

№6 / 2021

Рассылка меню Тани Кошечевой



no bottles
no party

Привет!

Апрель на Руси называли «весногоном» и «солнечником». И правда, все кругом жадно впитывает воду и солнечные лучи. Осталось чуть-чуть до зеленой травы, почек и нежной зелени.

В этом выпуске уже первая клубника и белая спаржа. Они редкие гости у нас, но тем более нельзя упустить момент. Ведь чем ярче ваша тарелка, тем радужнее жизнь.

Цветная капуста **4**

**Запеченная цветная
капуста со сливами,
йогуртом и колбасками
чиолата** **5**

Фенхель **7**

**Салат из фенхеля, редиса,
огурцов и креветок** **8**

Белая спаржа **10**

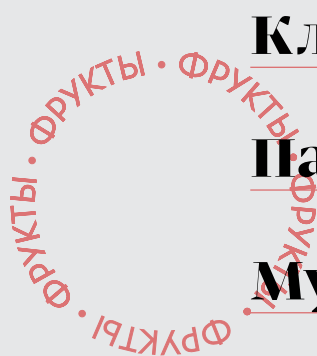
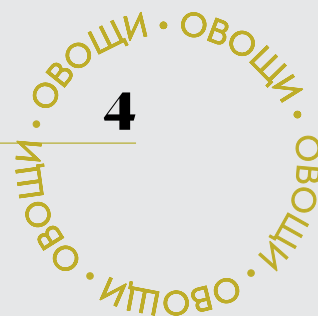
**Спаржа с соусом голандез
и оттопыренным
пальчиком** **11**

Клубника **14**

Панна-кота с клубникой **15**

Мушмула японская **17**

Галета с мушмулой **18**





Цветная капуста и с виду неженка, и по сути. Дикой ее не бывает, ее заботливо вывели в Сирии, она даже долгое время называлась «сирийской».

Долгое время она не хотела приживаться в России, слишком уж холодно у нас на ее вкус. Но неутомимый Андрей Болотов вывел морозоустойчивые виды, и она решила остаться.

С цветной капустой можно сделать миллион разных блюд. У нее съедобны и листья, и кочерыжка, и сами нежные соцветия. Ее можно есть сырую, вареную, запеченную, и даже заморозку она отлично переносит. Главное, чтобы плод был молочно-белым, тяжелым и без черных точек.





запеченная цветная капуста со сливами, йогуртом и колбасками чинолата

Это, как обычно, очень простое блюдо, но целая феерия текстур и вкусов. Нежная капуста, яркая слива, сливочный йогурт и пряные колбаски – чистый кайф.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 вилок цветной капусты
- 300 г слив
- 6 колбасок чиполата
- 150 г греческого йогурта
- сок 1 лимона
- несколько веточек петрушки
- оливковое масло
- щепотка соли
- свежемолотый перец по вкусу

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 час

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

сковорода, духовка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

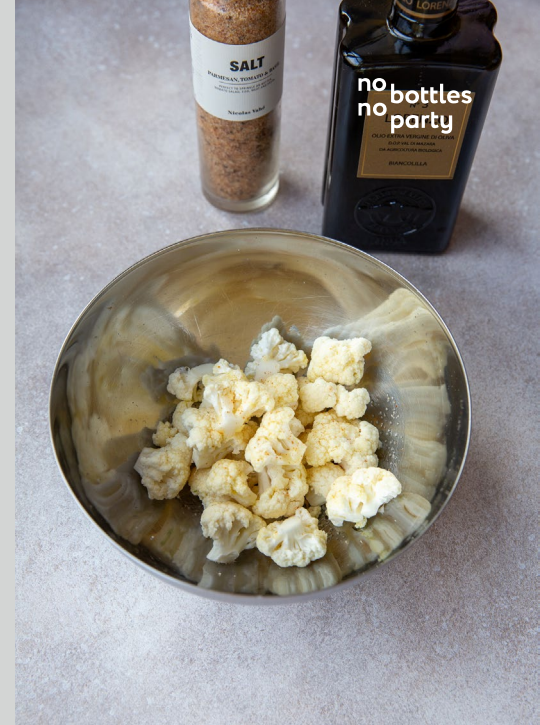
1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Разберите цветную капусту на соцветия. Положите ее в глубокую миску, добавьте две столовых ложки оливкового масла, посолите и поперчите.

