

Блюда с рисом

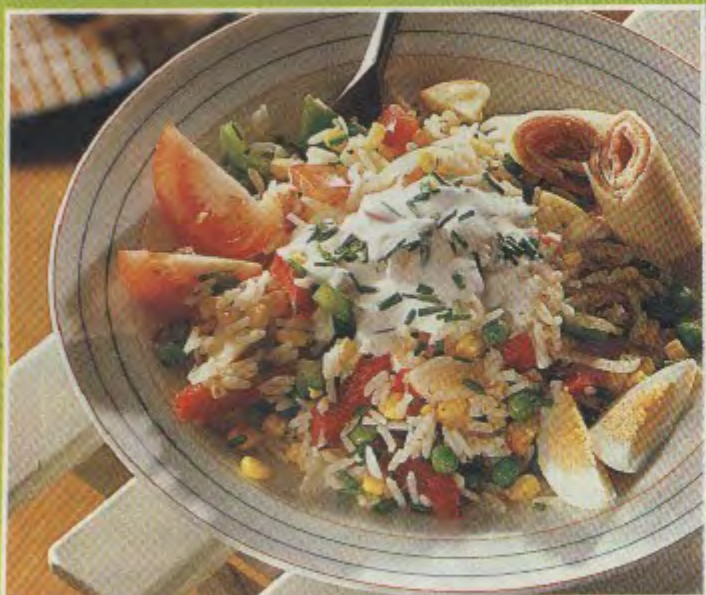
интернациональная
кухня



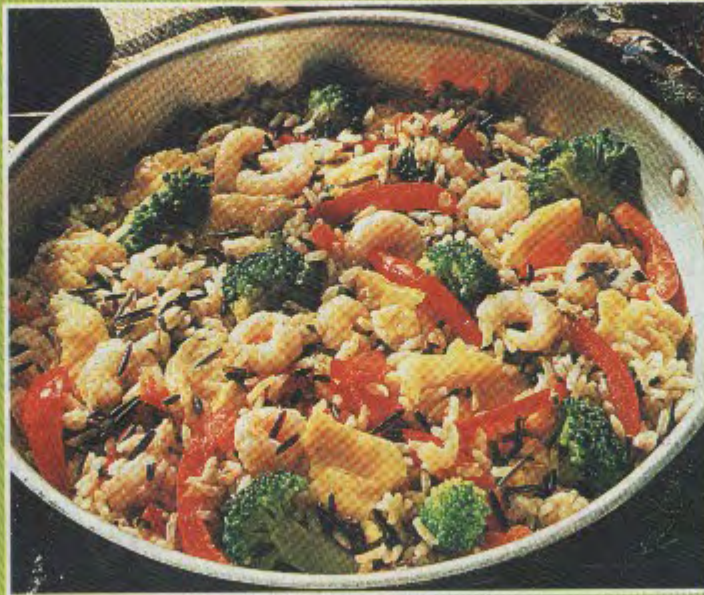
55

идей для блюд
с рисом

Фаршированные рисом
помидоры и перец, с. 39



Рисовый салат с овощами, с. 15



Жареный рис по-китайски, с. 17



Рисовая каша по-бразильски, с. 24

Рис – зерна, популярно во всем мире



Для вкусного фарша с рисом подойдет многое – например помидоры, лук, сладкий перец. Несколько лакомых примеров вы найдете, начиная со стр.

38

Говорят, что рис – это хлеб Азии. Как и наш хлеб, рис означает не только продукт питания, а является духовным символом земных забот. Определяющим благосостояние или нужду, войну или мир. Рис был и жертвой, и основателем династий. Благодаря Александру Македонскому европейцы узнали рис довольно рано. В Америку его привезли испанцы и португальцы. В настоящее время он выращивается во всех тропических и субтропических регионах земли.

Это очень просто



Итальянцы – мастера готовить настоящий ризотто. На стр. 19 мы приводим несколько рекомендаций, как приготовить ризотто быстро, но не менее вкусно.

ярные



Баклажаны в томатном соусе, фаршированные пикантной смесью из риса, окорока, сыра и зелени, – вот они, божественные ароматы средиземноморской кухни. **41**



Ризотто, приготовленное из натуральной зерновой смеси со множеством овощей, грибов, окорока, зелени и сыра, – настоящее праздничное блюдо. **23**



Прозрачный томатный суп с рисом – многообещающее начало вкусного обеда. **11**

СОДЕРЖАНИЕ

Аппетитное начало

Закуски – большие и маленькие из Японии и Китая, из Италии, Греции и Турции. **4**

Ризотто и подобные ему

Итальянские гарниры, как правило, кремообразные и нежные. В Китае и США предпочитают пряные гарниры. Для любителей сладкого тоже найдутся интересные рецепты. **16**

Главные блюда и гарниры

Драгоценный дикий рис, ароматный басмати и изысканные комбинации разных продуктов – эти блюда завоюют ваши симпатии очень быстро. **26**

Рисовый фарш

Вряд ли найдется овощ, который бы не подходил для фарша с рисом. Между прочим, сам рис тоже может стать прекрасной оболочкой для начинки. **39**



Рисовая каша с имбирем и фруктами – наслаждение для любителей сладкого. **24**

ФОТОГРАФИИ БЛЮД:
ГЕРД ФАЙЕРАБЕНД
СТИЛИЗАЦИЯ: СИБИЛЛ
МАЙЕР-КУДЕРЕР

Закуски большие и
маленькие:

Аппетитное начало



ФОТО: UNCLE BEN'S

Горстка риса — во многих уголках земли — это символ еды. В Китае, например, понятие “кушать” означает “кушать рис”. В других странах Азии для этих понятий в языке тоже имеется только одно слово.

В странах, для которых рис стал классикой, бытует множество легенд и мифов, почитающих и восхваляющих его как подарок богов.

16 больших сухих китайских опят; 175 г азиатского (клейкого) риса; 1 лист конбу (сухой морской водоросли); 0,35 л воды; 2 столовые ложки рисового (или апельсинового) уксуса; 2 чайные ложки сахара; соль; 1 маленький стебель лука-порея; 200 г мороженого зеленого горошка; 100 г консервированных бамбуковых побегов; 1 кусок свежего имбирного корня длиной ок. 3 см; 125 г филе скумбрии или лосося; 250 г очищенных креветок.

1. Опята примерно в течение часа размачивать в теплой воде. Рис тщательно вымыть и обсушить в дуршлаге.

2. Конбу обтереть влажной полотняной салфеткой, 4 раза разрезать кухонными ножницами. Вместе с рисом размягчить в воде в течение получаса. Затем в кастрюле под закрытой крышкой довести до кипения на сильном огне. Потом на слабом огне варить в течение 20 минут. Рис снять с плиты. Между кастрюлей и крышкой уложить сложенное в несколько слоев полотенце и рис оставить настояться на 10 минут.

3. На слабом огне перемешать уксус, сахар и четверть чайной ложки соли. Конбу выложить из риса и примешать в маринад. Рис остудить.

4. Лук-порей почистить и нарезать тонкими полосками. Вместе с горошком бланшировать в небольшом количестве подсоленной воды в течение 1–2 минут, затем воду слить, обдать холодной водой и обсушить.

5. Обсушенные побеги бамбука также очень мелко порезать. Имбирный корень почистить и натереть на мелкой терке. Рыбное филе сполоснуть, промокнуть бумажными салфетками и нарезать полосками шириной 5 мм. Креветки сполоснуть и обсушить бумажными салфетками.

6. С опят слить воду, обсушить бумажным полотенцем и красиво уложить на блюдо. На блюдо положить по ломтику филе.

7. Рис перемешать с луком-пореем, зеленым горошком, бамбуком и имбирем и немного массы уложить на грибы. Сверху красиво разложить креветки. Во время еды грибы достают из-под риса и едят вместе с ним.

Указание: конбу можно купить в азиатских отделах европейских супермаркетов, то же относится к китайским опятам (“му-эпп”).





Темаки цу-ши

Свернутые вручную су-ши

175 г азиатского (клейкого) риса; 1 лист конбу (сухой морской водоросли); 0,35 л воды; 2 столовые ложки рисового (или яблочного) уксуса; 2 чайные ложки сахара; 1/4 чайной ложки соли; 16 листьев нори (обжаренных морских водорослей); 1 большая морковь; 150 г белой редьки; 1/2 салатного огурца; 1 маленький кабачок "цуккини"; 1 плод авокадо; лимонный сок; 3 чайные ложки молотого васаби (японского зеленого хрена); 200 г говяжьего филе; черный свежемолотый перец; 24 очищенные креветки; 8 столовых ложек соевого соуса, например от Kikkoman.

1. Рис тщательно вымыть и обсушить. Конбу обтереть влажной полотняной салфеткой, затем кухонными ножницами 4 раза надрезать. Вместе с рисом вымачивать в воде в течение получаса. Затем в кастрюле с закрытой крышкой довести до кипения на сильном огне. Потом на сла-

бом огне варить в течение 20 минут. Рис снять с плиты. Между крышкой и кастрюлей уложить сложенное несколько раз полотенце и в течение 10 минут дать рису настояться.

2. На слабом огне перемешать уксус, сахар и соль. Конбу выложить из риса и примешать к маринаду. Рис остудить.

3. Листики нори разрезать на 4 квадрата. Морковь и редьку очистить. Огурец и кабачок сполоснуть под струей воды. Все нарезать тонкими полосками длиной ок. 8 см. Авокадо очистить, удалить косточку, мякоть нарезать ломтиками толщиной ок. 5 мм и быстро сбрызнуть лимонным соком.

4. Молотый васаби с добавлением небольшого количества воды перемешать в пасту. Говяжье филе нарезать очень тонкими ломтиками, лучше всего в кухонном комбайне. Ломтики мяса положить между двумя листами полиэтиленовой пленки и разгладить в еще более тонкие пласты, затем разрезать пополам. На мясо намазать немного пасты васаби и посыпать свежемолотым перцем.

5. Креветки сполоснуть и обсушить бумажными салфетками. Все подготовленные компоненты красиво разложить на большом блюде. Оставшуюся часть пасты васаби и соевый соус подайте к столу в отдельных вазочках.

6. За столом каждый кладет себе на ладонь кусочек нори, сверху раскладывает немного риса и по вкусу приправляет пастой васаби. После этого на рис можно положить любые другие компоненты, затем морскую водоросль скатать в ролик, окунуть в соевый соус и положить в рот.

Указание: приготовление су-ши в Японии имеет тысячелетние традиции. Если рассматривать с исторической точки зрения, темаки цу-ши, то есть скрученные вручную су-ши – довольно современный рецепт. Они появились в начале прошлого столетия в Эдо, в настоящее время Токио. Хираши су-ши со стр. 4 – тоже типичны для современного Токио. Если быть классически корректным, то их тоже нужно скручивать вручную. Рис в маринаде подают в декоративной салатнице.

Азиатский рис



Небольшое по размеру, зерна этого вида риса очень насыщены крахмалами, так что в отваренном виде они "прилипают" друг к другу. Эту способность риса японцы особенно ценят и используют для су-ши. То же относится к Таиланду, Китаю и странам, в которых блюда едят с большим количеством соуса, там такой рис тоже очень популярен. Кроме того этот рис выращивают в странах, где его по традиции едят пальцами. Рисинки скручивают в шарики большим, указательным и средним пальцами и с их помощью захватывают также мясо или овощи.



Голубцы из виноградных листьев

200 г длинного риса; 2 репчатые луковицы; 2 зубчика чеснока; 8 столовых ложек оливкового масла; 0,4 л куриного бульона; 50 г коринок; 1 упаковка соленых виноградных листьев; 1 пучок укропа; 2 натуральных лимона; соль; свежесмолотый черный перец; 1 щепотка корицы.

1. Рис вымыть и хорошо обсушить. Луковицы и зубчики чеснока очистить и нарезать маленькими кубиками или мелко порубить. Лук и чеснок обжарить в 4 столовых ложках масла до прозрачности. Добавить рис и при постоянном помешивании обжарить примерно в течение минуты. Помешивая, налить бульон и довести до кипения. Рис под закрытой крышкой на слабом огне варить около 20 минут.
2. Коринок размочить в теплой воде в течение 20 минут. Виноградные листья обсушить и до использования положить в холодную воду.
3. Укроп сполоснуть, обсушить бумажной салфеткой и мелко

порезать. Лимоны сполоснуть под струей горячей воды и обсушить. От одного лимона натереть цедру, отжать сок. Половинку второго лимона нарезать кружками, из другой половинки также отжать сок.

4. Коринок обсушить. Вместе с укропом и лимонной цедрой перемешать с рисом. Рис обильно приправить лимонным соком, солью, перцем и корицей.

5. Виноградные листья обсушить и разложить на влажном кухонном полотенце. Посередине положить около 1 чайной ложки риса. Сначала уложить поверх риса нижние концы листьев, затем боковые кончики. После этого листья скатать по направлению к верхним кончикам.

6. В плоскую кастрюлю налить 2 столовые ложки растительного масла, сверху положить лимонные кружки. На них уложить фаршированные виноградные листья. Сбрызнуть оставшимся лимонным соком и растительным маслом. Налить примерно 1/8 л воды и закрыть крышкой. Тушить около 20 минут. После этого обсушить и подать к столу в теплом или холодном виде.

Тефтели по-гречески

1 репчатая луковица;
1 зубчик чеснока; 1 зеленый стручок чилийского перца;
50 г круглого риса;
250 г рубленой говядины;
1 яичный желток; соль;
белый свежесмолотый перец;
очищенные семена кориандра;
1 яйцо; 4 столовые ложки панировочных сухарей;
растительное масло для обжаривания.

1. Луковицу очистить и нарезать очень маленькими кубиками, зубчик чеснока также очистить и мелко порубить. Стручок чилийского перца разрезать вдоль, удалить семена. Стручок сполоснуть и также мелко порубить.
2. Рис сполоснуть и хорошо обсушить. Перемешать с рубленным мясом, луком, чесноком, чилийским перцем и яичным желтком. Обильно приправить солью, перцем и кориандром. Увлажненными руками сформовать шарики размером с мячик для пинг-понга.

3. В плоской кастрюле довести до кипения большое количество подсоленной воды. Положить в нее шарики и варить, не доводя до кипения, в течение 20 минут. Затем выложить шумовкой и хорошо обсушить.

4. Яйцо взбить. Мясные тефтели сначала обвалить в яйце, затем в панировочных сухарях и обжарить в горячем растительном масле со всех сторон до хрустящей коричневой корочки. После этого снять излишки жира на толстом слое бумажных салфеток. Тефтели подать к столу в теплом или холодном виде.

СОВЕТ: с этими тефтелями можно приготовить пикантный густой соус из йогурта: очистить половину стручка красного сладкого перца, по 1 стручку зеленого и красного чилийского перца, мелко нарезать или нарубить. Половину свежего огурца сполоснуть и нарезать очень маленькими кубиками. Сполоснуть полпучка укропа, обсушить бумажными салфетками и очень мелко порезать. Все перемешать с 400 г взбитого в пену йогурта. По вкусу посолить.



Грибное рагу по-китайски

175 г натурального длинного риса; 0,35 л куриного бульона; 500 г свежих опят; 1 пучок молодых репчатых луковиц; 150 г свежих бобовых побегов; 2 зубчика чеснока; 4 столовые ложки арахисового масла; 1 столовая ложка кунжутного масла; 3 столовые ложки соевого соуса; 2 столовые ложки сухого шерри; 1 чайная ложка крахмала; 1 щепотка самбаль олек (лимона, растертого с острым перцем); 1 щепотка молотого имбиря.

1. Рис хорошо вымыть, обсушить, в бульоне довести до кипения, затем, закрыв кастрюлю крышкой, на слабом огне сварить примерно в течение 25 минут.

2. Грибы хорошо почистить и острым ножом нарезать тонкими ломтиками. Луковицы почистить и нарезать наискось тонкими ломтиками. Бобовые побеги вымыть, при этом удалить зеленые чешуйки, если они есть. Бобы обсушить.

3. Зубчики чеснока очистить и разрезать вдоль ломтиками. Разогреть арахисовое масло. Обжарить в нем чеснок до коричневого цвета. Затем шумовкой выложить чеснок и выбросить.

4. Грибы и лук при постоянном помешивании обжаривать в чесночном масле, пока лук не станет прозрачным. После этого добавить бобовые побеги и обжаривать в масле в течение нескольких секунд.

