

ММ

МИЛЛИОН МЕНЮ®

on-line журнал #26 / март 2014

Блюда с сыром

4

СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД С СЫРОМ

- Горгонзола, камамбер, пармезан и другие удовольствия

12

РЕЦЕПТЫ

- Капрезе
- Тирокафтери
- Жареный сулугуни
- Сырное фондю
- Запеканка с грибами и горгонзоллой
- Дип из сыра фета
- Гриссини с кунжутом и другие

25

КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Чем полезны сыры с плесенью и другое



ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!

Подпишись и получай новый номер первым!



От редакции

Сыры научились производить в глубокой древности. Известно, что их изготавливали еще в Древнем Египте, Шумере, Месопотамии и других государствах. Различные способы производства таких продуктов описывали античные авторы: Гомер, Аристотель, Гиппократ, Вергилий. Сейчас в разных странах мира выпускают тысячи видов сыров. Особенно славятся своими сырами Италия, Франция и Швейцария.

Сыр – не только вкусный, но и полезный продукт: в нем много белка (до 25%, то есть больше, чем в мясе), витаминов (А, С, D, E, группы В) и минеральных веществ, в том числе кальция и фосфора, которые необходимы для нормального развития костной системы и зубов.

Мы раскроем секреты приготовления различных блюд из сыра, подскажем неожиданные способы приготовления ставших привычными кушаний и поделимся с вами новыми оригинальными рецептами.



Алена Романюк
Главный редактор портала «Миллион меню»

#26 / март 2014
on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

4 СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД С СЫРОМ

- Горгонзола, камамбер, пармезан и другие удовольствия

12 РЕЦЕПТЫ

- Салат с помидорами и оливками
 - Салат с грейпфрутом и мягким сыром
 - Капрезе
 - Тирокафтери
 - Жареный сулгуни
 - Сырное фондю
 - Запеканка с грибами и горгонзоллой
- Свинина с сыром и лимоном
 - Дип из сыра фета
 - Гриссини с кунжутом
 - Хачапури по-аджарски

25 КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Чем полезны сыры с плесенью? и другое

15 Капрезе



17 Жареный сулгуни



19 Сырное фондю



23 Гриссини с кунжутом

Руководитель проекта Надежда Курбацких
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

СЫРЫ

Сыры научились производить в глубокой древности. Известно, что их изготавливали в Древнем Египте, Шумере, Месопотамии и других государствах. Различные способы производства этих продуктов описывали античные авторы: Гомер, Аристотель, Гиппократ, Вергилий.

В сыре много белка (до 25%, то есть больше, чем в мясе), витаминов (А, С, D, Е, группы В) и минеральных веществ, в том числе кальция и фосфора, которые необходимы для нормального развития костной системы и зубов. Разные сорта отличаются по степени жирности, которая может достигать 60%. Это достаточно калорийный продукт: в 100 его граммах от 250 до 400 ккал. Причем питательные вещества, которые содержатся в сыре, усваиваются человеческим организмом на 98%.

Сейчас в Италии выпускают более 400 видов сыров. Самые известные из них – азыго, пармезан, моцарелла, фонтина, маскарпоне, горгонзола, пеккорино, грана падано, куартирола, таледжо, качокавалло, каприно, бэль паззе, буриелле, проволоне, рикотта, скаморца и другие. В северных регионах страны, где разводят крупный рогатый скот (Пьемонт, Лигурия, Ломбардия, Валле-д'Аоста, Венеция, Эмилия-Романья), изготавливают

сыры из коровьего молока, в центральных (Тоскана, Умбрия, Лацио, Молизе, Амбруцци) и южных (Базиликата, Апулия, Кампания, Калабрия, Сицилия, Сардиния) – из овечьего, козьего и молока буйволиц.

Славится своими сырами и Франция, где их производят свыше 500 видов – из коровьего, козьего и овечьего молока: мягкие, жирные, твердые, выдержанные. Самые знаменитые из них – конте, который был известен еще в Древнем Риме, бри, о котором в 774 году Карл Великий сказал: «Я только что испробовал одно из самых изысканных блюд», рокфор с благородной голубой плесенью, обаянный своим появлением нежному чувству, которое молодой пастух, оставивший в пещере сыр, питал к своей возлюбленной. А еще – камамбер, грюйер, шевр, канталь... – перечислить все лучшие французские сыры не так-то просто. Великолепные сыры изготавливают и в Греции, Испании и других странах Средиземноморья.



