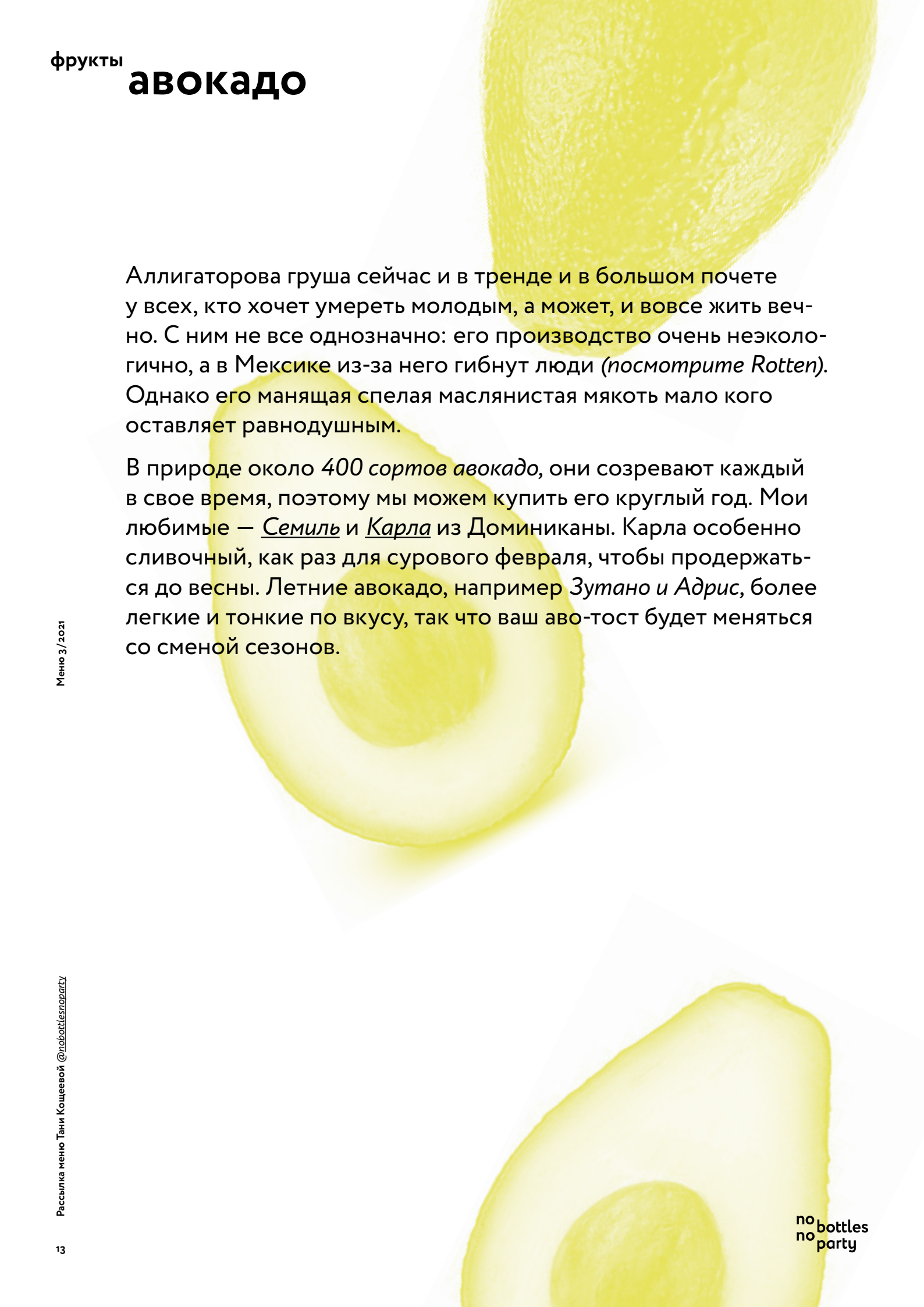
6. Очистите и порежьте свеклу тонкими кружочками. Я делаю это на мандолине, но если ее нет — не беда. Положите ломтики немного внахлест на лук.

7. Сверху выложите козий сыр, посыпьте листиками тимьяна, полейте медом, посолите и поперчите. Но не забудьте, что козий сыр тоже может быть соленым.

8. Смажьте края взбитым яйцом и поставьте в духовку на 15–20 минут до румяной корочки.

Подавайте пирог со смесью салатов с оливковым маслом.