5. Перемешать кунжутное масло, соевый соус, шерри, крахмал и имбирный порошок, затем перемешать с грибами и довести до кипения. Рис и грибное рагу разложить на четыре тарелки и подать к столу как закуску, например, перед рыбным блюдом.

Указание: опята очень часто выращиваются на искусственных субстратах. В этом случае грибы необязательно мыть. На больших грибах нужно только поскрести влажным ножом шляпки и удалить ножки. Для этого блюда опята можно заменить вешенками.



Выращивание риса по традиции — удел женщин, во многих странах урожай зависит от настроения богинь. Рис растет в воде, что в Китае соответствует женскому началу «инь». Однако работу по выращиванию риса никак не назовешь женской, так что к вечеру улыбка на лице этой девушки наверняка исчезнет.



Креветки с брокколи и рисом

100 г дикого риса, например от Oryza; 1/4 л куриного бульона; 400 г брокколи; соль; 1/8 л сухого белого вина; 0,2 л рыбного бульона (готового, для соусов); 0,02 л сухого вермута; 200 г густой сметаны; 12 больших сырых креветок с панцирем; 3 столовые ложки сливочного жира (топленого масла); белый свежемолотый перец; 50 г сливочного масла; 1 столовая ложка миндальных лепестков; молотая карри.

1. Рис перемешать с горячим бульоном, варить на сильном огне в течение 5 минут, затем закрыть кастрюлю крышкой и на слабом огне варить до готовности в течение 40 минут.
2. Брокколи почистить, разделить на маленькие соцветия и варить в большом количестве подсоленной воды в течение 5–6 минут, не доводя до кипения. Затем бульон слить и капусту обсушить.
3. Для соуса перемешать вино, рыбный бульон, вермут и смета-

ну, довести до кипения и, время от времени помешивая, уварить до кремообразной массы.

4. Креветки тщательно вымыть и обсушить бумажными салфетками. Панцирь на спинке надрезать почти до хвоста и удалить нити желудочков. Креветки обжарить в горячем сливочном жире, пока они кругом не станут красными. Креветки выложить, посыпать перцем и сохранять теплыми.

5. Разогреть 30 г сливочного масла и обжарить в нем миндальные лепестки до золотисто-коричневого цвета. Добавить рис и соцветия капусты и разогреть.

6. Оставшееся сливочное масло маленькими хлопьями примешать в соус. Соус по вкусу приправить солью, перцем и карри. Хвосты креветок и рис разложить на четыре тарелки. Налить немного соуса. Остальной соус подать к столу отдельно. Креветки подать к столу в качестве закуски, например, перед легким рыбным блюдом.

СОВЕТ: креветки при желании можно подать на листьях зеленого салата, украсив лимонными дольками.

Мидии по-кельтски

1 кг мидий; 100 г длинного риса; 0,4 л готовой основы для рыбного соуса (или крепкого рыбного бульона); 800 г спелых помидоров; 2 тонких стебля лука-порей; 2 белые репчатые луковицы; 1/2 пучка простой петрушки; 40 г сливочного масла; 2 зубчика чеснока; 0,2 л сухого белого вина; соль; белый свежемолотый перец; 1 щепотка молотого шафрана.

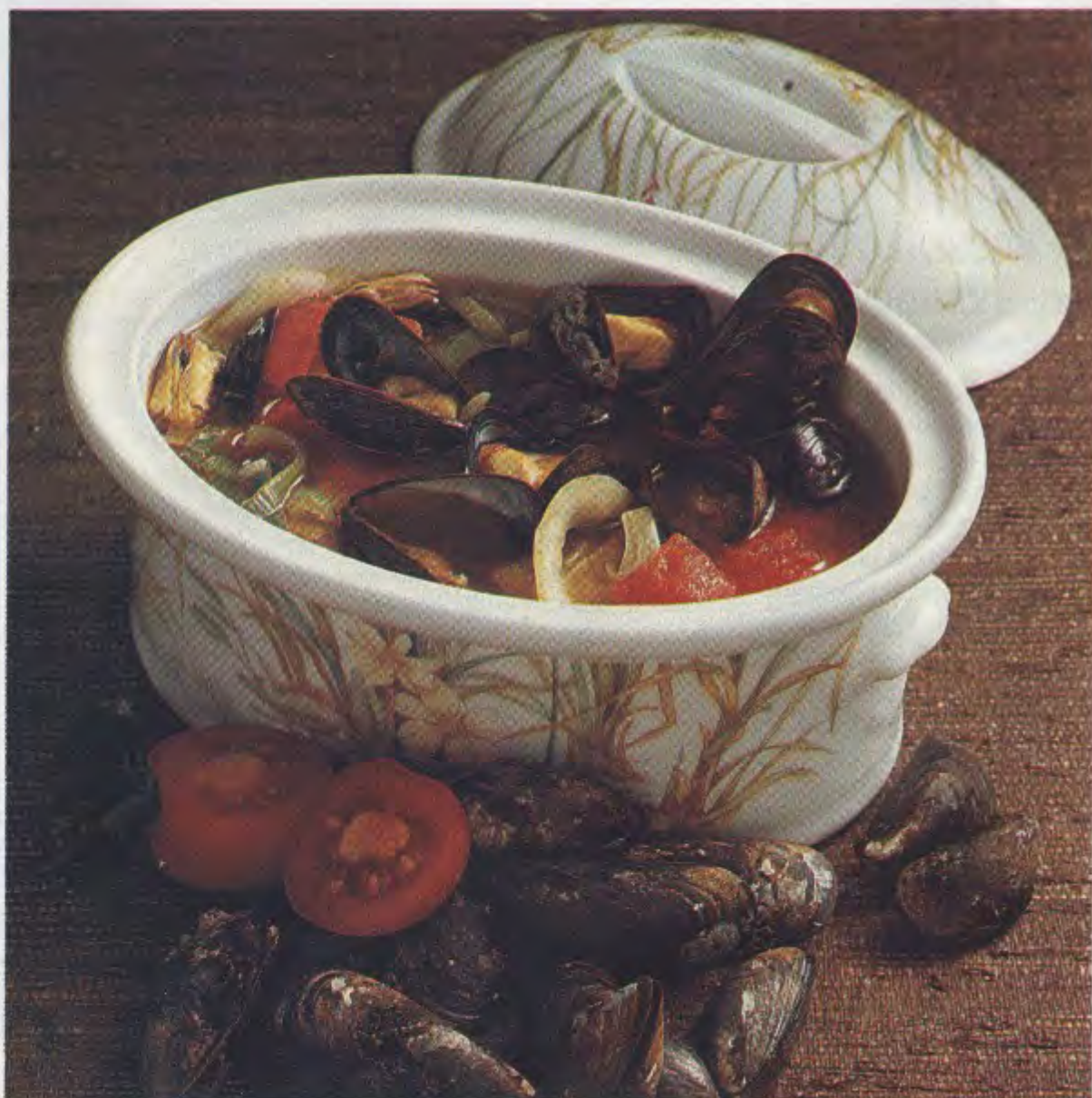
1. Мидии тщательно почистить щеточкой под струей воды и удалить усики. Открытые раковины выбросить, они не годятся в пищу.
2. Рис вымыть, обсушить, довести до кипения в 0,2 л рыбного бульона. Затем под закрытой крышкой на слабом огне варить примерно в течение 20 минут.
3. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена и нарезать крупными кубиками. Лук-порей почистить, вымыть, обсушить и, так же как и очищенные луковицы, нарезать кружка-

ми. Петрушку сполоснуть, обсушить бумажными салфетками и крупно порубить.

4. Лук-порей и репчатый лук обжарить до прозрачности в 20 г сливочного масла. Очищенные зубчики чеснока отжать сверху через пресс. Добавить помидоры, петрушку и мидии. Налить оставшуюся часть рыбного бульона и вина. Мидии в закрытой кастрюле при частом встряхивании варить в течение 10 минут.

5. Мидии из кастрюли шумовкой переложить в суповую миску. Неоткрывшиеся также выбросить.

6. Бульон довести до кипения еще раз, заправить оставшейся частью сливочного масла, перемешать с рисом, по вкусу приправить солью, перцем и шафраном, полить им мидии. Мидии подать к столу в качестве закуски или небольшого ужина.



Первый урожай риса

предположительно был собран в Азии семь тысячелетий назад. Рис входит в многочисленную семью злаков, и это сразу же сделало его популярным в странах, где мало земли, пригодной для возделывания, например, Японии или некоторых гималайских регионах. Рис быстро созревает, занимает минимальные площади и кроме того не требует сложных орудий труда. Мотыги и резак вполне достаточно для того, чтобы собрать урожай или ухаживать за всходами. Кроме того можно почти не заботиться о посадке, так как при сборе урожая на земле остается достаточно много зерна.



ФОТО: REISFIT

Рисовый суп с брокколи

125 г нешлифованного длинного риса в пакетиках для варки, например, от Reis-fit; 250 г рубленой телятины; 1 чайная ложка острой горчицы; 1 яйцо; 1 столовая ложка панировочных сухарей; соль; белый свежемолотый перец; 3/4 л мясного бульона; 500 г капусты брокколи; 1 репчатая луковица; 20 г сливочного масла; 1 зубчик чеснока; 1/8 л жирных сливок; тертый мускатный орех.

1. Рис приготовить по указаниям на упаковке. Рубленую телятину перемешать с горчицей, яйцом и панировочными сухарями, приправить солью и перцем. Смоченными водой руками слепить

шарики размером с грецкий орех и отварить в горячем, но не кипящем мясном бульоне в течение 6–8 минут. После чего выложить шумовкой.

2. Брокколи почистить, разьединить на отдельные соцветия, затем обрезать стебли. Луковицу очистить и нарезать очень маленькими кубиками. Лук обжарить в сливочном масле до прозрачности. Очищенный зубчик чеснока отжать сверху через пресс, добавить также брокколи и все залить бульоном. Овощи в течение 10 минут отварить. После этого несколько соцветий брокколи выложить для украшения.

3. Суп пюрировать миксером, заправить сливками, по вкусу приправить солью, перцем и мускатом. В суп положить рис, клецки и соцветия брокколи и все еще раз немного разогреть.



Лимонный суп по-турецки

2 куриные грудки с мясом и костями; 1 л куриного бульона; 1 лавровый лист; 1/2 чайной ложки острого перца горошком; 4 горошины гвоздичного перца; 125 г длинного риса; 2 белые репчатые луковицы; 2 стебля листового сельдерея; 1 стебель лука-порея; 2 маленьких кабачка "цуккини"; 3 столовые ложки высококачественного оливкового масла; 2 зубчика чеснока; 2 лимона, из них один натуральный; соль; белый свежемолотый перец.



1. Куриные грудки ополоснуть и положить в горячий бульон. Добавить лавровый лист, горошины острого и гвоздичного перца и варить мясо на слабом огне, почти не доводя до кипения, примерно в течение 35 минут. Рис вымыть и обсушить.

2. Луковицы очистить и нарезать тонкими колечками. Сельдерей, лук-порей и кабачки почистить, сполоснуть и обсушить. Сельдерей и лук-порей нарезать соломкой, кабачки – кружками. Все обжарить в горячем растительном масле до прозрачности. Очищенные зубчики чеснока сверху отжать через пресс.

3. Куриные грудки достать из бульона. Бульон процедить на овощи через тонкое волосяное сито. Добавить рис и суп варить еще примерно в течение 20 минут.

4. Натуральный лимон вымыть под струей горячей воды и нарезать кружками. Из другого лимона отжать сок. У мяса курицы снять кожу, отделить от костей и нарезать маленькими кубиками. Суп по вкусу приправить солью, лимонным соком и перцем. Затем в супе разогреть мясо и кружки лимона.

Прозрачный рисовый томатный суп

375 г суповой говядины; 1 1/4 л воды; 1 чайная ложка острого перца горошком; 1 репчатая луковица; 1 пучок простой петрушки; 6 средних помидоров; соль; 100 г длинного риса; 2 маленьких кабачка "цуккини"; 2 стебля листового сельдерея; шафран на кончике ножа.

1. Говядину ополоснуть и положить в кастрюлю с водой. Добавить перец горошком, очищенную и разрезанную пополам луковицу и полпучка предварительно вымытой петрушки. Воду довести до кипения.

2. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мякоть разрезать пополам и удалить семена.

3. Томатную кожицу и зерна добавить к мясу. Воду посолить и мясо, наполовину прикрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне примерно в течение часа. В это время

сварить рис на слабом огне примерно в 1/4 л подсоленной воды.

3. Кабачки и сельдерей очистить, вымыть и обсушить. Кабачки разрезать вдоль на четыре части, затем нарезать ломтиками длиной ок. 4 см. Сельдерей нарезать кружками. От бульона отложить примерно 3–4 поваренные ложки, процедить через сито и приготовить в нем овощи.

4. Мясо выложить из бульона. Бульон процедить через волосяное сито, выложенное марлей и перелить в чистую кастрюлю. Бульон приправить солью и шафраном.

5. Мясо нарезать маленькими кубиками, мякоть помидоров нарезать полосками. Положить в суп и разогреть. Оставшуюся петрушку сполоснуть, обсушить бумажными салфетками и очень мелко порубить.

6. Рис и овощи разложить на четыре тарелки, залить горячим супом. Посыпать петрушкой и подать к столу.

К столу обязательно подайте также свеженатертый пармезанский сыр, который каждый присутствующий положит себе в тарелку по вкусу.





Весенний салат

250 г белого мяса курицы без кожи и костей; 1/2 л куриного бульона; 2 средних кочана кольраби; 200 г смеси из длинного и дикого риса, например, от Uncle Ben's; 250 г спаржи; 250 г молодой моркови; 125 г стручкового сахарного горошка; 50 г деликатесного майонеза; 50 г густой сметаны; 50 г натурального (несладкого) йогурта; 2–3 столовые ложки жирных сливок; соль; белый свежемолотый перец; сахар; лимонный сок.

1. Мясо ополоснуть и положить в кипящий бульон. Варить примерно в течение 20 минут, затем выложить и остудить.
2. Кольраби очистить, при этом удалить зеленые части. Затем кочан разрезать пополам и варить в курином бульоне примерно в течение 10 минут. Бульон процедить через сито и сварить в нем рис по указаниям на упаковке.
3. Спаржу и морковь очистить. Спаржу нарезать кусочками длиной ок. 3 см, морковь нарезать шариками размером с оливки. Спаржу и морковь в небольшом количестве подсоленной воды отварить примерно в течение 15 минут. Через 10 минут добавить вымытый стручковый горошек. С овощами слить бульон, обдать холодной водой и обсушить.
4. Мясо нарезать маленькими кубиками. У половинок кольраби маленьким ножом-выемкой вырезать внутреннюю часть, оставив стенки толщиной 1 см. Шарики кольраби вместе с мясом и овощами перемешать с рисом.
5. Для густого соуса перемешать майонез, сметану, йогурт и сливки. Обильно приправить солью, перцем, сахаром и лимонным соком и осторожно перемешать с салатом.
6. Половинки кольраби уложить на четыре тарелки и наполнить частью салата. Оставшуюся часть салата красиво разложить вокруг кольраби.

Этот салат предложите в качестве закуска или гарнира к рыбе деликатесных сортов.



Рисовый салат для приемов

200 г длинного риса;
1/2 л куриного бульона; соль;
молотая куркума; 4 кольца
консервированного ананаса;
по 1 зеленому и красному
стручку сладкого перца;
3 стебля листового сельдерея;
2 моркови; 250 г вареной
ветчины без жира, нарезанной
толстыми ломтиками; 100 г густой
сметаны; 100 г майонеза;
2 столовые ложки натурального
(несладкого) йогурта;
лимонный сок; ананасовый сок;
кайеннский перец.

1. Рис вымыть, обсушить, довести до кипения в курином бульоне. Варить на слабом огне с добавлением соли и куркумы примерно в течение 20 минут, затем остудить.
2. Ананасы обсушить, нарезать дольками. Стручки перца и сельдерея почистить, сполоснуть и нарезать кубиками и кружками. Морковь вымыть, почистить и также нарезать кружками. Ветчину нарезать маленькими кубиками.
3. Для густого соуса перемешать густую сметану, майонез и йогурт, приправить лимонным, ананасовым (консервированным) соком и кайеннским перцем и солью.
4. Рис вместе с подготовленными компонентами перемешать с соусом. До подачи к столу салату дать по меньшей мере в течение полчаса пропитаться, затем приправить солью, кайеннским перцем и при желании небольшим количеством лимонного и ананасового сока.

