

Striped Apron

для влюблённых в еду

ВЕСНА 2020

ГОТОВИМ ИЗ
СЕЗОННЫХ
ОВОЩЕЙ

РАЗНООБРАЗНАЯ ЗЕЛЕНЬ
Виды листовых
салатов

СПАРЖА

Королева среди
весенних овощей
+ рецепты

ПАСХА

Готовимся к
самому светлому
празднику



СЫРОМ ЕДИНЫМ

44



АРОМАТ КЛУБНИКИ

32

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Советы и рецепт полезной пасхи от Галины Поповой, технолога и руководителя Булочной Крендель (Одесса, Украина)



26

От автора.....

Спаржа. Королева среди весенних овощей..... 4

Как выбирать и хранить спаржу..... 4
Подготовка спаржи..... 6
Тарт с зелёной спаржей и сыром Грюйер..... 7
Зелёная спаржа в беконе..... 8
Тарты со спаржей и моцареллой..... 8
Зелёная спаржа под соусом Голландез..... 9

Меню сезона..... 10

Запеченная спаржа..... 11
Песто из черемши..... 13
Пирог со шпинатом и молодым сыром..... 15

Разнообразная зелень: виды листовых салатов.. 16

Салат с зелёным яблоком..... 20
Салат с апельсином и миксом зелени..... 22
Салат со свёклой и сыром Сиртаки..... 22
Салат с ягодами и зелёным яблоком..... 23

Готовимся к самому Светлому празднику..... 24

Профессиональный подход. Печём пасху..... 26
Классическая пасха из спельтовой муки..... 28
Красим яйца натуральными красителями..... 31

Аромат клубники..... 32

Бисквит со свежей клубникой..... 33
Клубнично-сливочное желе с шоколадом..... 34
Нежный мусс с клубникой и маскарпоне..... 35

Сначала мы едим..... 37

Панкейки со шпинатом..... 38
Сырники с бананом..... 40
Овсянка с грушей и сыром камамбер..... 42

Сыром единым..... 44

Рикотта..... 45
Киш с рикоттой и шпинатом..... 46
Панкейки с рикоттой..... 47

Гастро-путешествия..... 48

Torvehallerne. Рынок еды в Копенгагене..... 48

Striped Apron

для влюблённых в еду

— СЛОВО РЕДАКТОРА —



ЮЛИЯ ПАШЕНЦЕВА

главный редактор

Instagram: [@juli_pashentseva](#)

Facebook: [@mystripedapron](#)

www.julia1387.wixsite.com/website

Привет! Меня зовут Юля и я — профессиональный фуд-фотограф. Я снимаю для производителей продуктов питания, ресторанов, блогов и кулинарных книг.

Кулинария — моё хобби и моя страсть. Быть на кухне для меня — отдых, а работать с тестом — особый вид медитации.

Я уже давно делюсь рецептами в своём кулинарном блоге в Facebook и Instagram. Но мечтой всей моей жизни была работа над кулинарным журналом. Но если мечта не идёт к тебе, то иди к ней сам. Именно поэтому, вы сейчас листаете первый номер моего кулинарного журнала **Striped Apron**, пусть даже и электронного. Кто знает, возможно, когда-нибудь свежий номер будет ждать вас в почтовом ящике.

Но мечта была бы лишь мечтой, если бы не люди вокруг меня. Кто-то поддержал словом, кто-то стал частью и помог этому номеру выйти в свет, кто-то сомневался в моей идее и говорил, что ничего не выйдет, мотивируя меня этим ещё больше.

Спасибо всем! За веру, за сотрудничество, за мотивацию!

— НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ —



ЕКАТЕРИНА МАКАРЕНКО

кулинарный блогер

Instagram: [@katy_leamon](#)

my-happyhouse.livejournal.com



ЮЛИЯ ЯКОВЛЕВА

фуд фотограф, фуд блогер

Instagram: [@julianna_ua](#)



ГАЛИНА ПОПОВА

шеф, технолог и руководитель в

Булочной Крендель,

г. Одесса (Украина)

Instagram: [@krendel.odessa](#)

Facebook: [@krendelodessa](#)

www.krendel.od.ua



ЕЛЕНА КРАЙНОВА

фуд фотограф

Instagram: [@elen.kraynova](#)

Facebook: [@elenkraynova](#)

www.kraynovaelena.com



НИНА ОЛЕЙНИК

фуд-фотограф, фуд-стилист

Instagram: [@two_inspirations](#)

STRIPED APRON. ДЛЯ ВЛЮБЛЁННЫХ В ЕДУ.

Электронный журнал Striped Apron (Полосатый фартук).

Распространяется бесплатно в сети Интернет.

Выходит 1 раз в квартал. Дата выхода номера: 10 марта 2020.

Перепечатка и использование материалов — только с письменного разрешения авторов. Все права защищены.

ИДЕЯ, ДИЗАЙН, ВЕРСТКА:

Юлия Пашенцева

Спаржа, или аспарагус, произрастает в умеренном климатическом поясе, где регулярно идут дожди или налажены системы орошения. Побеги спаржи могут варьироваться по толщине от тонкого карандаша до большого пальца руки. Вся спаржа либо зелёная, либо фиолетовая. Белая спаржа, которая так ценится в Европе — это просто обычная спаржа, выращенная без попадания света, а потому не вырабатывала хлорофилл. Зелёная и фиолетовая спаржа имеет наиболее выраженный вкус, в то время как белая мягче и слаще.

КАК ВЫБИРАТЬ?

Несмотря на то, что агрономы научились выращивать спаржу круглый год, она всё же является культурой весенней и лучшее время для покупки аспарагуса приходится с апреля по июнь. Выбирайте свежие, упругие побеги с чистым срезом, без плесени. Чешуйки на верхушке должны быть плотно прижаты к стеблю.

КАК ХРАНИТЬ?

Спаржу следует использовать как можно скорее, желательно в день покупки. Но при необходимости, можно сохранить её до 2 дней в холодильнике, поместив в кувшин с водой и свободно накрыть пластиковым пакетом или завернуть во влажную ткань и отправить на самую нижнюю полку холодильника.

КАК ГОТОВИТЬ?

Перед приготовлением необходимо удалить огрубевшую нижнюю часть стеблей. Попробуйте разломить спаржу — место, где стебель сломается, как раз и есть то самое место, где спаржа становится грубой. Обрезайте стебель на этом уровне. Затем, если захотите сделать аспарагус ещё более нежным, или например вы приобрели толстые побеги, то вы можете очистить стебли снизу и до середины. Только нужно помнить о том, что жесткие волокна находятся очень близко к поверхности, потому вам нужно всего лишь удалить тонкий слой кожицы. Спаржу можно готовить на пару или на гриле, тушить на медленном огне, варить, жарить или запекать.

С ЧЕМ СОЧЕТАТЬ?

Спаржа отлично сочетается с беконом, анчоусами, лососем, голландским соусом, соусом Морне, сливками, сыром Пармезан, лимоном, апельсином, песто, горчицей и соусом Винегрет.

КЛАССИЧЕСКИЕ БЛЮДА ИЗ СПАРЖИ

Спаржа под соусом Голландез, ризотто Примavera, спаржа по-милански, спаржа в беконе.