В этом производстве нет мелочей. Вкус, цвет, аромат, консистенция и другие характеристики конечного продукта зависят от множества факторов. Важно все: в каких условиях выращивался скот, какими кормами питались животные, особенности местного климата, в том числе количество солнечных дней в году, сезон заготовки молока, рецептура, по которой изготавливается сыр, используемые технологии и время его созревания.

Поэтому нередко бывает, что сыры одного сорта, которые были изготовлены разными производителями в разных местностях, значительно отличаются друг от друга.

Свидетельством качества этого продукта служит маркировка, присвоенная ему Европейской комиссией в соответствии с квалификационной системой, или системой наименований, охраняемых по происхождению (DOP).

Горгонзола, камамбер, пармезан и другие удовольствия



ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ О КУЛИНАРИИ

Популярные кулинарные блоги, общение на форуме – на www.mmenu.com



Горгонзола (горгондзола) получила свое название в честь деревушки в предместьях Милана, где ее стали производить в Средние века. По одной из легенд, сыродел, который отправился на свидание к своей возлюбленной, на некоторое время забыл о своей работе, а позднее заметил, что в сыре появились сине-зеленые прожилки. К немалому удивлению юноши, этот продукт, который он сначала считал испорченным, оказался очень вкусным.

Белая или чуть желтоватая с голубыми прожилками горгонзола отличается сливочным вкусом. Известно две ее разно-



Горгонзола

видности: молодой сладковатый, с оттенками ореха сыр Gorgonzola Dolce, который выдерживают 60–80 дней, и более зрелый, плотный и острый Gorgonzola Piccante, созревающий от 80 дней до 5 месяцев.

Этот деликатесный сыр добавляют в соусы и подливки к пасте, ризотто и поленте. Он хорошо сочетается с самыми разными продуктами: телятиной, сыром маскарпоне, грецкими орехами, овощами, фруктами и ягодами, а также мармеладом, медом и шоколадом. К нежной сливочной горгонзоле подойдут несладкие красные и белые вина, к пикантному сыру – красное крепленое вино.

Твердый зернистый сыр **грana падано** выпускали с XII века монахи, жившие в долине реки По (Северная Италия). Сейчас его производят в нескольких областях этой страны. Этому сыру присвоено контролируемое название по происхождению. Напоминающий пармезан бледно-желтый, с золотисто-желтой корочкой, пикантный, солоноватый грana падано с легким ореховым привкусом созревает в течение 1–2 лет. Его нередко используют в тертом виде, добавляя в салаты, пасту, блюда из овощей, грибов, яиц (омлеты), мяса (карпаччо и другие), изделия из теста, соусы.



Грana падано

Грana падано хорошо сочетается с вялым мясом, орехами, фруктами, медом, оливками, бальзамическим уксусом. Этот сыр подают с красным вином.



Камамбер

Камамбер стали выпускать во Франции в конце XIX века. Позднее появилась легенда о том, что рецепт этого сыра в конце XVIII века, во времена Французской революции, передал простой крестьянке Мари Арель спасенный ею от преследований аббат Шарль-Жан Бонвуст. Но эта история – не более чем вымысел. Ее придумал мэр французского городка Вимутье, который нашел в местных архивах данные о жившей когда-то в деревне Камамбер девушке, продававшей очень вкусный сыр. В 1928 году в честь этого сыра здесь даже был установлен памятник. Настоящий же камамбер производят всего сто с не-

большим лет. Головки камамбера весом по 250 г и сейчас транспортируются и продаются в фанерных коробочках.

Этот острый пикантный сыр кремово-желтого цвета с белой корочкой, имеющей бархатистый налет плесневого грибка *penicillium candidum*, изготавливается из цельного коровьего молока, к которому могут добавлять обезжиренное. Такой сыр производят сейчас не только в Нижней Нормандии, но и в других регионах Франции и даже за ее пределами. Камамбер добавляют в салаты, используют для приготовления закусок, начинок для выпечки и других блюд, подают в качестве десерта.



Кефалотири



Маскарпоне

Кефалотири изготавливают в Греции и на Кипре уже несколько веков. Этот твердый сыр из козьего или овечьего молока отличается пикантным соленым вкусом. В зависимости от соотношения разных видов молока и времени года, когда производят сыр, его цвет может варьироваться от белого до золотисто-желтого. Выпускается кефалотири, который созревает в течение 3 месяцев, а также год и более. Разные виды этого сыра различаются по форме и способу хранения. Нередко их расфасовывают в формы, напоминающие kefalos (шляпы), – цилиндры диаметром 25–50 см.