СОВЕТ: салат будет смотреться особенно красиво (хотя это и потребует некоторого времени), если кружки моркови и кубики сладкого перца вырезать фигурным ножом.

Салат "Геллас"

250 г риса в пакетике для варки (например, от Uncle Ben's);
1 круглая репчатая луковица;
1 маленький салатный огурец;
2 мясистых помидора; 1 красный стручок сладкого перца;
200 г греческой брынзы "фета";
20 маслин; 2-3 зубчика чеснока;
6 ст. ложек оливкового масла холодного отжима; 4-5 ст. ложек лимонного сока; соль; белый свежемолотый перец; 1 щепотка сахара; 1/2 чайной ложки очищенных семян майорана;
несколько листьев зеленого салата и петрушки для украшения.

1. Рис приготовить по указаниям на упаковке, выложить из кастрюли, сполоснуть холодной водой, высушить в пакетике, затем переложить в миску.
2. Луковицу очистить и нарезать очень тонкими кружками. Огурец вымыть, обсушить и вместе с кожурой нарезать маленькими кубиками. Помидоры вымыть и нарезать крупными кубиками. Стручки сладкого перца почистить, сполоснуть и нарезать тонкой соломкой.
3. Брынзу обсушить и также нарезать кубиками. Маслины быстро ополоснуть под струей воды и обсушить. Брынзу и маслины вместе с подготовленными овощами перемешать с рисом.
4. Для густого соуса очистить зубчики чеснока и мелко порубить. Растительное масло перемешать с лимонным соком, солью, перцем, сахаром и майораном, затем перемешать с салатом. Салату перед подачей к столу дать пропитаться примерно в течение полчаса, после чего дополнительно приправить солью, перцем и при желании небольшим количеством лимонного сока.
5. Сполоснуть листья салата и петрушку, обсушить бумажными салфетками и украсить ими салат.

Рисовые салаты прекрасно подходят для летнего меню, так как в жаркую погоду аппетит, как правило, невелик. Однако организм требует своего. Легкие, вкусные комбинации из риса, овощей и зелени "насытят" его минеральными веществами, которые в жаркую погоду выводятся в больших количествах, например, вместе с потом.



ФОТО: UNCLE BEN'S



Рисовое печенье с мятным соусом

100 г натурального риса, например, от Oryza; 1 репчатая луковица; по половинке стручка красного и зеленого сладкого перца; 2 яйца; 1 столовая ложка крахмала; 1 щепотка молотого кориандра; соль; черный свежемолотый перец; сливочный жир (топленое масло) для обжаривания; 1 пучок свежей мяты; 150 г сливочного йогурта; 100 г густой сметаны.

1. Рис приготовить по указаниям на упаковке, после чего остудить.
2. Луковицу очистить и нарезать очень маленькими кубиками. Стручки сладкого перца почистить, вымыть и нарезать маленькими кусочками.

Пряный рисовый пирог

Рецепт рассчитан на 8 порций

2 репчатые луковицы; 4 столовые ложки оливкового масла; 200 г длинного риса; 1 столовая ложка молотой карри; 1/2 л куриного бульона; 300 г мороженого зеленого горошка; 4 яйца; 3 столовые ложки панировочных сухарей; 50 г молотых лесных орехов; 375 г рубленой говядины; соль; белый свежемолотый перец; тертый мускатный орех; 150 г тертого зрелого сыра гоуда; 100 г жирных сливок; 2 помидора.

1. Луковицы очистить, нарезать маленькими кубиками и обжарить до прозрачности в растительном масле. Рис вымыть, обсушить, положить в растительное масло и посыпать карри. При постоянном помешивании обвалить в масле в течение нескольких секунд, затем залить бульоном, довести до кипения и, закрыв кастрюлю крышкой, на самом слабом огне варить в течение примерно 25 минут. Зеленый горошек разморозить.

2. Белки двух яиц отделить от желтков. Белки, панировочные сухари и молотые лесные орехи перемешать с рубленным мясом. Фарш обильно приправить солью, перцем и мускатным орехом. Желтки растереть с 50 г сыра и перемешать с рисом.

3. Круглую форму для выпекания диаметром 26 см выложить пергаментной бумагой и намазать рисовую массу. Сверху положить рубленое мясо и посыпать зеленым горошком.

4. Оставшуюся часть сыра перемешать со сливками и двумя оставшимися яйцами, приправить перцем и мускатом и намазать на поверхность пирога. Пирог выпекать в предварительно нагретом до 180° духовом шкафу в течение 35–40 минут. Если пирог начнет пригорать, накройте его пергаментной бумагой.

5. Помидоры вымыть, обсушить и разрезать на 8 долек, при этом вырезать места прикрепления плодоножек.

Рисовый пирог выложить из формы, украсить дольками помидоров и подать к столу в теплом виде.

ФОТО: ORYZA



Натуральный или коричневый рис в отличие от белого риса очищается только от несъедобных чешуек. Он имеет ореховый привкус и даже в вареном виде остается внутри чуть жестковатым.

3. Яйца перемешать с крахмалом. Затем перемешать с луком и сладким перцем, после чего осторожно перемешать с рисом. Рис по вкусу приправить кориандром, солью и перцем.

4. Тесто поставить на расстойку примерно на 10 минут. Затем столовой ложкой порциями положить в горячий сливочный жир, расплющить в лепешки и обжарить с обеих сторон до золотисто-коричневой корочки. Готовое печенье сохранять теплым.

5. В это время для соуса сполоснуть мяту, обсушить бумажными салфетками, листики отделить от стеблей и мелко порубить. Йогурт и сметану взбить в пену, приправить мятой, солью и перцем. Соус подайте к столу отдельно. Печенье предложите как калорийную закуску или вместе с салатом как небольшой ужин.



Рисовый салат с овощами

200 г риса в пакете для варки в течение 10 минут (например, от Uncle Ben's); 150 г мороженого зеленого горошка; по 1 стручке красного и зеленого сладкого перца; 3 помидора; 2 маленькие репчатые луковицы; 1 маленькое яблоко; 125 г консервированной кукурузы в зернах; 1 пучок зеленого лука; 150 г сливочного йогурта; 50 г деликатесного майонеза; лимонный сок; соль; белый свежемолотый перец; сахар; 4 сваренных вкрутую яйца; 2 больших кружка вареной

ветчины без жира; 2 больших тонких ломтика сыра гоуда средней зрелости.

1. Рис приготовить по указаниям на упаковке, затем охладить. Не размороженный зеленый горошек без добавления воды разморозить на слабом огне.

2. Стручок сладкого перца почистить, сполоснуть и нарезать очень маленькими кубиками. Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками, при этом вырезать места прикрепления плодоножки. Луковицы и яблоко очистить. У яблока вырезать сердцевину, затем, так же как и луковицы, нарезать кубиками. Кукурузу обсушить. Зеленый лук сполоснуть, обсушить бумажными сал-

фетками и нарезать колечками.

3. Для густого соуса перемешать йогурт и майонез, по вкусу приправить лимонным соком, солью, перцем и сахаром. Перемешать со всеми овощами и рисом.

4. Яйца очистить и нарезать на 8 долек. На ломтик сыра положить по ломтику ветчины, вместе скатать в трубочку. Каждую трубочку разрезать на 4 куса. Салат переложить на тарелки, украсить дольками яиц и трубочками из ветчины и сыра.

Знакомая ситуация: звонок в дверь, на пороге появляются голодные гости или домочадцы — а на кухне ничего не готово. Хорошо, если дома есть быстрорастворимый рис. В то время как он варится, можно быстро подготовить остальные компоненты для очень вкусного салата.



ФОТО: ORYZA

Пикантное или
мягкое и нежное:

16 **burda** SPECIAL

Ризотто и ем



Жареный рис по-китайски

250 г смеси из натурального и дикого риса, например, от *Oryza*; соль; 350 г брокколи; 1 красный стручок сладкого перца; 1 большой красный стручок чилийского перца; 1 большая репчатая луковица; 3 яйца; белый свежемолотый перец; 200 г атлантических креветок; 4 столовые ложки арахисового масла; соевый соус;

1. Рис вымыть, обсушить. Довести до кипения поллитра немного подсоленной воды, высыпать в нее рис и на слабом огне в закрытой кастрюле варить примерно в течение 25 минут, затем обсушить в сите.

2. Брокколи разделить на соцветия и стебли. Соцветия вымыть и обсушить, стебли почистить и нарезать тонкими кружками. Сладкий и чилийский перец почистить, сполоснуть и промокнуть бумажными салфетками. Сладкий перец нарезать тонкими полосками. Стручок чилийского перца порубить. Луковицу почистить и нарезать очень маленькими кубиками.

3. Яйца взбить, по вкусу посолить и поперчить. Креветки сполоснуть, обсушить и промокнуть бумажными салфетками.

4. На глубокой сковороде разогреть растительное масло. Сначала немного обжарить в нем луковицу, затем поочередно с интервалом в 10 секунд обжарить брокколи, сладкий перец, чилийский перец и креветки.

5. Овощи сдвинуть в сторону. На сковороду положить рис и, постоянно помешивая, обжарить в течение 2 минут, затем также сдвинуть в сторону. На сковороде разбить яйца и, постоянно помешивая, дать яичнице немного загустеть. После этого все осторожно перемешать, по вкусу приправить большим количеством соевого соуса и обжарить еще в течение 10 секунд.

Указание: подайте к столу также соевый соус и при наличии – самбаль олек (лимон с острым перцем).



Нежной
траве риса
требуется
мало мес-
та, но обя-
зательно
нужна
влажная
земля и
много
солнца.

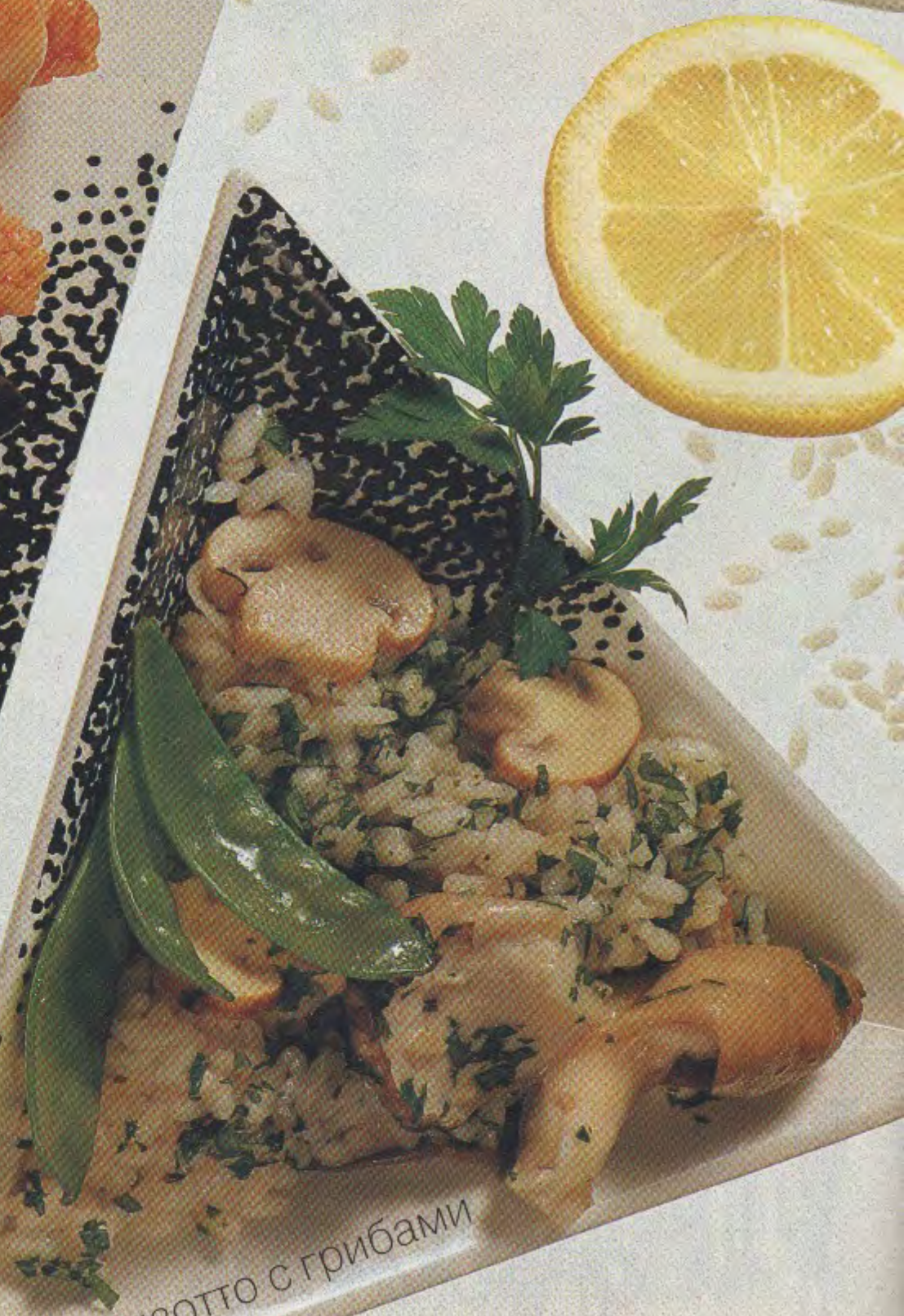
у подобные



Ризотто по-милански



Ризотто с креветками и мидиями



Ризотто с грибами

Ризотто: это несложно

Вареный рис снаружи должен быть мягким, однако все же нужно чувствовать, что это было твердое зерно. Такое ризотто будет великолепным!

Основной рецепт для ризотто

Отлично приготовить ризотто – настоящее искусство, к счастью, ему можно научиться. Ибо рис должен хотя и склеиваться, как в каше, однако каждая рисинка посередине должна остаться чуть-чуть твердой. Лучше всего для ризотто подходит рис классического итальянского сорта “ваялоне” или “арборио”. Такой рис можно купить в хороших супермаркетах, итальянских магазинчиках или магазинах, торгующих натуральными продуктами. В качестве замены можно взять молочный или круглый рис, однако можно приготовить ризотто и из длинного риса. Главное, чтобы он не был шлифованным, который вследствие специальной обработки не годится для этого вида блюд.

75 г сливочного масла;
1 репчатая луковица,
нарезанная кубиками;
1 рубленый зубчик чеснока;
300 г риса для ризотто;
1/8 л сухого белого вина;
3/4 л непряного куриного или
мясного бульона;
75 г свеженатертого
пармезанского сыра.



1. 50 г сливочного масла на слабом огне растопить в широкой глубокой кастрюле.



2. Лук, чеснок (и если указано в рецепте говяжий костный мозг или сало, нарезанное кубиками) обжарить в жире до прозрачности.



3. Мясо нарезать маленькими кубиками (или как на фото, ветчину), обжарить вместе с луково-чесночной массой.



4. Добавить рис и при постоянном помешивании обжарить в течение 2 минут до прозрачности.



5. Налить вино и при постоянном помешивании уварить до полного испарения жидкости.



6. Тонкой струйкой налить примерно треть бульона и также при постоянном помешивании уварить. Если рецепт предусматривает шафран, как, например, для классического миланского ризотто, около 16 волокон немного потолочь в ступке и положить в кастрюлю. Затем постепенно примешать оставшуюся часть бульона. Рис довести до кипения и на слабом огне варить в течение 15–20 минут. При этом время от времени перемешивать.



7. Оставшееся сливочное масло и пармезанский сыр примешать к готовому ризотто.

Ризотто по-милански

как правило подается в качестве гарнира к “оссобуко” – тушеной телячьей ножке, нарезанной ломтиками

Ризотто с креветками и мидиями

Приготовить рис, как описано в пунктах 1–5. Затем приготовить с 1 маленькой банкой очищенных томатов (400 г) и 1/2 л жидкости из-под мидий вместо бульона (п. 6), затем примешать оставшуюся часть сливочного масла, 125 г очищенных креветок, 125 г консервированных мидий и 80 г фаршированных сладким перцем и разрезанных пополам оливок. Рис разогреть.

Ризотто с грибами

400 г разных грибов (например, шампиньонов, вешенок, белых) почистить. Ризотто приготовить, как описано в пунктах 1–5. При этом грибы обжарить вместе с луком и чесноком. Затем постепенно налить 1/2 л куриного бульона. Добавить 125 г почищенного стручкового зеленого горошка. В готовое ризотто примешать 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки.