• — СПАРЖА — •

Королева

среди весенних овощей

ТЕКСТ И ФОТО: ЮЛИЯ ПАШЕНЦЕВА

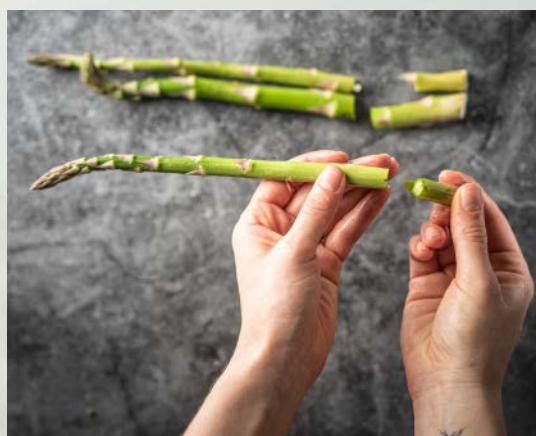




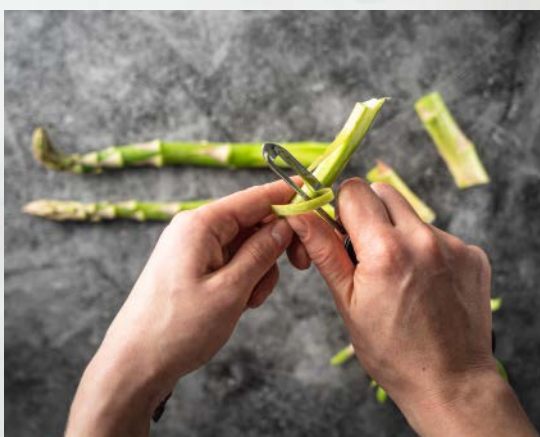
ПОДГОТОВКА СПАРЖИ



Промойте спаржу под холодной проточной водой. Обсушите бумажными полотенцами.



Согните стебель ближе к низу, чтобы отломать грубую часть стебля.



Если спаржа крупная, то её кожица может быть жесткой и волокнистой. Очистите концы ножом-экономкой.

ТАРТ С ЗЕЛЁНОЙ СПАРЖЕЙ И СЫРОМ ГРЮЙЕР

Тончайшие слои хрустящего теста фило, ароматного сыра и сочной спаржи

- Тесто фило – 8 листов
- Зелёная спаржа – 350 г
- Сыр Грюйер – 120 г
- Сливочное масло – 100 г
- Яйца – 2 шт
- Сливки 15% – 50 мл
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Соль – по вкусу

1. Разогреть духовку до 180 °C.
2. Спаржу промыть, отрезать нижнюю грубую часть, при необходимости очистить стебли.
3. Погрузить спаржу в подсоленную кипящую воду. Варить 2-3 минуты, затем слить горячую воду и залить холодной, можно добавить лёд. Так спаржа останется хрустящей и не потеряет цвет. Затем обсушить её бумажным полотенцем.
4. Прямоугольную форму для выпечки застелить листами теста фило, смазывая каждый лист растопленным сливочным маслом. Сформировать бортики, смазать и их

- сливочным маслом.
5. Сыр натереть на мелкой терке.
6. Яйца взбить со сливками и щепоткой соли. Добавить тёртый сыр и перемешать.
7. Спаржу смазать оливковым маслом.
8. Сырно-яичную смесь равномерно распределить по тесту, выложить в неё спаржу, слегка утапливая.
9. Отправить в предварительно разогретую духовку. Выпекать 20–25 минут.
10. Подавать тарт можно как холодным, так и горячим. По желанию можно слегка сбрызнуть лимонным или лаймовым соком.



ЗЕЛЁНАЯ СПАРЖА В БЕКОНЕ

- Побеги спаржи – 10 шт
- Бекон – 10 слайсов
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Соль – по вкусу
- Перец молотый – по вкусу

1. Спаржу вымыть и обсушить.
2. Удалить жесткую часть черешка (около 2–3 см снизу).
3. Подготовленную спаржу по одной обмотать по спирали слайсами бекона.
4. Смазать оливковым маслом, приправить солью и перцем по вкусу.
5. Обжаривать на сковороде гриль (или на гриле) по 3–4 минуты с каждой стороны, чтобы бекон стал хрустящим.



ТАРТЫ СО СПАРЖЕЙ И МОЦАРЕЛЛОЙ

ДЛЯ ТЕСТА:

- Мука гречневая – 150 г
- Мука пшеничная – 100 г
- Сливочное масло – 125 г
- Яйцо – 1 шт.
- Вода холодная – 2 ст. л.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- Спаржа зелёная – 500 г
- Моцарелла – 150 г
- Сливки 15% – 150 мл
- Сливочное масло – 50 г
- Яйца – 2 шт.
- Соль – по вкусу
- Перец молотый – по вкусу

1. Смешать соль и муку.
2. Добавить холодное сливочное масло, нарезанное кубиками. Растереть руками до состояния жирной крошки.
3. Влить воду и яйцо. Замесить гладкое тесто.
4. Из теста сформировать шар, обернуть пищевой плёнкой, отправить в холодильник на час.
5. Тем временем подготовить спаржу.
6. Отварить спаржу в кастрюле с кипящей водой около 1 минуты. Воду слить, а спаржу поместить на бумажные полотенца, чтобы полностью обсохла. Затем разрезать каждый побег на 3 части.

7. Растопить сливочное масло и охладить.
8. Взбить яйца с солью.
9. Сыр натереть на крупной тёрке.
10. В миске смешать сливки, растопленное масло, взбитые яйца и тёртый сыр.
11. Духовку разогреть до 180 °С.
12. Тесто вынуть из холодильника и дать немного отдохнуть при комнатной температуре.
13. Тесто выложить в формы для тарталеток, формируя бортики. Наколоть дно основы вилкой.
14. Подготовленные основы отправить в духовку и выпекать 15 минут.
15. Вынуть основы из духовки и наполнить получившейся начинкой. Сверху разложить спаржу.
16. Выпекать тарты около 20 минут, пока не подрумянятся.



ЗЕЛЁНАЯ СПАРЖА ПОД СОУСОМ ГОЛЛАНДЕЗ

Классика

■ Зелёная спаржа – 500 г ■ Желтки – 4 шт ■ Сливочное масло – 125 г
■ Лимонный сок – 1 ст. л. ■ Сливки 20% – 2 ст. л. ■ Соль – по вкусу

1. В глубокий сотейник влить желтки и лимонный сок, поставить на водяную баню и тщательно растереть их венчиком.

* Вода не должна кипеть, иначе соус свернется. Вода должна быть не выше 60 °С.

2. Сливочное масло разделить на 3 равные части. Добавить одну часть к желткам, мешать, пока масло не растает. Далее добавить по очереди остальные две части масла и мешать до полного растворения.

3. Влить сливки. Тщательно перемешать.

4. Добавить соль по вкусу. Варить на медленном огне, постоянно помешивая венчиком, пока соус не загустеет.

5. Спаржу помыть и обсушить. Отрезать нижнюю грубую часть стебля.

6. Спаржу отварить в кипящей подсоленной воде около 3 минут. Затем слить воду, а спаржу переложить на бумажные полотенца, чтобы убрать лишнюю воду.

7. Спаржу выложить на блюдо, сверху полить соусом Голландез.

ПОПРОБУЙТЕ ПОДАТЬ К КАЖДОЙ ПОРЦИИ ПО ОДНОМУ ЯЙЦУ ПАШОТ. ЭТО УЛУЧШИТ НЕ ТОЛЬКО ВКУС, НО И ЭСТЕТИКУ БЛЮДА.



