Елена Владимировна Маслякова

Твоя шашлычная

Введение

Практически ни одна поездка с семьей или друзьями на природу или на дачу не обходится сегодня без шашлыка. И вряд ли кто из отдыхающих в состоянии отказаться от вкусного и опьяняющего аромата поджаренного на углях мяса. Поэтому многие, подразумевая поездку на пикник или просто на отдых, так и говорят: “Едем на шашлыки”. Да, шашлык стал неотъемлемой частью любого отдыха не только потому, что это очень вкусная и сытная пища, но и потому, что его легкого готовить: достаточно захватить с собой замоченное мясо (а замачивать его можно по-разному), шампуры (или решетку для приготовления барбекю), развести костер - и все. А как захватывает сам процесс приготовления! Да что там говорить, шашлык - дело любимое и всенародное!

Приготовление мяса над огнем и углями является одним из старейших открытий человека в кулинарии. Еще в глубокой древности люди начали употреблять в пищу мясо. Сначала оно готовилось над воспламенившимися от удара молнии деревьями, и лишь позже, научившись самостоятельно добывать огонь, люди стали жарить его на углях разными способами. Еще с тех давних времен мясо, приготовленное на открытом огне, стало одним из излюбленных блюд человека.

Вы держите в руках уникальную книгу, которая поможет вам постичь все тайны искусства приготовления шашлыка. Вы научитесь не только превосходно готовить это всеми любимое блюдо, но и познакомитесь с особенностями его приготовления в разных странах. Почерпнете для себя много нового, интересного, а главное - полезного, так как книга рассчитана на широкий круг читателей и будет интересна как начинающему “шашлычнику”, так и настоящему профессионалу в этом интересном и

“вкусном” занятии.

Книга является настоящим кладезем знаний для гурманов. Вы найдете в ней не только уникальные рецепты разных народов, но и массу полезных советов, которые помогут превратить приготовление шашлыка в настоящий праздник. Ведь блюдо, сделанное с желанием и любовью, всегда получается вкуснее. Почитайте раздел забавных историй, случившихся на шашлыках, - и заряд бодрого и радостного настроения вам обеспечен! Вы найдете в книге массу смешных баек, историй, которые могут стать одной из тем вашего разговора за шашлычным пиршеством. Вы наверняка весело проведете время и отлично отдохнете.

Читатель узнает о том, как употребление мяса в пищу влияет на здоровье человека. Ведь сейчас особенно популярной стала тема сохранения здоровья, а правильное питание напрямую связано с полноценной жизнедеятельностью человека.

Вы познакомитесь с рецептами приготовления шашлыка из разных видов мяса: из говядины, баранины, свинины, мяса рыбы и птицы, узнаете о правилах безопасности, которые необходимо соблюдать во время жарки этих блюд. Не обладая знаниями в этой области, легко стать жертвой несчастного случая.

Но кроме того что шашлык надо суметь приготовить, немаловажно то, как он подан к столу. Этому мастерству вы тоже сможете научиться, прочитав нашу книгу. Ведь правильно и красиво поданное блюдо будет выглядеть аппетитнее, а значит, оценка вашего умения будет выше. Трудно представить, что, казалось бы, мелочи способны так влиять на аппетит. И лишь когда вы по-настоящему научитесь ценить красоту, мелочи перерастут в одно из самых важных составляющих вашего блюда.

Вы пополните свою коллекцию кулинарных рецептов, а научившись правильно подбирать вина к шашлычному застолью, сделаете свою трапезу еще более приятной и праздничной. Все это и многое другое вы найдете на страницах данной книги.

Мы уверены, что эта книга вполне обоснованно претендует на звание настольной для каждого кулинара. Благодаря ей приготовление и употребление шашлыка станет максимально доступным, легким, доставит

огромное наслаждение. Вы научитесь разбираться и ценить вкус настоящего шашлыка!

Глава 1. Из истории

История возникновения шашлыка уходит своими корнями в далекую древность. Тогда, когда люди только еще познакомились с огнем и начали зажаривать на костре добытых на охоте животных, накалывая куски мяса на острые прутья, и появился первый шашлык. Конечно, так его тогда еще никто не называл, но уже в то время человечество оценило вкус мяса, зажаренного на открытом огне. Запах дымка, исходящего от этого лакомства, распространялся на очень далекое расстояние и вызывал у вдыхающих его большой аппетит.

Шашлычные истории

Между прочим, название шашлыка очень часто зависит от его вкусовых качеств. Например, острые шашлыки носят названия “кинжал”, “сердце джигита”, “орлиный глаз”, а не слишком острые обычно называются “аппетитными”, “ароматными”, “нежными” и т. д.

Существует даже легенда, рассказывающая о том, каким образом человек сделал для себя это открытие. Оказывается, когда-то, очень давно, когда люди еще не знали о существовании огня и охотились на диких животных с изготовленными из дерева копьями, произошел весьма любопытный случай, сразу выделивший человека из мира животных. Это открытие первого способа приготовления мяса.

На очередной охоте жителям небольшого племени улыбнулась удача - они забили мамонта. Такая добыча обеспечивала их едой на длительное время, но и разделки требовала очень долгой. Шкура мамонта была очень грубой и жесткой, и необходимо было приложить немалые усилия, чтобы

ее снять.

Большая часть племени приступила к обработке туши, но тут началась страшная гроза. Все небо буквально полыхало от ярких вспышек молнии, а дождь хлестал так, что охотники в считанные минуты промокли с ног до головы. Они очень испугались такой грозы и поспешили укрыться в небольшом гроте под ближайшей скалой.

Буря бушевала, не переставая, вспышки молний постоянно озаряли небо и землю. Неожиданно одна из молний ударила в старое сухое дерево, которое располагалось рядом с тушей мамонта, оно загорелось, а с ним загорелась и шерсть убитого животного. Когда буря стихла и дождь закончился, охотники поспешили к своей добыче, чтобы завершить начатое дело.

Так как за время охоты они очень сильно проголодались, они стали срезать обгоревшее мясо с туши и есть его. Как оказалось, жареное мясо было намного приятнее на вкус, чем сырое. С тех пор человек не только научился пользоваться огнем, но и открыл для себя новый способ приготовления пищи - жаренье.

У жителей многих восточных стран по этому поводу существует иная легенда. Много лет назад, когда люди питались исключительно ягодами, фруктами и кореньями некоторых растений и совершенно не употребляли мяса, а животных держали только для того, чтобы использовать их шкуры, существовал обычай приносить в жертву богу Солнца самого лучшего барана из стада.

В определенный день они выбирали самого красивого, упитанного и жирного барана, укладывали его на жертвенный алтарь, обкладывали сухими прутьями и сжигали. Естественно, сгореть полностью баран не мог, поэтому его останки выбрасывали на съедение собакам и диким животным. Иногда ими кормились и бедняки, которые первыми и распробовали вкус жареного мяса.

Подобная история есть буквально в каждой стране, каждая содержит в себе особенности мировосприятия народа, но все они содержат один общий смысл: человек изобрел шашлык только тогда, когда познакомился с огнем. Теперь возникает вопрос: каким же образом люди научились

использовать при приготовлении шашлыка различные пряности?

По этому поводу также существует несколько легенд. Вот одна из них. Небольшое кочевое племя постоянно странствовало в поисках пастбищ для своего скота. Люди забирались высоко в горы, спускались в овраги, пересекали реки и леса. Однажды племя устроило привал в небольшой долине, возле зарослей китаек и терна. А так как поблизости не оказалось больше никаких деревьев, скотоводам пришлось использовать для жарки мяса сухие ветки этих кустарников.

Мясо и здоровый образ жизни

С древних времен до нас дошло очень много различных суеверий и предрассудков насчет того, что мясо есть вредно. В настоящее время распространением подобной информации занимаются вегетарианцы. Они считают, что, поедая мясо, люди становятся убийцами животных. А если человек стремится к духовному совершенству, он не должен ни в коем случае есть его. Во время постов церковь тоже запрещает есть мясо и молочные продукты.

На самом деле подобные дни воздержаний, когда запрещается есть различные продукты, содержащие белки животного происхождения, могут очень негативно сказаться на здоровье человека. Организм в это время не получает нужных микроэлементов, которые содержатся только в этих продуктах, и постепенно слабеет. Так что духовное совершенство может лишить человека здоровья.

Как обычно, зарезав очередного барана, мужчины нанизали его на вертел и принялись зажаривать, то и дело подбрасывая в костер собранные поблизости ветки. Когда баран зажарился и все приступили к трапезе, кочевники обратили внимание на то, что мясо изменило вкус и приобрело приятный аромат. С тех пор при жарке они стали использовать дрова из душистых деревьев.

Другая легенда гласит, что одно африканское племя очень часто заворачивало остатки жареного мяса в листья разных растений, чтобы оно

как можно дольше не портилось. Таким образом они хранили его в течение длительного времени. И вот однажды женщины племени обратили внимание, что вкус мяса очень сильно меняется в зависимости от того, под какими листьями оно хранилось. С тех пор они специально стали обкладывать жареное мясо листьями душистых растений, выкладывая ими дно чаши, а чуть позже научились измельчать их и добавлять в разную пищу. Таким образом и появились первые специи.

Со временем, конечно, список специй и приправ увеличивался. Люди открывали все новые и новые разновидности растений, имеющих ароматический запах и противовоспалительные, лечебные свойства. А еще через некоторое время заметили, что сок некоторых плодов и растений обладает таким же свойством, что и большинство специй.

На этот счет также существует отдельная легенда. Считается, что некоторые племена, для того чтобы смягчить мясо некоторых животных, отмачивали его в воде, но однажды по ошибке поместили его в только что выжатый сок лимона, которым женщины натирали свои тела. Когда это мясо было приготовлено, они долго не могли понять, почему оно приобрело такой своеобразный, приятный вкус, а выяснив причину, начали специально отмачивать мясо в соках некоторых плодов.

Другая легенда гласит, что некоторые туземцы предпочитали поливать жарящееся мясо особым составом, состоящим из смеси нескольких растительных и фруктовых соков. Чаще всего это были соки лимона, абрикоса, винограда и персика, так как эти фрукты обладают особым ароматом и придают мясу некоторую изюминку.

А вот поливать шашлык вином стали первыми грузины, как они сами это утверждают. Объясняют жители гор это тем, что шашлык у них принято употреблять только под хорошее вино, которое часто даже выливают в костер, чтобы от готовящегося мяса исходил приятный аромат. Вино, естественно, попадало на шашлык и насыщало его новым вкусом. Таким образом и был открыт еще один способ приготовления шашлыка. Так ли это было на самом деле, сказать сложно, так как в каждой стране обязательно происходили подобные открытия, только одни возникали раньше, другие позже.

А каким же образом шашлык получил свое название и что оно означает?

Слово “шашлык”, как это ни странно, совсем не кавказского происхождения, и в русском языке оно оказалось совершенно случайно. Оказывается, его придумали украинские запорожцы, а в Россию привезли русские солдаты в середине XYIII века, возвращаясь из крымских походов Миниха. Само же слово “шашлык” является искажением татарского слова “шиш”, что означает “вертел”, а “шишлык” означал приготовление чего-то на вертеле.

Меры предосторожности

Если вы заранее приготовили мясо для шашлыка (то есть нарезали его кусочками и залили маринадом), вам будет проще исключить опасность порезов и попадания грязи в рану. Но если вы все же решили резать мясо прямо на природе, ни в коем случае не делайте этого на весу, так как в этом случае увеличивается опасность порезаться.

В других странах шашлыки называли по-другому. Например, в Америке “верченые” блюда превратились в “переворачиваемые”, так как готовились они главным образом на решетках, именуемых барбекю, которые устанавливались над углями, а не над костром. Дело в том, что американцы, будучи людьми очень консервативными, совершенно не желали впитывать в себя этот, на их взгляд, отвратительный запах дыма. Поэтому они готовили шашлыки исключительно на горячих углях, которые обрызгивали соусом, в котором настаивали мясо.

В Бразилии шашлык называется “шураска”, у азербайджанцев - “кебаб”, у тюркских и арабских народов - “лицвади”, а у армян - “хоровац”. Конечно, названия никоим образом не меняли суть блюда, они лишь говорили о том, какой стране принадлежит данный способ приготовления шашлыка, и возникали они от названия этого самого способа приготовления: “верченое” - приготовленное на вертеле, “перевернутое” - часто переворачиваемое, “шампурное” - нанизываемое на шампуры, и т. д.

Современные шашлыки носят совершенно другие названия, которые говорят нам не о месте возникновения данной разновидности, а о человеке, который придумал этот новый способ приготовления. Очень часты

названия в честь великих личностей и известнейших кулинарных деятелей, но это, конечно, причуды некоторых бизнесменов и обычных мелких торговцев, желающих привлечь к своему шашлыку как можно больше покупателей.

Для некоторых народов шашлык является не только любимым кушаньем, но и неотъемлемым атрибутом разнообразных празднований. Например, большинство народов, проживающих в горах и занимающихся скотоводством, считают шашлык составной частью любого грандиозного события, будь то обычный день рождения или свадьба. У каждой семьи существует даже определенный способ его приготовления, который они, как что-то священное, передают по наследству.

В Грузии, например, ни одна приличная свадьба не обходится без шашлыка. Для этого важного мероприятия специально выращивают несколько баранов, которых закалывают только в день свадьбы, и из них родители жениха и невесты готовят это традиционное блюдо. В дополнение к такому “верченому” кушанью, предлагается прекрасное виноградное вино, которое чаще всего тоже делают из винограда, выращенного на своих плантациях.

В некоторых странах шашлык обязательно жарят в день совершеннолетия сына, причем сын удостаивается чести собственноручно поймать и заколоть барана, а также снять с него шкуру. Если вдруг выясняется, что он не может этого сделать, окружающие перестают уважать не только его самого, но и его семью.

А вот у мексиканских тореадоров относительно шашлыка существует целое поверье. Они уверены, что победивший быка тореадор непременно должен попробовать шашлык из побежденного животного. Это, на их взгляд, наполнит победителя новыми силами, вместо тех, которые он растратил на корриде, и принесет ему удачу в последующих боях.

У американцев, например, без барбекю не обходится ни один пикник. Выезжая с семьей и знакомыми на природу, они непременно готовят это лакомство на свежем воздухе и потчуют им свою семью и друзей. Это блюдо стало у них настолько традиционным, что некоторые семьи ни в коем случае не пригласят гостей, если у них не будет возможности приготовить барбекю.

Шашлычные советы

Мясо взрослого барана достаточно жесткое. Чтобы оно стало мягче и приобрело более приятный запах, его следует замариновать в винном уксусе.

В некоторых странах шашлык преподносят в дар богам при рождении сына. Он непременно должен быть настоян на очень крепком вине и отличаться острым вкусом. Его укладывают на широкое блюдо с невысокими краями, напоминающее поднос, и украшают разнообразными экзотическими фруктами и цветами. Считается, что чем вкуснее шашлык, преподнесенный в дар богам, тем счастливее сложится жизнь ребенка. Впоследствии сын обязан продолжить эту традицию, чтобы не вызвать на свой род гнев всемогущих богов.

Приготовление пищи на огне, бесспорно, является древнейшим способом кулинарной обработки продуктов, в том числе и в России. В России он был известен очень давно, еще до походов Миниха, и назывался “верченым”, то есть полностью зажаренным на вертеле.

Большинство знатных особ в России, в том числе Александр II, Екатерина I, предпочитали “верченых” кур, уток и зайцев. Они не только любили полакомиться ими, но и предпочитали добывать их самостоятельно. Так что шашлык можно считать еще и элементом, способствующим популяризации царской охоты.

Самым лучшим на Руси долгое время считался шашлык из диких уток, называемых у нас “нырками”, полностью зажаренных на вертеле и подающихся к столу на большом блюде, края которого украшались печеными яблоками. Как утверждал всем известный господин Мюнхгаузен: утка с яблоками - просто пальчики оближешь.

Естественно, такой шашлык подавался к столу только в особых случаях, когда приезжали заграничные гости или устраивался какой-то важный банкет. В дополнение к шашлыку всегда подавали кислое яблочное вино. Считалось, что оно как нельзя лучше дополняет вкус мяса.