Ризотто с морскими языками

1 маленькая головка капусты "романеско" (или цветной капусты)*; 1 репчатая луковица; 1 зубчик чеснока; 75 г копченого сала; 50 г сливочного масла; 300 г риса для ризотто; 1/8 л сухого белого вина; 3/4 л куриного бульона; 1 капсула молотого шафрана; 125 г филе трески или наваги; соль; кайеннский перец; 1 столовая ложка густой сметаны; 8 филе морских языков, каждое весом ок. 60 г; 1/2 пучка укропа; 2 мясистых помидора.

1. Капусту разделить на отдельные соцветия, вымыть и обсушить бумажными салфетками. Соцветия при необходимости разъединить пополам.

2. Луковицу и зубчик чеснока очистить и так же, как и сало, нарезать очень маленькими кубиками. Лук, чеснок и сало обжарить в сливочном масле до прозрачности. Добавить рис и, как описано на стр. 18, приготовить до 6-го пункта. Примешать шафран и добавить соцветия капусты.

3. Треску или навагу ополоснуть, промокнуть бумажными салфетками и пюрировать с добавлением соли и кайеннского перца в кухонном комбайне. Перемешать со сметаной.

4. Филе морских языков также ополоснуть и промокнуть бумажными салфетками. Кожей вверх уложить на рабочую поверхность и намазать рыбным фаршем. Укроп сполоснуть, обсушить и зеленью посыпать рыбу. Филе по направлению к острому кончику скрутить в ролики, обвить нитка-

ми для рулетов. Ролики положить на ризотто и в течение 10 минут варить до готовности.

5. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, разрезать на 4 части, удалить семена. Мякоть нарезать маленькими кубиками. Ризотто и морские языки переложить на тарелки, украсить томатными кубиками и подать к столу.

* **Указание:** романеско – это светло-зеленый сорт цветной капусты с очень красивыми соцветиями. По вкусу он практически не отличается от белой цветной капусты, однако по консистенции немного нежнее.

Ризотто с брокколи

1 репчатая луковица; 1 зубчик чеснока; 50 г говяжьего костного мозга; 75 г сливочного масла; 300 г риса для ризотто; 1/8 л сухого белого вина; 3/4 л куриного бульона; тертый мускатный орех; 400 г брокколи; соль; 50 г миндальных лепестков; 125 г сыра гоуда средней зрелости.

1. Луковицу и зубчик чеснока очистить и так же, как предварительно вымытый под струей горячей воды костный мозг, нарезать очень маленькими кубиками. Лук, чеснок и мозг обжарить до прозрачности в 50 г сливочного масла. Добавить рис и далее готовить, как описано на стр. 18, до 6-го пункта. По вкусу приправить небольшим количеством муската.

2. В это время брокколи разъединить на соцветия и стебли. Соцветия вымыть, стебли очистить и нарезать кружочками толщиной ок. 1 см. Сварить в сильно подсоленной воде в течение примерно 6 минут до неполного размягчения, затем слить бульон, обдать холодной водой и обсушить в сите.

3. Миндаль без добавления жира обжарить на сковороде до золотисто-коричневого цвета. Сыр нарезать маленькими кубиками.

4. Оставшееся сливочное масло и сыр перемешать с горячим ризотто, так, чтобы сыр немного расплавился. После этого перемешать с брокколи и миндалем. Ризотто предложите в качестве закуски перед легким блюдом из мяса или рыбы или же в качестве гарнира с жарким из телятины или тушеной говядиной.

Рис – волшебник. Он скромно отступает, чтобы подчеркнуть другие ароматы приготовленных вместе с ним продуктов.



Ризотто с курицей

200 г шампиньонов; по половинке красного и зеленого стручка сладкого перца; 400 г помидоров; 1 репчатая луковица; 1 зубчик чеснока; 4 столовые ложки самого лучшего оливкового масла; 300 г длинного остроконечного риса, например, от Uncle Ben's; 1 л куриного бульона; соль; белый свежесмолотый перец; молотая карри; 400 г белого мяса курицы без кожи и костей; 125 г мороженого зеленого горошка; 100 г свеженатертого пармезанского сыра; 1 столовая ложка разной рубленой зелени.

1. Шампиньоны почистить и разрезать на четыре части. Стручки сладкого перца также почистить, сполоснуть, обсушить бумажными салфетками и нарезать соломкой. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена и нарезать крупными кубиками.

2. Луковицу и зубчик чеснока очистить и нарезать очень маленькими кубиками. Обжарить до прозрачности в горячем растительном масле. Положить рис и при постоянном помешивании обжаривать до прозрачности риса. Налить треть бульона и, постоянно помешивая, уварить до полного испарения жидкости.

3. Положить подготовленные овощи, налить оставшуюся часть

бульона и довести до кипения. Ризотто приправить солью, перцем и карри, кастрюлю закрыть крышкой и на самом слабом огне варить примерно в течение 25 минут.

4. Мясо курицы ополоснуть, промокнуть бумажными салфетками, нарезать очень маленькими кубиками и через 10 минут перемешать с рисом. Еще через 5 минут добавить размороженный горошек.

5. Готовое ризотто перемешать с небольшим количеством пармезанского сыра. Дополнительно приправить солью, перцем и карри. Переложить в салатницу. Посыпать зеленью и оставшейся частью сыра.

Ризотто с мясом птицы можно приготовить по-разному. Попробуйте вместо курицы взять утиную грудку. В этом случае откажитесь от всех овощей, лука и чеснока и вместо них заправьте ризотто небольшим количеством сливочного масла яблоками. Можно добавить также персики или абрикосы.

Плов по-турецки

500 г мяса молодого барашка (от плечевой части, без костей); 5 столовых ложек подсолнечного масла; 2 репчатые луковицы; 2 зубчика чеснока; 1/4 л сухого белого вина; 1 маленькая банка очищенных томатов (400 г); соль; черный свежемолотый перец; тертый мускатный орех; по 1 щепотке молотой гвоздики, молотого гвоздичного перца и корицы; 2 пакета весом по 125 г шлифованного длинного риса, например, от Reis-fit; 75 г коринок; 75 г миндальных лепестков.

ФОТО: UNCLE BEN'S (2)

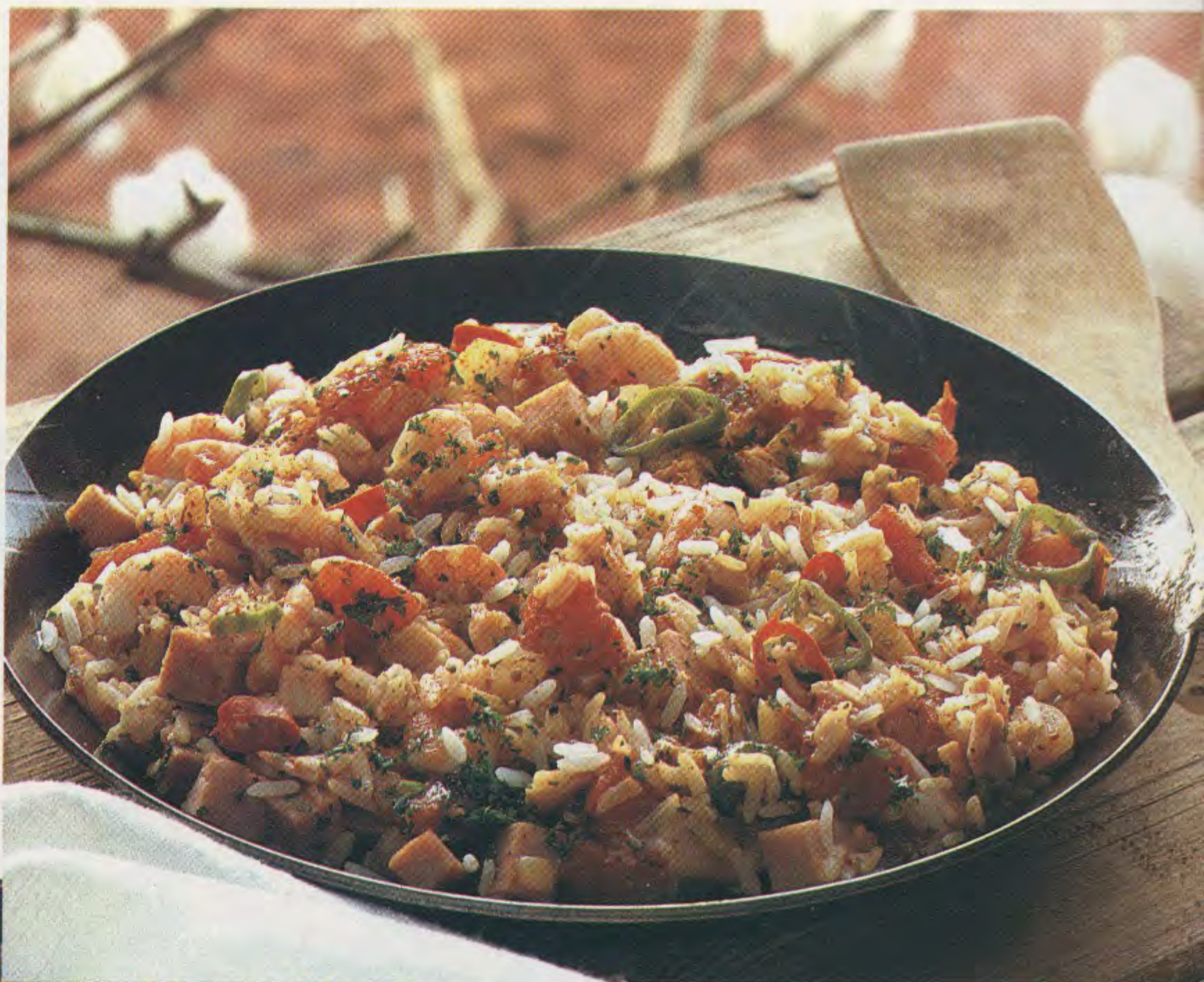


ФОТО: REIS-FIT

1. Мясо ополоснуть, промокнуть бумажными салфетками и нарезать кубиками. Затем в 3 столовых ложках растительного масла кругом обжарить до коричневого цвета. Очистить луковицы, нарезать кольцами, добавить к мясу и обжарить до прозрачности. Очищенный зубчик чеснока сверху отжать через пресс и перемешать с мясом.

2. Налить вино и добавить крупно нарубленные томаты вместе с их соком. Мясо с добавлением соли, перца, муската, гвоздики, гвоздичного перца и корицы в закрытой кастрюле на слабом огне тушить примерно в течение 35 минут.

3. Приготовить по указаниям на упаковке рис, обсушить в пакете, затем остудить. Коринки размягчить в теплой воде.

4. Оставшееся растительное масло разогреть на глубокой сковороде. Обжарить в нем миндаль до появления аромата. Добавить рис и обжаривать еще несколько минут. Готовое рагу переложить на сковороду и все разогреть при постоянном помешивании, пока из плова не испарится вся жидкость. Только после этого добавить обсушенные коринки. Плов по вкусу приправить пряностями и быстро подать к столу.

Ямбалайя по рецепту Скарлет

125 г сала; 2 репчатые луковицы; 1 зубчик чеснока; 2 больших красных стручка чилийского перца; 2 больших, зеленых, не очень острых стручков чилийского перца; 20 г сливочного жира (топленого масла); 200 г длинного остроконечного риса, например, от Uncle Ben's; 3/8 л куриного бульона; 250 г вареной ветчины без жира, нарезанной толстыми кружками; 500 г целых очищенных томатов (готовых); соль; черный свежемолотый перец; 1/4 чайной ложки очищенных семян тимьяна; 250 г очищенных креветок; 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки.

1. Сало и очищенные луковицы нарезать очень маленькими кубиками. Зубчик чеснока очистить и мелко порубить. Стручки чилийского перца почистить, вымыть, обсушить и нарезать тонкими колечками.

2. Сало на медленном огне растопить на глубокой сковороде в

горячем сливочном жире. Положить лук, чеснок и чилийский перец и обжарить до прозрачности. Затем сдвинуть в сторону и обжаривать рис при постоянном помешивании, пока он не станет прозрачным. Налить бульон, довести до кипения и рис варить на слабом огне примерно в течение 20 минут.

3. Ветчину нарезать кубиками и через 10 минут перемешать с томатами и рисом. Посыпать солью, перцем и тимьяном. В конце перемешать с предварительно вымытыми и обсушенными креветками. Продукты при постоянном помешивании варить, пока они не будут красиво блестеть и пока почти совсем не останется жидкости. Затем посыпать петрушкой и подать к столу.

Указание: ямбалайя – это типичное блюдо креолов из Нового Орлеана. Креолы – потомки испанских или французских переселенцев. Таким образом объясняется и сходство ямбалайи с испанской паеллой, правда в свое время это было всего лишь удачным использованием остатков от вчерашнего блюда.

Ризотто из зерновой смеси

1 круглая репчатая луковица;
4 столовые ложки хорошего
оливкового масла; 250 г зерновой
смеси от Uncle Ben's (из 7 видов
зерновых); 1/4 л сухого белого
вина; 0,35 л куриного бульона;
1/2 головки цветной капусты;
1 пучок простой петрушки;
250 г свежих лисичек (или
125 г консервированных);
250 г вареной ветчины без жира,
нарезанной толстыми кружками;
200 г мороженого зеленого
горошка; 75 г свеженатертого
пармезанского сыра; соль; белый
свежесмолотый перец; 25 г
охлажденного сливочного масла.

1. Луковицу очистить, нарезать кубиками и обжарить в 2 столовых ложках оливкового масла до прозрачности. Постепенно, постоянно помешивая, добавить зерновую смесь и обжарить еще в течение 3 минут. Налить 1/8 л вина, при постоянном помешивании уварить в течение 5 минут. Только после этого налить бульон и ризотто в закрытой кастрюле варить на слабом огне примерно в течение 30 минут. За 5 минут до окончания варки налить оставшуюся часть вина и перемешать.

2. Цветную капусту разьединить на соцветия, вымыть, обсушить. Петрушку сполоснуть, промокнуть бумажными салфетками. Несколько листиков отложить для украшения, остальную зелень не очень мелко порубить.

3. Свежие лисички почистить, консервированные обсушить. Ветчину нарезать кубиками.

4. Оставшуюся часть оливкового масла разогреть на глубокой сковороде. Подготовленные овощи, ветчину и половину рубленой зелени петрушки потушить в масле без добавления жидкости, часто помешивая.

5. Затем примешать зерновую смесь, оставшуюся зелень петрушки и пармезанский сыр. Ризотто по вкусу посолить и поперчить. Выложить хлопьями сливочного масла и украсить зеленью петрушки.

Зерновая смесь состоит из 7 видов зерен: натурального и дикого риса, ржи, пшеницы, овса, ячменя и спельты — то есть самого полезного для здоровья, что только можно пожелать. В этой смеси объединено все, что требуется для здорового питания: витамины, минеральные вещества, микроэлементы и биологически активные вещества. Эту смесь можно добавлять в мясные, в домашний хлеб или подавать в качестве гарнира к любому блюду.



Специалисты называют его круглым рисом. Гурманы говорят о молочном, самом нежном рисе.



Рисовая молочная каша по-бразильски

250 г молочного риса;
1/2 л воды; соль; 1/4 л молока;
1 стручок ванили; 125 г сахара;
400 г свежих карликовых
апельсинов; 1/2 л сухого белого
вина; 0,06 л абрикосового
или апельсинового ликера;
200 г жирных сливок;
2 пакетика ванильного сахара.

1. Рис вымыть и обсушить. Довести до кипения в воде с добавлением щепотки соли и варить на слабом огне в течение 5 минут. Затем потрясти в сите и хорошо обсушить.

2. Молоко довести до кипения с добавлением нарезанного стручка ванили и половины сахара. Высыпать рис и на самом слабом огне варить в течение 30–35 минут, после чего остудить.

3. В это время подготовить карликовые апельсины. Фрукты вымыть под струей горячей воды, обсушить и разрезать пополам. Осторожно удалить зерна.

4. Вино с добавлением оставшегося сахара довести до кипения. Положить фрукты и варить на слабом огне примерно в течение 15 минут. Затем фрукты выложить из винного сиропа и обсушить.

5. Сироп уварить на сильном огне примерно наполовину, затем ароматизировать ликером. Положить фрукты и все остудить.