ЕКАТЕРИНА МАКАРЕНКО

кулинарный блогер
Instagram: [@katy_leamon](https://www.instagram.com/katy_leamon)
my-happyhouse.livejournal.com

“Уже много лет я веду кулинарный блог, пишу кулинарные книги и рецензии. В моём блоге можно найти рецепты простых и вкусных блюд от супов до выпечки. А ещё я выращиваю овощи и фрукты и охотно делюсь советами и лайфхаками по садоводству со своими читателями”

ТЕКСТ И ФОТО:
ЕКАТЕРИНА МАКАРЕНКО

Спаржа

В апреле-мае созревает спаржа. В то время как остальные овощи ещё на грядках, спаржа одна из первых помогает наполнить организм витаминами и минералами после зимы. Молодые побеги совсем нежные и очень вкусные. В дополнение к спарже подойдут цукини или молоденькие кабачки. Всего лишь несколько минут в духовке и изысканный гарнир готов.





ЗАПЕЧЕННАЯ СПАРЖА

■ Зелёная спаржа – 1 пучок ■ Сок половины лимона ■ Соль ■ Перец
■ Оливковое масло – 1 ст. л.
■ Свежий укроп и петрушка – несколько веточек ■ Чеснок – 2 зубчика

1. Спаржу вымыть, удалить жесткую часть стебля и обсушить бумажными полотенцами.
2. Выложить на противень для запекания спаржу, сбрызнуть соком лимона и оливковым маслом, приправить солью и перцем по вкусу. Перемешать, чтобы равномерно распределить масло и лимонный сок.
3. Запекать 10 минут при 180 °С.
4. Зелень петрушки и укропа измельчить, зубчики чеснока раздавить лезвием ножа и мелко нарезать.
5. Готовую спаржу заправить рубленой зеленью и чесноком. Прогреть в течение минуты в духовке.

Черемша

Тому, кто любит чеснок, обязательно понравится и черемша. Вкус и аромат у нее, однако, мягче чем у чеснока, а витаминов и пользы не меньше. «Медвежий лук» отлично укрепляет иммунитет. С черемшой готовят салаты, добавляют в супы и овощные блюда, используют в начинках для пирогов.



ПЕСТО ИЗ ЧЕРЕМШИ

- Побеги черемши – 100 г ■ Очищенные грецкие орехи – 50 г ■ Оливковое масло – 40 мл
- Тёртый Пармезан – 2 ст. л. ■ Молотый кориандр – 1/2 ч. л. ■ Соль – 1/2 ч. л.

1. Черемшу промойте и тщательно обсушите с помощью бумажных полотенец.
2. Грецкие орехи слегка подсушите на сухой сковороде.
3. Сложите в чашу блендера черемшу,

грецкие орехи, пармезан, соль, кориандр и влейте оливковое масло.

4. Измельчите песто до однородной консистенции.

5. Хранить песто следует в холодильнике.

ПОДАЙТЕ ПЕСТО ИЗ ЧЕРЕМШИ К ПАСТЕ, СТЕЙКУ ИЛИ ДОБАВЬТЕ К ПРИВЫЧНОЙ ЗАПРАВКЕ К САЛАТУ, ЧТОБЫ ДОБАВИТЬ ЕМУ ПИКАНТНОСТИ.

Шпинат

Шпинат любим всеми поклонниками здорового питания, настоящая витаминная бомба. Чемпион по содержанию железа. А еще он очень вкусный. С ним можно салаты и супы, омлет и запеканки, начинки для пирогов и разнообразные соусы. Шпинат прекрасно сочетается с рыбой и творогом, с сыром и цыплёнком.



ПИРОГ СО ШПИНАТОМ И МОЛОДЫМ СЫРОМ

Тесто: ■ Пшеничная мука – 250 г (+20 г) ■ Молоко – 125 мл ■ Яйцо – 1 шт. ■ Сметана – 75 г ■ Сахар – 40 г ■ Сливочное масло – 30 г ■ Соль – 3,5 г ■ Свежие дрожжи – 8 г (или 3 г сухих).

Начинка: ■ Шпинат – 2 пучка, ■ Молодой сыр – 200 г ■ Сливочное масло – 20 г ■ Соль ■ Перец

1. В тёплом молоке растворить чайную ложку сахара и дрожжи. Оставить на 10 минут в тёплом месте до поднятия шапочки.

2. Муку просеять, смешать с сахаром и солью.

3. Яйцо смешать со сметаной с помощью вилки.

4. Подошедшие дрожжи с молоком и яично-сметанную смесь соединить с мукой, влить растопленное сливочное масло и замесить некрутое тесто.

5. Сформировать шар сложить в миску, накрыть льняным полотенцем и оставить подходить до увеличения объёма вдвое.

6. Когда тесто увеличится в два раза, сделать обминку и оставить ещё на 30 минут.

7. Тем временем приготовить начинку. Шпинат промыть,

удалить жесткие стебли, а листья нарезать соломкой толщиной примерно 1–1,5 см. Нарезанный шпинат обжарить 2–3 минуты на сковороде, непрерывно помешивая лопаткой. Убрать сковороду с огня.

8. Молодой сыр натереть на тёрке и соединить со шпинатом. Посолить, добавить по вкусу молотый перец и перемешать начинку.

9. Тесто разделить на две равные части. Смазать поверхность стола и руки растительным маслом.

10. Каждую часть теста раскатать в круглый пласт толщиной 0,8–1 см. Зрительно разделить круг на два сектора и выложить начинку на одну сторону круга, поверх начинки выложить нарезанное кусочками охлаждённое сливочное масло. Накрыть свободной стороной (по принципу вареника). Защипнуть края.

11. Выложить пироги на противень, выстеленный пергаментной бумагой и выпекать в заранее разогретой духовке 20 минут при температуре 180 °С.

12. Готовые пироги обильно смазать сверху кусочком сливочного масла



РАЗНООБРАЗНАЯ Зелень

ВИДЫ ЛИСТОВЫХ САЛАТОВ





Four types of lettuce are arranged vertically on a dark, textured surface. At the top is a wedge of Iceberg lettuce, showing its characteristic layered structure. Below it is a head of Radicchio Rosso, a deep red leafy vegetable. Next is a whole Romaine lettuce head, elongated with pointed leaves. At the bottom is a head of Boston lettuce, with large, rounded, wavy leaves.

АЙСБЕРГ

Iceberg, Crisphead

Не имеет выразительного вкуса, но очень сочный и хрустящий. Часто используется в миксе салатов, для сэндвичей и гамбургеров, а ещё его листьями можно заменить капусту при приготовлении голубцов.

РАДИККИО

Radicchio Rosso

Разновидность цикория. Горьковат и жестковат. Использовать для микса салатов в небольшом количестве. Горечь смягчается сладким соусом, сливками. Можно жарить листья на гриле, добавлять в пасту и ризотто.

РОМЭН

Romaine lettuce, Romano, Cos lettuce

Имеет приятный сладковатый вкус с ореховыми нотками. Используется в салатах, сэндвичах, супах-пюре, гарнирах и пасте. Именно Ромэн используется в классическом рецепте салата Цезарь.

БОСТОН

Boston lettuce, Butterhead

Состоит из больших, хрупких светло-зелёных листьев. Используется для сэндвичей, гамбургеров, в салатах и в роллах. Идеальная заправка – оливковое масло, бальзамик, различные сливочно-горчичные соусы.

БЕБИ ШПИНАТ

Baby spinach

Самая нежная и вкусная версия шпината. Его листья обладают мягким вкусом, они довольно хрупкие, но мягкие. Прекрасно подходит для салатов и омлетов.