На Руси существовал и другой, мало кому известный, но очень интересный способ приготовления шашлыка. Мясо на сутки замачивали в маринаде, приготовленном из сока лимона, кваса и некоторых специй, и только затем зажаривали на костре, обильно поливая этим же маринадом. Этот шашлык носил название “квасный”, то есть настоянный на квасе, и имел очень специфический вкус. Шашлык принято было есть в банные дни, дополняя тем же самым квасом.

Способы и традиции приготовления шашлыка во всех странах различны. Бразильцы, например, всегда предпочитали нанизывать огромные куски мяса на шампуры и жарить его над открытым огнем. Когда верхний слой мяса зажаривался, его срезали, клали в тарелку и оставшееся мясо продолжали обжаривать дальше. Дрова они очень часто заменяли сухими ветками виноградной лозы, что делало шашлык намного ароматнее и вкуснее.

Японцы и азербайджанцы, живя у моря, часто делали шашлык из морепродуктов. Они готовили его над раскаленными углями и ели непременно с имбирем, так как он убивал запах, исходящий от углей, который, как они считали, портил вкусовые качества столь экзотического блюда.

В Китае и Индонезии мясо нанизывали на шпажки - острые деревянные палочки - и жарили во фритюре. Затем его окунали в соус и после этого подавали к столу.

В Турции приготовление шашлыка осуществлялось строго по установленной традиции. Скот для него полагалось резать по-мусульмански, то есть без крови, и только потом мясо начинали обжаривать. Дрова для шашлыка брали только очень сухие и из душистых деревьев, что делало мясо намного ароматнее и вкуснее.

Шашлычные истории

В некоторых странах до сих пор сохранились необычные традиции. Например, такая: когда юноша достигает совершеннолетия его посвящают в мужчины. Посвящение проходит весьма необычным способом: его друзья ловят в округе бродячую собаку и готовят из нее шашлык, который

должен попробовать виновник торжества. Как утверждают очевидцы, шашлык очень вкусен, единственный недостаток этого блюда - исходящий от него во время жарки запах, который отбивает всякое желание его пробовать.

Похожим способом готовили шашлык и узбеки. Они предпочитали брать для него только очень крупные куски, срезанные с боков или с наружной задней части ноги барана. Гарниром всегда служили жареные овощи.

В каждой стране различны не только способы приготовления шашлыка и его гарниры, но и напитки и соусы, подаваемые к ним. Большинство же народов по поводу напитков придерживаются следующего правила: это непременно должно быть очень хорошее вино.

В некоторых странах вино обычно начинали пить незадолго до шашлыка. Считалось, что это помогает настроить желудок на лучшее усвоение и переваривание пищи. К тому же вино, выпитое на голодный желудок, вызывало у человека аппетит, а следовательно, шашлык не оставался, и его не приходилось разогревать. Дело в том, что его принято есть только горячим и непременно с шампура, так как, остывая, он теряет свои вкусовые качества и аромат.

Шло время, менялись обычаи и нравы, вкусы и традиции, неизменным не остался и шашлык. На протяжении всего этого длительного времени люди постоянно старались сделать как можно совершеннее и экзотичнее это нехитрое блюдо: меняли способы его приготовления, выдерживали его в новых, оригинальных соусах, поливали ароматными винами и натирали экзотическими фруктами.

Но если говорить начистоту, самый настоящий шашлык должен быть слегка недожаренным. По мнению профессиональных шеф-поваров, дегустаторов и ценителей этого блюда, слегка недожаренное мясо обладает ценными вкусовыми качествами, особой сочностью, приятным, неповторимым ароматом, тогда как пережаренный (сильно поджаристый) и даже обугленный шашлык (как любят некоторые гурманы) во многом уступает первому сухостью и жесткостью. При правильном приготовлении и мариновании недожаренное мясо шашлыка вовсе не вредно, как

привыкли считать некоторые. Куда более опасным для желудка является пережаренный шашлык с обугленной корочкой.

Так, например, самым вкусным во все времена считался шашлык-ассорти. Его готовят из различных сортов мяса, выдержанного в разных соусах и нанизанного на один шампур. Между кусочками мяса нанизывали кусочки сырого картофеля и помидоров - это добавляло ему новые вкусовые качества.

Как всем известно, основой любого шашлыка является мясо. Его выбор часто зависит не только от индивидуальных вкусов, обычаев страны, но и от того, к какому знаку зодиака принадлежит человек. Например, знакам Воздуха астрологи советуют шашлыки из куропаток, кур и других птиц. Знакам Земли лучше есть шашлык из свинины и баранины. А вот знакам Воды - из рыбы. Самые экзотические шашлыки астрологи советуют знакам Огня. Мясо непременно должно быть острым и напоминать пламя.

Мнения астрологов по поводу того, какой шашлык стоит предпочесть тому или иному знаку зодиака, не слишком различны. Они утверждают, что употребляемые человеком продукты должны соответствовать его стихии, тогда его организм будет находиться в полной гармонии и согласии с самим собой и с окружающим миром. Так ли это на самом деле - судить вам.

Вкус шашлыка меняется не только от выбора мяса, но и от того, сколько времени он выдержан в соусе. Большинство любителей этого блюда считают, что чем дольше выдержано мясо, тем мягче оно становится и легче усваивается организмом. На вкус шашлыка оказывает воздействие и вино, которым его поливают: чем слаще мясо, тем острее должно быть вино, выбранное для этой цели.

Мясо и здоровый образ жизни

Существует мнение, что если есть много мяса, можно очень сильно поправиться. Это далеко от истины. Даже питаясь только растительной пищей, можно поправиться ничуть не меньше. В первую очередь это зависит от самого человека, от его предрасположенности к ожирению.

Сегодняшний шашлык совершенно не похож на тот, который ели наши предки. Он сочетает в себе разные сорта мяса, комбинируется с экзотическими фруктами и поливается ароматными соусами и винами.

Например, самым вкусным многие шеф-повара считают шашлык с овощами. Их нанизывают на шампуры, чередуя с кусочками мяса, а затем обжаривают. Самым экзотическим повара считают мясо в сочетании с кусочками персика и абрикоса. Этот шашлык не требуется поливать вином, замачивать в соусе, так как сок, выделяющийся из фруктов, пропитывая кусочки мяса, делает их мягкими и душистыми.

Сегодня искусство приготовления шашлыка достигло своих вершин. И чтобы попробовать все его разновидности, нам придется каждый день питаться исключительно одними ими, так много существует видов и способов жарки этого замечательного блюда.

Глава 2. Способы приготовления шашлыка

Прежде чем приступить к приготовлению столь сложного блюда, как шашлык, позаботьтесь, чтобы были соблюдены все правила. Это касается не только специальных приспособлений и устройств, таких, например, как мангал, шампур и т. д., но и продуктов.

Существует множество различных вариаций жарки любимого шашлыка, но все они так или иначе сводятся к нескольким основным способам - на мангале или на обыкновенной решетке для барбекю. В походных условиях используют раскладной мангал или же более простой вариант - два обычных кирпича и шампуры. В зависимости от приспособления ваш шашлык будет иметь свой специфический вкус.

Наибольшего успеха вы достигнете, если будете использовать мангал. Это самый трудоемкий и долгий способ, но он всегда найдет признание у настоящих знатоков шашлычного дела. Во всех ресторанах, где вы можете заказать шашлык, будьте уверены, его готовят именно на нем.

Если намерены сделать мангал сами, примите к сведению несколько ценных советов. Во-первых, запомните, что настоящий мангал куется из чугуна. Его не красят, так как запах краски обязательно испортит вкус шашлыка. Кроме того, токсичные вещества, выделяющиеся при горении краски, вредны. Во-вторых, надо рассчитать размеры вашего мангала: длину, ширину и высоту.

Длина мангала обычно соответствует длине шампура, так как укладывать их лучше по длине, хотя это займет значительно больше времени на жарку, но в этом случае шашлык будет сочным и мясо не потеряет своей мягкости. Длина мангала может быть и регулируемой. Ширина мангала приблизительно равна 60-65 см, а высота - 40-45 см.

Учтите некоторые немаловажные тонкости в устройстве мангала. Он должен иметь двойное дно. Первое дно - верхнее - делается для углей, оно пронизано мелкими, но частыми дырочками - некое подобие дуршлага. Диаметр отверстий таков, что не позволяет угольками выпадать. Это дно съемное. Второе дно - нижнее - необходимо для золы, которая сыплется с верхнего яруса, оно также оснащается отверстиями, но более крупными и редкими. Две боковые стенки тоже обязательно делаются с отверстиями. Если вы выполните все эти указания, вам гарантирован сочный шашлык, так как жар от углей, проходящий через отверстия, не будет задерживаться в мангале и высушивать куски мяса.

Меры предосторожности

Если на природе вы случайно порезались, тщательно промойте рану и продезинфицируйте ее. Поэтому, собираясь на шашлыки, не забудьте взять с собой аптечку.

Если вы решили не утруждать себя изготовлением мангала, можем предложить вам более простой и быстрый способ приготовления шашлыка. Такой вариант предусматривает другое приспособление - решетку для барбекю, которая, в отличие от мангала, имеет многоцелевое назначение. С помощью решетки вы сможете не только приготовить шашлык, но и поджарить сосиски на шпажках, различные овощи. Эта же решетка может

быть использована и в мангале. Снимите верхнее дно и поставьте вместо него решетку для барбекю, положив заблаговременно на нижнее дно горящие угли. Но тут должны совпасть размеры съемного верхнего дна и решетки для барбекю.

Итак, подробнее об устройстве самого приспособления для барбекю. Ключевой частью является решетка. Ее не окрашивают, причины мы уже называли выше. Существует множество различных видов, самый простой - плоская решетка с несколькими отверстиями по длине (не более 6), диаметр отверстий произвольный. Более замысловатый вариант - фигурная решетка также с отверстиями. Она может быть рифленой или с извилистыми дорожками - полагайтесь на свой вкус. Мясо можно класть прямо на поверхность решетки или нанизывать на шпажки. Шпажки можете сделать и сами, выточив их из тонких деревянных реечек или простых палочек. Благодаря фигурной решетке куски мяса будут иметь оригинальный вид. Ваша решетка для барбекю может быть использована при приготовлении шашлыка и других блюд в печи гриль.

Второй составной частью устройства барбекю являются ножки. Конечно, вы можете обойтись 4 палками, вкопанными в землю. Но целесообразнее использовать для этого железные ножки, так как они не обгорают и прослужат дольше. Кроме того, на специальных ножках ваша решетка будет гораздо устойчивее. Ножки по длине должны быть около 30 см, но можно их сделать и раскладными, т. е. многоуровневыми. На самом деле это гораздо удобнее, если, к примеру, вам приходится устанавливать ее на неровной поверхности.

Существует и так называемый походный мангал. Он очень удобен при выезде на природу, так как компактен и сравнительно легок, вы без труда уместите его в своем рюкзаке. Походный мангал состоит из двух плоских железных стенок на ножках. На верхнем крае этих стенок сделаны узкие прорези, куда вы вставите шампуры с мясом. Такие стенки легко вбиваются в землю на том уровне, какой вам нужен. Длина мангала абсолютно произвольна, а высота вместе с ножками составит порядка 60 см (ножки около 25 см).

Оказавшись на природе без специальных приспособлений шашлычного мастерства, не отчаивайтесь. Вам подойдет следующий нехитрый способ. Понадобится лишь определенное количество сухих веток или палок и, если

повезет найти, пара кирпичей. Палки ни в коем случае не должны быть окрашенными, а кирпичи - белыми. Белые кирпичи - силикатные, и при горении они будут выделять вредные вещества, что может плохо отразиться на вашем здоровье и испортит вкус мяса. Лучше всего найти для этой цели красные кирпичи и по длине вбить их в землю. Одно неудобство у такого способа приготовления шашлыка - он длителен. Вам придется жарить по два шампура, так как большее количество два кирпича не уместят.

Шашлычные советы

За шашлыком из птицы нужно постоянно следить и почаще переворачивать шампуры с кусочками птичьего мяса, так как оно готовится гораздо быстрее, чем шашлык из свинины или баранины. Совсем не помешает при этом поливать его водкой с лимонным соком. Таким образом птичье мясо приобретет особую мягкость и примет восхитительный вкус.

Нельзя отдельно не сказать о таком важном моменте, как шампуры. Их обычно выковывают из стали. Они могут быть самых разных конфигураций. Плоские шампуры больше подходят для нежирных кусков мяса с косточками. Существуют также и закрученные, ребристые, треугольные шампуры. Они обычно используются для жирного мяса или кусков без костей.

Для приготовления полноценного блюда необходимо использовать только доброкачественные продукты - свежие, без постороннего запаха, гнили, плесени и каких-либо других признаков испорченности. Для сохранения ценного состава продуктов четко соблюдайте все указания не только при их первичной обработке - обмывании, чистке, резке и т. д., но и при непосредственной тепловой обработке.

Шашлык можно приготовить одинаково вкусно из любого мяса - рыбы, домашней птицы, дичи, домашних или диких животных.

Свежее мясо имеет упругую поверхность, свежий запах, жир белый или

желтоватый (у говядины). Мясо молодых животных светлое, мясо старых животных, в особенности говядина, темно-красное, с сине-фиолетовым оттенком. Обратите внимание, жир свинины не должен быть липким. Ну а если мясо все же приобрело неприятный запах, надо положить его на полчаса в подкисленную уксусом воду или в светло-розовый раствор марганцовки. Свежее мясо лучше не класть в морозильную камеру цельным куском. Обязательно разрежьте его и рассортируйте по полиэтиленовым пакетам.

Размораживать мясо лучше на воздухе при комнатной температуре, так как при быстром размораживании оно теряет много сока и становится жестким, менее вкусным и питательным. Нельзя размораживать мясо в воде, поскольку питательные вещества и витамины, содержащиеся в соке, переходят в воду. Вне холодильника мясо несколько дней можно сохранить свежим, если:

1) переложить его листьями крапивы и завернуть в мокрое полотенце;

2) завернуть в полотенце, смоченное насыщенным раствором поваренной соли;

3) натереть мясо солью или сахарным песком.

Если вы готовите шашлык из говядины или из телятины, учтите, что говядина (телятина), приготовленная крупным куском, всегда вкуснее, нежели небольшими ломтиками. Жесткая говядина станет нежнее и сочнее, если ее с вечера натереть сухой горчицей и только после этого замачивать в маринаде. Купив говяжье или телячье мясо, перед тем как положить его в морозильную камеру, обсыпьте его измельченными луком, петрушкой, сельдереем или луком-пореем в свежем виде - летом, а зимой - в сушеном.

Если вы делаете шашлык из курятины или из другой птицы, примите к сведению, что такое мясо не любит много перца и вкусным будет отнюдь не с любыми специями. Чаще всего в этих случаях обходятся пряными овощами. Хорошо идет на шашлык мясо индейки, возраст которой приблизительно год. Мясо молодых индюшат мягкое, а старых - жесткое, и после приготовления оно будет горчить. Чтобы мясо индейки было нежным и сочным, ему дают время “созреть”, помещая после забоя на 2-3 дня в холодное место, а перед приготовлением натирают толчеными

можжевеловыми ягодами, семенами укропа и выдерживают 2 часа. Мясо пернатой дичи наиболее вкусно осенью и в начале зимы.

Шашлычные истории

В Китае некоторое время существовала очень изощренная пытка: человека, осужденного на смерть, заключали в темницу и до отвала кормили отварным мясом. Так как в мясе содержится большое количество белков и отсутствует клетчатка, пища в желудке практически не переваривается и начинает “затухать”. Поэтому человек, испытывая муки, через некоторое время умирал.

Шашлык из мяса диких животных готовят, как из мяса домашних: из зайчатины - как из кроличьего мяса или телятины, из мяса косули - как из баранины, а из мяса дикого кабана, как из свинины. Специфический запах диких животных пропадет после выдерживания мяса в маринаде. Застреленного зайца обычно оставляют в холодном месте на 2-3 дня. В качестве приправ употребляют душистый и черный перец, лавровый лист, можжевеловые ягоды, укроп, кориандр, кардамон, гвоздику, имбирь и зверобой, а из овощей - все пряные.

Издавна Россия - страна рек и озер - отрабатывала свою кухню приготовления блюд из рыбы. В России рыбу не только жарят, но и варят, запекают, тушат, выдерживают на пару или запекают в тесте. Вы можете полакомиться шашлыком даже в дни поста, если он будет приготовлен из рыбы.