Аллигаторова груша сейчас и в тренде и в большом почете у всех, кто хочет умереть молодым, а может, и вовсе жить вечно. С ним не все однозначно: его производство очень неэкологично, а в Мексике из-за него гибнут люди (*посмотрите Rotten*). Однако его манящая спелая маслянистая мякоть мало кого оставляет равнодушным.

В природе около 400 сортов авокадо, они созревают каждый в свое время, поэтому мы можем купить его круглый год. Мои любимые — Семиль и Карла из Доминиканы. Карла особенно сливочный, как раз для сурового февраля, чтобы продержаться до весны. Летние авокадо, например Зутано и Адрис, более легкие и тонкие по вкусу, так что ваш аво-тост будет меняться со сменой сезонов.

## полента с сальсой из авокадо, томатов и козьим сыром

Полента — это кукурузная крупа и каша из нее. Она может быть мягкой и нежной, а можно сделать ее в форме, дать остыть, а потом поджарить ее до румяной корочки на сковородке. А сверху положим сочную сальсу и солоноватый козий сыр. Кажется, я уже проголодалась.

время приготовления:

**1 час** на поленту  
**+ 30 минут**  
на сальсу  
и сервировку

вам понадобятся:  
кастрюля, противень  
или форма для запекания, сковорода

ингредиенты:

200 г поленты  
200 г томатов черри  
200 г козьего сыра  
авокадо  
1 литр воды  
75 г пармезана (или вашего любимого твердого сыра)  
40 г сливочного масла  
2 зубчика чеснока (можно пропустить, если вы собираетесь готовить это блюдо на завтрак)  
2 веточки тимьяна  
4 веточки базилика  
оливковое масло



## приготовление

1. Заранее приготовьте поленту. Для этого вскипятите литр воды и потихоньку добавляйте крупу, помешивая венчиком. Это важно, чтобы не было комочков. Полента варится очень быстро, 5–7 минут. В конце добавьте тертый пармезан и посолите. Она быстро загустеет, налейте ее в форму, застеленную пергаментом, толщиной 1–2 см и дайте полностью остыть.



2. После того как полента застыла, можно убрать ее в холодильник и хранить несколько дней. Но мы пойдем дальше. Нарежьте поленту на кусочки примерно 4 на 5 см. Смажьте с обеих сторон оливковым маслом, посолите и обжарьте на сковороде до румяной корочки. Можно поставить их под гриль в духовку на 5–8 минут.

3. Порежьте кубиками авокадо и томаты черри, добавьте листики тимьяна, порезанный мелко чеснок, полейте оливковым маслом.

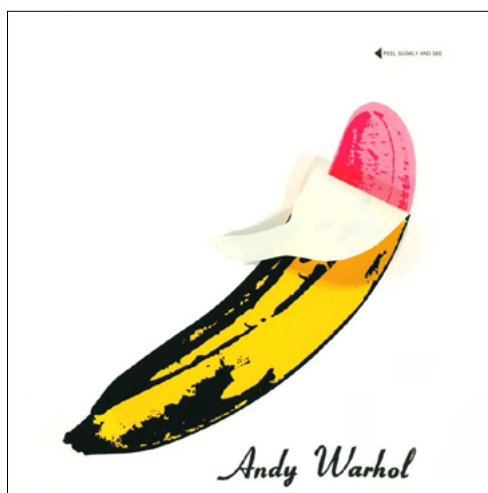
4. Выложите сальсу сверху на поленту, добавьте козий сыр и базилик. Если сварить яйцо, то это будет восхитительный завтрак.

# фрукты банан

Как-то мы были в Таиланде с сыном. Это совпало с его периодом особой любви к бананам, и там для него был рай. Он съедал по две связки в день и был абсолютно счастлив (так что если не верите про серотонин — это чистая правда).

Я смотрела на него и думала: бананы и бананы, что в них такого. Но, когда попробовала, поняла, что таких вкусных не ела никогда. *Идеальный баланс сладости и кислотности* — настоящее гастрономическое блаженство. Неудивительно, что в странах, где бананы растут во дворе дома, *один человек съедает около 80 кг бананов в год*. В России, даже учитывая вклад моих детей, только 8.

При этом банан — хитрюга и соблазнитель. Ботаники строго говорят — это ягода. Энди Уорхол говорит, что это идеальная обложка для альбома *The Velvet Underground*, а танцовщица Жозефин Бейкер говорит — что идеальный материал для танцевального костюма.