КРАСНЫЙ МАНГОЛЬД

Red Chard, Bull`s Blood

Тёмно-красные листья с тонким вкусом свеклы. С ростом листья приобретают горечь, потому употреблять в еду рекомендуется молодые листочки. Идеален в свежем виде для салатов.



МАШ САЛАТ

Corn Salad, Lamb`s Lettuce, Mache Salad

Мягкие листья и нежные стебли этого салата прекрасно сочетаются с ароматными маслами тыквенных семечек, кунжута или арахиса. Его мягкий вкус прекрасно дополняет острая рукола или кресс-салат.



РУКОЛА

Arugula

Молодые листья руколы обладают землистыми и ореховыми оттенками во вкусе, с лёгкой горчинкой. Готовьте песто, смешивайте с другой салатной зеленью, используйте для сэндвичей.





ЮЛИЯ ЯКОВЛЕВА

фуд фотограф, фуд блогер
Instagram: **@julianna_ya**

“Люблю готовить и
фотографировать.
Делюсь вкусными рецептами и
фотографиями.
Снимаю аппетитно для компаний
и магазинов.
Осторожно, на моей странице
очень вкусно!”

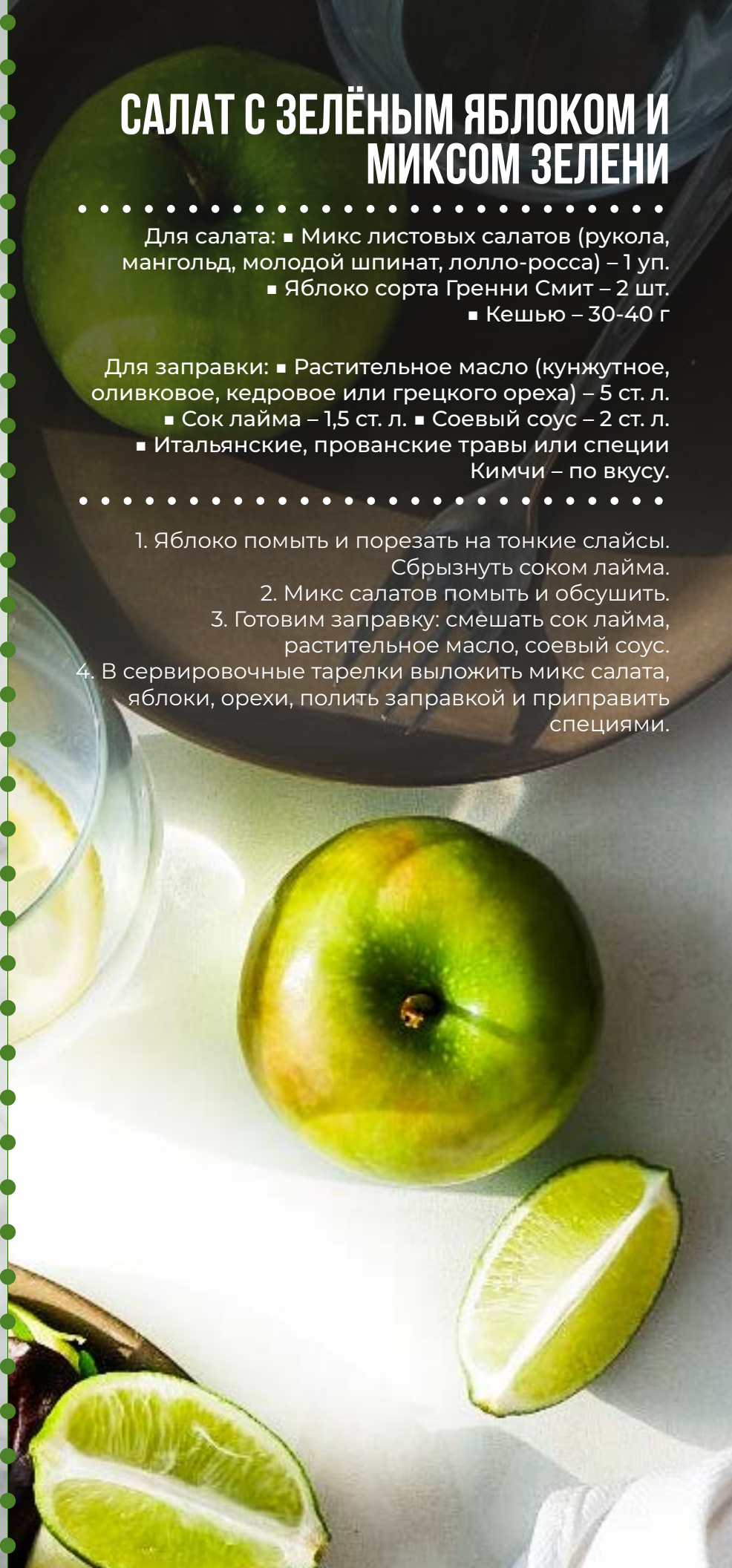
ТЕКСТ И ФОТО:
ЮЛИЯ ЯКОВЛЕВА

САЛАТ С ЗЕЛЁНЫМ ЯБЛОКОМ И МИКСОМ ЗЕЛЕНИ

Для салата: ■ Микс листовых салатов (рукола, мангольд, молодой шпинат, лолло-росса) – 1 уп.
■ Яблоко сорта Гренни Смит – 2 шт.
■ Кешью – 30-40 г

Для заправки: ■ Растительное масло (кунжутное, оливковое, кедровое или грецкого ореха) – 5 ст. л.
■ Сок лайма – 1,5 ст. л. ■ Соевый соус – 2 ст. л.
■ Итальянские, прованские травы или специи
Кимчи – по вкусу.

1. Яблоко помыть и порезать на тонкие слайсы. Сбрызнуть соком лайма.
2. Микс салатов помыть и обсушить.
3. Готовим заправку: смешать сок лайма, растительное масло, соевый соус.
4. В сервировочные тарелки выложить микс салата, яблоки, орехи, полить заправкой и приправить специями.







САЛАТ СО СВЕКЛОЙ, СЫРОМ СИРТАКИ И ЯЙЦОМ-ПАШОТ

■ Отварная крупная свёкла – 1 шт. ■ Сыр Сиртаки (или фета) – 200 г ■ Микс салатов (рукола, радиккио) – 1 уп. ■ Яйца – 1–2 шт. ■ Соль и специи по вкусу ■ Тыквенное масло ■ Тыквенные семечки и грецкие орехи по вкусу

1. Свёклу очистить от кожуры и нарезать кубиками ~ 1*1 см.
2. Сыр нарезать кубиками ~ 1*1 см.
3. Листья салата помыть и выложить на дуршлаг.
4. Грецкий орех измельчить ножом.
5. Приготовить яйцо-пашот.
6. Выложить на сервировочные тарелки: листья салата, свёклу и сыр, яйцо-пашот.
7. Добавить соль, специи. Сбрызнуть тыквенным маслом. Украсить грецкими орехами, тыквенным семечками.

САЛАТ С АПЕЛЬСИНОМ, МИКСОМ ЗЕЛЕНИ И ТЫКВЕННЫМ МАСЛОМ

■ Микс листовых салатов – 250 г
 ■ Авокадо – 1 шт.
 ■ Апельсин оранжевый – 1 шт.
 ■ Апельсин красный – 1 шт.
 ■ Очищенные семечки тыквы – горсть
 ■ Жареный орех кешью – горсть
 ■ Жареный фундук – горсть
 ■ Соль по вкусу ■ Специи по вкусу
 ■ Тыквенное масло для заправки

1. Авокадо очистить от кожуры и удалить косточку. Порезать слайсами.
2. Апельсины очистить от кожуры, порезать слайсами, удаляя прожилки и белую часть.
3. В сервировочные тарелку выложить микс салатов, сверху авокадо, апельсины и орехи.
4. Добавить соль, специи и тыквенное масло. Перемешать.