Такой сыр используют при приготовлении бутербродов, закусок мезе, супов, блюд из пасты, овощей, мяса. Во многие кушанья кефалотири добавляют в тертом виде. Более изысканный сорт этого сыра, который изготавливают из молочной сыворотки, носит название кефалотири.

Маскарпоне стали производить в Италии пять веков назад. Считается, что лучший маскарпоне выпускают на его родине – в Ломбардии. По одной из версий, он получил свое название от слова «mascara», как на ломбардийском диалекте называется творог. Этот мягкий сливочный, чуть кисловатый, имеющий кремообразную структуру сыр изготавливают из сливок 25%-й жирности (их получают из молока коров или буйволиц), к которым добавляют лимонный сок или винный уксус, за счет чего ускоряется процесс свертывания.

Маскарпоне подают с фруктами, шоколадом, используют для приготовления бутербродов, заправки для пасты, добавляют в десерты, в том числе десерт «Тирамису», а также мороженое.



Моцарелла



Пармезан

Моцареллу из молока буйволиц, а также коровьего изготавливали еще в Древнем Риме. Этот нежный, пресноватый, эластичный сыр выпускают в виде шариков белого цвета разных размеров в рассоле. Производят также твердую (моцарелла аффумиката) и копченую моцареллу (скаморца). В наших магазинах обычно продается сыр из коровьего, а не буйволиного молока. Он не должен быть слишком твердым или сухим, а его вкус не должен быть горьковатым.

Белый сыр добавляют в салаты, закуску «Капрезе» из слоев нарезанных моцареллы, помидоров и зелени базилика, символизирующих цвета итальянского флага, твердую моцареллу – в салаты, лазанью, пиццу «Маргарита», «Наполетана» (по-неаполитански), «Четыре сезона» и другие.

Пармезан (пармиджано реджано) научились изготавливать около тысячи лет назад монахи-бенедиктинцы, которым был нужен сыр, способный долго храниться. Его производят на севере Италии, в нескольких провинциях региона Эмилия-Романья; считается, что лучший пармезан делают в Парме. Ему присвоено защищаемое название по происхождению, так что изготовленный в других регионах продукт называться пармезаном не может. В зависимости от выдержки – от 1 до 3 лет – этот вареный прессованный сыр из коровьего молока называется свежим (fresco), старым (vecchio) или очень старым (stravecchio).

Молодой сыр прекрасно сочетается с фруктами. Тертый твердый пармезан добавляют в салаты, супы, блюда из мяса, рыбы, морепродуктов, ризотто, пасту, пиццу, focaccia. Пармезан в виде цельного куска можно хранить в холодильнике в течение нескольких месяцев.

Пекорино (от итальянского ресога – «овца»), прессованный невареный сыр из овечьего молока, в течение нескольких столетий изготавливали в предместьях Рима. Сейчас его производят в нескольких регионах Италии. Наибольшей известностью пользуются пекорино сицилиано, который выпускают в Сицилии, пекорино сардо (из Сардинии), пекорино тоскано (из Тосканы), пекорино романо (из Лацио), пекорино из Кастель дель Монте (из Амбруццо и Молизе). В Италии производят также пекорино винный, трюфельный и другие.



Пекорино

Вкус этого белого или светло-желтого, с небольшими дырочками сыра в зависимости от степени зрелости становится все более насыщенным – от пикантного до острого. Он может иметь фруктовые ноты и аромат пряных трав. Молодой пекорино с помидорами и свежей зеленью подают в качестве закуски, в сочетании с фруктами – на десерт; его также добавляют в выпечку. Тертый твердый пекорино кладут пасту, пиццу и другие блюда. К пекорино подают красные и белые вина.



Рикотта

Рикотту – один из самых популярных в Италии сыров – производят из сыворотки, оставшейся после приготовления моцареллы, проволоне и некоторых других сыров из коровьего, овечьего, буйволиного и козьего молока или сливок (соответственно, такой сыр может иметь разную степень жирности). Первоначально рикотту изготавливали неподалеку от Рима, а сейчас по всей Италии, в разных местностях по своим рецептам.