6. Непосредственно перед подачей к столу взбить в густую пену сливки, постепенно добавляя ванильный сахар. Сливки примешать к рису. Рисовую кашу разложить на четыре порционные вазочки, сверху налить апельсиновый компот. К столу это блюдо подайте как калорийный десерт или легкое основное блюдо после супа или салата.

Вариант: рисовую кашу можно дополнительно посыпать обжаренными миндальными лепестками или перемешать с рублеными фисташками. Вместо карликовых апельсинов можно взять консервированные абрикосы. Сок из-под абрикосов уварить, как описано выше.

Рис с фруктами и имбирем

125 г молочного риса, например, от Oryza;
0,2 л консервированного кокосового молока; 0,2 л воды;
1 гранат; 1 манго; 2 киви;
2 свежих плода инжира;
1 карамболь (анисовый или иллициум); 5 засахаренных плодов имбиря; 2 столовые ложки сахара; 1 пакетик ванильного сахара.

1. Рис вымыть и обсушить. Кокосовое молоко довести до кипения с добавлением воды. Насыпать рис, перемешать, довести до кипения, затем на самом слабом огне в закрытой кастрюле варить в течение 30–35 минут, остудить.

2. Гранат надрезать, зерна выложить специальной ложечкой. Манго и киви очистить, инжир и карамболь вымыть. Манго нарезать дольками, инжир, карамболь и киви нарезать кружками.

3. Засахаренный имбирь обсушить и нарезать очень маленькими кубиками. Вместе с сахаром и ванильным сахаром примешать к рису. Рисовую кашу по вкусу приправить имбирным сиропом.

4. Рисовую кашу с имбирем разложить на четыре тарелки, вокруг красиво уложить фрукты. Фрукты при желании сбрызнуть небольшим количеством имбирного сиропа. При желании в рис можно добавить тропическую смородину и личи, а также украсить листиками мяты.

Это блюдо подайте на десерт.



ФОТО: ORYZA



PHOTO: UNCLE BEN'S

Клецки из зерновой смеси со сливовым компотом

200 г чернослива без косточек; 1/4 л красного вина (или смородинового сока); 0,2 л воды; 2 пакетика ванильного сахара; 2 столовые ложки крахмала; 100 г брусничного компота (консервированного); 1 стручок ванили; 200 г зерновой смеси (из 7 видов зерна, от Uncle Ben's); 40 г сахара; 1/2 л молока; 100 г жирных сливок; 2 яйца; 2 столовые ложки мака.

1. Сливы нарезать крупными кубиками. Довести до кипения в красном вине и воде с добавлением ванильного сахара и на слабом огне варить примерно в течение получаса. Крахмал развести в небольшом количестве воды, примешать в винный сироп и все еще раз довести до кипения. Только после этого перемешать с брусничным компотом.
2. В это время приготовить клецки. Для них надрезать стручок ванили. Зерновую смесь довести до кипения в молоке с добавлением сахара и стручка ванили, затем на самом слабом огне варить в течение получаса, время от времени перемешивая.

3. Сливки взбить в густую пену. Взбить яйца и примешать к горячей зерновой массе. В конце осторожно примешать сливки. Мак немного обжарить без добавления жира.

4. Теплый компот разлить в четыре тарелки. От зерновой смеси двумя столовыми ложками отделить клецки и переложить в компот. Клецки посыпать маком. Клецки с компотом подайте в качестве десерта после супа или салата.

Попробуйте использовать такие клецки в качестве пикантной заправки в суп. Их нужно приготовить как описано в рецепте, но без сахара и ванили. Как только масса разбухнет, перемешать ее с 2 столовыми ложками густой сметаны, 2 яичными желтками и большим количеством свежей зелени. Двумя чайными ложками отделить маленькие шарики и опустить в крепкий бульон или овощной суп. Блюдо будет превосходным!

Рис очень богат углеводами, однако в нем мало жира. Поэтому его можно спокойно комбинировать с калорийными продуктами.

Гла



ВНУТРЕННЕЕ БЛЮДО ИЛИ ВКУСНЫЙ ГАРНИР

Дикий рис по-креольски

125 г дикого риса, например, от Oryza; 1/2 л воды; соль;
2 репчатые луковицы; 2 зубчика чеснока; 2 кислых яблока;
2 красных стручка сладкого перца; 250 г светлого винограда; 4 половинки консервированных персиков;
1 филе свинины, весом 400 г;
белый свежемолотый перец;
40 г сливочного жира (топленого масла); 25 г сливочного масла.

1. Рис вымыть и обсушить. Воду с добавлением щепотки соли довести до кипения, всыпать рис и варить на сильном огне в течение 5 минут, затем, закрыв кастрюлю крышкой, на слабом огне варить примерно в течение 40 минут.

2. Луковицы очистить, нарезать очень маленькими кубиками. Зубчики чеснока также очистить и мелко порубить. Яблоки вымыть, разрезать на четыре части, вырезать сердцевину, места прикрепления цветка и плодоножки, затем нарезать тонкими дольками. Стручки сладкого перца почистить, вымыть, обсушить бумажными салфетками и нарезать тонкими полосками. Виноград вымыть, обсушить и ягоды отделить от стеблей. Обсушенные половинки персиков также нарезать дольками.

3. У филе свинины при необходимости снять кожу, обернуть бумажным полотенцем, натереть перцем, кругом примерно в течение 15 минут обжарить в горячем сливочном жире, затем завернуть в алюминиевую фольгу и сохранять теплым.

4. В оставшемся жире разогреть сливочное масло и обжарить в нем до прозрачности лук и чеснок. Положить яблоки и сладкий перец и обжарить еще примерно в течение 5 минут. Только после этого добавить виноград и персики и немного разогреть.

5. Рис обсушить и перемешать с фруктами и овощами. Все оставить пропитаться примерно на 5 минут рядом с теплой плитой. Мясо достать из фольги, посолить, нарезать тонкими ломтиками и разложить на рисе.



Рис большей частью выращивается под водой. Это довольно трудоемкое дело. По сравнению с другими полевыми культурами для его возделывания нужно приложить почти десятикратные усилия. В основном это ручной труд. В Азии в течение тысячелетий преобладали целые горные регионы, чтобы оптимально использовать воду и солнце. В Австралии и США разработали полностью механизированный способ выращивания риса, однако в азиатских странах он приживается с трудом.

ФОТО: ORYZA



Рисовая каша с фруктами и карри

200 г риса "басмати", например, от Oryza; 0,4 л воды; соль; 50 г сливочного масла; 500 г шницеля из мяса индейки; 1 банка консервированных мандаринов; 1 маленькая банка консервированного ананаса, нарезанного кубиками; 100 г кокосового молока (консервированного); острая молотая карри; соль.

1. Рис вымыть и обсушить. Воду довести до кипения с добавлением щепотки соли и 1 столовой ложки сливочного масла. Всыпать рис, перемешать и в закрытой кастрюле на слабом огне варить в течение 15–20 минут.
2. Мясо обтереть бумажным полотенцем, нарезать тонкими полосками и в оставшейся части сливочного масла кругом обжарить до коричневого цвета.
3. Мандарины и ананасы обсушить, положить к мясу и потушить примерно в течение 5 минут. Примешать рис и кокосовое молоко. Блюдо обильно приправить карри и солью. При желании кашу можно посыпать обжаренными миндальными лепестками, или свежими кокосовыми хлопьями, или дополнительно предложить зелень петрушки.



ФОТО: UNCLE BEN'S

Четыре раза рис — четыре раза хорошо

Вверху справа показан рис "патна", длинный, с острыми кончиками, в основном импортируемый из США. Он особенно нежный, рыхлый и рассычатый и называется рисом для десятиминутной варки. Далее по часовой стрелке — длинный натуральный рис, наполненный драгоценными для организма веществами. Рядом рис "басмати-тай", фирменная специфическая изысканная смесь. Вверху слева: длинный рис, перемешанный с диким рисом. Этот дикий рис обрабатан чрезвычайно щадящим способом, чтобы его время приготовления совпадало с временем приготовления длинного риса.

Рисовый омлет

200 г длинного остроконечного риса, например, от Uncle Ben's; 1 пучок молодых луковиц; 200 г атлантических креветок; 1 столовая ложка разной мороженой зелени; соль; черный свежемолотый перец; 4 яйца; 200 г жирных сливок; 100 г густой сметаны; кайеннский перец; сливочное масло для обжаривания.

1. Рис приготовить по указаниям на упаковке.
2. Луковицы почистить и нарезать тонкими кольцами. Креветки ополоснуть и тщательно обсушить. Лук и креветки



ФОТО: UNCLE



Жареный рис по-мексикански

200 г длинного риса; 0,4 лпряного куриного бульона; 125 г грудинки; 2 репчатые луковицы; 2 зубчика чеснока; 8 маленьких помидоров; 1 зеленый стручок чилийского перца; 1 пучок разной сезонной зелени; 3 столовые ложки высококачественного оливкового масла; 4 яйца; 4 столовые ложки пенек, снятых с молока; соль; черный свежемолотый перец; 250 г нарезанного тонкими ломтиками готового ростбифа.

1. Рис вымыть, обсушить и высыпать в кипящий бульон. Бульон снова довести до кипения, затем кастрюлю закрыть крышкой и на самом слабом огне варить примерно в течение 20 минут.

2. Грудинку и очищенные луковицы нарезать очень маленькими кубиками. Зубчики чеснока очистить и очень мелко порубить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу,

разрезать на 8 долек и удалить семена. Стручок чилийского перца почистить, сполоснуть и очень мелко порубить. Зелень сполоснуть, обсушить бумажными салфетками и также порубить. Половину зелени отложить.

3. На большой сковороде разогреть растительное масло и распустить в нем грудинку. В этом жире обжарить до прозрачности лук и чеснок. Добавить томаты, чилийский перец и зелень и потушить в течение примерно минуты.

4. Сковороду снять с плиты и к овощам примешать рис. Яйца перемешать с пенками, по вкусу посолить, поперчить и полить массой рис. Сковороду снова поставить на огонь и омлет загустить на среднем огне. Омлет не должен быть слишком сухим.

5. Ломтики ростбифа скрутить в ролики. Рис посыпать оставшейся зеленью и украсить роликами ростбифа. Блюдо сразу же, на сковороде, подать к столу вместе с томатным салатом.

вместе с размороженной зеленью перемешать с рисом. Обильно приправить солью и перцем.

3. Яйца взбить со сметаной и сливками. Приправить солью и кайенским перцем.

4. На сковороде среднего размера довести до кипения немного сливочного масла. Четверть риса положить на сковороду и покрыть четвертью яичной массы. Дать массе немного загустеть, затем перевернуть и обжарить до нежного коричневого оттенка.

5. Омлет сложить пополам, переложить на предварительно нагретую тарелку и сохранять теплым. Из оставшегося риса и яичной массы испечь еще 3 омлета. При желании омлеты подайте к столу с салатами или с обжаренными в сливочном масле нежными овощами.





Молодой барашек с зеленью

1 зубчик чеснока; 1 пучок петрушки; 4 веточки тимьяна; 1 чайная ложка листиков розмарина; 250 г сливочного масла; 150 г панировочных сухарей; соль; черный свежемолотый перец; 750 г мяса молодого барашка от спинки, с косточкой; 3 столовые ложки растительного масла; 1 столовая ложка "зеленой" горчицы; 0,4 л основного соуса для мяса молодого барашка (готового); 1/8 л крепкого красного вина; 2 столовые ложки уксуса "бальзам"; 250 г смеси из натурального и дикого риса, например, от Oryza; 4 веточки мяты.

1. Зубчик чеснока очистить и мелко растолочь. Петрушку и тимьян сполоснуть, обсушить бумажными салфетками и порубить. Вместе с листиками розмарина перемешать со 150 г растопленного сливочного масла. Затем добавить панировочные сухари и по вкусу посолить и поперчить.

2. Мясо обтереть кухонным полотенцем, натереть солью и перцем и в утятнице в горячем растительном масле со всех сторон обжарить до коричневой корочки. Мясо выложить и немного остудить. В конце с верхней стороны сначала намазать горчицей, затем зеленой массой и после этого запечь в предварительно нагретом до 180° духовом шкафу примерно в течение 20 минут.

3. В это время основной соус и красное вино на сильном огне уварить примерно на треть. При-

готовить рис по указаниям на упаковке. Мята сполоснуть и листики крупно порубить.

4. Мясо оставить полежать в течение 10 минут в выключенном открытом духовом шкафу. В основной соус примешать 50 г сливочного масла, нарубленного хлопьями. Соус по вкусу приправить солью, перцем и уксусом. Мясо нарезать. Рис перемешать с оставшейся частью сливочного масла и мятой.

Вместе с этим блюдом подайте к столу обжаренные в сливочном масле карликовые помидоры и деликатесную стручковую фасоль.

Печень птицы и рис с бананами

0,4 л непряного куриного бульона; 1 лавровый лист; 200 г риса "басмати", например, от Oryza; 400 г куриной печени; 2 красных яблока; 3 ст. ложки арахисового масла; 2 ч. ложки молотой карри; 1 ч. ложка нежно-сладкой молотой паприки; соль; 2 маленьких банана; 20 г сливочного масла; 50 г жареного арахиса; лимонный сок.

1. Бульон с добавлением лаврового листа довести до кипения. Всыпать рис, перемешать, довести до кипения, закрыть кастрюлю крышкой и на слабом огне варить в течение 15–20 минут.

2. Печень ополоснуть, обсушить бумажными салфетками и нарезать кубиками. Яблоки вымыть, разрезать на 4 дольки, вырезать

сердцевину, места прикрепления цветков и плодоножек и затем нарезать по горизонтали ломтиками.

3. Печень и яблоки нанизать на 4 шпажки и кругом обжарить в горячем арахисовом масле в течение примерно 4 минут. Перемешать карри и паприку. Шпажки посыпать небольшим количеством пряной смеси и при частом переворачивании обжаривать еще в течение 1 минуты. Затем немного посолить и поставить в теплое место.

4. Бананы очистить и нарезать ломтиками. В оставшемся жире разогреть сливочное масло. Обжарить в нем кружки бананов и арахис, пока бананы не покроются нежной желто-коричневой корочкой. С рисом перемешать оставшуюся зерновую смесь. Приправить лимонным соком и при желании еще немного посолить. Рис подать вместе с печенью и яблоками на шпажках.

ФОТО: ORYZA



Жареный рис по-лиссабонски

1 круглая репчатая луковица; 2 мясистых помидора; 2 моркови; 250 г риса в пакетике для варки, например, от Uncle Ben's; 2 столовые ложки высококачественного оливкового масла; 1/4 л куриного бульона; 200 г вареной ветчины, нарезанной толстыми ломтиками; 200 г салями, нарезанной кружками; 4 веточки тимьяна; 1/2 пучка петрушки; нежно-сладкая молотая паприка; кайеннский перец; шафран на кончике ножа; по 10 маслин и оливок.

1. Луковицу очистить и нарезать очень маленькими кубиками. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена и нарезать полосками. Морковь очистить и нарезать кубиками.