Рыбный шашлык не менее вкусен, чем мясной, однако с этим продуктом чаще всего возникают проблемы из-за несвежести. Для шашлыка подойдет крупная среднежирная, несухая рыба. У свежей рыбы жабры имеют ярко-красный цвет, глаза выпуклые и прозрачные, чешуя отделяется с трудом, тело упругое, брюшко невздутое. Если у рыбы жабры серые, скользкие, глаза запавшие, чешуя легко отходит, а мясо мягкое - ее есть нельзя.

Мороженую рыбу и готовое рыбное филе до тепловой обработки лучше всего хранить в морозильной камере, завернув в чистую бумагу. Рыбу,

которую вы намереваетесь использовать в скором времени, вначале выпотрошите и разместите вне морозильной камеры. Правильно размораживать рыбу следует в холодной подсоленной воде или на воздухе. В теплой или горячей воде этого делать нельзя, так как произойдет свертывание белков, рыба станет дряблой, а в готовом виде будет сухой и невкусной. Неочищенную и непотрошеную рыбу лучше размораживать в воде, чтобы не засохла чешуя, а филе - только на воздухе. Оттаявшую рыбу лучше никогда не замораживайте вновь: она потеряет сочность и вкус. Крупную рыбу пластуют - разрезают вдоль позвоночной кости на два филе, а затем нарезают и с внутренней полости удаляют черную пленку. (Внимание! У форели эта пленка ядовита!)

Любую рыбу готовят по принципу трех “П” - почистить, подкислить и посолить. Чистить рыбу надо от хвоста к голове. Подкислить рыбу можно яблочным уксусом или соком лимона, затем положите на холод. От этого мясо станет сочным, а запах - приятным. Камбалу, чтобы удалить ее специфический запах, отделяют от темной кожи. Помните, что речная рыба не любит много соли. Шашлык из рыбы подают к столу с соусом и овощным гарниром.

Готовя шашлык из птицы, убедитесь в ее свежести. Если птица свежая - ее кожа не должна быть липкой и клейкой. У молодой птицы грудная кость мягкая, легко вдавливается, мясо должно быть желтоватого цвета. У старой же птицы грудная кость крепкая, а цвет мяса сероватый.

Одно из важнейших правил, которое следует соблюдать при горячей обработке мяса рыбы и птицы, состоит в том, что такая обработка не должна продолжаться дольше, чем это необходимо. В результате продолжительного действия высокой температуры питательные вещества продуктов претерпевают изменения, которые неблагоприятно отражаются на пищеварении и усвоении их организмом. Пережаренные блюда имеют не только плохой внешний вид, но и неприятный вкус и труднее усваиваются организмом.

Мясо и здоровый образ жизни

Если питаться исключительно растительной пищей, организм не будет

получать достаточного количества энергии, необходимой для жизни. И в конечном итоге организм просто ослабеет, и человек может заработать тяжелые заболевания.

Перед непосредственным приготовлением шашлыка вам придется тщательно выполнить все предшествующие процедуры. Настоящие знатоки шашлычного дела знают, что правильная подготовка мяса является залогом успеха. Хочется привести самые общие ступени обработки мяса перед зажариванием, которые более конкретно будут раскрыты ниже.

Мясо промывают водой непосредственно перед приготовлением. Ни в коем случае нельзя долго держать его в воде, так как при этом оно теряет много белков и солей. После того как вы тщательно промыли мясо, его следует нарезать кубиками средней величины. Затем его плотно укладывают в эмалированную посуду. Очень важно пользоваться эмалированной посудой, так как алюминиевая придаст мясу, замоченному в маринаде, неприятный вкус, который усилится после зажаривания. Существует множество различных вариантов, в каком маринаде замачивать мясо. Полностью подготовленное мясо ставят на 5-7 часов в холодильник.

Маринад - это смесь воды, уксуса, соли, специй и различных овощей. Он может быть употреблен как в сыром, так и в вареном виде. Маринад придает мясу особый, приятный вкус и специфический аромат. Мясо можно также выдерживать в сухом белом вине или кислом молоке. Сок, который оно выделяет, и оставшийся маринад вам еще понадобятся. Ими нужно обрызгивать шашлыки, когда они уже жарятся. Существует и сухой способ выдержки мяса. При этом способе мясо, нарезанное кусочками, смешивают со специями, солью, поливают малым количеством уксуса - столового или яблочного - или слабым раствором лимонного сока, посыпают перцем и выдерживают 15-30 минут или несколько часов (в зависимости от мяса), но не более суток.

Если говорить о шашлыке, как о весьма сложном в приготовлении блюде, нельзя забыть о таком немаловажном моменте, как бастурма. Бастурма - это различные овощи и фрукты, которые обычно режутся кольцами или полукольцами. Часть овощей и фруктов нанизывается вместе

с кусками мяса на шампуры (при этом мясо и овощи или фрукты должны чередоваться), а часть сохраняется свежей, и ею потом пересыпается уже готовый шашлык. Очень вкусно, если вы польете готовое блюдо наршарабом - вареным, очень концентрированным соком гранатов.

Особо следует сказать о различных специях, благодаря которым удается получить изысканное, благоухающее блюдо - настоящий кулинарный шедевр. У каждого народа свои излюбленные специи и пряности. Однако для шашлыка мастера уже давно определили перечень необходимых приправ. Как бы вы ни изощрялись в подборе кулинарных добавок при его приготовлении, знайте, все было сделано и продегустировано еще до вас.

Специи не только улучшают вкус и запах шашлыка, но и поднимают аппетит, способствуют более обильному выделению пищеварительных соков, следовательно, лучшему перевариванию и усвоению пищи, поэтому рациональное употребление пряностей и специй полезно для здоровья. Кроме того, это мало кому известно, некоторые пряности обладают бактерицидными свойствами, то есть подавляют жизнедеятельность болезнетворных микроорганизмов.

Вкусовые и ароматические вещества хорошо растворяются в жире, поэтому при тепловой обработке мяса они не улетучиваются. К наиболее часто используемым пряностям и специям относятся лук, чеснок, хрен, горчица, черный и молотый перец, черемша, чабер или (чабрец), шалфей, базилик, анис, гвоздика, кориандр, лавровый лист, петрушка, сельдерей, укроп, майоран и портулак (дандур).

Меры предосторожности

Вам наверняка придется развести костер. А за этим занятием вас может застигнуть целый ряд неприятностей. Во-первых, при добывании дров вы можете повредить как кожные покровы, так и целостность вашей костной системы. При переломах, вывихах и растяжениях необходимо зафиксировать поврежденный участок в естественном для него положении, при котором нагрузка мышц минимальна. Обеспечьте поврежденному органу полный покой, а по возможности и медицинскую помощь. Конечно же, гораздо проще постараться избежать этого. Поэтому будьте

внимательны и осторожны в лесу.

Никто не станет отрицать того, что шашлык своими корнями уходит на Восток. Но для русской кухни также является характерным приготовление крупных кусков мяса и птицы. Этому способствовала конструкция русской духовой печи. Способ жарки был прост и разумен. Кусок мяса или тушку помещали в печь и фактически запекали, периодически поливая вытапливающимся из них жиром или мясным соком. Согласитесь - очень похоже на приготовление шашлыка. Иногда запекаемый продукт оборачивали бумагой или обмазывали тестом, оберегая блюдо от образования корочки. Часто мясо птицы жарили в виноградных и капустных листьях.

При разных способах приготовления шашлык, будь то птица, говядина, свинина или рыба, может приобрести самый необычный и изысканный вкус. Если вы любитель этого блюда, наша книга даст вам необходимые сведения, как можно его приготовить, помимо всем известных, традиционных методов.

Советуем вам непременно со временем испробовать все рецепты, описанные в этой книге, тогда вы сможете выбрать для себя самый лучший, самый оригинальный и с самым неповторимым вкусом. Не забудьте также воспользоваться данными в книге полезными советами и рекомендациями. Следуя им, даже самый неискушенный и никогда не готовивший шашлыка кулинар научится жарить такой шашлык, от которого не просто пальчики оближешь, но и язык проглотишь.

Глава 3. Шашлык из птицы

Далеко не каждому, даже самому, казалось бы, отчаянному любителю шашлыка известно, что его можно приготовить не только из привычного мяса, такого, как баранина или свинина, но и из птицы. Да-да, между прочим, из птицы можно приготовить массу всевозможных шашлыков, не сравнимых с мясными своими вкусовыми качествами и питательностью.

В данной главе нашей книги мы хотим предложить вам, наши многоуважаемые читатели, несколько рецептов давно признанных многими гурманами шашлыков, приготовленных из мяса птицы. Некоторые из них - рецепты заядлых охотников на дичь, которые идеально научились совмещать полезное с приятным, то есть собственно охоту с активным отдыхом. А настоящие охотники знают толк в шашлыках из птицы! Чтобы приготовить его, вовсе не обязательно учиться мастерству охоты. Шашлык можно готовить не из дичи и ни к чему изощряться, бегая в поисках индюшки, рябчиков, уток или куропаток, прекрасный шашлык можно приготовить и из обыкновенной, любимой многими и доступной всем и каждому курицы. В общем, здесь, как и с другим мясом, есть возможность экспериментировать от души.

Но так или иначе, а нет лучше блюда, чем шашлык из какой-нибудь птицы. В этой главе вы найдете доступные рецепты и из домашней птицы, и более экзотические рецепты из дичи. Но все они довольно легкие в приготовлении (что очень важно), а самое главное - очень вкусные.

Мясо птицы само по себе очень мягкое и нежное, а если готовить шашлык или барбекю, пользуясь различными способами маринования, вы ощутите совершенно новый, ни с чем не сравнимый вкус птичьего мяса.

Несколько слов о самой птице. В нашей книге много рецептов шашлыков из куриного мяса и из окорочков. Но ведь кроме курицы, есть еще много другой домашней птицы, например гуси, утки, индейка. Но еще больше выбор дичи - глухари, тетерева, фазаны, рябчики, куропатки, перепела. Есть и много полевой и лесной птицы, мясо которой еще более нежное.

Шашлычные истории

Гурманы и любители экзотических блюд с удовольствием лакомятся шашлыком, который весьма популярен среди некоторых африканских племен. Его делают из летучих мышей или змей. Некоторые же, желая сделать вкус шашлыка как можно необычнее, готовят его, используя ветки хвойных деревьев. Чтобы решиться попробовать подобные лакомства, необходимо быть не только заядлым гурманом, но и любителем острых

ощущений.

Выбор огромен, и нет ничего лучше пикника, чтобы испробовать мясо птицы, приготовив из него любимое блюдо - шашлык или барбекю.

Один общий совет: можно упростить приготовление некоторых блюд, если заранее (еще дома) заготовить мясо, разделать его, замочить, чтобы на природе осталось только поджарить или запечь его на костре. Так вы сохраните драгоценное время отдыха.

Для замачивания дикой птицы (а это делать необходимо, потому что ее мясо более жесткое, по сравнению с мясом домашней птицы) можно воспользоваться разными способами.

Из окорочков

Требуется: 6 окорочков, 2-3 луковицы, сок 2 лимонов, черный перец горошком, красный сладкий молотый перец, 5 ст. л. растительного масла, горчица, соль, укроп, петрушка.

Способ приготовления. Смешайте растительное масло, лимонный сок, соль и перец и положите в эту смесь куриные окорочка. Выдержите их в течение часа, затем разрежьте на небольшие куски и нанижите на шампуры вместе с луком. Готовые шашлыки посыпьте смесью нарезанных петрушки и укропа.

Из рябчиков “Особый”

Требуется: 2 рябчика, по 4 зубчика чеснока и крупных картофелины, по 3 болгарских перца и луковицы, баклажан, 1,5 л воды, 1,5-2 ст. л. уксуса,

соль, перец.

Способ приготовления. Рябчиков разрубите на куски, натрите их чесноком, посыпьте солью и перцем и замочите на 2 часа в разведенном водой уксусе. Отдельно нарежьте кружками вымытые овощи. Затем нанижите мясо с кусками овощей на шампуры.

Из рябчиков

Требуется: 1 рябчик, 50 г ветчинного сала, соль, перец, 2 стакана томатного кетчупа.

Способ приготовления. Очистите рябчика, разрежьте на куски, обмажьте их салом, потом солью и перцем и обжарьте над угольным жаром, после чего окуните в томатный соус, нанижите на шампуры и жарьте, поливая шашлык оставшимся кетчупом.

”Утенок с помидорами”

Требуется: по 3 утенка, помидора и луковицы, 10 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль, 2 ст. л. паприки, 3 ч. л. горчицы.

Способ приготовления. Помидоры и репчатый лук обдайте кипятком, мелко порежьте, добавьте растительного масла и спассеруйте в котелке, положите горчицу и тушите еще 20 минут. Мясо обмажьте полученным соусом, нанижите на шампуры и жарьте до готовности. Во время жарки поливайте оставшимся соусом.

С перцем

Требуется: 6 окорочков, 15-16 сладких перцев, 3-4 ст. л. уксуса, соль, черный молотый перец, 7-8 зубчиков чеснока, сметана, кетчуп или горчица по вкусу.

Способ приготовления. Промытые окорочка выдержите в течение 40 минут в уксусном растворе (1 ст. л. уксуса на 1 л воды). Разрежьте каждый окорочок на небольшие куски. В каждом куске сделайте небольшие прорези, в них вставьте кусочки нарезанного чеснока. Натрите окорочка солью и перцем и оставьте на некоторое время пропитываться. Перец вымойте, удалите часть с хвостиком и внутренние семена, замочите в холодной соленой воде. Окорочка нанижите на шампуры и жарьте до полуготовности, затем снимите, немного остудите и каждый кусок полейте сметаной и аккуратно вставьте в перчики таким образом, чтобы плод не повредился. Затем снова нанижите мясо на шампуры и жарьте до готовности.

Мясо и здоровый образ жизни

Существует миф о том, что при употреблении мяса кожа на лице портится и дряхлеет, но это неверно. Состояние кожи зависит от физиологических особенностей каждого человека, а также от многих других факторов, влияющих на наш организм. Это может быть и окружающая среда, и генетическая наследственность. Так что нельзя во всех недугах человека винить мясо. Наоборот, при правильном питании, которое не исключает мясной пищи, можно поправить здоровье. Только у здорового человека могут быть и красивая кожа, и хорошая фигура.

С сыром

Требуется: 5-6 окорочков, 3 плавленых сырка, 5-6 зубчиков чеснока, 2-3 лимона, 300 г брюссельской капусты, красный молотый перец, гвоздика, черный перец горошком, соль, петрушка, горчица, майонез или кетчуп - по

вкусу.

Способ приготовления. Окорочка замочите примерно на час в смеси растительного масла, сока половинки лимона, соли, черного перца горошком и гвоздики. Нарежьте мелкими кусочками очищенные чесночные дольки и тонкими ломтиками плавленый сыр. Затем аккуратно разрежьте окорочка вдоль. Вомните чесночные кусочки в пластинки сыра. Осторожно обернув их веточками петрушки, вставьте в прорези посыпанных красным перцем окорочков и слегка прижмите.

Нанижите окорочка на шампуры и жарьте, сбрызгивая лимонным соком. Следите за тем, чтобы окорочка не разломились. Когда они достаточно подрумянятся, осторожно снимите их, намажьте горчицей, майонезом или кетчупом и посыпьте мелко нарезанной капустой.

Со сметаной, луком и сыром

Требуется: 6 окорочков, 200 г сметаны, 5 луковиц, 100 г сыра.

Способ приготовления. Окорочка посолите, поперчите, нанижите на шампуры и чуть-чуть обжарьте. Сверху положите лук, полейте сметаной, посыпьте тертым сыром.

Тетерев в винном соусе

Требуется: тетерев, 2 зубчика чеснока, луковица, по 2 ст. л. растительного масла, сметаны или майонеза, 1 стакан сухого красного вина, соль, перец.

Способ приготовления. Птицу обработайте и по возможности избавьте от костей. Мясо порежьте на куски, заправьте солью, перцем, чесноком. Для соуса разбавьте в стакане вина сметану или майонез, добавьте мелко

нарезанный чеснок и лук, перемешайте и поместите в маринад кусочки мяса на 1,5-2 часа. Нанижите их на вертел и жарьте.