Этот свежий, нежный сыр белого цвета, напоминающий творог, добавляют в салаты, лазанью, пасту, начинки для блинчиков, пирогов, пирожков, равиолей, а также десерты и торты. Он прекрасно сочетается со свежими овощами, фруктами, шоколадом, легкими белыми и розовыми винами. Долго хранить его нельзя. Кроме свежей, выпускают твердую выдержанную, копченую рикотту, которые нередко используют в твердом виде, и другие виды.

Рокфор – французский голубой сыр со слегка маслянистой мякотью и блестящей корочкой белого цвета. Французы утверждают, что его изготавливают в их стране уже 9 веков. По одной из легенд, он появился случайно: молодой пастух оставил кусочек сыра в пещере, а вернувшись туда через месяц, был так голоден, что решил попробовать сыр с появившимися на нем нитями голубоватой плесени, который оказался на удивление вкусным. Согласно вышедшему в 1411 году указу Карла VI такой сыр имели право выпускать только жители городка Рокфор. До сих пор этот сыр оставляют для созревания в естественных каменных гротах.

Рокфор добавляют в салаты, супы, пиццу, блюда из пасты, соусы. Он хорошо сочетается с овощами, орехами, зеленью, свежими фруктами (кроме цитрусовых), ягодами и медом.



Рокфор



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com



Фета

Фета (от fetta – ломоть), самый известный сыр, который производят в Греции, как полагают, еще со времен Гомера, стал одной из визитных карточек ее кухни. Похожие сыры выпускают во многих других странах Средиземноморья и Среднего Востока, но называться фетой может лишь греческий, которому с 1996 года присвоено контролируемое наименование по происхождению.

Этот белый, напоминающий прессованный творог, отличающийся солоноватым вкусом с приятной кислинкой свежий мягкий сыр жирностью 30–60% изготавливают из овечьего молока, реже – из коровьего. Фету добавляют в салаты, закуски, брускетту, пиццу, блюда из пасты, начинки для пирогов и другие кушанья, из него готовят закуску саганаки. В греческой кухне его нередко сочетают с оливками и маслинами, а закуски с фетой заправляют оливковым маслом.

РЕЦЕПТЫ

Салат с помидорами и оливками

6 порций

- сыр пекорино 100 г
- фузилли 150 г
- помидоры черри 12 шт.
- оливки без косточек 12 шт.
- орехи грецкие жареные рубленые 4 ст. ложки
- базилик 6 листиков
- соль

Для соуса:

- майонез 1/2 стакана
- зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
- сок лимонный 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль



1. В большую кастрюлю налейте 5 л воды. Доведите до кипения и всыпьте соль из расчета 10 г на 1 л воды.
2. Фузилли отварите в кипящей воде до готовности, не накрывая кастрюлю крышкой. Воду слейте, фузилли охладите.
3. С помидоров снимите кожицу и разрежьте их пополам. Сыр натрите на крупной терке или нарежьте соломкой.

4. Оливки разрежьте пополам.
5. Для соуса смешайте перечисленные ингредиенты.
6. Фузилли смешайте с помидорами, оливками и орехами.
7. При подаче полейте салат приготовленным соусом, посыпьте рублеными орехами, сыром и оформите листиками базилика.

• У качественного сыра должна быть тонкая и ровная, без трещин и каких-либо других повреждений корочка. Нарезанный сыр имеет желтый или светло-желтый цвет. Если окраска этого продукта слишком светлая, значит, в нем слишком много соли или же он изготовлен из нежирного молока. Если в середине сыр желтого цвета, а по краям беловатый – значит, его качество оставляет желать лучшего. Сыр должен иметь однородную консистенцию и при нарезке не липнуть к ножу, его края не должны трескаться или крошиться.

• Не стоит покупать сыр, рядом с которым выложены рыба, копчености или другие продукты, отличающиеся специфическим запахом, ведь он достаточно быстро впитывает различные ароматы.

• Обращайте внимание на срок годности продукта: сыр может храниться от 1 до 6 месяцев. При температуре 5–8°C на нижней полке холодильника мягкие сыры можно хранить не более 3 дней, твердые – 7–10 дней.

Салат с грейпфрутом и мягким сыром

6 порций

- сыр мягкий 200 г
- грейпфруты 2 шт.
- помидоры 2 шт.
- оливки без косточек 12 шт.