3. Выложите на противень на пекарскую бумагу и запекайте в духовке 15-20 минут до золотистого цвета.

4. Сливы помойте, разрежьте пополам, выньте косточку. Положите сливы в жаропрочную форму. Запекайте до мягкости. Это можно сделать вместе с капустой, чтобы не терять время.

5. Колбаски обжарьте на сковороде со всех сторон до готовности.



6. Смешайте йогурт с соком лимона и мелко порезанной петрушкой. Добавьте к соусу запеченную цветную капусту.

7. Подавайте все вместе. И наслаждайтесь разными текстурами и вкусами.





Долгое время меня совершенно не привлекал этот рогатик, а аромат и вовсе напоминал грудной сбор и тоскливые дни простуд в детстве.

Но однажды в школе Ragout мы сделали крутите из фенхеля с белым уксусом, щепоткой лавандовой соли и белым перцем, и я влюбилась в него.

Он съедобен полностью, хотя редко продается целиком. Сочные, тугие луковички хороши и сырыми и запеченными. А если вы тонко нарежете фенхель слайсами и замочите в ледяной воде, он станет еще вкуснее.

салат из фенхеля, редиса, огурцов и креветок

Про каждый рецепт из рассылки мне хочется сказать — готовьте обязательно. Я обычно сдерживаюсь, но в этот раз не буду. Он такой неожиданный. Здесь есть все составляющие успеха: фенхель и его анисовый сочный вклад в общее дело, сливочный, но не избыточный соус и насыщенные креветки. Если сделать его побольше, выложить в большую сервировочную тарелку, то каждый сможет балансировать его в своих пропорциях.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г креветок средней величины
- 100 г сметаны
- 1 луковица фенхеля
- 1 пучок редиса
- 1 лимон и его цедра
- ½ кочана айсберга
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. каперсов
- щепотка соли
- перец по вкусу

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

40 минут

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

мандолина или острый нож, сковорода



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Если фенхель выглядит волокнистым, то овощечисткой срежьте внешний слой, и нарежьте луковицы вдоль. Если это совсем молодой фенхель, то его можно съесть всего без остатка вместе с кочерыжкой. Хотя это скорее редкость. С помощью манголины нарежьте луковицы вдоль.

2. Замочите фенхель в ледяной воде на 20 минут, чтобы он был хрустящим.

3. Нарежьте редис 슬라이сами, айсберг средними кубиками. Добавьте к ним фенхель, лимонную цедру и сок, сметану и каперсы. Хорошенько перемешайте.

4. Обжарьте креветки на оливковом масле и добавьте к салату.

5. Подавайте с ржаным хлебом и травянистым Грюнером Вельтлинером.





белая спаржа белая спаржа белая спаржа

Вы наверняка знаете, что белая спаржа – это та же зеленая спаржа, но всю свою жизнь проторчавшая в земле. В ней не образуется хлорофилл (помните уроки биологии?) из-за того, что ее постоянно присыпают землей по мере роста. Это ей еще повезло, фиолетовую вообще растят в темноте и света белого она не видит.

Но благодаря этому она остается очень нежной и сочной, а это-то нам и надо. Если бы мы сейчас были в Европе, то вы бы точно не смогли пройти мимо белой спаржи. Там сейчас она повсюду, и чаще всего с ней даже делать ничего не нужно, просто отварить и добавить соус.