С орехами и сыром

Требуется: 6 окорочков, 2 лимона, 500 г сыра, по 1 стакану сухого красного вина и грецких орехов, 6 ст. л. растительного масла, уксус, 5-6 зубчиков чеснока, красный молотый перец, соль, горчица или майонез.

Способ приготовления. Окорочка замочите в растворе уксуса (из расчета 1 ст. л. уксуса на 1 л воды) примерно на 1,5 часа. Затем слегка отбейте. Сделайте несколько небольших надрезов в них и начините их мелко нарезанным чесноком и перцем. Глубоко надрежьте каждый окорочок вдоль и посолите. Полейте каждый маслом, поровну заложите внутрь орехи и крупно натертый сыр. Слегка прижмите их, чтобы начинка не вываливалась, и нанижите на шпажки. Переворачивайте, поливая вином.

Готовые шашлыки смажьте горчицей или майонезом и переложите ломтиками лимона.

Меры предосторожности

Осторожнее беритесь за шероховатые ветки деревьев и кустарников, чтобы избежать возможности посадить занозу. Если же это все-таки произошло, постарайтесь ее вынуть, но только стерильными инструментами, чтобы не занести грязь. Если вы оставите занозу, то может развиться воспаление и нагноение, влекущее за собой целый ряд побочных эффектов.

Цыпленок с грушами и сыром

Требуется: 3 цыпленка, 300 г томатного соуса или неострого кетчупа, 2-3 луковицы, 0,5 кг груш, 200 г тертого сыра, 100 г тертых сухарей, соль, перец, растительное масло.

Способ приготовления. Цыпленка разрежьте на порционные куски, слегка отбейте, посолите, поперчите. Маринуйте в течение часа в томатном соусе или кетчупе с мелко нарезанными грушами и кольцами репчатого лука. Маринованные кусочки цыпленка обмакните в смесь тертого сыра с сухарями и выложите на смазанную растительным маслом решетку. Полейте цыплят маринадом и еще раз посыпьте смесью сыра и сухарей.

По-пражски

Требуется: 6 окорочков, 300 г ржаной сухарной крошки, 400 г жира, 0,5 л молока, 5 яиц, 100 г майонеза, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления. Окорочка посолите, запаниируйте в муке, смажьте яично-молочной смесью, потом запаниируйте в сухарной крошке, нанижите на шампуры и жарьте, постоянно смазывая и переворачивая, до образования хрустящей корочки. Одновременно пшеничную муку поджарьте на масле до желтоватого цвета, затем добавьте майонез и покипятите в течение 5-10 минут. В конце добавьте размельченный перец, соль.

Приготовленный соус подавайте к готовому шашлыку.

С крыжовником

Требуется: 6 окорочков, 3 стакана крыжовника, 200 г сахара, 300 г хлеба пшеничного, по 100 г сливочного масла и сметаны, соль, перец по вкусу, 1 ст. л. муки, по 2 ст. л. натертого хрена, уксуса, растительного и сливочного

масел, кубик мясного бульона, 1 стакан кипяченой воды, лавровый лист.

Способ приготовления. Раздавите ягоды крыжовника, засыпьте их сахарным песком, дайте постоять 1,5 часа. Затем порежьте хлеб кубиками и поджарьте его. Перемешайте хлеб с ягодами, поперчите, посолите. Подготовленные окорочка нафаршируйте этой смесью, нанижите на вертелы и жарьте до готовности.

Тем временем слегка поджарьте муку с маслом, добавьте сметану, разведенный бульонный кубик и варите на слабом огне 5-10 минут. Одновременно в маленькую кастрюлю или на сковороду положите сливочное масло и тертый хрен и слегка прожарьте. Влейте уксус и воду, добавьте лавровый лист и поставьте на огонь, чтобы выпарить жидкость. Проваренный хрен положите в приготовленный соус, прокипятите и, сняв с огня, посолите, добавьте кусочек масла и размешайте. Этим соусом полейте готовые шашлыки перед их употреблением.

Тетерев “Охотничий”

Требуется: тетерев, чеснок, соль, перец, растительное масло.

Способ приготовления. Обработанную тушку тетерева разделите на куски, натрите со всех сторон толченым чесноком, солью и черным молотым перцем и нанижите на смазанные растительным маслом шпажки. Тетерев готов, когда из тушки перестанет выделяться розовый сок.

Шашлычные советы

Если мясо, из которого вы хотите приготовить шашлык, жесткое и старое, значительно улучшить его вкус можно, если натереть со всех сторон сухой горчицей и положить на 2 часа в холодильник, после чего остатки горчицы смойте теплой водой. После такой нехитрой процедуры мясо станет нежным и мягким.

Куропатка с помидорами

Требуется: куропатка, 60 г животного жира, лимонная кислота, специи, 400 г свежих помидоров, 2 крупные луковицы, лимон, 2 болгарских перца.

Способ приготовления. Птицу обработайте, удалите голову с шеей, утолщение ножек, хребтовую часть, разделите на куски, поперчите, посолите, добавьте немного лимонной кислоты, перемешайте и маринуйте 1,5-2 часа. Маринованные куски куропатки нанижите на шампур вперемежку с нарезанным кружками репчатым луком, свежими помидорами, болгарским перцем, полейте соком из выжатого лимона и жарьте на костре до готовности (проверяйте готовность при помощи палочек или вилки).

Утенок в яичной пасте

Требуется: по 2 корня петрушки и желтка, 5 ст. л. растительного масла, соль, молотый перец, 2 ст. л. меда, по 6 утиных ножек и крылышек.

Способ приготовления. Смешайте желток с растительным маслом, солью, перцем, медом и мелко нарубленным корнем петрушки до получения пюре. Куски мяса обмажьте приготовленной пастой, маринуйте 3-4 часа, нанижите на шпажки и жарьте, периодически переворачивая.

Афинские окорочка

Требуется: 6 окорочков, 3 груши, 2 ст. л. лимонного сока, 2 лимона, 4 ст. л. натурального пчелиного меда, 2 ч. л. горчицы, перемешанные черный и

красный перец, 3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Окорочка слегка отбейте, посолите, сбрызните лимонным соком и поместите под пресс примерно на час. По истечении времени выньте их из-под пресса и обильно полейте растительным маслом, после чего оставьте еще на полчаса пропитываться. Перемешайте горчицу, мед и несколько капель масла. Смажьте этим соусом окорочка. Груши разрежьте пополам и удалите из них сердцевину. Обжарьте их вместе с окорочками.

К готовым окорочкам подавайте обжаренные груши, в середину которых можно вдавить лимонные дольки.

Рябчики в пиве

Требуется: 3 рябчика, черный молотый перец, соль, горчица, 1,5 л темного пива, растительное масло.

Способ приготовления. Обработайте рябчиков и разрежьте их на куски. Сварите и посыпьте черным молотым перцем, солью и горчицей и замочите в посуде с пивом на 2 часа. После этого выньте мясо из “пивного маринада” и нанижите на шпажки. Периодически переворачивайте и поливайте оставшимся маринадом.

Окорочка отбивные

Требуется: 6 окорочков, 3 ст. л. муки, 2 ч. л. лимонного сока, 5 ст. л. подсолнечного масла, стебли петрушки, соль, черный перец.

Способ приготовления. Мясо верхней части окорочков разрежьте вдоль с внутренней стороны, чтобы вынуть кость, отбейте, но так как куриное мясо довольно мягкое, не обязательно прикладывать много усилий. Отбивную

из окорочка можно приготовить прямо с костью. Прежде чем жарить, обваляйте мясо в муке.

Фазаны с чесноком

Требуется: 3 фазана, 9 зубчиков чеснока, 3 ст. л. растительного масла, цедра и сок 2 лимонов, пучок петрушки, соль, перец, молотый черный перец, 2 болгарских перца.

Шашлычные истории

Знаете ли вы, что в Корее в большом почете мясо собак? Там специально разводят некоторые породы собак, мясо которых пригодно для пищи. Поэтому и шашлык корейцы предпочитают делать из собачьего мяса, которое по вкусу очень напоминает обыкновенную свинину.

Способ приготовления. Обработайте, промойте и разделите птицу на куски. Почистите и разомните чеснок, смешайте с растительным маслом, цедрой лимона, лимонным соком и рубленой зеленью. Намажьте этой смесью мясо под кожицей.

Шашлык с гарниром

Требуется: 6 окорочков, 3 ст. л. растительного масла, кетчуп, 2 ч. л. лимонной кислоты, специи, 6-7 помидоров, 100 г зеленого лука, лимон, 2 луковицы.

Способ приготовления. Окорочка посолите, поперчите, добавьте

лимонную кислоту и сок лимона, перемешайте и маринуйте 1,5-2 часа. И можете жарить на шампурах. При подаче шашлык гарнируйте дольками свежих помидоров, мелко нарезанным зеленым луком или кольцами репчатого. Отдельно подайте кетчуп.

”Ореховый”

Требуется: 6 окорочков, лимон, 3-4 ч. л. лимонного сока, 5-6 зубчиков чеснока, 1 стакан сухого красного вина, 2 стакана молотых лесных орехов, 3-4 луковицы, 5 ст. л. оливкового масла, черный перец, зелень петрушки или укропа.

Способ приготовления. Окорочка слегка отбейте, проткните ножом в нескольких местах и замочите на 40-50 минут в смеси растительного масла, лимонного сока, соли и измельченного лука. Затем в разрезы вставьте кусочки нарезанного чеснока и разрежьте окорочка вдоль. Обильно натрите их солью и перцем как изнутри, так и снаружи. Лимон нарежьте дольками, с долек аккуратно снимите кожицу и поместите внутрь окорочков. Нанижите мясо на шпажки и жарьте до готовности.

Готовые окорочка обсыпьте молотым грецким орехом и рубленой зеленью.

Из гусиных крылышек с красным вином и овощами

Требуется: 2 крупных луковицы, 100 мл красного вина, соль, молотый черный перец, лавровый лист, кабачок, 12 крылышек, 2 ст. л. растительного масла, кетчуп.

Способ приготовления. Доведите до кипения смесь вина с солью и черным перцем, добавьте лавровый лист. В этой смеси тушите луковицы 10-15 минут. Остудите.

Очищенный кабачок нарежьте ломтиками. Крылышки ополосните холодной водой, промокните насухо, выложите к луковицам. Маринуйте в холодильнике около 2 часов.

Кабачок, крылышки и луковицы нанижите на вертел по очереди. 2-3 ст. л. маринада смешайте с растительным маслом и обмажьте этой смесью мясо. Оставшимся маринадом поливайте готовящийся шашлык.

Куропатки, маринованные в сладком соусе

Требуется: 3 куропатки, 1 ч. л. красного перца, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного масла, лавровый лист, по 1 стакану сухого белого вина, майонеза и грецких орехов, 100 г сушеных грибов, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. соевого соуса, 2 ч. л. яблочного уксуса, соль.

Способ приготовления. Птиц обработайте, разрубите на мелкие куски, натрите чесноком, солью и красным перцем. Отдельно приготовьте соус, смешав вино, сметану, мед, соевый соус, яблочный уксус, размельченные грецкие орехи и сушеные грибы. Слегка подсолите и положите в полученный уксус кусочки птичьего мяса. Замачивайте их в течение 2-3 часов, после чего жарьте на смазанных маслом шампурах.

Мясо и здоровый образ жизни

Вегетарианцы убеждены, что мясо способствует получению целого ряда серьезных заболеваний. Они считают, что тот, кто ест мясо, в большей степени подвержен поражениям сердечно-сосудистой системы, возникновению рака кишечника, развитию опухолей, а на самом деле это не так, и при правильном и разумном употреблении мясной пищи, наоборот, можно избежать этих заболеваний.

Гусь с грибами

Требуется: гусь, 100 г муки, соль, 0,5 ч. л. черного молотого перца, 2 ст. л. растительного масла, луковица, 7 картофелин, 400 г грибов, зелень петрушки.

Способ приготовления. Гуся разрежьте на куски. Муку смешайте с перцем и солью и обваляйте в ней куски птицы. Подогрейте растительное масло. Картофель очистите и целым положите в котелок, а грибы порежьте и немного потушите, но не до готовности. Куски птицы обмакните в смесь, в которой тушились картофель с грибами. Картофель, грибы вместе с кусками мяса и кольцами репчатого лука обжарьте на решетке и полейте оставшимся соусом.

Готовые шашлыки посыпьте нарезанной зеленью петрушки.

Куропатки в сметане

Требуется: 4 куропатки, 3 крупных яблока, по 1 стакану чернослива и сметаны, соль, перец, 3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Куропаток обработайте, разрежьте на 4 части каждую, посолите, поперчите. Отдельно подогрейте сметану, добавьте в нее мелко нарезанные яблоки (без кожуры) и промытый нарезанный чернослив (без косточек), доведите соус до кипения и положите в него куски цыплят. Маринуйте птицу в соусе час, после чего жарьте на шампурах до готовности. Периодически переворачивайте цыплят и поливайте их оставшимся соусом.

Гусь с капустой и кефиром

Требуется: гусь, 600 г капустных листьев, 3 луковицы, 3 ст. л.

растительного масла, соль, перец, 4 зубчика чеснока, 1 л кефира.

Способ приготовления. Листья капусты промойте. Мясо порежьте его куски, натрите чесноком, посолите, поперчите. Заверните в капустные листья и опустите в кефир. Замачивайте мясо в течение 2-3 часов, после чего жарьте на шампурах.

С томатным соусом

Требуется: 6 окорочков, 50 г жира, зелень, соль, специи, некрупная морковь, петрушка, луковица, по 1 ст. л. острого томатного соуса, муки и сливочного масла.

Способ приготовления. Окорочка посолите, нанижите на шпажки и обжаривайте до образования коричневой корочки. Тем временем очищенные коренья и лук нарежьте и поджарьте с маслом и мукой, затем добавьте томат-пюре, размешайте и проварите на слабом огне 8-10 минут. По окончании варки в соус добавьте соль, томатный соус, перемешайте, процедите.

Снимите окорочка, уложите в глубокую посуду, добавьте соль, залейте горячим соусом, закройте крышкой и подвесьте над костром. Доведите до слабого кипения и подержите 20-25 минут. Снимите посуду с огня и снова нанижите окорочка на шпажки. Жарьте до полной готовности. Залейте шашлык соусом, в котором он готовился.

Меры предосторожности

Одна из неприятностей, которые могут поджидать вас в то время, когда вы будете возиться с костром, - попадание дыма в глаза. Постарайтесь находиться с той стороны костра, где дым идет меньше. Ели он все же попал вам в глаза, тщательно промойте их водой, чтобы не произошло раздражения.

Из перепелов

Требуется: мясо 6 перепелов, 4 крупных луковицы, 100 г лимонной кислоты или уксуса, соль, перец, по 3 болгарских перца и крупных луковицы.

Способ приготовления. Ощипайте перепелов, помойте и разрубите на куски, добавьте нашинкованный лук и маринуйте в соусе. Для соуса разведите в 1 л воды уксус или лимонную кислоту, добавьте соль, перец. Все тщательно перемешайте и замочите мясо на 1-2 часа. После маринования нанижите мясо с нарезанными колечками репчатого лука и перца и жарьте.

Грудка селезня

Требуется: 6 грудок селезней с ребрышками, 4 крупных луковицы, 2 стакана лимонного сока, 2 ч. л. измельченного красного перца, соль, специи, несколько зубчиков чеснока, крупный сладкий перец, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. грубо помолотого черного перца.

Способ приготовления. Вымойте грудки и разрежьте их на средней величины куски. В посуде смешайте нарезанный полукольцами репчатый лук, лимонный сок, измельченный красный перец, соль, специи, черный перец, чеснок. В маринад положите грудки и замачивайте 2-2,5 часа. Пока грудки маринуются, насадите на вертелы кольца сладкого перца (можно добавить и других овощей), сбрызните маслом и посыпьте черным перцем, слегка запеките на костре. Достаньте грудки из маринада и добавьте их к перцу.

”Ароматные”

Требуется: 6 куриных окорочков, 50 г ароматических кореньев, 40 г жира, соль, перец, лавровый лист, 0,5 л воды, 0,5 л уксуса (3%-ного).