Для заправки:

- масло оливковое 3 ст. ложки
- орегано 1 веточка
- перец черный молотый
- соль

1. Грейпфруты очистите от кожуры и белых волокон, вырежьте дольки из мембран.

2. Помидоры нарежьте кружочками, сыр – кубиками.

3. Оливки откиньте на дуршлаг и дайте жидкости стечь.

4. На блюдо выложите дольки грейпфрутов, затем кружочки помидоров и сыр, чередуя их так, чтобы края заходили друг на друга. Оформите оливками.

5. Для заправки смешайте указанные ингредиенты.

6. Заправьте этой смесью салат и поставьте его на полчаса в холодильник.



Капрезе

Капрезе – одна из популярных в Италии закусок. Впервые ее приготовили на острове Капри, благодаря которому она и получила свое название. Как и пиццу «Маргарита», капрезе готовят из помидоров, сыра моцарелла и зелени базилика, цвета которых символизируют цвета итальянского флага. Вариантов рецептов этого блюда немало. Можно, например, добавить в капрезе маслины, приправить закуску соусом песто, бальзамическим уксусом, посыпать орегано.

2 порции

- сыр моцарелла 150 г
- помидоры 2 шт.
- листья базилика 4 шт.
- масло оливковое 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

1. Сыр слегка обсушите и нарежьте кружочками.

2. Помидоры нарежьте ломтиками.

3. Выложите на тарелку по кругу, чередуя, помидоры, сыр и листья базилика.

4. Капрезе посолите, поперчите, полейте оливковым маслом и сразу подавайте.

СОВЕТ. Помидоры для этого салата нужно выбирать очень спелые, но крепкие. В идеале их размер должен соответствовать размеру шарика моцареллы.



Тирокафтери

Тирокафтери – греческая закуска. В число ее компонентов входят сыр фета, который можно обжарить, и оливковое масло. Нередко помимо феты используют еще один или два сорта сливочного сыра, иногда йогурт или сметану. Острый вкус тирокафтери придает перец чили, количество которого может варьироваться. Тирокафтери подают в качестве самостоятельного блюда или как дополнение к овощам.

2 порции

- сыр фета 200 г
- перец чили 1 стручок
- перец сладкий красный 1 шт.
- масло оливковое 5 ст. ложек
- орегано сушеное молотое 1 ч. ложка
- соус табаско 4–5 капель

1. Перец очистите, удалите семена, нарежьте.
2. Перец, нарезанный сыр и масло соедините и измельчите блендером в однородную массу. Смесь охладите.
3. Подавайте тирокафтери, посыпав орегано. Отдельно подайте соус табаско, отваренный молодой картофель или любые другие вареные овощи.



Жареный сулугуни

4 порции

- сулугуни 1 головка
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- масло сливочное 2 ст. ложки
- зелень петрушки 4 веточки

1. Головку сыра разрежьте на 4 части.
2. Каждую часть запанируйте в муке.
3. Сыр обжарьте на разогретом масле до образования румяной корочки.
4. Подавайте сразу, оформив листиками петрушки.



Сулугуни – грузинский рассольный сыр с умеренно соленым вкусом и плотной, эластичной, слоистой консистенцией. У жаренного на сковороде или на гриле сулугуни появляется золотистая корочка, а его островатый вкус несколько смягчается.



Сулугуни



Лучшие блюда **ГРУЗИНСКОЙ КУХНИ**
на www.mmenu.com

Известно немало преданий о фондю. Согласно одному из них, это блюдо появилось в Швейцарии. Коротая долгие зимы, деревенские жители придумали, как разнообразить свой скромный стол, когда из запасов оставались лишь сыр, хлеб и вино. Швейцарцы стали разогревать в горшочке вино, опускать туда подсохшие корочки сыра, а потом обмакивать в разогретую винно-сырную смесь ломтики хлеба. Получалось и вкусно, и празднично. Шло время, и это блюдо крестьянской кухни попало на столы аристократов, для которых его

стали готовить из лучших сортов сыра и вина. Тогда же стали формироваться правила этикета, в соответствии с которыми это блюдо стали есть.

Впрочем, некоторые кулинары приписывают открытие этого блюда не швейцарцам, а монголам и китайцам. На изобретение фондю могут претендовать и французы. Даже само это слово происходит от французского «расплавлять». Как бы то ни было, похожие кушанья есть и в китайской, и во французской кухнях, причем способы их приготовления несколько различаются.