САЛАТ С ЯГОДАМИ И ЗЕЛЁНЫМ ЯБЛОКОМ

.....
Для салата: ■ Микс листовых салатов – 1 уп. ■ Яблоки сорта Гренни Смит – 2 шт.
■ Клубника – 200–300 г ■ Голубика – 150 г ■ Сок половины лайма
Для соуса: ■ Оливковое масло – 150 мл ■ Сок 1 апельсина ■ Соль – по вкусу
■ Прованские травы – по вкусу
.....

1. Микс салатов, яблоки и ягоды помыть и обсушить.
2. Яблоки порезать на тонкие дольки (слайсы) и сбрызнуть лаймовым соком, чтобы не потемнели. Клубнику порезать слайсами.
3. Для соуса смешать в миске оливковое масло, апельсиновый сок, соль и специи.
4. В сервировочные тарелки выложить листья микса салатов, сбрызнуть соусом. Сверху выложить яблоки, клубнику и голубику. Полить оставшимся соусом.



Пасха

ГОТОВИМСЯ К САМОМУ СВЕТЛОМУ
ПРАЗДНИКУ



Классика

С ПОЛЕЗНЫМ АКЦЕНТОМ

ТЕКСТ: ГАЛИНА ПОПОВА ФОТО: ЮЛИЯ ГОСТИНЩИКОВА





ГАЛИНА ПОПОВА

шеф, технолог и руководитель
Булочной Крендель, г. Одесса (Украина)
Instagram: **@krendel_odessa**
Facebook: **@krendelodessa**
www.krendel.od.ua

“Выбор моей профессии был случайным. Но я верю в судьбу и понимаю, что не таким и случайным он был. Каждый раз испытываю трепет, когда сажаю хлеб в печь. Волнуюсь... И вот он румяный и пышущий с нежным хлебным ароматом выходит из печи. Разве это не магия?! Это искусство достойное восхищения и уважения! Это язык, с помощью которого можно передать гармонию, счастье, красоту, эмоции, наполненность, культуру народа.”

НА ЗАМЕТКУ

- Прессованные дрожжи можно заменить на сухие, дозировку в этом случае уменьшить в 2,5–3 раза.
- Цукаты можно приготовить самостоятельно, уварив кожуру лимона и апельсина в сахарном сиропе, а можно купить и готовые.
- Наполнение пасхи может быть любым, в зависимости от ваших вкусовых предпочтений. Можно добавлять другие виды орехов, сушеную вишню, клюкву, курагу, инжир, шоколад и т.д. Сохраняйте общее количество наполнения, на данную порцию количество добавок должно составлять +500г, иначе тесто будет тяжелое и плохо поднимется в расстойке.
- Изюм нужно предварительно за 12 часов замочить в роме или коньяке и дать настояться.



КЛАССИЧЕСКАЯ ПАСХА ИЗ СПЕЛЬТОВОЙ МУКИ

Это рецепт классической Пасхи, но с акцентом на полезные составляющие. В ее приготовлении мы будем использовать цельнозерновую муку спельты, а наполним ее, помимо классического изюма, еще и злаками, орехом, имбирем и цукатами. Вкусно и полезно в одном флаконе!

Для опары: ■ Сахар – 50 г ■ Молоко – 120 мл ■ Дрожжи прессованные – 90 г ■ Мука спельты цельнозерновая – 100 г

Для теста: ■ Яичный желток – 7 шт. ■ Куриное яйцо – 4 шт. ■ Сахар – 350 г ■ Мука спельты цельнозерновая – 1250 г ■ Масло сливочное – 250 г ■ Соль – 5 г ■ Ваниль на кончике ножа ■ Цедра одного лимона ■ Вода – 150 мл

Наполнение: ■ Изюм – 150 г ■ Ром – 200 мл ■ Цукаты цитрусовых – 150 г ■ Семечка подсолнечника – 40 г ■ Имбирные цукаты – 40 г ■ Лён – 40 г ■ Грецкий орех – 40 г

Глазурь: ■ Сахар – 300 г ■ Яичные белки – 4 шт. ■ Сок половины лимона

1. Опара. Молоко нагреваем до 30–32 °С. Добавляем сахар и прессованные дрожжи. В эту смесь постепенно добавляем муку. Вымешиваем опару. И оставляем ее на 90–120 минут в тёплом месте.

2. Миксером взбиваем яйца, желтки и сахар, до растворения сахара.

3. Тесто. В выброженную опару добавляем муку, соль, ваниль, цедру, воду, взбитые яйца с сахаром.

Замешиваем тесто. Размягченное сливочное масло вводим постепенно в конце замеса.

4. Семечку подсолнечника, лён и грецкий орех слегка подсушиваем в духовке и охлаждаем.

5. В готовое, хорошо вымешанное тесто добавляем изюм, цукаты, семечки, орех, имбирь и вмешиваем эти компоненты в тесто.

6. Оставляем тесто в тепле на 30–50 минут. Даём ему подняться, обминаем и

ещё раз даём подойти.

7. Делим тесто на тестовые заготовки. Выкатываем в шарики. Кладём в формы. Желательно накрыть наши заготовки полотенчиком или плёнкой, во избежание заветривания заготовок.

8. Как только тесто поднимется и начнёт выглядывать из формы, разогреть духовку до 180 °С. Отправить формы с тестом в духовку и выпекать 40–45 минут. Не открывайте духовку во время выпекания, т. к. тесто осядет. Через 40 минут выпекания уже можно проверять готовность теста деревянной шпажкой.

9. Для глазури взбить белки с сахаром и лимонным соком до образования устойчивой пены. Белковую глазурь нужно взбивать за 15 минут до конца выпечки, чтобы нанести её на тёплые пасочки.

10. Смазать глазурью готовые горячие куличи и украсить декором.



Декорирование пасочек это увлекательное занятие для всей семьи. Декором могут служить любые съедобные продукты: орехи, сухофрукты, цукаты, безе, печенье, шоколад. Можно посыпать пасочки пчелиной пылью, ягодами годжи, зернами льна, кунжута, семечками подсолнечника и тыквы. Создавайте свои шедевры!



Без химии

ТЕКСТ И ФОТО: ЮЛИЯ ПАШЕНЦЕВА

КРАСИМ ЯЙЦА НАТУРАЛЬНЫМИ КРАСИТЕЛЯМИ

Тема экологичности и натуральности не теряет своей актуальности уже много лет. И даже декор и украшения на праздники мы стараемся сделать из природных материалов. Всё чаще и чаще мы используем для декорирования пасхальной выпечки семена и сухофрукты, забыв о разноцветных посыпках и крашенном сахаре. Покраска яиц тоже может быть экологичной, а полученные оттенки яичной скорлупы могут быть куда более оригинальнее и разнообразнее.

Первым делом нужно подготовить яйца к покраске, сварив их вкрутую в крепко солёной воде. Затем нужно остудить яйца до комнатной температуры. А тем временем приготовить отвар из выбранных красящих ингредиентов. Измельчите ингредиенты, влейте воду и доведите до кипения. Полностью остудите отвар и добавьте 1 столовую ложку уксуса. Опустите яйца в отвар и оставьте их до окрашивания в желаемый оттенок.