Способ приготовления. Отварите в воде ароматические коренья - лук, морковь, петрушку - и специи - перец, лавровый лист, добавьте уксус и охладите. Готовым маринадом залейте мясо так, чтобы оно полностью было закрыто им. Окорочка натрите солью, нанижите на шпажки, обмажьте жиром и подержите над углями до образования румяной корочки. Затем обмакните окорочка в ранее приготовленный маринад и продолжайте жарить на слабом огне, периодически обрызгивая их.

Готовое жаркое немного охладите и добавьте подливку.

Фазаньи ножки под острым маринадом

Требуется: 1 кг фазаньих ножек, 1 стакан яблочного уксуса, по 2 ст. л. томатного соуса и горчицы, 2 ч. л. паприки, по 1 ч. л. черного молотого перца и семян сельдерея, соль, растительное масло или жир.

Способ приготовления. Смешайте уксус, томатный соус, горчицу, паприку, семена сельдерея и соль, поставьте на огонь и кипятите 5 минут, непрерывно помешивая. Соус слегка охладите и положите в него ножки на час. Жарьте на смазанных маслом или жиром шампурах, периодически обмакивая их в маринад или сбрызгивая им.

Шашлык из вареной курицы

Требуется: 2 курицы, специи, соль, 1/2 стакана растительного масла, 3 луковицы, 2 болгарских перца.

Способ приготовления. Мясо кур отварите, отделите от костей, разрежьте на куски, натрите солью, специями, затем обмакните их в растительном масле и нанижите на шпажки, перемешивая с кольцами нарезанного репчатого лука и болгарского перца.

Шашлычные советы

Разрезать мясо для приготовления шашлыка на кусочки следует на доске, предварительно смоченной водой, так как сухое дерево впитывает часть его сока.

Цыплята в вине

Требуется: 3-4 цыпленка, 5-6 помидоров, 2-3 лимона, 2 ст. л. уксуса, 200 г полусухого красного вина, зелень петрушки, соль, специи.

Способ приготовления. Подготовленных цыплят разрежьте на куски и натрите солью, замочите в уксусном растворе из расчета 1 ст. л. уксуса на 1 л воды на 30 минут. После этого поперчите и нанижите на шпажки с половинками помидоров. Жарьте, обрызгивая мясо вином и лимонным соком.

Готовые окорочка посыпьте измельченной зеленью петрушки и подавайте с лимонными дольками.

”Пикантный”

Требуется: утка, маленький острый перчик, 3 помидора, 5 зубчиков чеснока, 1 стакан растительного масла, соль, перец, 3 стручка сладкого перца, 3 ст. л. винного уксуса.

Способ приготовления. Обработанное мясо нарежьте кубиками. Помидоры очистите от кожицы и нарежьте. Острый перец освободите от семян и нарежьте колечками. Измельчите чеснок и смешайте с растительным маслом. Посолите, поперчите, добавьте нарезанный помидор и острый перец. В полученном маринаде замочите мясо на 2-3 часа и поместите его в холодильник. Затем жарьте на шампурах.

Дикий гусь в кляре с сухарями

Требуется: гусь, 50 г белых сухарей, 2 ст. л. растительного масла или жира, 1,5 стакана муки, яйцо, 1 стакан молока, соль, молотый перец, панировочные сухари, зелень.

Способ приготовления. Обработанное мясо снимите с костей, нарежьте кусками средней величины и отбейте молоточком. Перемешайте тертые белые сухари, вымоченные в молоке, влейте взбитое сырое яйцо, посолите, добавьте молотого перца. Куски птицы обмакните в муке, затем в соусе, каждый кусочек посыпьте тертыми сухарями и жарьте на шампурах.

Готовое блюдо посыпьте зеленью.

”Оригинальный”

Требуется: 6 окорочков, красный перец, соль, черный молотый перец, 1 ч. л. тмина, 2 ст. л. сахара, 100 г лимонного мармелада, 3-4 ст. л. горчицы.

Способ приготовления. Сделайте смесь из перца, соли, тмина, сахарного песка. Этой смесью со всех сторон натрите окорочка и жарьте на шампурах на среднем жару приблизительно 30 минут. Смешайте мармелад и горчицу и смажьте этим соусом готовые шашлыки.

Из индейки в соусе из майонеза

Требуется: индейка, 50 г жира, 1 стакан майонеза, молотые семена кинзы, красный перец, 1 ст. л. зелени петрушки, соль, яйцо, 2 зубчика чеснока, луковица.

Способ приготовления. Тушку индейки обработайте и разрежьте на куски, натрите смесью пряностей, посолите, поперчите. Подогрейте сметану, разбейте в нее яичный желток, добавьте в эту смесь мелко нарезанные петрушку и чеснок, все тщательно перемешайте и поместите в сметанный маринад куски мяса на 1-2 часа.

Жарьте на шампурах вместе с кольцами репчатого лука, периодически переворачивая и поливая оставшимся маринадом.

Шашлычные истории

У некоторых африканских племен долгое время был популярен шашлык из языков крупных хищников. Это роскошное блюдо достойны были вкушать только самые уважаемые люди племени и шаманы. Это и понятно. Ведь чтобы приготовить такой шашлык, необходимо достать довольно-таки много языков хищных животных, а сделать это не так-то просто.

Отбивная утка

Требуется: утка, 3 ст. л. растительного масла или любого жира, по 2 луковицы и болгарских перца, лимон, соль, перец, специи, 0,5 л молока.

Способ приготовления. Куски утки отбейте молоточком, посолите, поперчите и замочите в молоке на 1-1,5 часа, добавив в него специи. После замачивания нанижите куски вперемежку с кружками нарезанного репчатого лука и болгарского перца на вертел, смажьте маслом и полейте

соком выжатого лимона.

По-сербски

Требуется: 6 окорочков, 3 лимона, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. л. петрушки, молотый черный перец.

Способ приготовления. Каждый окорочок проткните в нескольких местах ножом и хорошо обмажьте лимонным соком, растительным маслом, солью, перцем. В течение 1,5-2 часов продержите окорочка на холоде. Затем жарьте на шампурах.

С ромом

Требуется: по 6 окорочков и луковиц, 500 г рома, 100 г грибов, 5 помидоров, зеленый лук, красный молотый перец, соль, уксус.

Способ приготовления. Подготовьте окорочка и выдержите их в роме 1-1,5 часа. Луковицы разрежьте на четыре части и обдайте кипятком с уксусом (1:1). Очищенные и вымытые шляпки грибов поджарьте. Это можно сделать без особого труда, если нанизать грибы на палочки и подержать их над костром. Помидоры нарежьте кружочками. Продукты нанизывайте вперемежку на шпажки.

Обжарьте в горячем жире и подавайте готовое блюдо к столу.

Утка с грибами

Требуется: утка, 4 шампиньона, зеленый лук, 1 стакан лимонного сока,

острый кетчуп, соль, сладкий зеленый перец, специи.

Способ приготовления. Разделанное мясо нарежьте тонкими брусками, посолите, поперчите и замочите на час в лимонном соке. Нанижите мясо на шпажки. Аналогичным образом поступите с грибами, сладким зеленым перцем и кольцами репчатого лука, все поджарьте.

Готовый шашлык выложите на блюдо, на него положите зажаренные овощи и все полейте кетчупом.

С сыром и яйцами

Требуется: 6 окорочков, 400 г сыра, 4 яйца, луковица.

Способ приготовления. С куриных ножек снимите кожу так, чтобы она осталась прикрепленной только к самому концу ножки. Из натертого сыра, рубленого крутого яйца, нашинкованного обжаренного лука приготовьте фарш, посолите, начините им окорочка под кожей, жарьте на шампурах.

Фазан на вертеле

Требуется: тушки фазанов, растительное масло, соль, перец.

Способ приготовления. Тушки птиц промойте, посолите по вкусу, посыпьте перцем. Наденьте на смазанный растительным маслом вертел и жарьте на раскаленных углях, периодически переворачивая и поливая растительным маслом.

Мясо и здоровый образ жизни

Как и во всех продуктах, в мясе есть полезные вещества, которые

обеспечивают нашему организму нормальную жизнедеятельность. И не имеет значения, рыба это или говядина, но, конечно, содержание этих веществ в различных видах мяса разное.

В майонезе

Требуется: 6 окорочков, 100 г майонеза, 50 г топленого масла, 3-4 зубчика чеснока, соль, специи, зелень.

Способ приготовления. Окорочка натрите мелко нарезанным чесноком, посыпьте солью, перцем. Сделайте несколько надрезов и смажьте маслом и майонезом. Жарьте на шампурах до готовности. Готовое блюдо украсьте зеленью.

Перепела в белом вине

Требуется: 3 перепелки, соль, черный молотый перец, 6 ст. л. растительного масла, 2 стакана сухого белого вина, сок 2 лимонов, лимонная цедра, зелень петрушки.

Способ приготовления. Перепелок промойте, разрежьте на куски и высушите. Соль смешайте с черным перцем и намажьте этой смесью куски птицы. Подогрейте растительное масло, влейте в него вино, лимонный сок и мелко нарезанную цедру лимона. Положите в полученную смесь мясо и маринуйте в течение 1,5-2 часов. Жарьте на шампурах, периодически поливая мясо винным маринадом.

Готовый шашлык посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

По-итальянски

Требуется: 6 окорочков, 150 г лука, 100 г апельсинового сока, соль, перец.

Способ приготовления. К окорочкам добавьте нашинкованный лук, маринуйте в апельсиновом соке около 2 часов. Окорочка нанижите на шпажки.

Рябчики в помидорах

Требуется: 3 рябчика, 1 стакан растительного масла, по 3 головки репчатого лука и стручка красного и зеленого перца, 6 крупных помидоров, соль, черный перец, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Разрежьте тушки на куски. Подогрейте растительное масло, засыпьте в него мелко нарезанные ломтики помидоров, добавьте соль, перец, сахар и варите до кипения. В соусе маринуйте мясо 1,5-2 часа. Затем нанижите его, лук и перец на шпажки и жарьте, поливая шашлык оставшимся соусом.

С оливками в красном вине

Требуется: 6 окорочков, соль, перец, по 2 ст. л. муки и винного уксуса, луковица, 2 зубчика чеснока, ветка розмарина, 4 ст. л. оливкового масла, 200 мл красного вина, 50 г оливок.

Способ приготовления. Окорочка натрите солью, перцем, обваляйте в муке. Лук и чеснок измельчите. Листочки розмарина мелко порубите. В горячем оливковом масле подержите над костром. Жарьте окорочка на шампурах до тех пор, пока они не покроются золотисто-коричневой корочкой. Далее периодически поливайте вином.

Готовые шашлыки посыпьте оставшимся чесноком и измельченным розмарином, переложите оливками и полейте винным уксусом.

Меры предосторожности

Обрезаться можно не только ножом, но и шампуром. Поэтому во время насадки мяса на него будьте предельно осторожны, чтобы не повредить руку. Переворачивая мясо во время жарки, следите за тем, чтобы не обжечься. Не наклоняйтесь слишком близко к костру, иначе искра может не только повредить одежду, но и обжечь кожу и спалить волосы на голове. Оберегайте от искр глаза. Как можно дальше держите от огня лицо. Может прыснуть и кипящий жир, что не менее опасно. Несильные ожоги кожного покрова смазывайте мазью от ожогов. Если же ожог сильный или вы обожгли глаз, срочно отправляйтесь к врачу. Иначе последствия могут оказаться непоправимыми.

В пикантном соусе

Требуется: 6 окорочков, 2 лимона, 0,5 стакана жира или маргарина для жарки, 200 г белого вина, 1 ч. л. острого красного перца, 1 ч. л. чесночного кетчупа, хлебные крошки, соль.

Способ приготовления. Слегка надрежьте кожицу на суставах окорочков и немного их отбейте, после чего оставьте на 1-1,5 часа под прессом. Растопите жир и, помешивая, добавьте к нему кетчуп, вино, перец и соль. Окорочка нанижите на шпажки и немного обжарьте, поливая остатками жира.

После достаточного размягчения окорочков обваляйте их в сухих хлебных крошках и снова жарьте, поливая соусом, до полной готовности.

Мелко нарежьте лимоны и подавайте их к готовому шашлыку.

С лимонной коркой

Требуется: 6 окорочков, корень имбиря, по 100 г лимонного мармелада и лимонного ликера, гвоздика, мускат, кайеннский перец, банка консервированных абрикосов.

Способ приготовления. Окорочка порежьте на куски. Очистите имбирь от кожуры и нарежьте мелкими кубиками. Смешайте имбирь, мармелад, ликер и пряности. Каждый кусок мяса обмажьте этой смесью. Жарьте на шампурах. Готовьте около часа, время от времени смазывая лимонной смесью. Жидкость с абрикосов слейте, нарежьте их ломтиками и посыпьте ими готовое блюдо.

Цыпленок в томате

Требуется: по 2 помидора и луковицы, 7 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль, по 1 ст. л. паприки и горчицы, 2 цыпленка.

Способ приготовления. Помидоры и репчатый лук обдайте кипятком, мелко порежьте, добавьте растительного масла и спассеруйте в котелке, всыпьте горчицу и тушите еще 15 минут. Мясо обмажьте соусом и жарьте на шампурах до готовности. Во время жарки поливайте оставшимся соусом.

Цыпленок в пасте

Требуется: корень петрушки, желток, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый перец, 1 ст. л. меда, по 4 куриных окорочка и крылышка.

Способ приготовления. Смешайте желток с растительным маслом,

солью, перцем, медом и измельченным корнем петрушки до пюре. Куски мяса обмажьте этой пастой, маринуйте 2-3 часа и жарьте на шампурах, периодически переворачивая.

Этот рецепт хорош тем, что его можно готовить как на шампурах, так и на решетке, то есть он универсальный.

Рябчики с чесноком

Требуется: 2 рябчика, 6 зубчиков чеснока, 2 ст. л. растительного масла, цедра и сок лимона, пучок петрушки, соль, перец, молотый черный перец, болгарский перец.

Способ приготовления. Обработайте, промойте и разделите птицу на порционные куски. Почистите и разомните чеснок, смешайте с частью растительного масла и лимонного сока, цедрой лимона и рубленой зеленью. Намажьте этой смесью мясо под кожицей. Остаток масла, сок, пряности смешайте и вылейте поверх мяса. Жарьте на шампурах над раскаленными углями.

Шашлычные советы

Мясо необходимо резать поперек волокон для сохранения внешнего вида готового продукта.

Из куриных крылышек с овощами

Требуется: 3 крупных луковицы, 200 мл белого вина, соль, молотый черный перец, лавровый лист, баклажан, примерно 16 куриных крылышек, по 3 ст. л. растительного масла и кетчупа.

Способ приготовления. Доведите до кипения смесь вина с солью и щепоткой молотого черного перца, добавьте лавровый лист. В этой смеси тушите луковицы 15 минут. Остудите.

Очищенный баклажан порежьте ломтиками. Куриные крылышки промойте и обсушите. То и другое выложите в винно-луковичный маринад и держите в холодильнике около 2 часов. Всю эту заготовку сделайте в домашних условиях, чтобы на самом пикнике наслаждаться только обжариванием шашлыка.

Баклажаны, куриные крылышки и луковицы нанизывайте вперемежку. 2-3 ст. л. маринада смешайте с растительным маслом. Обмажьте этой смесью мясо. Переворачивая, жарьте около 15 минут.

Оставшимся маринадом можете полить готовый шашлык. А при желании сделайте такой соус: оставшийся маринад уварите в котелке до густоты, смешайте с кетчупом и полейте этим соусом шашлык, выложенный на блюдо.

Из утки с шампиньонами

Требуется: утка, 100 г муки, соль, 0, 5 ч. л. черного молотого перца, 2 ст. л. растительного масла, луковица, 7 картофелин, 8 шампиньонов, зелень петрушки.

Способ приготовления. Утку разделайте на порционные куски. Муку смешайте с перцем и солью и обваляйте в ней куски птицы. В котелке разогрейте растительное масло. Целый картофель и разрезанные пополам шампиньоны положите в котелок и потушите. Куски птицы обмакните в смесь, в которой тушили картофель с грибами, и обжарьте на решетке. Картофель, грибы и куски утки пересыпьте кольцами репчатого лука и полейте оставшимся соусом.