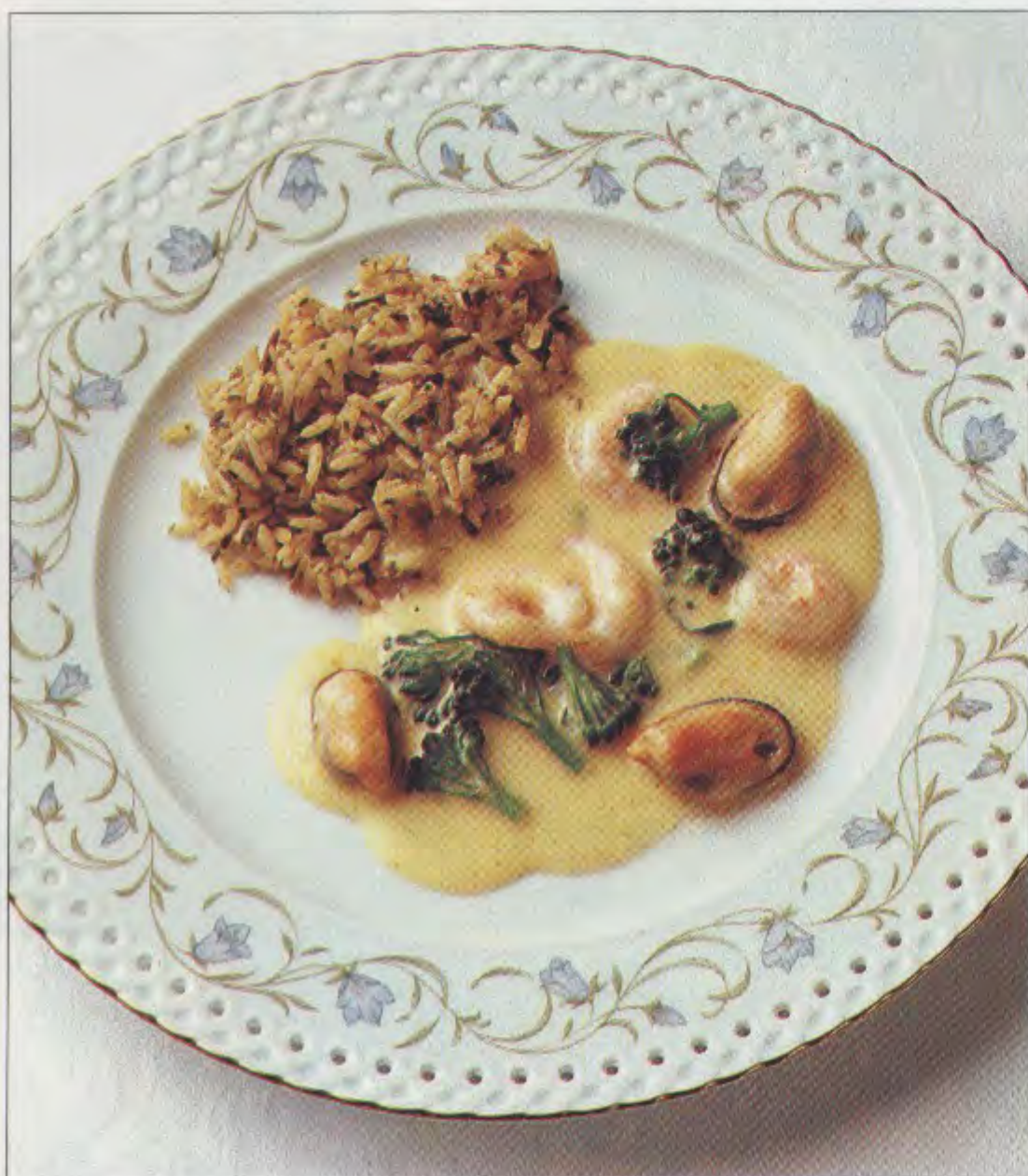
2. Рис приготовить по указаниям на упаковке.

3. На глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем до прозрачности овощи. Залить бульоном, закрыть крышкой и на слабом огне тушить примерно в течение 10 минут.

4. Ветчину нарезать кубиками, салями разрезать пополам. Сполоснуть тимьян и петрушку и обсушить бумажными салфетками. У тимьяна отделить листики от стеблей, зелень петрушки порубить. Все перемешать с овощами и рисом. Блюдо обильно приправить молотой паприкой, кайеннским перцем и шафраном. Украсить вымытыми и обсушенными маслинами и оливками и подать к столу на сковороде.

ФОТО: UNCLE BEN'S





Рагу с дарами моря

200 г длинного риса; 2 репчатые луковицы; 65 г сливочного масла; 0,3 л куриного бульона; 1/4 л сухого белого вина; 400 г капусты брокколи; соль; тертый мускатный орех; 2 больших зубчика чеснока; 250 г очищенных креветок; 2 чайные ложки муки; 1/8 л жирных сливок; 1 пучок укропа; 1 банка консервированных натуральных мидий (200 г); 1 капсула молотого шафрана; кайеннский перец.

1. Рис вымыть и обсушить. Луковицы очистить, нарезать очень маленькими кубиками и обжарить до прозрачности в 25 г сливочного масла. Сдвинуть в сторону, добавить рис и обжарить в жире при постоянном помешивании. Налить бульон и 1/8 л вина, довести до кипения, кастрюлю закрыть крышкой и на слабом огне варить в течение 20 минут.
2. Брокколи разделить на соцветия и стебли. Соцветия вымыть и обсушить, стебли очистить и нарезать тонкими кружочками. Примерно 1/4 л воды довести до кипения, приправить солью и

мускатом, залить ею брокколи и варить примерно в течение 8 минут, затем воду слить и от бульона отлить 1/8 литра.

3. Зубчики чеснока очистить и разрезать вдоль на 4 части. Оставшееся сливочное масло разогреть и обжарить в нем чеснок, пока он не станет коричневым. Затем чеснок выложить и выбросить.

4. Креветки ополоснуть, обсушить бумажными салфетками и обвалить в чесночном масле в течение 1 минуты, креветки выложить. Муку высыпать в масло, обжарить до золотисто-желтого цвета, затем при постоянном помешивании залить оставшейся частью вина, бульоном из-под брокколи и сливками, соус варить в течение нескольких минут.
5. В это время сполоснуть укроп, обсушить бумажными салфетками и очень мелко порезать. Перемешать с готовым рисом.

6. В соус добавить капусту, креветки и обсушенные мидии, разогреть. При этом соус больше не доводить до кипения. Если соус слишком густой, добавить немного жидкости из-под мидий. Рагу приправить солью, шафраном и кайенским перцем и подать к столу вместе с рисом.

Филе судака с диким рисом

200 г дикого риса; соль; 400 г моркови; 2 клубня фенхеля, каждый весом ок. 200 г; 1/4 л свежесжатого апельсинового сока; белый свежесмолотый перец; 500 г филе судака; 25 г сливочного масла; цедра от 1 натурального апельсина; 3 луковицы-шалот; 150 г маленьких шампиньонов; 1/8 л сухого белого вина; 200 г жирных сливок; 1 яичный желток; 1 чайная ложка лимонного сока.

1. Рис приготовить по указаниям на упаковке в немного подсоленной воде.

2. Морковь очистить и нарезать соломкой. Клубни фенхеля очистить, вымыть и от каждого отрезать 2 половинки "верхнего слоя". Клубни нарезать тонкими кружками. Овощи потушить в 1/8 л апельсинового сока в течение 15 минут, затем посолить, поперчить и поставить в теплое место.

3. Рыбное филе ополоснуть и обсушить бумажными салфетками. Плоскую кастрюлю смазать сливочным маслом. Апельсиновую цедру нарезать соломкой. Луковицы-шалот очистить и на-

резать очень маленькими кубиками. Шампиньоны почистить и нарезать очень тонкими ломтиками. Все положить в кастрюлю.
4. Рыбное филе положить на грибы, немного посолить и поперчить. Налить оставшийся апельсиновый сок и вино, и рыбу в закрытой кастрюле варить, не доводя до кипения, в течение примерно 7 минут. Рыбу выложить из кастрюли и сохранять теплой.

5. Основной рыбный соус процедить через сито и на сильном огне уварить примерно наполовину. Сливки несильно взбить, затем примешать яичный желток. Массу примешать к основному соусу. Все, продолжая взбивать, нагреть, но ни в коем случае не доводить до кипения. Соус по вкусу приправить лимонным соком, солью и перцем.
6. Рыбное филе с рисом разложить на четыре порционные тарелки. Каждую половинку "верхнего слоя" фенхеля положить рядом и наполнить овощами. Все полить соусом.

СОВЕТ: это блюдо можно украсить особенно изысканным образом: желеобразным высушенным китайским грибом, который нужно в течение получаса размачивать в воде, а затем 10 минут потушить в бульоне. Такие грибы можно купить в азиатских отделах или магазинах.





Окорочка индейки с ризотто

2 окорочка индейки; соль; белый свежемолотый перец; 40 г сливочного жира (топленого масла); 250 г зерновой смеси (от Uncle Ben's, из 7 видов зерновых); 200 г свежей брусники; 3 столовые ложки сахара; 8 столовых ложек красного вина; 2 кислых яблока; тертая цедра от половины натурального апельсина; 1 щепотка молотой гвоздики; 1/2 пучка зеленого лука; 1 столовая ложка сливочного масла.

1. Окорочка вымыть, обсушить, натереть солью и перцем и обжарить кругом на сильном огне в горячем сливочном жире. Затем сковороду поставить в предварительно нагретый до 200° духовой шкаф и запечь до готовности примерно в течение 30 минут. При этом время от времени мясо поливать выступающим жиром.

2. Зерновую смесь приготовить по указаниям на упаковке.

3. Бруснику вымыть, перебрать и хорошо обсушить. В кастрюле, в красном вине с добавлением сахара, довести до кипения. Яблоки вымыть, разрезать на четыре дольки, вырезать сердцевину, места прикрепления цветков и плодоножек и нарезать тонкими дольками. Яблоки положить к бруснике и все, закрыв крышкой, на слабом огне потушить до готовности примерно в течение 10 минут. Затем по вкусу приправить апельсиновой цедрой и гвоздикой.

4. Зеленый лук сполоснуть, обсушить бумажными салфетками и нарезать тонкими колечками. Вместе со сливочным маслом примешать к зерновой смеси.

5. Окорочка достать из духового шкафа. Мясо отделить от костей и нарезать ломтиками. Окорочка подать к столу вместе с ризотто и брусничным соусом. При желании украсить свежими яблочными дольками.

ФОТО: ORYZA



Справа рядом с прибором лежит круглый или молочный рис, внизу — две смеси из шлифованного и дикого и натурального и дикого риса. Дикий рис показан на фото слева. Собственно говоря, это вовсе не рис, а один из видов мятлика, растущего на берегах Великих североамериканских и канадских озер и в дельте Миссисипи. Трудоемкий сбор урожая дикого риса производится с каноэ и разрешен только местным индейцам.

Говяжье филе и рис с арахисом

500 г говяжьего филе;
4 столовые ложки соевого соуса;
1 яичный белок; 1 столовая ложка крахмала; 1 кусок свежего имбирного корня длиной ок. 2 см; 1–2 зубчика чеснока; 1 репчатая луковица;
200 г стручкового сахарного горошка; 1 желтый стручок сладкого перца; 200 г маленьких свежих опят или шампиньонов; 200 г риса "басмати", например, от Oryza; 3/4 л воды; соль;
2 столовые ложки кунжутного масла; 4 столовые ложки арахисового масла; 250 г кокосового молока (консервированного); 2 столовые ложки красной пасты карри (готовой); 1 чайная ложка тростникового сахара; 1 пучок зелени кориандра или простой петрушки; 100 г несоленого арахиса.

1. У мяса при необходимости удалить жилы, обтереть кухонным полотенцем и нарезать наискось волокнам тонкими ломтиками. Перемешать 2 столовые ложки соевого соуса с белками и крахмалом. Мясо обвалить в этой смеси и на 15 минут оставить пропитаться.

2. Очистить имбирь, чеснок и лук, имбирь и чеснок очень мелко порубить, лук нарезать очень маленькими кубиками. Стручковый горошек и сладкий перец

почистить, вымыть и нарезать тонкими полосками. Грибы также почистить и нарезать тонкими ломтиками.

3. Рис положить в воду, добавить щепотку соли. Довести до кипения и варить на сильном огне примерно в течение 8 минут. Рис высыпать в сито, затем снова положить в кастрюлю, перемешать с 1 столовой ложкой кунжутного масла и, закрыв кастрюлю крышкой, оставить пропитаться на выключенной теплой плите.

4. В это время на большой глубокой сковороде разогреть арахисовое масло, часто переворачивая, обжарить в нем мясо, затем мясо выложить и сохранять теплым. В оставшемся жире обжарить до прозрачности имбирь, чеснок и лук. Добавить оставшиеся овощи, налить оставшееся кунжутное масло и обжарить.

5. Добавить кокосовое молоко и карри, все быстро довести до кипения. По вкусу приправить оставшейся частью соевого соуса, солью и сахаром.

6. Кориандр или петрушку сполоснуть, обсушить бумажными салфетками, листики крупно порубить. Вместе с мясом положить на сковороду и разогреть.

7. Арахис обжарить на сковороде без добавления жира. Затем перемешать с рисом. Рис и мясо переложить на предварительно нагретые тарелки и подать к столу.



Ролики из мяса индейки с шалфеем

175 г дикого риса, например, от Oryza; 3/4 л воды; соль;
200 г листового шпината;
16 маленьких листьев шалфея;
8 тонких шницелей индейки весом ок. 75 г; белый свежесмолотый перец;
2 столовые ложки "зернистой" горчицы; 8 ломтиков пармского окорока; 50 г свеженатертого пармезанского сыра;
40 г сливочного жира (топленого масла); 2 маленьких кабачка "цуккини"; 2 большие моркови; 40 г сливочного масла; 1/8 л светлого портвейна или сухого шерри; 1/4 л основы для куриного соуса (готовой) или нежного куриного бульона; 150 г очень густой сметаны; 1 чайная ложка светлого загустителя для соусов.

1. Рис вымыть и обсушить. Воду с добавлением щепотки соли довести до кипения, всыпать рис и варить на сильном огне в течение 5 минут. Затем в закрытой кастрюле на слабом огне варить примерно в течение 40 минут.

2. Шпинат почистить, перебрать, вымыть, обсушить и в течение 30 секунд бланшировать в подсоленной воде. Затем обдать холодной водой, обсушить и разложить на кухонном полотенце. Листья шалфея сполос-





нуть и обсушить бумажными салфетками.

3. Шницели обтереть бумажными салфетками, тупой стороной большого тяжелого ножа разгладить как можно более плоско. Посолить, поперчить, намазать горчицей. Сначала выложить шпинатом, затем ломтиками окорока и листьями шалфея. Посыпать пармезанским сыром, скатать в ролики и заколоть деревянными палочками. Обжарить в горячем сливочном жире до коричневой корочки, затем на слабом огне обжарить до готовности примерно в течение 15 минут, время от времени переворачивая.

4. В это время очистить кабачки "цуккини", вымыть и обсушить. Морковь очистить и, как и кабачки, ножом-экономкой нарезать очень тонкими полосками. Потушить в 20 г сливочного масла до размягчения овощей. Немного посолить, поперчить и сохранять теплыми.

5. Ролики выложить из жира. В оставшийся жир налить портвейн и основной соус и на сильном огне уварить наполовину. Примешать сметану. В соус добавить загуститель, довести до кипения и по вкусу приправить. Рис перемешать с оставшейся частью сливочного масла. Все красиво уложить на предварительно нагретые тарелки.

ФОТО ORYZA (3)



Рагу из лососины с рисом

Так как сбор дикого риса действительно очень тяжелая работа, а урожай чрезвычайно мал, дикий рис относится к очень дорогим продуктам питания. Однако для того же блюда его нужно взять намного меньше, так как в воде его вес увеличивается вчетверо. В настоящее время разводятся новые сорта на больших площадях, которые однако по качеству уступают индийскому дикому рису.

250 г смеси из длинного и дикого риса, например, от Oryza; 1/2 л воды; соль; 3 луковицы-шалот; 1/4 л сухого белого вина; 1/4 л основы для рыбного соуса (готовой, или крепкого рыбного бульона); 600 г филе лососины; 400 г маленьких кабачков "цуккини"; 8 помидоров; 60 г сливочного масла; 1 пучок базилика; 1 столовая ложка высококачественного оливкового масла; 150 г густой сметаны; белый свежемолотый перец.

1. Рис вымыть и обсушить. Довести до кипения чуть подсоленную воду, высыпать рис и на слабом огне варить примерно в течение 25 минут.

2. Луковицы-шалот очистить и нарезать очень маленькими кубиками. Половину лука отложить. Остальную половину в вине и соусе довести до кипения и соус на сильном огне уварить примерно наполовину.

3. Лососину ополоснуть, обсушить бумажными салфетками и нарезать кубиками. Кабачки почистить, вымыть, обсушить, разрезать на 4 части вдоль, затем нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, разрезать на 4 дольки и удалить семена. 2 помидора нарезать очень маленькими кубиками и отложить. Остальные нарезать не очень тонкими дольками.

4. Кубики лососины немного подрумянить в горячем сливочном масле. Добавить кабачки и томаты, немного обжарить. Налить уваренный соус и рыбу в закрытой кастрюле на слабом огне варить, не доводя до кипения, в течение 3 минут.

5. Базилик сполоснуть, обсушить бумажными салфетками и мелко порезать. Оставшийся лук обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить оставшиеся помидоры и немного потушить. Затем перемешать с рисом и базиликом.

6. Рагу заправить густой сметаной, посыпать солью и перцем и подать к столу вместе с рисом на предварительно нагретых тарелках.