Выбирайте для покраски яйца в белой скорлупе, она более восприимчива к покраске.

Так какие же ингредиенты использовать для покраски?

Чтобы получить **коричневый цвет**, используйте крепкий отвар чёрного чая или кофе.

Синий оттенок скорлупе придаст краснокочанная капуста.

Фиолетовый — черника.

Для получения оттенков от **светло-голубого** до **синего**, а иногда почти **чёрного**, используйте голубику.

Для **розового** цвета натрите свёклу на мелкой тёрке и приготовьте из неё отвар. Этот же оттенок придаст крепкий отвар чая каркаде.

Приготовив отвар из корня куркумы можно добиться **жёлтого цвета** скорлупы.

Хотите **зелёный**? Перебейте несколько пучков шпината в пюре и поместите яйца в отвар из его листьев.

stone washed
pure linen.



АРОМАТ

Клубники

ТЕКСТ И ФОТО : ЮЛИЯ ПАШЕНЦЕВА

БИСКВИТ СО СВЕЖЕЙ КЛУБНИКОЙ

Для бисквита: ■ Пшеничная мука в/с – 180 г ■ Сахар – 180 г ■ Сливочное масло – 180 г ■ Яйца – 4 шт.
■ Пекарский порошок – 1 ч. л. ■ Соль – щепотка
Для начинки: ■ Рикотта – 250 г ■ Сливки 30% – 100 г ■ Клубника – 200 г ■ Сахарная пудра – 1 ч. л.

1. Разогреть духовку до 180 °С.
2. Смешать просеянную муку, пекарский порошок и соль.
3. Сливочное масло размягчить при комнатной температуре.
4. К размягченному маслу добавить сахар и с помощью миксера взбить до однородной массы.
5. Добавить в эту массу по одному яйцу, взбивая миксером после каждого.
6. Аккуратно подмешать мучную смесь, перемешать лопаткой.
7. Разъемную форму смазать сливочным маслом и притрусить мукой. Наполнить форму 1/2 подготовленного теста.
8. Выпекать 25–30 минут. Таким же образом

- испечь корж из второй порции теста.
9. Готовым бисквитам дать полностью остыть при комнатной температуре.
10. С помощью миксера взбить рикотту со сливками в пышную массу.
11. С помощью лопатки выложить крем толстым слоем на один бисквит.
12. Нарезать четвертинками клубнику, оставив несколько штук для украшения. Выложить нарезанные ягоды на слой крема. Накрыть вторым бисквитом.
13. Украсить сверху оставшимися ягодами. Можно оставить их целыми, а можно разрезать пополам. Сверху присыпать сахарной пудрой. Отправить в холодильник на 1 час, чтобы крем застыл.

ВМЕСТО РИКОТТЫ МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЯГКИЙ НЕЖИРНЫЙ
ТВОРОГ ИЛИ КРЕМ-СЫР



КЛУБНИЧНО-СЛИВОЧНОЕ ЖЕЛЕ С БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ

■ Клубника – 400 г ■ Листовой желатин – 20 г (12 листов) ■ Сливки 33% – 200 мл
■ Молоко – 200 мл ■ Белый шоколад – 100 г ■ Вода – 50 мл

1. Замочить половину листового желатина в 50 мл воды на 10 минут.
2. Клубнику вымыть, обсушить, удалить плодоножки и пюрировать с помощью блендера.
3. На медленном огне нагреть замоченный в воде желатин до полного растворения.
4. Влить желатин в клубничное пюре и перемешать.
5. Разлить пюре по порционным стаканам под углом 45° и отправить в холодильник не менее, чем на 1 час под этим же углом.
6. Замочить вторую часть желатина в воде на 10 минут.
7. В сотейнике соединить молоко и сливки. Нагреть.
8. Добавить белый шоколад и перемешивать до его полного растворения. Снять сотейник с огня.
9. Листы желатина отжать и отправить в сотейник, перемешивая до растворения желатина. Дать немного остыть.
10. Перелить сливочную смесь в стаканы сверху на клубничное желе.
11. Поместить в холодильник ещё на 1 час.
12. Перед подачей украсить десерт ломтиком белого шоколада, свежей клубникой и миндальными лепестками.



НЕЖНЫЙ МУСС С КЛУБНИКОЙ И МАСКАРПОНЕ

- Клубника – 250 г
- Маскарпоне – 200 г
- Сливки 33% – 200 мл
- Сахарная пудра – 50 г
- Желатин листовой – 10 г
- Мята – 2 веточки (опционально)

1. Ягоды вымыть, обсушить и удалить плодоножки. Клубнику пюрировать
2. Замочить желатин в небольшом количестве холодной воды.
3. Мяту промыть, обсушить и оборвать листики.
4. В сотейник влить клубничное пюре, добавить веточки мяты и довести до кипения. Снять с огня.
5. Отжать желатин и добавить в пюре. Перемешивать до его полного растворения. Оставить кастрюлю при комнатной температуре на 15 минут.
6. Настоявшееся пюре процедить через сито и дать полностью остыть при комнатной температуре.
7. Взбить холодные сливки до устойчивых пиков.
8. В сливки ввести маскарпоне и продолжить взбивать.
9. Постепенно добавить сахарную пудру, продолжая взбивать массу.
10. Аккуратно перемешать сырную массу с клубничным пюре.
11. Разложить мусс в порционные стаканы или креманки. Поместить на 1 час в холодильник.
12. Перед подачей украсить мусс ягодами клубники и веточками мяты.



ЕЛЕНА КРАЙНОВА

фуд фотограф

Instagram: **@elen.kraynova**

Facebook: **@elenkraynova**

www.kraynovalena.com

“Я — Лена Крайнова и я — фотограф. А еще у меня получается вкусно готовить.

Всё просто: люблю еду и фотографию. Так было всегда.

Поэтому я спокойно оставила журналистику, работу в прямых эфирах и на кулинарном реалити. Теперь я занимаюсь фотографией профессионально. Мой случай — та редкость, когда удалось совместить работу и хобби.

Любовь к еде и красоте — это то, что помогает делать мне такие фотографии и находить новые вкусные сочетания блюд.

В ресторанах я не только снимаю блюда, но и много общаюсь с шефами. Поэтому часто наши разговоры не только об удачном ракурсе салата, но и о секрете вкусных сырников и хумуса.”



Сначала мы едим

ТЕКСТ И ФОТО: ЕЛЕНА КРАЙНОВА

Не все и не всегда начинают свой день с завтрака, хотя эту привычку нам настойчиво прививают родители с самого детства. А потом, когда сами становимся родителями, пытаемся изловчиться так, чтобы ребенок съел хоть что-то с утра. Ведь завтрак — это про силу, энергию и заряд бодрости. По сути, третий важный утренний ритуал — после зарядки и чистки зубов.

Почему тогда очевидно полезная и нужная привычка иногда ускользает из списка утренних must do?

Время. Его мало. По утрам еще ощутимо меньше, чем по вечерам. И если в сутках не хватает часов, то часто мы компенсируем их за счет завтрака. Пока приготовишь, пока съешь — лучше поспать дополнительные полчаса. Было такое?

Экономия времени. Вместо еды, которая даст энергию, мы выбираем еду, которая просто уберёт чувство голода. К примеру, бутерброды. Те самые, которые с колбасой

и сыром, а не авокадо-тосты с пашот, а еще нужным количеством белков, жиров и углеводов.