Готовые шашлыки посыпьте нарезанной зеленью петрушки.

Перепелки по-охотничьи

Требуется: мясо перепелов, 3 крупных луковицы, 60 г лимонной кислоты или уксуса, соль, перец, по 2 болгарских перца и крупных луковицы.

Способ приготовления. Разрубите обработанные тушки на порционные кусочки, добавьте нашинкованный лук и маринуйте в соусе. Для соуса разведите в 1 л воды 1-2 ст. л. уксуса или лимонной кислоты, добавьте соль, перец, другие специи - по вкусу. Все перемешайте и замочите мясо рябчиков в маринаде на 1-2 часа. После маринования жарьте на шампурах вместе с нарезанными колечками репчатого лука и болгарского перца.

Тетерев с овощами

Требуется: 1 кг мяса тетерева, несколько зубчиков чеснока, соль, перец, 3 крупных картофелины, по 2 болгарских перца и луковицы, баклажан.

Для маринада: 1 л воды, 1-1,5 ст. л. столового уксуса.

Шашлычные истории

Сегодня во многих престижных и дорогих ресторанах шашлык, приготовленный из сердца и печени свиньи, является одним из самых дорогих блюд. Такой шашлык требует особой подготовки и обработки, а по вкусу он не сравним ни с каким другим блюдом. Естественно, к нему подаются только высококачественные напитки, выдержка которых не менее 30 лет.

Способ приготовления. Подготовленное мясо тетерева разрубите на порционные куски, натрите их чесноком, посыпьте солью и перцем и

замочите на 2 часа в разведенном водой уксусе. Отдельно нарежьте кружками картофель, болгарский перец, репчатый лук, баклажан. Замаринованное мясо жарьте на шампурах вперемежку с нарезанными овощами.

Из индейки

Требуется: 1 кг мяса индейки, маленький острый перчик, 3 помидора, 5 зубчиков чеснока, 0,5 стакана растительного масла, соль, перец, 3 стручка сладкого перца, 3 ст. л. винного уксуса.

Способ приготовления. Обработанное мясо индейки нарежьте кубиками. Помидоры очистите от кожицы и нарежьте. Острый перец освободите от семян и нарежьте колечками. Измельчите 4 зубчика чеснока и смешайте с растительным маслом. Посолите, поперчите, добавьте нарезанный помидор и острый перец. В маринаде замочите мясо индейки на 2-3 часа и поместите ее в холодильник. Замоченные кусочки мяса нанизайте на шпажки и жарьте на мангале до готовности.

Фазаний

Требуется: 1 кг фазана, 4 шампиньона или белых гриба, измельченный зеленый лук, 1 стакан лимонного сока, 1/2 стакана острого кетчупа, соль, сладкий зеленый перец, специи.

Способ приготовления. Разделанное мясо фазана нарежьте тонкими брусочками, посолите, поперчите и замочите на час в лимонном соке. Нанижите мясо на шпажки. На другие шпажки наколите грибы, сладкий зеленый перец и кольца репчатого лука и все поджарьте на мангале до готовности. Готовый шашлык выложите на блюдо, на него положите зажаренные овощи и все полейте кетчупом.

Глава 4. Шашлык из баранины

Как вы, наверное, догадались, шашлык из бараньего мяса пришел к нам с Кавказа. Такой же шашлык предпочитают готовить в некоторых азиатских странах - Казахстане, например. Это связано с тем, что там баранов выращивают в большом количестве. Кавказцы, кроме того, находят в бараньем мясе гораздо больше пользы, нежели в свином или говяжьем, потому что выгуливают баранов они высоко в горах, на свежем горном воздухе. Там бараны питаются сочными горными травами и цветами и пьют чистую воду из горных рек. Оттого, по всей видимости, и бытует мнение среди кавказцев, что баранина - более благородное мясо, по сравнению с другими видами.

С правотой кавказцев нельзя не согласиться. К тому же неоспоримым является тот факт, что кавказский народ - один из законодателей правильного приготовления настоящего вкусного шашлыка.

Выбор остается за вами, дорогие кулинары и читатели нашей книги. Но прежде чем приступать к приготовлению шашлыка из баранины, советуем вам прочитать наши рекомендации.

Надо признаться, что баранье мясо гораздо жестче, чем мясо свинины или говядины. Поэтому, чтобы шашлык из него получился не только вкусным, но и мягким, приятным на вкус, лучше готовить его из молодого барана. В противном же случае мясо баранины требуется мариновать в специальных соусах и уделять этому процессу больше времени.

Мясо и здоровый образ жизни

В мясе очень много животного белка, который обязательно должен поступать в наш организм, и никакие растения не могут нам заменить его. Растительный белок отличается от животного недостаточным содержанием в нем необходимых для нашего организма компонентов.

Из молодой баранины в томатном соусе

Требуется: 600 г бараньего мяса, 30 г ветчинного сала, луковица, 1 стакан томатного соуса (средней остроты), 1 стакан воды, 2 ст. л. столового уксуса, соль, перец, гвоздика.

Способ приготовления. Обработайте баранину, разделайте на тонкие порционные кусочки и положите в маринад из воды, уксуса, черного молотого перца и репчатого лука. Поставьте в прохладное место на 4-6 часов. Маринованные кусочки мяса обмажьте салом, потом солью и перцем и обжарьте над углями, после чего окуните в томатный соус, наколите на вертел, смазанный жиром, и жарьте до готовности. Готовый шашлык полейте оставшимся томатным соусом.

С пастой

Требуется: 600 г бараньего мяса, 2 ст. л. столового уксуса, 2 стакана воды, корень петрушки, желток, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый перец, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Нарежьте баранину на порционные кусочки и положите в маринад из воды и уксуса, черного молотого перца и мелко нарезанного корня петрушки. Поставьте в прохладное место на 5-6 часов. Смешайте желток с растительным маслом, солью, перцем, медом и мелко нарубленным корнем петрушки до пюреобразного состояния. Маринованные куски мяса обмажьте приготовленной пастой на 2-3 часа, после чего жарьте на шампурах, периодически переворачивая.

В сметане

Требуется: 700 г мяса молодой баранины, 3 стакана винного уксуса, 2 крупных яблока, по 1/2 стакана чернослива и сметаны, соль, перец, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Мясо разрежьте на порционные кусочки, посолите, поперчите, залейте винным уксусом и поставьте в прохладное место на 3 часа. Отдельно подогрейте сметану, добавьте в нее мелко нарезанные очищенные яблоки и чернослив (без косточек), доведите соус до кипения и положите в него куски уже маринованного мяса. Держите в соусе еще час, после чего жарьте на шампурах или на решетке, смазанной растительным маслом. Периодически переворачивайте и поливайте оставшимся соусом.

С мелкими луковицами или луком-шалотом

Требуется: 3 кг баранины, морковь, петрушка, сельдерей, 2 стакана лука-шалота, 2-3 лаврового листа, 10-20 зерен черного перца, вода, уксус, соль, булка или 1 ст. л. муки.

Способ приготовления. Отбитый кусок баранины порубите на равные части, натрите солью. Укладывайте, пересыпая слои мяса нарезанным кольцами луком-шалотом или мелкими луковицами, черным перцем, кореньями и специями. Залейте 1 л воды с уксусом, добавьте лавровый лист. Дайте постоять сутки. На второй день обсыпьте мясо тертой булкой или мукой и жарьте до мягкости, поливая маринадом. Готовое мясо посыпьте луком, мелко порезанной морковью, петрушкой, сельдереем.

Меры предосторожности

Костер лучше разводить не на ровной поверхности, а в специально приготовленной ямке, чтобы ветер не смог разнести угольки вокруг и не начался пожар. Всю траву вокруг костра выдерните. Когда вы приготовите

шашлык, костер затушите во избежание пожара. Залейте его водой или же засыпьте землей.

По-турецки

Требуется: 4 кг баранины, 3 луковицы средней величины, по 2 моркови, пучка петрушки и сельдерея, 1/2 бутылки пивного уксуса, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. тмина, 5 лавровых листов, 20 зерен черного перца, 2 гвоздики, небольшой кусок имбиря, соль.

Способ приготовления. На дно эмалированной посуды положите нарезанный ломтиками лук, потом уложите куски баранины одинакового размера, морковь, петрушку, сельдерей. Залейте мясо соусом: в 1/5 л воды разведите 1/2 бутылки пивного уксуса, добавьте 1 ч. л. тмина, 5 лавровых листьев, 20 зерен перца, 2 гвоздики и имбирь, соль. Накройте мясо крышкой и дайте постоять, пока оно не станет мягким. Выньте кусочки мяса, посыпьте мукой и жарьте на шампурах, поливая соусом, в котором мясо вымачивалось. Подавайте с солеными огурцами.

Из грудинки

Требуется: баранья грудинка, коренья петрушки, 1/2 пучка сельдерея, 3 луковицы, 2-3 лавровых листа, 10-15 зерен черного перца, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления. Разрежьте грудинку на одинаковые части, немного посолите. Сложите кусочки в посуду, посыпая слои мелко нарезанным луком, добавьте лавровый лист, коренья петрушки, сельдерей, зерна перца. Залейте водой так, чтобы мясо было закрыто, полейте сметаной, оставьте на несколько часов. Достаньте мясо и жарьте на углях, поливая маринадом, в котором оно вымачивалось.

”Сых кебаб”

Требуется: 500 г баранины, луковица, 2-3 ст. л. столового уксуса, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Баранину нарежьте небольшими кусочками, ребрышки порубите кусочками длиной 3-4 см, положите тонко нашинкованный лук, посолите, поперчите, сложите в глиняную обливную или фаянсовую посуду, залейте уксусом, хорошо перемешайте, накройте тарелкой и придавите прессом. Маринуйте не менее 3 часов. Затем достаньте мясо из маринада, очистите от лука, наденьте по 5-6 кусочков на шампур (последний кусок должен быть жирным) и жарьте над раскаленными углями. Подавайте к столу с помидорами или гранатным салатом.

В баклажанах

Требуется: 1 кг молодой баранины (корейки или задней части), 5 баклажанов средних размеров, соль, молотый черный перец, масло.

Способ приготовления. Баранину нарежьте кусками одинаковых размеров. Баклажаны надрежьте глубоко вдоль и в разрез поместите куски баранины, посыпав их слегка солью и черным перцем, после чего нанижите на вертел так, чтобы он захватил оба конца баклажана и все куски баранины. Обжаривайте над углями, вращая вертел, чтобы куски баранины всеми своими сторонами поворачивались в открытый разрез баклажана. Баранину и баклажаны смажьте маслом во время обжаривания (перышком птицы).

Шашлычные советы

Чтобы шашлык был мягким, а главное - сочным, непосредственно в процессе приготовления его необходимо несколько раз поливать вином или оставшимся маринадом.

Под соусом с картофелем и сморчками

Требуется: 500 г баранины, 2 луковицы, пучок петрушки, соль, перец, 4 больших картофелины, 1/2 тарелки сморчков, 1/2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, лимон.

Способ приготовления. Нарежьте кусочками мясо и уложите в эмалированную посуду, посыпав луком, солью, перцем, петрушкой. Залейте водой с соком лимона. Маринуйте не менее 2 часов. Нанижите на шпажки. Жарьте над углями до готовности, поливая соусом. Подавайте с картофелем и сморчками, тушенными в соусе и приправленными маслом и мукой.

По-азербайджански

Требуется: 1 кг баранины, 2 луковицы, соль, молотый черный перец, по 400 г свежих помидоров и огурцов, уксус.

Способ приготовления. Баранину нарежьте небольшими кусочками, посолите и пересыпьте нарезанным кольцами луком, добавив черный перец. Залейте водой, разбавленной уксусом. Маринуйте 3 часа. Жарьте над углями до готовности. Подавайте к столу с помидорами или с огурцами.

Из корейки на вертеле

Требуется: 400 г баранины (корейки), пучок петрушки, соль, специи, 50 г соуса ткемали или 30 г соуса нашараби.

Способ приготовления. Баранью корейку нарежьте кусками с реберными костями, посыпьте солью, перцем, наденьте на вертел и жарьте над раскаленными углями. Готовую корейку подавайте на овальном блюде. Отдельно подавайте соус ткемали или нашараби.

Шашлычные советы

С чего начинается приготовление шашлыка? Ну, конечно, с разведения огня, то есть с костра, скажут многие и этим покажут себя полными профанами, потому что ритуал приготовления этого блюда начинается с поиска дров. Ведь вкус готового блюда напрямую зависит от того, на каких углях его готовили.

Лучше всего для приготовления углей использовать дубовые, березовые дрова, а также фруктовые породы деревьев.

Из грудинки с соусом из тмина

Требуется: грудинка, по пучку петрушки и сельдерея, 2 луковицы, соль, по 1 ст. л. растительного масла, муки, тмина и сахара, уксус.

Способ приготовления. Грудинку разрежьте, посыпьте солью, перемешайте с кореньями, залейте водой и оставьте на несколько часов. На масле поджарьте муку, постоянно помешивая. Когда поджарится, всыпьте тмин, сахар, разведите водой, в которой лежало мясо. Затем влейте немного уксуса, вскипятите. Мясо нанижите на шпажки и обливайте приготовленным соусом во время жарки. Подавайте с луком и специями.

Под соусом из вина

Требуется: 3 кг баранины, 2 луковицы, соль, 2-3 лавровых листа, 10-15 зерен черного перца, 1/4 лимона, 1/2-1 стакан столового вина, 2-3 куска сахара.

Способ приготовления. Баранину разрежьте на равные части, посолите и уложите, пересыпая слои перцем и нарезанным луком. Залейте водой, добавьте лавровый лист, столовое вино, сахар, влейте лимонный сок. Маринуйте не менее 2-3 часов. Посыпьте специями и жарьте над углями. Подавайте с жареными или свежими овощами.

Горный

Требуется: 250 г баранины на одну порцию, 50 г репчатого лука, петрушка, специи, уксус, соль, перец.

Способ приготовления. Баранину разделите на одинаковые кусочки, посолите, поперчите, залейте водой с уксусом. Маринуйте 3 часа. Жарьте с луком на шампурах над раскаленными углями. Подавайте, посыпав зеленью петрушки, с овощами.

Шашлычные истории

С употреблением шашлыка связано очень много историй и баек. Вот, например, одна из них. Несколько молодых людей решили устроить в лесу пикник, взяли продукты, спички, корзину с овощами и фруктами. Удобно устроившись на поляне, они перекусили и стали думать, чем бы себя развлечь. Недалеко от них остановилась другая компания молодых людей, которую они решили пригласить к себе.

Самый сообразительный из друзей предложил угостить гостей

шашлыком из пойманного в лесу ежа. Так они и поступили. Немного повозившись с разделкой этого колючего создания, они, наконец, приготовили шашлык, обильно полили его вином, чтобы никакие подозрительные запахи не смогли указать на происхождение мяса, и пригласили на трапезу своих соседей. Сами они, конечно, есть шашлык отказались, сославшись на то, что уже насытились им вдоволь. Как ни странно, новые друзья очень шустро уплетали это лакомство и наперебой восхваляли его.

Посмеявшись втихую над своими новыми друзьями, ребята решили открыть им секрет своего “шикарного” шашлыка. Но дегустаторы нисколько не обиделись на них. Как оказалось, они прекрасно знали, из какого мяса был изготовлен этот шашлык, так как постоянно баловали себя подобным лакомством. Не поверив им, шутники решили рискнуть и попробовали последний оставшийся кусочек. Шашлык оказался просто великолепным, жаль только, что они не узнали об этом раньше.

По-карски

Требуется: 500 г баранины, 20 г курдючного сала, 3 луковицы, 1/5 стакана коньяка или водки, красный перец, 2 г лимонной кислоты или 10 г винного уксуса, 200 г пряной сушеной зелени.

Способ приготовления. Мякоть жирной баранины (почечную часть) нарежьте кусками круглой формы (диаметром 15 см, толщиной 4 см). На такие же куски нарежьте курдючное сало. Мясо и сало положите в глиняную посуду, посыпьте солью, перцем, мелко нарезанным или пропущенным через мясорубку репчатым луком, добавьте уксус или лимонную кислоту, коньяк или водку, пряную сушеную зелень, перемешайте и поставьте в холодное место на 6-7 часов.