Креветки с карри и зеленью

200 г риса "жасмин", например, от Oryza; 1/4 л воды; соль; 10 г сливочного масла; 1 луковица-шалот; 2 зубчика чеснока; 1 кусок свежего имбирного корня длиной ок. 1 см; 1 не очень кислый лимон; по половине стручка красного, зеленого и желтого сладкого перца; 2-3 свежих зеленых стручка чилийского перца; 2 столовые ложки арахисового масла; 400 г сырых королевских креветок без панциря; 1 столовая ложка зеленой пасты "карри"; 0,4 л кокосового молока (консервированного); 2 столовые ложки светлого соевого соуса; 1 чайная ложка тростникового сахара; несколько стеблей зелени кориандра или простой петрушки.

1. Рис положить в теплую, немного подсоленную воду, довести до кипения и на среднем огне варить в течение 10 минут. Рис обсушить, снова положить в кастрюлю, перемешать со сливочным маслом. Кастрюлю накрыть крышкой и рис оставить пропитаться на теплой выключенной плите примерно на 10 минут.

2. В это время очистить луковицу-шалот, зубчики чеснока и имбирный корень, все нарезать очень маленькими кубиками. Лимон ополоснуть под струей горячей воды, обсушить и отрезать примерно 4 см цедры. Из лимона отжать сок, сок отложить. Цедру нарезать очень маленькими кубиками.

3. Стручки сладкого и чилийского перца почистить, сполоснуть и обсушить бумажными салфетками. Сладкий перец нарезать ромбиками, чилийский – мелко порубить.

4. На глубокой сковороде или китайской сковороде "вок" разогреть арахисовое масло. Предварительно вымытые и обсушенные креветки немного подрумянить, затем выложить и в масле при постоянном помешивании обжарить овощи до прозрачности лука.

5. Добавить карри и перемешивать до тех пор, пока приправа полностью не соединится с овощами. Только после этого примешать кокосовое молоко и довести до кипения. В соус положить креветки и разогреть. По вкусу приправить соевым соусом, сахаром, лимонным соком и солью.

6. Кориандр или петрушку сполоснуть, обсушить и крупно порубить. Креветки подавать с рисом и кориандром или петрушкой.



Морские языки и рисовые лепешки

100 г дикого риса, например, от Oryza; 0,4 л воды; соль; 8 филе морских языков, каждое весом ок. 60 г; 1 натуральный лимон; 1/4 л основы для рыбного соуса (готовой, или крепкого рыбного бульона); 2 луковицы-шалот; 20 г сливочного масла; 200 г жирных сливок; 1 большой пучок укропа; 3 яичных белка; белый свежемолотый перец; растительное масло для обжаривания; 2 яичных желтка.

1. Рис хорошо вымыть и обсушить. Немного подсоленную воду довести до кипения, всыпать в нее рис. На сильном огне варить в течение 5 минут, затем на слабом огне варить в закрытой кастрюле в течение 40 минут.

2. Морские языки ополоснуть и обсушить бумажными салфетками. Лимон вымыть под струей горячей воды, разрезать пополам и от каждой половинки для украшения отрезать 2 ломтика. Из оставшегося филе отжать сок и смазать им рыбное филе.





3. В широкой кастрюле довести до кипения основу для рыбного соуса и немного посолить. Положить морские языки и варить, не доводя до кипения, примерно в течение 4 минут. После этого выложить и сохранять теплыми.

4. Луковицы-шалот очистить, нарезать очень маленькими кубиками и обжарить до прозрачности в сливочном масле. Рыбный соус процедить через сито, залить лук и добавить сливки. Время от времени перемешивая, уварить соус примерно наполовину.

5. Укроп сполоснуть, обсушить бумажными салфетками, несколько веточек отложить для украшения. Оставшийся укроп мелко нарезать и половину с добавлением белка перемешать с обсушенным рисом. Рис посолить и поперчить и, слепив маленькие лепешки, обжарить в горячем растительном масле. Сохранять теплыми, пока не будут готовы все лепешки.

6. Желтки перемешать с небольшим количеством соуса. Соус загустить желтками. Примешать оставшуюся часть укропа. Соус по вкусу посолить и поперчить. Лепешки, рыбу и соус переложить на предварительно нагретые тарелки, украсить веточками укропа и кружками лимона.



PHOTO: ORYZA (3)

Рис "басмати" и "жасмин" — два особенных "изыска". "Басмати", в переводе с индийского, "ароматный", созревает в предгорьях Гималаев. Он относится к дорогим сортам длинного риса и славится во всем мире своим ароматом. Рис "жасмин" тоже называют душистым рисом. Он возделывается в основном в северных областях Таиланда.

Кисло-сладкая рыба с рисом

600 г рыбного филе (морского окуня, лососины или трески); 5 столовых ложек светлого соевого соуса; 4 столовые ложки сухого шерри; 1 столовая ложка лимонного сока; 0,4 л воды; соль; 200 г риса "басмати", например, от Oryza; 50 г миндальных "лепестков"; 8 столовых ложек арахисового масла; 3–4 столовые ложки крахмала; 1 репчатая луковица; 3 столовые ложки кетчупа; 2 столовые ложки светлого меда; 2–3 столовые ложки винного уксуса.

1. Рыбу ополоснуть, обсушить бумажными салфетками, при необходимости пинцетом удалить кости и нарезать кубиками размером ок. 3 см. Перемешать по 1 столовой ложке соевого соуса и шерри с лимонным соком, смесью сбрызнуть рыбу и оставить пропитаться на 10 минут.

2. Немного подсоленную воду довести до кипения, всыпать рис и, закрыв кастрюлю крышкой, на слабом огне варить в течение 15–20 минут.

3. Миндальные "лепестки" обжарить до золотисто-коричневого цвета на сковороде без добавления жира, затем выложить и отложить.

4. На сковороде разогреть растительное масло. Кубики рыбы обсушить, обвалять в крахмале и кругом обжарить в горячем сливочном масле. Рыбу выложить и сохранять теплой.

5. Луковицу очистить и нарезать очень маленькими кубиками. Из сковороды полностью слить жир и обжарить лук до прозрачности. Налить оставшееся соевое масло и шерри. Примешать кетчуп, мед и уксус и все еще раз довести до кипения. Затем массу пропустить через мясорубку.

6. Рис перемешать с миндалем, вместе с рыбой уложить на предварительно нагретые тарелки и подать к столу.

Рис не жнут,
как другие
зерновые,
а тщательно
срезают,
а затем
раскладыва-
ют для
сушки.



ФОТО: ORYZA



РИСОВЫЙ



Помидоры и перец, фаршированные рисом

175 г длинного риса;
3/4 л куриного бульона;
2 репчатые луковицы; 4 зубчика
чеснока; 6 столовых ложек
высококачественного оливкового
масла; 375 г рубленого мяса от
молодого барашка или телят;
2 столовые ложки томатного
пюре; 4 мясистых помидора;
4 красных, зеленых или желтых
стручка сладкого перца;
2 красных или желтых стручка
чилиейского перца; 1 пучок
укропа; 4 веточки свежего
майорана или 2 чайные ложки
сухого; 40 г семян пинии; корица
и молотый гвоздичный перец
на кончике ножа; **черный**
свежемолотый перец.

1. Рис вымыть, обсушить и довести до кипения в половине бульона. Кастриюлю закрыть крышкой и на слабом огне варить примерно в течение 20 минут.

2. Луковицы и зубчики чеснока очистить, мелко порубить и обжарить до прозрачности в 4 столовых ложках растительного масла. Добавить мясо и обжаривать, пока оно не рассыпется на отдельные крупинки. Примешать томатное пюре и мясо отложить.

3. Помидоры вымыть, сверху срезать "крышечки". Ложкой выложить семена и для обсушивания помидоры положить на толстый слой бумажных салфеток. У стручков сладкого перца также срезать "крышечки". Удалить сердцевину. Стручки ополоснуть и обсушить.

4. Стручки чилийского перца почистить, вымыть, обсушить бумажными салфетками и очень мелко порубить. Сполоснуть укроп и майоран и обсушить бумажными салфетками. Листья майорана отделить от стеблей и порубить. Все перемешать с семенами пинии, мясом и рисом. Массу по вкусу приправить солью, корицей, гвоздичным перцем и большим количеством острого перца.

5. Массой из мяса и риса наполнить помидоры и перец. Оставшуюся часть растительного масла вылить в плоскую форму для запекания и поместить в нее фаршированные овощи. Залить оставшимся бульоном и запечь в предварительно нагретом до 180°С духовом шкафу примерно в течение часа. К столу блюдо подайте со свежим белым хлебом от длинного батона.

СОВЕТ: при желании за 10 минут до окончания запекания фарш можно посыпать мелко нарезанной брынзой.

фарш



Помидоры, фаршированные рисом

150 г натурального риса; 1/2 л куриного бульона; 1 пучок молодых луковиц; 4 столовые ложки высококачественного оливкового масла; 100 г орехов кэшью; 75 г семян подсолнечника; 1 пучок простой петрушки; соль; черный свежемолотый перец; 12 помидоров; 200 г густой сметаны; 150 г тертого пармезанского сыра.

1. Рис вымыть, обсушить и довести до кипения в 0,3 л бульона. В

закрытой кастрюле на слабом огне варить примерно в течение 25 минут.

2. Луковицы почистить и нарезать очень тонкими кольцами. Обжарить в растительном масле до прозрачности. Орехи порубить. Вместе с семенами подсолнечника добавить к луку и обжаривать до тех пор, пока они не начнут распространять аромат.

3. Петрушку сполоснуть, обсушить бумажными салфетками и порубить. 2 столовые ложки петрушки и половину луковой массы перемешать с рисом. Обильно посолить и поперчить.

4. Восемь помидоров вымыть и срезать "крышечки". Из помидо-

ров ложкой для грейпфрутов выложить мякоть и наполнить рисовым фаршем.

5. "Крышечки" помидоров и остальные помидоры обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена и нарезать маленькими кубиками.

6. Кубики помидоров и оставшуюся луковую массу в огнеупорной форме перемешать с оставшейся частью бульона и 100 г сметаны, посолить и поперчить.

7. Фаршированные помидоры поставить в форму и посыпать сыром. Сверху покрыть сметаной. Помидоры запечь в предварительно нагретом до 200° С духовом шкафу в течение примерно 25 минут.

Эти фаршированные помидоры стали удачным американским вариантом итальянской закуски. Там иногда вместо пармезанского сыра берут толстый ломтик сыра моццарелла (белой брынзы), который в духовом шкафу расплавляется в сливки. Без добавления сыра помидоры прекрасно подходят и для холодного buffeta.



Фенхель, фаршированный рисом

100 г дикого риса, например, от Oryza; 1/4 л воды; соль; 1/8 л сухого белого вина; 1/8 л куриного бульона; 4 столовые ложки белого винного уксуса; 4 столовые ложки оливкового масла; 1 лавровый лист; 1/4 чайной ложки очищенных семян тимьяна; 4 клубня фенхеля, каждый весом ок. 200 г; 150 г маленьких шампиньонов; 15 г сливочного масла; 100 г сырокопченого соленого мяса; 1 мясистый помидор; черный свежемолотый перец.

1. Рис высыпать в кипящую подсоленную воду, перемешать, в течение 5 минут варить в сильно кипящей воде, затем кастрюлю накрыть крышкой и на слабом огне варить до размягчения в течение 40 минут.

2. Довести до кипения вино, бульон, уксус и растительное масло с лавровым листом и тимьяном. Клубни фенхеля почистить, удалить зеленые части. Клубни вымыть, обсушить и варить в винном бульоне в течение 15–20 минут.

3. В это время почистить шампиньоны, нарезать тонкими ломтиками и в сливочном масле обжарить до нежного коричневого оттенка. Мясо нарезать маленькими кубиками.

4. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, разрезать на 4 дольки, удалить семена и дольки нарезать тонкими полосками. Зелень фенхеля сполоснуть и обсушить бумажными салфетками.

5. Клубни фенхеля выложить из бульона и обсушить. Сверху срезать «крышечки», выложить среднюю часть. Внутреннюю часть

клубней и крышечки нарезать кубиками. Вместе с обсушенным рисом и мясом перемешать с грибами и все приправить солью и перцем.

6. Клубни фенхеля поставить на тарелку, украсить полосками томатов и зеленью фенхеля. Это блюдо можно подать в качестве закуски или гарнира с жарким из мяса молодого барашка или деликатесной рыбы.

СОВЕТ: если вы подадите фенхель к рыбе, из рыбного бульона можно приготовить деликатесный соус. Бульон с добавлением 100 г сметаны довести до кипения и уварить до кремообразного состояния. Затем приправить небольшим количеством карри.

Баклажаны в томатном соусе

100 г длинного риса; 1/4 л мясного бульона; 2 больших длинных баклажана; 6 столовых ложек оливкового масла; 200 г вареной ветчины без жира; 1 пучок простой петрушки; 2 зубчика чеснока; 1/2 чайной ложки очищенных семян тимьяна; 150 г свеженатертого пармезанского сыра; соль; черный свежемолотый перец; 8 луковиц-шалот или маленьких репчатых луковиц; 1 упаковка (500 г) пассерованных томатов (готовых); 8 маленьких листьев шалфея; сахар.

1. Рис вымыть, обсушить и довести до кипения в мясном бульоне. Кастрюлю закрыть крышкой и на слабом огне варить примерно в течение 20 минут.

2. Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам и места разрезов несколько раз надрезать крест-накрест. Противень смазать небольшим количеством растительного масла и уложить баклажаны надрезами вниз. Баклажаны запечь в предварительно нагретом до 180° С духовом шкафу в течение получаса.

3. В это время ветчину нарезать кубиками. Петрушку сполоснуть, обсушить бумажными салфетками и не очень мелко порубить. Чеснок очистить и очень мелко порубить.

4. У баклажанов выложить мякоть и порубить. Перемешать с ветчиной, петрушкой, чесноком 1/4 чайной ложки тимьяна и 75 г сыра, затем перемешать с рисом. По вкусу посолить и поперчить. Массой нафаршировать баклажаны.

5. Баклажаны снова поместить на противень, посыпать оставшимся сыром и сбрызнуть 2 столовыми ложками растительного масла. После этого запечь в духовом шкафу в течение 15–20 минут, пока сыр не покроется нежно-коричневой корочкой.

6. В это время приготовить томатный соус. Луковицы-шалот или репчатые луковицы очистить, разрезать пополам и обжарить до прозрачности в оставшемся растительном масле. Добавить пассерованные томаты и вымытые листики шалфея. Довести до кипения, посыпать солью, перцем, сахаром и оставшимся тимьяном. Баклажаны подать к столу в томатном соусе.





Рубленое мясо по-гречески

75 г длинного риса;
0, 15 л куриного бульона;
1 зубчик чеснока; 1 репчатая
луковица; 3 стебля листового
сельдерея; 1 красный стручок
сладкого перца; 100 г оливок
без косточек; 500 г разного
рубленого мяса; 2 яйца; 1 чайная
ложка тертой лимонной цедры;
по 1/2 чайной ложки очищенных
семян тимьяна и майорана;
соль; черный свежемолотый
перец; растительное масло для
смазывания; 300 г творожного
сыра с зеленью "брессо";
оливковое масло для выпекания.

1. Рис вымыть и обсушить, вы-
сыпать в кипящий бульон, дове-
сти до кипения, закрыть крыш-
кой и на слабом огне варить
примерно в течение 20 минут.
2. Зубчик чеснока и луковицу
очистить и нарезать маленькими
кубиками. Сельдерей и сладкий
перец почистить, сполоснуть,
обсушить бумажными салфетка-
ми и также нарезать маленькими
кубиками. Оливки обсушить и
нарезать колечками.
3. Рубленое мясо перемешать с
рисом, чесноком, луком, яйца-
ми, лимонной цедрой и зеленью.
По вкусу посолить, поперчить и
выложить в виде прямоугольни-
ка высотой 2 см на смазанную
растительным маслом алюми-
ниевую фольгу. Мясо покрыть 200 г

творожного сыра. Сверху посы-
пать молотой паприкой, сельде-
реем и оливками.
4. Мясо с помощью фольги, на-
чиная с длинной стороны, ска-
тать в ролик. В утятнице разо-
греть немного оливкового мас-
ла, положить ролики, сверху
сбрызнуть небольшим количест-
вом масла и запекать в предва-
рительно нагретом до 200° С ду-
ховом шкафу примерно в те-
чение 40 минут. После этого на-
мазать оставшейся частью сыра
и запечь еще примерно в тече-
ние 15 минут до готовности.
К столу ролики из рубленого мя-
са подайте с томатным соусом.