Сырное фондю

4 порции

- сыр грюйер 150 г
- сыр эмменталь 150 г
- вино белое сухое 150 г
- водка вишневая 20 г
- крахмал картофельный или кукурузный 1 ч. ложка
- чеснок 2 зубчика
- мускатный орех тертый 1 щепотка
- багет или хлеб зерновой черствый 1 шт.

1. Зубчики чеснока разрежьте пополам, натрите ими стенки и дно кастрюли для фондю.

- 2.** Сыр натрите на терке и положите в кастрюлю. Влейте в кастрюлю оставшееся вино и вишневую водку.
- 3.** Постоянно помешивая, доведите смесь на плите до кипения. Влейте разведенный 2 столовыми ложками вина крахмал и варите смесь 1 минуту.
- 4.** Переставьте кастрюлю на горелку, добавьте мускатный орех и перемешайте.
- 5.** Багет или хлеб нарежьте кубиками и выложите на блюдо.
- 6.** Кусочки хлеба по одному накальвайте на специальную вилку для фондю и опускайте в сырную смесь, при этом перемешивая ее. Ешьте прямо с вилки.

Сыр **эмменталь** в мире называют просто «швейцарский». И это – отражение его популярности. Вес головок эмменталя достигает до 130 кг. Сыр обладает тонким вкусовым букетом с кисло-сладким ореховым привкусом и имеет ярко выраженный рисунок в виде крупных глазков со слезой. Созревает сыр 6–8 месяцев, после этого может храниться в специальных хранилищах около 2 лет. Одна из его разновидностей – **грюйер**.

По вкусу и качеству он мало отличается от эмменталя, но головки его значительно меньше (не более 60 кг). В Швейцарии есть традиция: в день рождения ребенка на головке грюйера пишут дату и имя малыша. Это талисман на всю жизнь. После смерти человека он достается детям. Сыр может «дожить» до ста лет.



Эмменталь



БЛЮДА ИЗ СЫРА на любой вкус
на www.mmenu.com





1



2



4

Свинина с сыром и лимоном

6 порций

- сыр твердый 300 г
- мякоть свинины (корейка) 1 кг
- лук репчатый 2 головки
- лимоны 3 шт.
- майонез 1/2 стакана
- приправа для гриля 2 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. На корейке сделайте два продольных надреза, оставляя снизу неразрезанным основание толщиной примерно 1 см.

2. С лимона срежьте цедру, лук нарежьте кружочками, сыр – ломтиками.

3. В каждый разрез на корейке вставьте кружки лука, затем ломтики сыра, после чего – кружки лимона.

4. Нафаршированную таким образом корейку плотно обвяжите нитками так, чтобы она приняла почти первоначальный вид. Натрите солью, перцем, смажьте смешанным с приправой майонезом.

5. Запекайте свинину 1 час при 190 °С.

6. Перед подачей на стол корейку освободите от ниток и выложите на блюдо. На гарнир подайте овощи.



1



3



4



Запеканка с грибами и горгонзолой

6 порций

- сыр горгонзола 150 г
- картофель 800 г
- грибы 400 г
- чеснок 1 зубчик
- тимьян 10 листиков
- перец черный молотый
- соль

Для соуса:

- мука пшеничная 1 ст. ложка
- бульон грибной или куриный 2 ст. ложки
- масло сливочное 100 г
- сливки 1 стакан
- соль

1. Картофель и грибы нарежьте ломтиками, бланшируйте 5 минут.

2. Листики тимьяна мелко порубите. Сыр нарежьте кубиками.

3. Для соуса масло нагрейте, всыпьте муку и слегка обжарьте ее, не допуская изменения цвета. Влейте, непрерывно помешивая, горячие бульон и сливки, посолите и варите 5–7 минут до загустения.

4. Натрите чесноком стенки и дно формы для запекания, затем смажьте ее маслом. Картофель и грибы посолите, поперчите и уложите в форму слоями, посыпая каждый слой тимьяном, кусочками сыра и смазывая соусом.

5. Запекайте 20 минут при 190 °С.

6. При подаче разрежьте запеканку на порции и выложите на блюдо. Оформите зеленью.