Маринованные куски баранины нанизывайте на специальную шпажку, чередуя с кусками курдючного сала. Жарьте над раскаленными углями или на мангале, расположенном вертикально. При обжарке следует срезать внешний слой мяса и курдюка тонкими ломтиками на подставленную тарелку.

Подавайте шашлык по-карски с репчатым луком, зеленью укропа, кинзы и петрушки.

Асып, жаренный на углях (национальное казахское блюдо)

Требуется: 80 г бараньих кишок, 50 г баранины, 15 г курдючного или внутреннего сала, 25 г сердца, 20 г бараньих почек, 2 луковицы, зубчик чеснока, 1 ч. л. кинзы, соль, специи.

Способ приготовления. Баранину и почки пропустите через мясорубку. Сало нарежьте мелкими кубиками, добавьте мелко нарезанный лук, чеснок, черный молотый перец, соль. Все перемешайте. Приготовленным фаршем наполните обработанные бараньи кишки, нарезанные длиной по 10-15 см, перевяжите оба конца, наденьте на шпажку и жарьте над раскаленными углями. Подавайте асып целиком, посыпав рубленой зеленью.

Узбекский

Требуется: 150 г баранины, 2 луковицы, по 1 ч. л. зиры, красного перца и кориандра, уксус.

Способ приготовления. Баранину нарежьте на небольшие кусочки, соедините с нашинкованным луком, залейте маринадом, перемешайте и оставьте в холодном месте на 3-4 часа. Жарьте над раскаленными углями на шампурах. Готовое мясо посыпьте нашинкованным луком и зеленью петрушки.

”Восточный”

Требуется: 1 кг мякоти барашка, 2 луковицы, 1/2 стакана растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса, соль, перец.

Способ приготовления. Мякоть барашка нарежьте на небольшие куски, сбрызните вином, посыпьте солью, перцем, репчатым луком и все хорошо перемешайте. Мясо взрослого барана более жесткое, для того чтобы оно стало мягче и приобрело более приятный запах, его следует замариновать. Для этого нарезанные куски мяса сбрызните винным уксусом и добавьте небольшое количество растительного масла. Подождите, пока мясо даст сок, и после этого поставьте его в холодное место на 5-6 часов.

Шашлык жарьте над раскаленными древесными углями до готовности, периодически, через каждые 5-7 минут, поворачивая шампуры.

Готовый шашлык аккуратно снимите с шампуров и уложите на тарелку так, чтобы кусочки мяса не разъединились (как на шампурах). На гарнир подайте репчатый лук, нашинкованный кольцами, нарезанный длиной не менее 5-6 см зеленый лук, помидоры, огурцы, лимон, нарезанные тонкими ломтиками.

Мясо и здоровый образ жизни

Если в организм не будет поступать достаточное количество животного белка, могут развиться разные заболевания, так как он не получит достаточного количества энергии для нормальной жизнедеятельности. Ведь именно белки являются главными производителями энергии в нашем организме. При недостатке белковой пищи может развиться дистрофия и т. п.

С косточкой

Требуется: 1 кг бараньей грудинки, корейки, части жиго и лопатки, 3-4 луковицы, 2 ст. л. вина, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Мясо нарубите кусками по 45-50 г вместе с косточкой, масса которой должна быть не более 20 г, посыпьте солью, перцем, сбрызните вином, добавьте нарезанный кольцами репчатый лук и все перемешайте. Через 4-5 часов жарьте на шампурах над раскаленными древесными углями.

При подаче на один конец блюда положите тонко нарезанный кольцами репчатый лук, на середину - снятый с шампуров шашлык, а на другой конец - помидоры и дольки лимона.

”Лимонный”

Требуется: 500 г баранины, 2 луковицы, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров или огурцов, 1/2 лимона, по 1 ст. л. столового уксуса и растительного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления. Баранину (почечную часть или мякоть задней ноги) нарежьте небольшими кусками, посолите, посыпьте молотым перцем, добавьте мелко нарезанный лук, укус или 1 ч. л. лимонного сока и перемешайте. Накройте крышкой и на 2-3 часа поместите в холодное место, чтобы баранина хорошо промариновалась.

Маринованные куски наденьте на металлический вертел вперемежку с кольцами репчатого лука. Жарьте над горячими без пламени углями приблизительно 15-20 минут, периодически переворачивая вертел, чтобы баранина прожарилась равномерно.

Готовый шашлык снимите с вертела, положите на блюдо, полейте маслом. На гарнир подайте зеленый лук, огурцы или помидоры, нарезанные дольками, с кусочками лимона. Кроме того, можно подать отварной рис и отдельно - гранатовый сок.

По-карски в уксусе

Требуется: 500 г баранины, 2 почки, луковица, 100 г зеленого лука, 1 ст. л. столового уксуса, 1/2 лимона, красный молотый перец (паприка), соль.

Способ приготовления. Почки хорошо промойте, зачистите, срезав сухожилия и пленки, сделайте надрезы, чтобы во время жарки куски не стягивало, и нарежьте крупными кусками. Баранину также обмойте и нарежьте. Посолите, посыпьте перцем, мелко нарезанным репчатым луком и зеленью петрушки, сбрызните уксусом или лимонным соком и в таком виде оставьте на 3-4 часа для маринования.

Перед жаркой каждый кусок баранины наденьте на металлический вертел, добавив с обеих сторон куска по половинке почки, и жарьте над углями без пламени. Во время жарки вертел поворачивайте, чтобы баранина равномерно прожарилась.

Готовый шашлык снимите с вертела и подавайте целым куском вместе с почками, положив на тарелку кусочек лимона. Шашлык посыпьте зеленым луком и зеленью петрушки.

Меры предосторожности

Если вы решили добавить острых специй, не делайте этого на ветру. Иначе они могут попасть в глаза и на слизистую оболочку носа и рта не только вам, но и находящимся вблизи людям. Все начнут чихать, тереть глаза и плеваться. Весь пикник будет испорчен. Если перец или другая приправа попала вам на слизистую оболочку глаз, обязательно промойте их, в противном случае может развиться сначала раздражение, а потом и воспаление оболочек глаз.

”Степной”

Требуется: 1 кг баранины, луковица, 4 ст. л. бараньего жира, 2 зубчика

чеснока, зелень, перец, соль.

Способ приготовления. Мясо разделите пополам. Из одной половины приготовьте фарш, добавив мелко нашинкованные лук, чеснок, зелень, соль, перец и тщательно перемешайте. Оставшееся мясо нарежьте полосками длиной 10-15 см, положите в них фарш, заверните, затем нанижите на шпажки и жарьте над углями.

При подаче мясо посыпьте зеленью петрушки.

Рубленый

Требуется: 600 г баранины, 2 ст. л. курдючного сала, луковица, 1 ст. л. лимонного сока, лук зеленый, базилик, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Мякоть баранины вместе с курдючным салом и репчатым луком пропустите через мясорубку. Массу заправьте солью, положите перец, зеленый лук, базилик. Все тщательно перемешайте и выдержите в прохладном месте 1-2 часа. Непосредственно перед приготовлением шашлыка фарш разделите на колбаски, нанижите на шпажки и обжаривайте над раскаленными углями 10-15 минут.

При подаче мясо посыпьте репчатым и зеленым луком, полейте лимонным соком.

Базилик, используемый в качестве приправы, отличается приятным кисловатым вкусом и тонким ароматом, напоминающим запах эстрагона, который определяется содержащимися в его листьях эфирными маслами.

Маринованный

Требуется: 1 кг мяса (спинная или задняя часть), 2 луковицы, 2-3 ст. л.

яблочного уксуса, 1 ст. л. лимонного сока, зелень (укроп, петрушка, кинза), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Мясо очистите от пленок и удалите лишний жир. Нарежьте его поперек волокон на небольшие куски и переложите приправами, залейте водой с уксусом. Подержите в холодном месте 5-8 часов. Подготовленные куски мяса наденьте на вертелы вперемежку с луком. Жарьте шашлык над углями 10-20 минут.

На гарнир можете подать отварной рис, пряный соус.

По-провансальски

Требуется: 500 г бараньей мякоти, 2 луковицы, 100 г тертого сыра, 300 г майонеза “Провансаль”, лавровый лист, пучок укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Мясо нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите, добавьте рубленый лук, укроп, лавровый лист, посыпьте тертым сыром, залейте майонезом, тщательно перемешайте и поставьте в холодное место на 2-3 часа. Подготовленные куски мяса жарьте на шампурах над раскаленными древесными углями в течение 20 минут.

Шашлычные советы

Если кусочки шашлыка не получилось нарезать одинаково, не огорчайтесь, избежать неравномерности приготовления мяса можно, если будете накалывать на шампур сначала более тонкие, маленькие куски, затем те, что побольше, а потом, к концу, снова маленькие.

”Пикантный”

Требуется: 500 г мяса, 2 луковицы, по 2 ст. л. томатного сока и вина, 1/2 ч. л. уксусной эссенции, 1 ст. л. сахара, лавровый лист, красный перец (паприка), гвоздика, корица, соль.

Способ приготовления. Мясо нарежьте на небольшие кусочки, пересыпьте солью, перцем, измельченным лавровым листом, красным перцем, гвоздикой и корицей, кольцами репчатого лука и сбрызните вином. Залейте томатным соком с уксусной эссенцией и сахаром. На мясо положите небольшой груз и оставьте мариноваться на 5-6 часов. Жарьте на шампурах над горячими углями, периодически поворачивая и сбрызгивая мясо маринадом.

Томатный сок делает мясо мягким и нежным, корица, гвоздика и лавровый лист придают ему пикантный вкус и восхитительный пряный запах.

С чесноком

Требуется: 500 г баранины, луковица, морковь, 1/2 корня сельдерея, средняя головка чеснока, лавровые листья, черный перец, по 1/2 стакана сухого красного вина и уксуса, соль.

Способ приготовления. Морковь, корень сельдерея, лук измельчите, подлейте к ним воды, вскипятите, добавьте перец, нашинкованный чеснок, лавровый лист, соль, вино, уксус, варите 10 минут. Мякоть баранины порежьте на небольшие кусочки, залейте остывшим маринадом на 12 часов. Жарьте на шампурах до готовности 10-15 минут.

С яблоками

Требуется: 600 г мякоти баранины, 5-6 маринованных или консервированных яблок, 3 луковицы, 2 стакана сухого вина, черный молотый перец, корица, зелень укропа, соль.

Способ приготовления. Баранину нарежьте на небольшие кусочки, замочите в сухом вине на 4 часа. Затем к мясу добавьте соль, перец, корицу и тщательно перемешайте. Отставьте еще на 2-3 часа. Непосредственно перед приготовлением очистите, нарежьте кольцами и пропарьте в течение нескольких минут репчатый лук и нарезанные дольками яблоки. Мясо наденьте на шпажки вперемежку с луком и яблоками. Жарьте над горячими углями, неоднократно сбрызгивая винным маринадом.

При подаче к столу мясо посыпьте зеленью укропа.

”Изысканный”

Требуется: 600 г баранины, 1/2 л гранатового сока, 2 луковицы, 1 ст. л. сахара, красный молотый перец (паприка), зелень кинзы и петрушки, соль.

Способ приготовления. Баранину нарежьте на равные кусочки и посолите, поперчите, пересыпьте нарезанным кольцами репчатым луком, зеленью петрушки и кинзы. Залейте гранатовым соком, в который предварительно добавили сахар. Выдержите в прохладном месте 4-5 часов. Жарьте 20-25 минут.

Сок граната улучшает вкус шашлыка из баранины, придавая ему приятный кисло-сладкий привкус.

Шашлычные истории

По свидетельствам историков, люди едят шашлык с тех самых пор, как научились готовить пищу на костре. Тогда они не задумывались, что простое мясо любого животного, надетое на палочку и поджаренное над тлеющими углями, в будущем превратится в изысканное блюдо, так

любимое многими.

”Молочный барашек”

Требуется: 1 кг мяса, 1 л кефира 2,5%-ной жирности, луковица, 2 ст. л. лимонного сока, корень петрушки, зелень базилика, укропа, черный перец горошком, соль по вкусу.

Способ приготовления. Нарежьте мясо поперек волокон на небольшие кусочки, посыпьте солью, добавьте нашинкованные корень петрушки, зелень базилика и укропа. В кефир влейте лимонный сок и положите мелко нашинкованный репчатый лук и перец горошком. Маринадом залейте мясо, поставьте его в холодное место на 3-4 часа. Жарьте на раскаленных древесных углях.

Приготовленный таким образом шашлык очень сочный, с тонким ароматом базилика и приятным, слегка кисловатым привкусом.

Для гурманов

Требуется: 600 г баранины, 4-5 помидоров, 2 луковицы, 1/2 стакана белого сухого вина, 100 г тертого сыра, 1/2 ч. л. мускатного ореха, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Мякоть баранины нарежьте на равные кусочки, посолите, поперчите, влейте вино, все тщательно перемешайте и оставьте на час. Положите репчатый лук, нарезанный полукольцами, тертый сыр и посыпьте его мускатным орехом. Снова тщательно перемешайте и поставьте мариноваться в прохладное место на 3-4 часа. Перед приготовлением шашлыка помидоры разрежьте пополам.

Мясо нанижите вперемежку с половинками помидоров и жарьте над

углями 10-15 минут. В процессе приготовления несколько раз обильно сбрызгивайте кусочки шашлыка маринадом, чтобы он получился более сочным.

Добавление в маринад мускатного ореха придает шашлыку необычный вкус и приятный аромат.

С луком

Требуется: 500 г баранины, 500 г репчатого лука, 2 ст. л. винного уксуса, 1/2 стакана воды, зелень петрушки, укропа, сельдерея, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Баранину промойте, очистите от пленок и жира, нарежьте на небольшие кусочки. Репчатый лук аккуратно нарежьте кольцами, посолите, поперчите, добавьте винный уксус, разбавленный водой, и немного помните ложкой или ступкой, чтобы выделился сок. Этим маринадом залейте мясо, добавьте нарезанную зелень и все перемешайте. Маринуйте шашлык не более 2 часов.

Куски баранины накалывайте вперемежку с кольцами лука, жарьте над углями 15-20 минут, в процессе приготовления несколько раз сбрызгивая любым вином.

”Мятный”

Требуется: 500 г баранины, 2 луковицы, 2 ст. л. лимонного сока, 50 г листьев мяты перечной, зеленый лук, петрушка, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Баранину нарежьте на небольшие кусочки, посыпьте солью, перцем, мелко нарезанными листьями мяты, репчатым

луком, зеленым луком и петрушкой. Все тщательно перемешайте и полейте лимонным соком. Оставьте шашлык мариноваться в темном и холодном месте на 2-3 часа. Обжарьте над раскаленными углями.

При подаче посыпьте шашлык репчатым и зеленым луком. Отдельно можете подать, например, салат из свежих помидоров или огурцов.

Мясо и здоровый образ жизни

Белки состоят из аминокислот, но аминокислоты растительной пищи отличаются по своему составу от аминокислот пищи животного происхождения. И, конечно, они не могут полноценно заменять друг друга. Как бы ни были они похожи по строению, разница все равно есть, и довольно весомая. Аминокислоты различаются на заменимые и незаменимые.

В растительных и животных белках содержатся заменимые аминокислоты, мало отличающиеся друг от друга, но в них также содержатся и незаменимые аминокислоты. Они имеют совершенно разное строение и функции. Если организм не будет получать необходимые ему аминокислоты, возникнут осложнения со здоровьем.

На вертеле

Требуется: 500 г баранины (одним куском), 200 г курдючного сала, 4 зубчика чеснока, по 50 г горчицы и томатного соуса, 3 ст. л. уксусной эссенции, зелень петрушки, базилика, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Маринуйте мясо целым куском, для этого проколите его в нескольких местах поварской иглой или ножом, чтобы оно лучше и быстрее пропиталось маринадом. Кусок баранины посолите, поперчите, затем нашпигуйте кусочками курдючного сала и чеснока, то есть в каждое место прокола заложите кусочки сала и чеснока. Залейте маринадом, состоящим из уксусной эссенции, разбавленной водой, мелко

нашинкованного репчатого лука, зелени петрушки и базилика. Поставьте мариноваться в холодное место на 3-4 часа.