## банана сплит

Это самое простое, что можно сделать с бананами. Им невероятно идет карамельный румянец, а уж если добавить орехи, мороженое и шоколад, то это будет и вовсе волшебство. В самые темные февральские воскресные утра принимать против зимнего сплита.

время  
приготовления:

**30 минут**

вам понадобятся:

сковорода,  
сотейник  
и жаропрочная  
миска

ингредиенты:

4 спелых банана  
4 шарика ванильного мороженого  
85 мл жирных сливок (33 %)  
50 г сахара  
30 г орехов пекан или макадамии  
30 г темной шоколадной крошки  
или просто шоколада  
20 г сливочного масла  
1 ст. л. мелкого сахара  
½ ч. л. морской соли



## приготовление

1. Начните с соуса: в маленькую кастрюлю добавьте сахар, сливочное масло, сливки, соль и поставьте на средний огонь. Хорошо перемешайте и доведите до очень слабого кипения, готовьте 1 минуту. Пусть остывает в течение минуты.

2. Положите шоколадную крошку в маленькую жаропрочную миску и налейте сверху карамель. Перемешайте, пока шоколад не растворится и соус не станет однородным, после чего дайте остыть.



3. Обжаривайте орехи на горячей сковороде 5 минут или пока они немного не подрумянятся. Дайте им остыть, после чего крупно нарубите.

4. Посыпьте сахаром бананы со стороны разреза, обжарьте на сковороде с двух сторон. Можно добавить немного сливочного масла.

5. Положите по две половинки банана на каждую сервировочную тарелку, а в середине между ними шарик мороженого. Перед подачей полейте сверху карамельным соусом и посыпьте поджаренными орехами.

# гранат

Гранат для меня — олицетворение зноя, Азии и параджановского безумия. В принципе, чтобы почистить гранат, нужно тоже немного сойти с ума.

Коран считает, что это был *подарок Аллаха*, а Ветхий Завет утверждает, что им *украшали одежды священников*. В Армении он и вовсе национальный символ, люди там считают, что в гранате *365 зернышек на каждый день года*.

Гранатов много разных, я люблю *узбекские*, они ярко-красные и невероятно вкусные.

фрукты  
**гранат**

# табуле с гранатом и жареным халуми

Это просто потрясающе взрывное блюдо. Сочные зерна граната, зелень, сытный булгур, нежный халуми. Я уверена, вы будете делать его весь февраль.

время приготовления:

**45 минут**

вам понадобятся:

кастрюля,  
сковорода

ингредиенты:

55 г размягченного сливочного масла + немного для смазывания

250 г булгура

250 г огурцов

200 г томатов черри

100 г петрушки

8 кусочков *халуми*

1 красная луковица

2 стебля сельдерея

2 большие горсти мяты или базилика

дольки лимона для подачи

зерна  $\frac{1}{2}$  граната для подачи

морская соль

перец

для соуса:

60 мл оливкового масла

3 ст. л. гранатовой патоки (это наршараб)

2 ст. л. винного уксуса

1 ст. л. оливкового масла

$\frac{1}{4}$  ч. л. молотого перца

щепотка соли



## приготовление

**1.** Всыпьте булгур в маленькую кастрюлю, залейте большим количеством кипящей воды из чайника, доведите до кипения на сильном огне. Варите 7–10 минут или до мягкости булгура.



**2.** Слейте булгур в сито и промойте под проточной холодной водой, он должен остыть. Просушите и оставьте.

**3.** Пока булгур готовится, подготовьте все овощи и травы. Их нужно порезать кубиками и положить в большую миску с булгуром.

**4.** Взбейте ингредиенты для заправки, полейте булгур и хорошо перемешайте. Посолите по вкусу.

**5.** Разделите булгур по четырем тарелкам. Посыпьте зернами граната и на каждую тарелку положите лимонную дольку перед подачей.

**6.** Порежьте халуми на кусочки толщиной 1 см. И обжарьте на горячей сковороде до румяной корочки. Подавайте сразу же, пока он не остыл. Если вы любите, чтобы табуле был теплым. Тогда не промывайте булгур, оставьте его под крышкой и смешайте с овощами прямо перед подачей.



# Спасибо!

Архитектор гастрономического сознания  
Таня Кошечкина @nobottlesnoparty.

Автор курсов «Винные ответы»  
и «Гастрономический 1».

Поддержать на Patreon.