белая спаржа белая спаржа белая спаржа





спаржа с соусом голландез и оттопыренным пальчиком

Классическая классика, которую надо хоть раз попробовать! Соус голландез, отварная спаржа, картофель и скажем прошутто к ним – и вы на террасе берлинского кафе. И бокал Рислинга еще. Или Сильванера!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- пучок белой спаржи
- 0,5 кг молодого картофеля или бейби картофеля
- прошутто или хамон или бекон на ваше усмотрение
- микрозелень для подачи

Для голландского соуса:

- 2 желтка
- 80 г сливочного масла
- сок 1/3 лимона
- соль по вкусу


**ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**
40 минут

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:
кастрюля, миска
и кастрюля для водяной
бани, венчик, духовка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сначала запечем картофель. Беби картофель вымойте, разрежьте пополам. И бланшируйте его в кипящей воде 2-3 минуты. Это значит, надо налить кастрюлю воды, довести ее до кипения, бросить картофель, а потом вынуть его шумовкой и подсушить в дуршлаге. Если у вас крупный картофель, порежьте его на четвертинки и сделайте все тоже самое. Если лень заморачиваться просто сварите картофель.

2. Духовку разогрейте до 180 °С. Сбрызните картофель оливковым маслом, посолите, поперчите и выложите на противень. Выпекайте 25-30 минут.

3. Далее займемся спаржей. Помойте и отломите

совсем жесткие кончики снизу, если надо чуть почистить, уберите жесткие части. Поставьте кастрюлю с подсоленной водой, доведите до кипения и положите в нее спаржу на 7-8 минут. Не переваривайте ее, пусть немного хруста останется. Есть еще способ варить спаржу «стоя», так ее головки будут вариться на пару и не переварятся, а стебли будут идеально мягкие.

4. И, наконец, великий и ужасный голландез. У меня он получился не с первого раза, но если соблюсти несколько важных моментов, все получится.

5. Желтки смешайте с соком лимона в металлической миске. Сливочное масло нарежьте кубиками.





6. Для водяной бани в небольшую кастрюлю налейте воды, доведите почти до кипения, уменьшите огонь до минимума. Поставьте миску с желтками на разогретую водяную баню. Важно, чтобы горячая вода не доходила до дна миски и не кипела, иначе желтки приготовятся и вместо соуса вы получите омлет.

7. Взбивайте желтки с лимонным соком венчиком и через 5 минут, когда желтки станут пышными, добавьте сливочное масло. Продолжайте взбивать, пока масло полностью не растворится и соус не станет гладким и однородным.

9. Снимите миску с водяной бани и посолите соус.

10. А теперь соберите все вместе в тарелке и украсьте микро зеленью и прошутто.



Одна из самых романтичных ягод — на самом деле и не ягода. Если верить ботаникам, а им можно верить, это многоорешек. И основная идея клубники в этих надоедливых семечках, а красная вкусная мякоть — это побочный продукт.

Кроме того, то, что мы сейчас называем клубникой — это результат тройного брака разных земляник. Началось все с завоеваний (в любви по другому никак). В XVI веке офицер А. Фрезье привез из Чили местную землянику. Подарил ее ботаническому саду Антуана Дюшена, где она одиноко цвела до 1766 года почти 160 лет и вдруг ее опылила земляника Виргинская.

Этот брак был нестабилен, потому что растение двудомное. И уже после опыления плода любви Чили и Виргинии европейским сортом дало нам клубнику. При этом до сих пор в ее генах и тоска по Южной Америке и Карибам, и европейская стабильность.





панна-кота с клубникой

Нежнейшая панна-котта с клубникой, во-первых, очень простой, во-вторых, вкусный, в-третьих, красивый десерт. Большой плюс в том, что его можно приготовить порционно и заранее. А на вечеринке подать его с ароматным чаем или бокалом vin santo.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 375 мл пахты или кефира
- 375 мл молока
- 250 мл сливок 33% жирности
- 220 г сахара
- 80 мл теплой воды
- 3 ч. л. желатинового порошка
- 2 ч. л. ванильного экстракта или стручок ванили

Для топпинга из клубники:

- 500 г клубники
- 50 г сахара

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1,5 часа

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

духовка, скалка, миксер, ситейник

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Налейте воду в миску и добавьте желатин. Оставьте его набухать на 5 минут.
2. Налейте сливки, сахар, и ванильный экстракт в кастрюлю и перемешайте, чтобы сахар растворился. Если у вас стручок натуральной ванили, то разрежьте его пополам, выньте семена и добавьте их и стручок в сливки.
3. Доведите почти до кипения, вы увидите легкий дымок, добавьте желатин, перемешайте и снимите с огня.
4. Пролейте через сито, чтобы убрать пленки и стручок ванили.
5. Добавьте молоко и кефир перемешайте и разделите смесь между 6-8 формочками примерно 8-10 см диаметром.
6. Поставьте в холодильник минимум на 3-4 часа, а лучше на ночь.
7. Теперь сделаем топпинг из клубники. Для этого порежьте клубнику на четвертинки, выложите на сковороду, добавьте сахар по вкусу. Если клубника сладкая – то немного, если совсем кислая – то больше. Доведите до кипения на среднем огне, уменьшите до маленького и потомите еще 5 минут. Если клубника хороша и так, то просто порежьте ее и подайте свежей.





МУШМУЛА ЯПОНСКАЯ

«Чишка», «шишка», «локва», «хьамц» — это все имена мушмулы. Она похожа на внебрачного ребенка яблока и нектарина. У нее жесткая кожица и сочная водянистая мякоть.

Она одна цветет осенью, а плодоносит зимой. В Японии ее листву изображают на картинах, заваривают в чае и просто любят ее.

В Америке из нее делают повидло. А в Италии настаивают на ее косточках алкоголь.

Это один из тех редких сезонных гостей, которые приходят ненадолго и оставляют приятное послевкусие.

галета с мушмулой

Галета – мой любимый вид пирогов. Его можно сделать максимально быстро. Тесто отлично хранится в холодильнике неделю, а в морозилке и того больше. А начинка с мушмулой неожиданно свежая и необычная.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г муки
- 100 г сливочного масла
- 80 г творожного сыра Almette
- 20 г сахара
- 30 г орехов (фундук или грецкие)
- 5 г соли
- 2 ст. л. холодной воды

Для начинки:

- 0,5 кг мушмулы
- 40 г меда
- цедра и сок одного апельсина
- 1 яйцо для смазывания (можно отделить желток от белка, использовать для смазывания желток, а белок использовать для Павловой)
- 1/2 ч. л. корицы

ВРЕМЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1,5 часа

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

духовка, скалка, миксер, сотейник

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. Сделаем мое любимое галетное тесто. Если вы хотите посмотреть видео, то оно доступно в пробном уроке [курса «Гастрономический №1»](#). Для этого в самом начале поставьте немного воды в холодильник. Она пригодится в самом конце.

3. Разотрите пальцами или с помощью насадки миксера муку и сливочное масло до крупной крошки. Добавьте сахар, соль, творожный сыр, нарубленные орехи, воду и замесите мягкое, не липкое плотное тесто. Сформируйте из теста шар и отправьте в холодильник на 30 минут.

4. Мушмулу очистите и удалите косточки, крупно нарежьте. Смешайте с мёдом, соком и цедрой апельсина. Добавьте корицу и выложите на сковороду. Потомите на среднем огне до мягкости.

5. Снимите с огня, немного остудите начинку.

6. Раскатайте охлажденное тесто толщиной 2 мм, вырежьте ровный круг.



7. Выложите начинку на тесто, заверните края и смажьте тесто взбитым яйцом. Выпекайте пирог в разогретой духовке около 30 минут. Подавайте его теплым с шариком ванильного мороженого или со взбитыми сливками.



Спасибо!

Архитектор гастрономического сознания
Таня Кошечкина [@nobottlesnoparty](#).

Автор курсов [«Винные ответы»](#)
и [«Гастрономический 1»](#).

[Поддержать на Patreon](#).

Главный редактор
Саша Смолокурова
[@smolokurova](#)

Шеф-редактор
Настя Пугачева
[@skazochno](#)

Дизайнер
Ксения Грекова
[@x.grek](#)