Стереотипы. Завтрак — это про овсянку. Максимум — про овсянку с орехами и ягодами. Если нет овсянки — нет завтрака. А овсянка уже ох, как приелась. Даже чередование орехов уже не спасает.

Сгоревшие сырники. Когда десять раз пробуешь, а в итоге на сковороде творожное месиво, а ребёнок уже стучит ложкой по столу. Одиннадцатый раз готовить эти сырники точно нет желания, проще снова залить молоком овсянку и кинуть в кашу горсть ягод.

Миндальный круассан. У меня он бывает причиной саботажа домашнего завтрака. А с ним еще горячий кофе — тогда и солнце сразу ярче светит, и уровень глюкозы выше, и, в целом, сразу появляется чувство, что все дедлайны по плечу. Как исключение из правил — имеет место быть, как привычка — лучше поискать что-то другое.

ПАНКЕЙКИ СО ШПИНАТОМ

Пышные. Вкусные. Сытные. Они получаются всегда идеальными и подходят для любых добавок: сладких и солёных. Так что этих красавчиков хоть с нутеллой (если без шпината), хоть с яйцом-пашот подавай.

Ингредиенты для порции на двоих. Нужно накормить больше людей — количество увеличиваем.

■ Молоко – 150 мл ■ Мука – 150 г ■ Сахар – 1 ст. л. ■ Яйца – 1 шт. ■ Шпинат замороженный – 3-4 кубика ■ Разрыхлитель – 1 ч. л. ■ Сливочное масло растопленное – 30 г

1. Взбить молоко + яйцо + сахар (у меня коричневый).
2. Смешать муку, разрыхлитель, щепотку соли.
3. Соединить первое и второе. Добавить растопленное сливочное масло. Перемешать и оставить эту смесь чуть постоять, минут 5.
4. Добавить предварительно размороженный

шпинат (который в супермаркетах весь год продается).

5. Обжарить с двух сторон на среднем огне.

6. Добавить авокадо, любую красную рыбу и сметану.

Всё! Можно звать семью за стол и готовиться к восхищенным отзывам.





СЫРНИКИ С БАНАНОМ

Проверенный временем рецепт сырников. Которые прошли испытание временем, восторгами, и попытками повторить рецепт большинством друзей.

Время приготовления: 20-25 минут. Ингредиенты на две порции (8 штук):

-
- Домашний творог – 400–500 г ■ Яйцо куриное, маленькое – 1 шт. ■ Банан – 1 шт.
 - Рисовая мука – 1 ч. л. (+ мука для того, чтобы обвалить)
-

Всё пропало, если творог магазинный. Его лучше есть просто так. Для солидных и правильных сырников такой не подойдет. Это как пойти бегать в кедах: вроде бежать можно, но нет легкости и удовольствия.

Главный пункт запомнили и записали: творог домашний.

Почему маленькое яйцо? Потому что подружить ингредиенты нужно, но нельзя переборщить: из творога должны легко формироваться шарики. Чем больше жидкости, тем это сложнее провернуть. Банан для чего? Для сладости, разумеется! Можно сахар — с ним не хуже.

Мука любая. Я люблю рисовую, она лучше абсорбирует жидкость и влагу, так же считается полезнее. Но в масштабах порции сырников точно сложно эту пользу оценить. Она нужна для консистенции, поэтому всего

чайная ложка или меньше. Если жидковато получилось, можно увеличить количество муки.

1. Банан мнём в кашу. Туда творог. Потом яйцо и муку. Порядок любой. На результат у меня ни разу не повлиял.

2. Ловко и быстро формируем шарики и обваливаем в муке. На этом этапе шарики можно немного приплюснуть. На сковороде уже ждёт разогретое масло, у меня обычно кокосовое (оно даёт легчайший и приятнейший привкус).

3. Теперь внимание, это важно. Жарим: минутку на большом огне (для корочки), потом огонь убавляем на минимум и следим, чтобы не сгорели. Аналогично с другой стороны.

Сметаны/ йогурта/ варенья/ ягод добавить и быстро есть или кормить.





ОВСЯНКА С ГРУШЕЙ И СЫРОМ КАМАМБЕР

В детстве я завтракала бутербродами с сыром и колбасой, запивая растворимым кофе. При этом чувствовала себя человеком совершенно счастливым. Сейчас я придирчиво выбираю продукты, а еще ищу их удачные сочетания и техники. Именно так на моем столе оказалась солёно-сладкая овсянка. Время приготовления: 20 минут.

- Цельнозерновая овсянка (которую нужно минут 20 варить) ■ Молоко ■ Половина груши
- Сыр Бри или Камамбер – 30–50 г ■ Орехи кешью или фундук – 10–20 г
- Мёд или варенье (ягодное, инжирное).

Эта овсянка — синоним нежности. Она как будто мурчит в тарелке. Сложно представить что-то мягче и приятнее. Сливочный вкус каше дает сыр. Что молодой бри, что камамбер — мягкие и нежные, как масло. Их вкус раскрывается при нагревании. Поэтому я добавляю сыр за пару минут до того, как сотейник снимать с огня, чтобы дать сыру чуть расплавиться.

Идем дальше. Орехи. Кешью, как по мне, тоже самые мягкие и нежные по вкусу из всех орехов.

Плюс груша — она отвечает за сладость. Если готовите занудам, которые «курица с ананасом — ой, нет, как так можно». Не говорите им про сыр в сладкой каше. Просто сразу ставьте перед ними тарелку, пусть едят и наслаждаются без своих предубеждений.





• ————— СЫРОМ ЕДИНЫМ ————— •



ТЕКСТ И ФОТО: НИНА ОЛЕЙНИК



НИНА ОЛЕЙНИК

фуд-фотограф, фуд-стилист
Instagram: **@two_inspirations**

“Я фуд-фотограф и фуд-стилист. Также занимаюсь разработкой рецептов для брендов. Мне близки принципы новой нордической кухни, которые базируются на чистоте, свежести и качестве локальных продуктов, употребление в пищу сезонных продуктов и понимание их чистого вкуса. Люблю минимализм и лаконичность в фотографии.”

Рикотта

Рикотта – это традиционный итальянский сыр, приготовленный из сыворотки.

Его производят из тёплой молочной сыворотки — жидкости, которая остаётся после створаживания молока, приготовления моцареллы или других сыров. Рикотта содержит множество полезных веществ, главное из которых (98%) — белок, но не казеин, как в твердых сырах, а альбумин, который считается наиболее сбалансированным по содержанию в его составе аминокислот. Белок легко усваивается и очень полезный для организма, а низкое содержание жиров и отсутствие углеводов делает сыр идеальным продуктом для сторонников здорового

питания.

Этот сыр часто используют в выпечке, для приготовления разного рода закусок, а также для приготовления десертов, не требующих выпекания.

КИШ С РИКОТТОЙ И ШПИНАТОМ

■ Слоёное тесто – 500 г ■ Рикотта – 250 г
■ Беби-шпинат – 200 г ■ Пармезан – 200 г
■ Яйца – 2 шт. ■ Соль – 1 ч. л. ■ Перец молотый – по вкусу.

Дополнительно: круглая форма для выпечки диаметром 20 см.

1. Духовку разогреть до 180 °С.
2. Форму застелить пергаментом.
3. Шпинат помыть, обсушить и мелко порезать. Пармезан крупно потереть.
4. В миске смешать сыр Рикотта, яйца, тертый пармезан, соль и перец.
5. Размороженное тесто немного раскатать и вырезать круг на 1,5 см больше формы и выложить в форму.
6. На тесто выложить начинку. Край пирога красиво оформить, защипнув края поверх начинки.
7. Выпекать 50 минут, подавать теплым.