Находясь под сильным влиянием турецкой кухни, греки изобрели несколько оригинальных лакомых блюд с рисом.



ФОТО: UNCLE BEN'S

Голубцы с рисом из савойской капусты

125 г риса в пакете для варки (например, от Uncle Ben's); 8 больших листьев савойской капусты; соль; 125 г маленьких шампиньонов; 2 молодые моркови; 2 репчатые луковицы; 1 пучок простой петрушки; 4 столовые ложки высококачественного оливкового масла; 150 г свеженатертого эмментальского сыра; 1 яйцо; белый свежесмолотый перец; 300 г свиного филе; 5 столовых ложек белого вина; 2 стаканчика готовой смеси для мясного фрикасе, например, от Uncle Ben's.

1. Рис приготовить по указаниям на упаковке. В это время примерно в течение 3 минут бланшировать в обильно подсоленной воде листья капусты, затем выложить из воды шумовкой, обдать ледяной водой, тщательно обсушить и промокнуть кухонным полотенцем.

2. Шампиньоны почистить и нарезать тонкими ломтиками. Морковь и луковицы очистить. Морковь нарезать соломкой, лук – маленькими кубиками. Петрушку сполоснуть, обсушить бумажными салфетками и порубить.

3. Разогреть 2 столовые ложки растительного масла и обжарить в нем овощи до прозрачности лука. Перемешать половину петрушки, сыр и яйцо и затем все

перемешать с рисом. По вкусу посолить и поперчить и массу разложить на листья капусты. Листья скрутить в ролики и заковать зубочистками.

4. У мяса срезать кожу, обтереть бумажным полотенцем и нарезать очень маленькими кусочками. Оставшуюся часть растительного масла разогреть в кастрюле и сильно обжарить в нем мясо. Мясо выложить. В оставшемся жире обжарить голубцы. Добавить вино, мясо и готовую смесь для фрикасе и, закрыв крышкой, потушить примерно в течение 15 минут. Положить полоски мяса и разогреть. Блюдо подайте к столу на предварительно нагретых тарелках.

По латыни рис называется "oryza sativa". Предполагается, что в мире существует около восьми тысяч разновидностей этих злаков. Две важные группы составляют "indica", длинный рис с элегантными, узкими зернами и "japonica" – среднего размера, с круглыми зернами. Последний предпочитают прежде всего в Японии, Корее и Италии. Рис обеих групп после специальной обработки и шлифовки, можно хранить очень долго.

Рис всегда будет удачным

Сварить рис — это не наука. Однако все же не следует забывать о некоторых маленьких правилах. Начнем с правильной дозы. Рис в результате варки увеличивается в три или четыре раза. Поэтому на каждую порцию нужно взять для основного блюда 80–100 г, для гарнира — 50–60 г, а для супа около 30 г.

Превосходно сваренный длинный рис — рыхлый, зернистый и сухой. Каждая отдельная рисинка внутри должна остаться немного твердой, однако без труда разжевываться. Если зернышки риса образовали букву X, они переварены. Шлифованный рис сварить совсем просто, он остается рассыпчатым, даже когда его варят слишком долго.



Итальянцы варят рис методом ризотто, который лучше всего подходит для зерен среднего размера. Рис сначала обжаривается в небольшом количестве жира до прозрачности вместе с рубленым репчатым луком. После этого заливается горячим мясным бульоном, кастрюля закрывается крышкой и рис варится на слабом огне. Массу бульона рассчитывают как при методе варки риса путем набухания.



Круглый рис чаще всего применяется для сладких блюд, для которых он варится в молоке (поэтому его еще называют “молочным” рисом). Разумеется, для этого рекомендован только метод набухания.

Неважно, какого вида рис вы варите — натуральный, дикий или “басмати” — лучше все же не применять метод варки в воде, так как в этом случае в воде растворяются ценные витамины, минеральные и ароматные вещества и затем просто сливаются.

Дикий рис — без добавления соли — даже при использовании метода набухания сначала варится на сильном огне в течение 5 минут, только после этого огонь убавляют. Он готов, когда примерно половина зернышек раскрылась. Немного сливочного масла подчеркнет его чудесный ореховый привкус.

Есть еще специальный метод для приготовления риса “басмати”. По традиции он сначала в течение 8 минут варится в воде, а затем пересыпается в сито. После этого в рис добавляют чуть-чуть сливочного масла, еще горячий влажный рис быстро перемешивают и на теплой выключенной плите оставляют пропитываться в течение 5–10 минут. В результате в рисе остаются все его нежные ароматы.



Самым простым способом приготовления риса является варка в воде. Он в первую очередь подходит для обычного, очищенного от чешуек риса. Рис опускают в сильно кипящую, немного подсоленную воду, масса которой примерно в 6 раз превышает массу риса, затем варят, а для обсушивания пересыпают на сито.



Есть еще метод набухания, когда берут ровно столько жидкости, сколько может “поглотить” рис, то есть примерно двойное количество воды относительно массы риса. Рис варят в закрытой кастрюле на очень слабом огне до тех пор, пока он не “впитает” в себя всю воду.

Время варки риса

Длинный и шлифованный	15–20 мин.
Круглый в воде	20–25 мин.
Круглый в молоке	40 мин.
Натуральный	35–40 мин.
Шлифованный натуральный	18–20 мин.
Дикий	45 мин.



ФОТО: REIS-FIT

Блины по-норманнски

1 пакетик (62,5 г) длинного остроконечного риса, например от Reis-fit; 100 г муки; 3 яйца; 4 столовые ложки сахара; 1 щепотка соли; 0,075 л молока; 0,075 л жирных сливок; 3 кислых яблока; 0,1 л белого вина; 1 столовая ложка лимонного сока; 0,02 л кальвадоса; сливочное масло для обжаривания.



1. Рис приготовить по указаниям на упаковке, сполоснуть холодной водой и тщательно обсушить.
2. Из муки, яиц, 2 столовых ложек сахара, соли, молока и сливок вымесить тесто и перемешать с охлажденным рисом. Тесто оставить на расстойку примерно на 1 час.
3. Яблоки вымыть, разрезать на 4 дольки, вырезать сердцевину, места прикрепления плодоножек и цветка и нарезать по горизонтали тонкими ломтиками. Потушить до мягкости в вине,

лимонном соке и оставшейся части сахара. Сбрызнуть кальвадосом и остудить.
4. Из теста испечь в горячем сливочном масле 8 очень тонких блинов. Блины сохранять теплыми, пока все блины не будут готовы. По 2 блина положить на тарелку, начинить яблоками и сложить вчетверо. По желанию блины можно посыпать сахарной пудрой или цветным сахаром.

Самый простой способ порадовать детей – приготовить молочные рисовые шарики с корицей, такие же, как на нашем фото.



ФОТО: ORYZA

Рисовые шарики с малиновым пюре

3/8 л молока; 1/2 стручка ванили; 1 щепотка соли; 125 г молочного риса, например, от Oryza; 75 г сахара; 2 маленьких яйца; 75 г кокосовой стружки; кокосовый жир для обжаривания; 300 г мороженой малины; 0,02 л малиновой настойки или малинового сиропа.

1. Молоко с добавлением надрезанного стручка ванили, внутренней части стручка и соли довести до кипения. Всыпать вымытый и обсушенный рис, перемешать и на слабом огне варить примерно в течение получаса, часто перемешивая.
2. Рис снять с плиты и быстро примешать 2 столовые ложки сахара. Белки отделить от желтков и желтки перемешать с рисом.

Рис намазать на ополоснутую холодной водой разделочную или мраморную доску и остудить.

3. Оставшийся кокосовый жир разогреть на глубокой сковороде. Из риса скатать шарики размером с мячик для пинг-понга. Сначала обвалять во взбитых белках, затем в кокосовой стружке и обжарить по 4–5 шариков в жире до золотисто-коричневого оттенка. Сохранять теплыми, пока не будут готовы все шарики.

4. В это время на слабом огне разморозить малину, затем протереть через сито и примешать оставшийся сахар. Малиновое пюре ароматизировать малиновой настойкой или – для детей – сиропом и соусом полить вокруг рисовых шариков. К столу подать на десерт.

Рисовая запеканка с персиками

250 г остроконечного длинного риса в пакетике для варки, например, от Reis-fit; 3 яйца; 150 г сахара; 250 г творога; 0,1 л молока; тертая цедра от 1 натурального лимона; 8 половинок консервированных персиков; сливочное масло для смазывания; 1 щепотка соли; 1 чайная ложка лимонного сока.

1. Рис приготовить по указаниям на упаковке, тщательно высушить и остудить.

2. Белки отделить от желтков. Желтки растереть в белую пену с добавлением 50 г сахара. Творог вымешать в однородную массу с добавлением молока. Желтковый крем перемешать с лимонной цедрой.

3. Персики обсушить, нарезать дольками и вместе с рисом осторожно перемешать с творогом. Форму для запеканок смазать жиром, положить творожную массу и запечь в предварительно нагретом до 180°С духовом шкафу примерно в течение получаса.

4. Белки с добавлением соли и лимонного сока взбить в очень густую пену, при этом постепенно тонкой струйкой добавить оставшуюся часть сахара. Взбивать до тех пор, пока сахар полностью не растворится.

5. Массу для безе лопаточкой намазать на запеканку, при этом вытянуть вверх несколько острых кончиков. Запеканку снова поставить в духовой шкаф и запекать еще в течение примерно 10 минут, пока безе не станет нежно-коричневого цвета. Запеканку сразу же подать к столу.

Бананово-рисовая запеканка

200 г круглого (молочного) риса; 1/2 л молока; соль; сок и тертая цедра от половины натурального лимона; 65 г сливочного масла; 2 банана; 3 яйца; 150 г сахара; 250 г жирного творога; 680 г консервированных вишен.

1. Рис вымыть и обсушить. Молоко довести до кипения с добавлением соли и лимонной цедры. Всыпать рис и на самом слабом огне варить примерно в течение получаса.

2. Круглую огнеупорную форму смазать большим количеством сливочного масла. Бананы очистить, разрезать вдоль и поперек и положить в форму. Сбрызнуть лимонным соком.

3. Белки отделить от желтков. Белки с добавлением небольшого количества лимонного сока и щепотки соли взбить в очень густую пену, постепенно, тонкой струйкой, добавить 100 г сахара. Продолжать взбивать до тех пор, пока сахар полностью не растворится.

4. Творог перемешать с желтками и попеременно с рисом осторожно примешать к белковой пене. Половину этой рисово-творожной массы намазать на бананы.

5. Вишни обсушить и уложить на рисовую массу. Накрыть оставшейся частью массы. Остав-

шимся сахаром посыпать сверху. Оставшуюся часть сливочного масла растопить и сбрызнуть им запеканку. Пирог запечь в предварительно нагретом до 200°С духовом шкафу примерно в течение 45 минут.

СОВЕТ: при желании из сока консервированных вишен можно

приготовить соус. Сок загустить небольшим количеством размешанного в соке крахмала, по вкусу приправить щепоткой корицы и небольшим количеством ванильного сахара. Теплый соус подайте вместе с запеканкой.



ФОТО: REIS-FIT

ПЕРЕЧЕНЬ РЕЦЕПТОВ ПО АЛФАВИТУ

Баклажаны в томатном соусе	41	Рисовый суп с брокколи	10
Бананово-рисовая запеканка	46	Ролики из мяса индейки	
Блины по-норманнски	44	с шалфеем	34
Весенний салат	12	Рубленое мясо по-гречески	42
Говяжье филе и рис с арахисом	34	Салат "Геллас"	13
Голубцы из виноградных листьев	7	Темаки цу-ши (свернутые	
Голубцы с рисом		вручную су-ши)	5
из савойской капусты	43	Тефтели по-гречески	7
Грибное рагу по-китайски	8	Фенхель, фаршированный	
Дикий рис по-креольски	27	рисом	41
Жареный рис по-китайски	17	Филе судака с диким рисом	32
Жареный рис по-лиссабонски	31	Хираши су-ши (смешанные су-ши)	4
Жареный рис по-мексикански	29	Ямбалайя по рецепту Скарлет	22
Кисло-сладкая рыба с рисом	37		
Клецки из зерновой смеси			
со сливовым компотом	25		
Креветки с брокколи и рисом	9		
Креветки с карри и зеленью	36		
Лимонный суп по-турецки	11		
Мидии по-кельтски	9		
Молодой барашек с зеленью	30		
Морские языки и			
рисовые лепешки	36		
Окорочка индейки с ризотто	33		
Печень птицы и рис с бананами	31		
Плов по-турецки	22		
Помидоры и перец,			
фаршированные рисом	39		
Помидоры, фаршированные			
рисом	40		
Прозрачный рисовый			
томатный суп	11		
Пряный рисовый пирог	14		
Рагу из лосося с рисом	35		
Рагу с дарами моря	32		
Ризотто из зерновой смеси	23		
Ризотто, основной рецепт	19		
Ризотто по-милански	19		
Ризотто с брокколи	20		
Ризотто с грибами	19		
Ризотто с креветками и мидиями	19		
Ризотто с курицей	21		
Ризотто с морскими языками	20		
Рис с фруктами и имбирем	24		
Рисовая запеканка с персиками	46		
Рисовая каша с фруктами и карри	28		
Рисовая молочная каша			
по-бразильски	24		
Рисовое печенье с мятным			
соусом	14		
Рисовые шарики			
с малиновым пюре	45		
Рисовый омлет	28		
Рисовый салат для приемов	13		
Рисовый салат с овощами	15		

SPECIAL
burda

Рис, интернациональная кухня

Выходит в свет в издательстве
"ЭННЕ БУРДА ГмбХ и Ко"
Ам Кестендамм, 2
77652, Оффенбург, Германия
телефон (07 81) 84 02, телекс 752 804,
телефакс 0781 84 35 13

Составитель и издатель: Энне Бурда

Ответственный редактор:
Вероника Мюллер (внешт.)
Окончательная редакция:
Марион Лидтке
Макет: Клаус Райхерт
Фотографии: Burda Studios
Выпускающий редактор:
Рольф Зеегер
Ведущий редактор:
Аннелоре Венигер
Редакция зарубежных изданий:
Петер Александер (зав.),
Штефан Вальдайсен (коорд.),
Биргит Йегле (худ.)
Главный редактор: Аннелоре Венигер
Зав. рекламным бюро:
Фолькер К. Вробель
Отдел сбыта: Дитер Земмельрот
Отв. за рекламу: Манфред Хенкель
Производственный директор:
Бруно Розер
Директор издательства и
управляющий делами:
Вальтер А. Фукс

© 1996 by Verlag AENNE BURDA,
GmbH & Co.

© Перевод ТОО "Внешсигма",
Москва 1996 г.
129278 Москва, Рижский пр., д. 7
Телефон 283-22-31

Перевод: Карпова Е.
Редактор: Устинова Л.
Технический редактор: Романова Е.
Корректор: Козлов В.
Ответственный за выпуск: Борисова Е.

В издательстве "Энне Бурда" ежемесячно
выходят журналы: "Burda Moden", "Carina",
"Anna", "Spaß an Handarbeiten", "Burda Mode
für Vollschlanke", "BURDA International",
"BURDA Koch- und Handarbeitsbücher" и мно-
гие другие. В 1996 г. в издательстве "Энне
Бурда" выходят в свет 58 специальных изда-
ний.

В 1996 г. в издательстве "Внешсигма" пере-
водятся на русский язык след. журналы: "Ин-
тернациональная мода", "Miss B – молодеж-
ная мода", "Мода для полных", "Блузы, юбки,
брюки", "Мода для мальчиков и девочек",
"Детская мода", "Наш ребенок", "Анна",
"Верена", "Школа шитья" и многие другие.

Все модели охраняются авторским правом,
промышленное производство запрещено.
Все печатные материалы охраняются ав-
торским правом. Перепечатка, размножение
фотомеханическим или другим аналогичным
способом, а также размножение на магнит-
ных лентах, воспроизведение путем докла-
дов, радио- и телепередач, ЭВМ и частичное
использование материалов разрешается
только с согласия издательства.

В зависимости от сезона
и времени года обе запе-
канки можно превосход-
ным образом варьиро-
вать. Например,
приготовить со слива-
ми, черешней, апельсина-
ми или – очень изыска-
но – с айвой из компота.