Дип из сыра фета

Греческие густые соусы дипы, обычно имеющие консистенцию густой сметаны, подают к столу в отдельных горшочках или тарелках, чтобы каждый из гостей мог намазать на хлеб тот из соусов, который ему понравится. В готовые дипы также можно обмакивать нарезанные брусочками или наколотые на шпажки мясо, морепродукты, овощи, фрукты или же кусочки поджаренного хлеба, чипсы, крекеры и т. п. Другой вариант подачи – в виде готовых закусок мезе, когда кусочки хлеба намазывают одним из соусов.

4 порции

- сыр фета 250 г
- лук репчатый красный 1 головка
- перец чили зеленый 1 шт.
- масло оливковое 70 г
- сок 1 лимона
- молоко 2 ст. ложки
- йогурт 3 ст. ложки

1. Перец чили, выложив на противень, поместите в духовку, разогретую до 230 °С, и запекайте, пока кожица не почернеет.

2. Уложите перец в целлофановый пакет, завяжите его и оставьте на 30–40 минут. Вынув из пакета, очистите перец от кожицы, разрежьте вдоль и удалите сердцевину с семенами.

3. Сыр нарежьте кубиками, лук – кружочками.

4. К запеченному перцу добавьте сыр, лук и оставшиеся ингредиенты. Измельчите смесь блендером в однородную массу.

5. При подаче выложите дип в салатник. Подавайте его со свежим хлебом и оливками.



Гриссини с кунжутом

Гриссини – итальянские хлебные палочки, чуть длиннее обычного карандаша. Такие изделия впервые приготовил личный врач семьи Савой, члены которой были правителями Пьемонте и Валь-д'Аоста. Вариантов гриссини множество. Они могут быть прямоугольными, закругленными, витыми, могут незначительно различаться по размерам. Тесто для гриссини готовят на оливковом или сливочном масле, на воде или молоке, с сыром, яйцами и без них.

2 порции

- сыр маасдам тертый 75 г
- сыр эдам тертый 50 г
- мука пшеничная 140 г
- масло сливочное 60 г
- семена кунжута 50 г
- яичный желток 1 шт.
- соль

- 1.** Муку смешайте с маслом, добавьте тертый сыр, желток и замесите тесто.
- 2.** Тесто разделите на 12 частей, каждую часть скатайте в жгут длиной 15 см.
- 3.** Выложите изделия на противень, выстеленный бумагой для выпечки. Смажьте палочки взбитым яйцом, посыпьте кунжутом и солью.
- 4.** Выпекайте в нагретой до 200 °С духовке до золотистого цвета.



Хачапури по-аджарски

На 8 штук

Для теста:

- мука пшеничная 4 стакана
- мацони 500 г
- яйца 2 шт.
- сода пищевая 1 ч. ложка
- уксус столовый 1 капля
- сахар 1/2 ст. ложки

Для начинки:

- сыр рассольный слабосоленый 600 г
- яичные желтки 2 шт.
- масло топленое 2 ст. ложки
- яйца 8 шт.
- масло сливочное 8 ч. ложек

Для смазывания хачапури:

- яичные желтки 2 шт.
- молоко 3–4 ст. ложки

1. Для теста яйца разотрите с сахаром и солью, влейте мацони, перемешайте. Добавьте соду, гашенную уксусом. Подсыпая муку, замесите тесто. Разделите его на 8 частей.

2. Сыр разомните, добавьте масло и желтки. Массу вымесите, скатайте в шар и оставьте на 2–3 часа при комнатной температуре.

3. Каждую часть теста раскатайте в овал длиной 10–12 см и толщиной 1 см. Приподнимая края овала пальцами, сформируйте бортики высотой 1,5–2 см и шириной 1,5 см. В образовавшееся углубление уложите начинку. Концы овала защипните, придавая хачапури форму лодочки.

4. На смазанный топленым маслом противень уложите хачапури, смажьте их смесью желтков с молоком.

5. Выпекайте 15 минут при 200–210 °С. Выньте хачапури из духовки, в середину каждого выпустите по одному яйцу и выпекайте еще 1–2 минуты. При этом белок яйца должен свернуться, а желток – остаться жидким. Положите в середину по чайной ложке сливочного масла.



Кулинарный КАЛЕЙДОСКОП

Сыр способен защитить зубы от кариеса.