ПАНКЕЙКИ С РИКОТТОЙ

■ Мука – 200 г ■ Молоко – 200 мл ■
Сыр Рикотта – 250 г ■ Сливочное
масло – 90 г ■ Сахар – 6 ст. л. ■ Яйца
– 2 шт. ■ Ванильный экстракт – 2 ч.
л. ■ Сода – 1 ч. л. ■ Соль – ¼ ч.л.

1. Масло растопить и немного остудить, добавить яйца, рикотту, ванильный экстракт и молоко.
2. Размешать до однородной массы.
3. В отдельной миске смешать все сухие ингредиенты: просеянную муку, сахар, соду, соль.
4. Аккуратно добавить сухую смесь к жидкой, тщательно размешать.
5. Выпекать панкейки диаметром около 10 см на среднем огне, с каждой стороны по 1–2 минуты.
6. Подавать теплыми с мёдом, джемом и ягодами.



Текст и фото: Юлия Пашенцева

TORVEHALLERNE

РЫНОК ЕДЫ В КОПЕНГАГЕНЕ



В ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЧАСТИ КОПЕНГАГЕНА НАХОДИТСЯ TORVENALLERNE — РЫНОК ЕДЫ, ГДЕ ПРОДАЮТ СВЕЖУЮ РЫБУ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ, МЯСО, СЫР, А ТАКЖЕ ГОТОВЫЕ БЛЮДА, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ ИЛИ ЖЕ СЪЕСТЬ ПРЯМО ЗДЕСЬ, РАЗМЕСТИВШИСЬ ЗА ОДНИМ ИЗ МНОГОЧИСЛЕННЫХ СТОЛИКОВ. НЕ ВАЖНО, КОГДА ВЫ ПРИДЕТЕ СЮДА: НА ЗАВТРАК, ОБЕД ИЛИ УЖИН, В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ЧТО-НИБУДЬ ВКУСНОЕ. КОНЕЧНО, ВЫБОР ЕДЫ ТАК ВЕЛИК, ЧТО СНАЧАЛА ДАЖЕ НЕ ПОНИМАЕШЬ С ЧЕГО НАЧАТЬ, ВЕДЬ СЪЕСТЬ ВСЁ ПРОСТО НЕВОЗМОЖНО, НО ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ.





HALLERNES SMØRREBRØD



Местные любят Torvehallerne за возможность встретиться здесь с друзьями и насладиться разговорами, хорошей компанией и едой. Гости города любят его за возможность попробовать практически всю традиционную датскую еду в одном месте, да ещё и захватить с собой вкусные сувениры. И, как только солнце выходит из-за туч, столики на улице быстро заполняются любителями вкусной еды и прекрасной погоды. Рекомендую и вам не упустить эту возможность.

HALLERNES SMØRREBRØD

Итак, первым делом направляйтесь в зал #1 и ищите **Hallernes Smørrebrød**. У них вы должны попробовать традиционные открытые датские бутерброды – smørrebrød. Я не смогла точно сосчитать сколько видов бутербродов здесь представлено, но каждый из них выглядит потрясающе. Наш выбор пал на сэндвич с ростбифом и с маринованной сельдью. Для меня это не было удивлением, так как я знакома с вкусовыми предпочтениями датчан, но вас предупредить обязана – сельдька только на вид обычная, а на вкус – сладкая. Однако, это не мешает быть ей вкусной. А может вы захотите что-то со свежими морепродуктами? Тогда здесь есть сэндвичи с горстью креветок или свежайшим лососем и спаржей. В общем, если **Smørrebrød** выбрали, то пора отправляться дальше.

HAV2GO

Здесь же вы однозначно не сможете пройти мимо витрины с салатами и закусками из морепродуктов от **HAV2GO**. Вижу, ваш взгляд упадет на креветки, гравлакс и тунец. Для удобства, здесь созданы сеты с фиксированной ценой. Например, 5 рыб + 2 салата по цене 210 DKK, 3 рыбы по цене 150 DKK и т.д. Выбираете сет, а под него – всё из того, что представлено на витрине. Если собираетесь садиться за стол на рынке, попросите выложить всё на тарелку. Таки да, их гравлакс и креветки просто фантастические.



HAV2GO





SLAGTER LUND



SLAGTER LUND

Ещё попробуйте традиционные датские котлеты **Frikadeller** в мясной лавке с историей **Slagter Lund**. За прилавком стоит Ян Лунд, мясник в 4-ом поколении. Только представьте, что ещё его прадед много лет назад продавал котлеты и мясные домашние изделия, а сейчас традиции высокого качества и мастерства продолжают в стенах этого рынка. Впрочем, если вдруг вы

соберетесь готовить сами, здесь вы сможете купить идеальный отруб качественного мяса.

ARLA UNIKA

Сыры от **Arla Unika** — это результат вдохновения, экспериментов и поисков новых вкусов и текстур. В Копенгагене вы сможете найти эти сыры на рынке *Torvehallerne*. Чем же так уникальны их сыры? Ну смотрите, например сыр под названием **Karamel Sten** — это карамелизированный сыр с белой плесенью. Сыр изготавливают путём варки под давлением в автоклаве, где между белками и сахарами происходит реакция Майяра. Сыр получается твёрдым, словно камень, с карамельным вкусом, нотками топлёного сливочного масла и сосны. А, например, **Kovending** — это особый взгляд на сыр с плесенью, где традиции перевернулись буквально с ног на голову. Всё потому, что голубой плесени позволили расти снаружи. Так, поверхность сыра приобретает красивые сине-чёрные оттенки, а вот внутренняя часть остаётся белоснежной. Горечь плесени прекрасно балансирует с текучей сливочной серединкой. Ну разве этого мало, чтобы назвать эти сыры уникальными?

ARLA UNIKA





FRUGT&GRØNT

Ах, да! Обязательно забежите за выпечкой в зал #2. Там вы найдете **Laura's bakery**. Здесь пекут хлеб на закваске, используя муку из датских мельниц, в кондитерке используют качественное датское органическое сливочное масло и молоко. И это не сказки Андерсена. В Дании культура потребления высока и использование ингредиентов класса økologisk ("органика" нашими словами) — не редкость. Так вот, тут вы сможете найти датскую классику и мировые кондитерские шедевры. Остановите свой выбор на первом. Например, **ореховый торт с марципаном** или **Cinnamon bread** с большим количеством масла и настоящей цейлонской корицей. Это очень вкусно!

Ну а вдоволь наевшись, захватите с



STALKS & ROOTS

собой свежих фруктов, ведь между двумя стеклянными залами находится открытый рынок с фруктами и овощами — **Torvehallernes Frugt&Grønt**. И без цветов отсюда тоже не возможно уйти, потому что ассортимент цветов у **Stalks & Roots** просто невероятный.

На самом деле, это далеко ещё не все точки, где можно найти что-то вкусное. Нужно прожить хотя бы год в Копенгагене, чтобы попробовать всё на этом рынке.

Адрес:

Frederiksborggade 21, 1360 København K

Рынок работает в следующие часы:

ПН – ЧТ 10:00 – 19:00

ПТ 10:00 – 20:00

СБ 10:00 – 18:00

ВС 11:00 – 17:00



СБОРНИК РЕЦЕПТОВ ДЛЯ УЮТНЫХ СЕМЕЙНЫХ ОБЕДОВ

Юлия Пашенцева



От закуски
до десерта

Сборник рецептов
для уютных семейных обедов