Сыр, в отличие от натурального йогурта и молока, способен защитить зубы от кариеса. Дело в том, что этот продукт восстанавливает кислотно-щелочной баланс в полости рта, и в результате количество опасных для здоровья зубов бактерий здесь снижается. Американские ученые провели эксперимент, в котором приняли участие 68 подростков 12–15 лет. Одним предложили съесть сыр, другим – выпить натуральный йогурт без сахара, а третьей группе участников эксперимента – выпить по стакану молока. Оказалось, что у подростков, которые пили йогурт и молоко, кислотность полости рта повысилась. У тех же, кто ел сыр, кислотно-щелочной баланс полости рта остался в норме. Кроме того, после употребления сыра на зубной эмали у них образовалась защитная пленка.

Осталось добавить, что участники эксперимента ели сыр чеддер. Ученые назвали его самым полезным среди сыров. В нем много белка и кальция, необходимых для поддержания костной системы человека, а также витаминов и минеральных веществ. Лактозы же, которую способны усваивать далеко не все, в чеддере немного.



Уже 7 тысяч лет назад в Европе производили сыр.

Долгое время ученые полагали, что сыр люди научились производить свыше 5 тысяч лет назад. Но недавно специалисты из Бристольского университета установили, что сыр научились изготавливать еще раньше – около 7200 лет назад. Такие выводы помогла сделать находка – черепки посуды, обнаруженные на территории Польши. Как предположил американский археолог Питер Богуцки

Любите сыры с плесенью? У нас для вас хорошая новость. Франция занимает третье место среди стран, население которых имеет самые низкие показатели смертности от болезней сердца и сосудов. Почему французы редко страдают подобными недугами, хотя едят достаточно много жирной пищи? «Французскому парадоксу» нашли следующее объяснение. Отрицательное влияние жирных продуктов сводят на нет продукты полезные, которых так много в рационе французов. Они едят много рыбы, свежих овощей и фруктов, добавляют в блюда большое количество оливкового масла и мало сахара, любят красное вино. Недавно в список полезных продуктов ученые добавили сыр рокфор и другие сыры с плесенью.

Как выяснили специалисты из компании Lycotec, опубликовавшие результаты своих исследований в журнале Medical Hypothesis, такие сыры обладают противовоспалительными свойствами. Они полезны для желудка, а также препятствуют формированию опасных отложений на стенках артерий. Используя эти свойства сыров, специалисты планируют наладить изготовление на их основе медицинских препаратов и даже косметических средств.

из университета Принстона, это было приспособление, через которое процеживали молоко. Проведенные в Бристольском университете исследования подтвердили эту догадку.

Значение сыроварения для развития цивилизации трудно переоценить. Научившись делать сыр, люди могли создавать запасы продуктов. Благодаря сыроварению, как и другим занятиям, наши предки стали вести оседлый образ жизни и одомашнивать скот.

ВЫБИРАЕМ лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИШЬ:

придумывать **ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА**, «колдовать» над приготовлением **ЕДЫ**
и удивлять близких и друзей **ВКУСНЕНЬКИМ!**



**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**

Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместить на сайте фото блюда и рецепт его приготовления. О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)

ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА – 2014»

УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ МАРТА»:



«ФАЛЬШИВЫЕ ПТИЧКИ»
АВТОР – ЮЛИЯ МОЛДАВЧУК



ГРИБНАЯ ГОРКА
АВТОР – СОМНУШКЕВИЧ



КУЛЕЧКИ С ГРИБАМИ
АВТОР – СОКРАТ



ЛОРАНСКИЙ ПИРОГ С КУРИЦЕЙ
АВТОР – РАИСА БАКОВА



ДЖАЛЕБИ
(ИНДИЙСКАЯ СЛАДОСТЬ)
АВТОР – ВАЛЕНТИНА
ВАСИЛЬЕВА



ДУКАТОВЫЕ БУЛОЧКИ
С ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ
АВТОР – ЮЛИЯ МОЛДАВЧУК

ВНИМАНИЕ! НОВЫЕ ПРАВИЛА!

Как определяется победитель

Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта по мнению редакции портала Миллион Меню.

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество **«МНЕ НРАВИТСЯ!»**.

Правила действительны с ноября 2013 г.

Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

*Вкусно
готовить –
просто!*

- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

**40 000
РЕЦЕПТОВ**

ТИРАМИСУ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ КАМАМБЕРА



ИСПАНЬОЛА



КАННОЛИ С РИКОТТОЙ

В следующем номере: **БЛЮДА**
из морепродуктов

- КРЕВЕТКИ
- КАЛЬМАРЫ
- МИДИИ
- УСТРИЦЫ