Кусок баранины аккуратно насадите на вертел, а сверху обмажьте сначала томатным соусом, затем горчицей. Жарьте баранину над раскаленными углями 40-50 минут. В процессе приготовления несколько раз сбрызните маринадом или вином.

Когда шашлык будет готов, нарежьте его ломтиками, выложите на блюдо. Подавайте вместе с овощами, нарезанными соломкой и обжаренными на раскаленном масле. Украсьте зеленью.

”Деревенский”

Требуется: 400 г бараньих почек, 2 ст. л. винного уксуса, 2 луковицы, лук зеленый, петрушка, укроп, красный молотый перец (паприка), соль.

Способ приготовления. Почки бараньи промойте, нарежьте на небольшие кусочки, посолите, поперчите, полейте винным уксусом, наполовину разбавленным водой, посыпьте мелко нарезанной зеленью лука, петрушки, укропа. Поставьте в прохладное место на 30-50 минут. Затем перемешайте с репчатым луком, нарезанным кольцами. Кусочки нанижите на шпажки и жарьте над раскаленными углями 15-20 минут.

Готовый шашлык снимите с шампуров и уложите на блюдо, посыпьте кольцами маринованного репчатого лука и зеленью.

С водкой

Требуется: 500 г баранины (мякоть задней ноги), 2 луковицы, 2 ст. л. лимонного сока, 1/2 стакана водки, эстрагон, укроп, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Баранину промойте, нарежьте на равные небольшие кусочки, смешайте с репчатым луком, зеленью укропа и эстрагоном, посыпьте солью, черным молотым перцем, полейте водкой, в которую добавлен лимонный сок. Поставьте мясо мариноваться в прохладное место на 3-4 часа. После этого жарьте на раскаленных углях 10-15 минут.

При подаче шашлык посыпьте рубленой зеленью и полейте лимонным соком.

Меры предосторожности

Ну вот, шашлык уже готов, пришла пора его есть. Первое, что необходимо запомнить, - нельзя есть мясо прямо с шампура, особенно если вас со всех сторон окружают другие люди. Вы можете не рассчитать своих движений и поранить соседа. Да и сами можете пораниться. Поэтому лучше снять шашлык и положить кусочки в тарелку. Во-вторых, не кусайте горячее мясо, вы можете обжечь губы и язык. При проверке готовности мяса не трогайте находящиеся над костром кусочки. Лучше снимите один из шампуров и только потом проверяйте.

С помидорами

Требуется: 600 г баранины, 250 г сметаны, 1 кг свежих помидоров, 1 стакан красного сухого вина, зеленый лук, зелень петрушки и базилика, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Мякоть баранины очистите от пленок и сухожилий, нарежьте на небольшие кусочки, посолите, поперчите, полейте сметаной, смешанной с сухим красным вином, затем посыпьте зеленым луком, петрушкой и базиликом. Все тщательно перемешайте и поставьте мариноваться в прохладное место на 2-3 часа.

Промаринованное мясо жарьте на шампурах над раскаленными углями,

периодически поворачивая, чтобы мясо прожаривалось равномерно, и сбрызгивайте вином, чтобы шашлык оставался сочным. Отдельно обжарьте помидоры, также на шампурах.

При подаче на блюдо готовый шашлык укладывают так: ряд мяса, ряд помидоров, затем опять мясо, потом помидоры. Шашлык можно посыпать тертым сыром и зеленью.

”Традиционный”

Требуется: 600 г баранины, 3-4 помидора, 2 луковицы, 250 г курдючного сала, 1/2 стакана белого вина, 2 ст. л. лимонного сока или лимонной кислоты, зеленый лук, укроп, черный молотый перец, лавровый лист, соль.

Способ приготовления. Мякоть нарежьте на небольшие кусочки, смешайте с нашинкованным репчатым луком и нарезанным тонкими ломтиками курдючным салом, посыпьте солью, черным молотым перцем, полейте белым вином и все тщательно перемешайте. Поставьте шашлык мариноваться в прохладное место на 3-4 часа. Свежие помидоры аккуратно нарежьте кружочками. После этого кусочки мяса нанижите на шпажки вперемежку с ломтиками курдючного сала и помидорами. Жарьте над раскаленными углями 20-25 минут.

Готовый шашлык подавайте на блюде, украсьте зеленью.

”Особый”

Требуется: 600 г баранины, 50 г коньяка, 2 луковицы, молотый красный перец (паприка), 1 ст. л. винного уксуса, зелень петрушки и кинзы, соль.

Способ приготовления. Мясо баранины нарежьте на небольшие кусочки, посыпьте солью, красным перцем, нашинкованным репчатым луком,

добавьте винный уксус, влейте коньяк. Пересыпьте зеленью петрушки и кинзы, тщательно перемешайте и поставьте в холодное место на 4-5 часов. Маринованные куски баранины жарьте над раскаленными углями. При приготовлении периодически переворачивайте, сбрызгивайте маринадом.

Готовый шашлык подавайте на блюде с зеленым луком и зеленью.

”Студенческий”

Требуется: 600 г баранины (ножки), по 150 г томатного соуса и майонеза, луковица, 1 ст. л. лимонного сока, зеленый лук, укроп, лавровый лист, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления. Мясо промойте, очистите от пленок, нарежьте на небольшие кусочки, посолите, добавьте лавровый лист, репчатый лук, нарезанный кольцами, зеленый лук и укроп. Залейте маринадом из смешанных между собой майонеза, томатного соуса и лимонного сока. Поставьте мясо в прохладное место на 2-3 часа.

Жарьте вперемежку с репчатым луком на шампурах над раскаленными углями 20-25 минут. Готовый шашлык снимите с шампуров, выложите на плоское блюдо, посыпьте зеленым луком. В качестве гарнира подайте отварной картофель, политый растопленным курдючным салом.

Шашлычные советы

Готовый шашлык - это равномерно прожаренное со всех сторон мясо, которое имеет характерную аппетитную корочку и при надавливании выделяет бесцветный сок.

Чесночный

Требуется: 1 кг молодой баранины, 10 средних зубчиков чеснока, морковь, соль, пучок петрушки, черный молотый перец, яблочный уксус.

Способ приготовления. Мясо баранины нарежьте на небольшие кусочки, равномерно нашпигуйте чесноком. В 1/2 л холодной кипяченой воды растворите яблочный уксус, в него добавьте мелко нарезанную морковку и петрушку, соль, черный молотый перец. Полученным маринадом залейте мясо. Посуду накройте крышкой и поставьте в холодное место на 4 часа. Жарьте над раскаленными углями.

С вареньем

Требуется: 1 кг нежирной баранины, 4 ст. л. любого варенья, 4 луковицы, 3 ст. л. томата, соль, молотый черный перец, столовый уксус.

Способ приготовления. Баранину нарежьте на небольшие кусочки, залейте вареньем и засыпьте луком, нарезанным колечками. В 1/2 л холодной кипяченой воды растворите уксус (раствор должен быть кислым), добавьте томат и молотый черный перец, тщательно перемешайте. Полученным маринадом залейте мясо. Посуду накройте крышкой и поставьте в прохладное место на 3 часа. Жарьте над раскаленными углями.

С яблоками и томатом

Требуется: 1 кг молодой баранины, по 4 луковицы и крупных зеленых яблока, 3 ст. л. томата, соль, молотый черный перец, яблочный уксус, 1/2 л холодной кипяченой воды.

Способ приготовления. Молодую баранину нарежьте небольшими

кусочками, по поверхности мяса равномерно распределите лук и зеленые яблоки, нарезанные колечками толщиной 1/2 см. В 1/2 л холодной кипяченой воды добавьте яблочный уксус, томат, соль и молотый перец, хорошо перемешайте. Полученным маринадом залейте мясо с яблоками и луком. Накройте крышкой и поставьте в холодное место на 4 часа. Жарьте на шампурах над раскаленными углями.

С майонезом

Требуется: 1 кг баранины, 5 крупных луковиц, 250 г майонеза, 1/2 л воды, столовый уксус, соль, черный и красный перец.

Способ приготовления. Баранину нарежьте на небольшие кусочки, засыпьте луком и залейте майонезом, перемешайте. В 1/2 л холодной кипяченой воды растворите столовый уксус, соль, черный молотый и красный перец, размешайте, залейте мясо. Накройте крышкой, поставьте в холодное место на 3 часа. Жарьте на шампурах над раскаленными углями.

Шашлычные истории

Знаете ли вы, что шашлык является обязательным блюдом почти на любой кавказской свадьбе? По традиции, его обязательно готовят из баранины, добавляя в маринад яблочный уксус.

В пикантном маринаде

Требуется: 1 кг баранины, 10 средних зубчиков чеснока, черный молотый перец, острый красный перец, 200 г майонеза, 4 крупных луковицы, по пучку укропа и петрушки, 1/2 л холодной кипяченой воды, 100 г майонеза, соль, черный перец, столовый уксус.

Способ приготовления. Баранину нарежьте на небольшие кусочки, нашпигуйте чесноком, засыпьте луком, укропом и петрушкой, залейте майонезом, посыпьте черным и красным перцем. Хорошо перемешайте. В 1/2 л холодной кипяченой воды растворите столовый уксус, добавьте соль, черный перец, майонез, размешайте, залейте мясо. Накройте крышкой и поставьте на 2 часа в холодное место. Жарьте над раскаленными углями.

С фруктами

Требуется: 1 кг нежирной молодой баранины, по 2 средних лимона, крупных апельсина и луковицы, 1/2 л холодной кипяченой воды, 1 ч. л. лимонного сока, соль.

Способ приготовления. Мясо порежьте на небольшие кусочки, накройте нарезанными кольцами лимонами, апельсинами и луком. В 1/2 л холодной кипяченой воды растворите ложку лимонного сока, соль, залейте мясо. Накройте крышкой и поставьте в холодное место на 2-3 часа. Жарьте над раскаленными углями.

Острый с томатами

Требуется: 1 кг нежирной баранины, 5-7 крупных спелых томатов, 3-4 крупных луковицы, молотый черный перец, острый красный перец, зеленый сладкий перец, 2 ч. л. лимонного сока, листья пижмы, пучок петрушки или укропа, 1/2 л холодной кипяченой воды, яблочный уксус, соль, черный перец, 100 г майонеза.

Способ приготовления. Нарежьте мясо небольшими кусочками. Лук, зеленый перец и томаты порежьте колечками толщиной примерно 1/2 см, можно чуть больше. Мясо посыпьте молотым черным и острым красным перцем, уложите лук, перец, листья пижмы, мелко порезанные укроп и петрушку, сверху - томаты. В 1/2 л кипяченой воды растворите яблочный

уксус, добавьте соль, черный перец, майонез, перемешайте. Залейте маринадом, накройте крышкой, поставьте на холод на 2 часа. Жарьте на шампурах над раскаленными углями.

В оригинальном маринаде

Этот рецепт очень хорош тем, что готовится очень быстро и легко, а также тем, что можно использовать мясо любой баранины - и молодой, и старой.

Требуется: 700 г бараньего мяса, 1 стакан яблочного уксуса, 1 л кефира, 3 крупных луковицы, 3-4 зубчика чеснока, 2 болгарских перца, специи, соль, перец.

Способ приготовления. Баранину разделите на кусочки, поперчите, посолите и намажьте чесноком, после чего залейте яблочным уксусом на 1-2 часа. Полумаринованное баранье мясо залейте кефиром, в этот же маринад опустите нарезанные дольки чеснока и кольца репчатого лука. Достаточно для замачивания еще 1-1,5 часа. Жарьте на шампурах вперемежку с кольцами болгарского перца над раскаленными углями.

В сметанном соусе

Требуется: 600 г баранины, 50 г жира, 1 стакан сметаны, молотые семена кинзы, красный молотый душистый перец, 1 ст. л. зелени петрушки, яйцо, 2 зубчика чеснока, луковица, соль.

Способ приготовления. Мясо обработайте и разрежьте на порционные кусочки, натрите смесью пряностей, посолите, поперчите. Подогрейте сметану, разбейте в нее яичный желток, добавьте в эту смесь мелко нарезанные петрушку, чеснок, все тщательно перемешайте и положите в сметанный маринад куски мяса, тушите на медленном огне около 20

минут, затем снимите с огня, охладите и маринуйте 1-2 часа в прохладном месте.

Кусочки баранины нанижите на шпажки вместе с кольцами репчатого лука и зажаривайте на мангале, периодически переворачивая и поливая шашлык оставшимся маринадом.

Глава 5. Шашлык из свинины

Каким бы неповторимым ни был вкус шашлыка из баранины и птицы, а шашлык из свинины является, пожалуй, самым распространенным в России. Свиное мясо отличается своей мягкостью, жирностью. Шашлык благодаря этому приобретает непревзойденную нежность, сочность. Многих в нем привлекают поджаристые кусочки сала.

При приготовлении шашлыка некоторых отпугивает специфический запах свинины. Этой неприятности можно избежать, если правильно мариновать свиное мясо и добавлять к шашлыку ароматные специи.

Мясо и здоровый образ жизни

Мясо содержит холестерин, который необходим нашему организму. Одной из важнейших функций холестерина является то, что он вместе с фосфолипидами является структурным компонентом клеточных мембран. Он - незаменимый компонент всех клеток нашего организма. Трудно себе представить, что будет, если сильно снизить уровень холестерина в организме.

Шашлык из свинины, приготовленный по любому из рецептов, данных в нашей книге, не разочарует вас. Если вы будете готовить шашлык из свинины каким-либо из нижеописанных способов, никто из отведавших его ваших гостей и друзей не устоит перед его вкусовыми качествами и

ароматом.

Из вареной свинины

Требуется: 1 кг свинины с салом, 1,5 л воды, 1 стакан растительного масла, 2 луковицы, корни петрушки и укропа, болгарский перец, красный молотый перец, специи, соль,

Способ приготовления. Промытое мясо отварите в небольшом количестве подсоленной воды до полуготовности. Для аромата можете добавить корень петрушки и укропа. Вареное мясо отделите от костей, разделите на порционные кусочки, натрите их солью, специями, красным молотым перцем, обмакните в растительное масло и нанижите на шпажки, перемежая с кольцами репчатого лука и болгарского перца. Жарьте над раскаленными углями.

”Простой”

Требуется: 500 г свинины, 2 луковицы, 100 г зеленого лука и петрушки, 2-3 помидора, 1/2 лимона, 1/2 стакана столового уксуса, 1 ст. л. сливочного масла, соль, перец.

Способ приготовления. Мясо нарежьте порционными кусками, посолите, посыпьте молотым черным перцем, добавьте тертый лук, полейте уксусом, перемешайте и выдержите в холодном месте 5-6 часов (мясо поросенка не поливайте, а посыпьте перцем, солью, зеленью и выдержите на холоде 2-3 часа). Кусочки свинины на шампурах жарьте над раскаленными углями, периодически переворачивая.

Готовый шашлык выложите на блюдо, полейте маслом, украсьте зеленью, кольцами репчатого лука, помидоров и лимона. Подавайте с отварным рисом.

Меры предосторожности

Сняв мясо с шампуров, не разбрасывайте их где попало. Иначе кто-нибудь случайно может сесть на них или обрезаться. Лучше сложите их в одно место, туда, где они не будут никому мешать и не представят опасности.

”Быстрый”

Требуется: 300 г свинины без костей, 2 луковицы, болгарский перец, 1/2 стакана столового уксуса, сахар, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Мякоть свинины нарежьте на тонкие порционные куски, посолите, поперчите, посыпьте сахаром, смочите уксусом, добавьте небольшое количество тонко нарезанного репчатого лука, перемешайте и маринуйте в глиняной или фаянсовой посуде 3-4 часа в холодном месте. Затем наколите мясо на шпажки вместе с кольцами лука и болгарского перца и жарьте над раскаленными углями на мангале.

При подаче посыпьте шашлык маринованными в уксусе кольцами репчатого лука с сахаром, солью и перцем.

”Пикантный” в овощном маринаде

Требуется: 1 кг свиной мякоти с салом, 3 луковицы, 2 помидора, болгарский перец, морковь, 1/2 стакана томата-пюре, корень петрушки, сельдерей, укроп, 2 ст. л. растительного масла, 1,5 стакана 3%-ного уксуса, 1 ч. л. сахара, лавровый лист, гвоздика, корица, соль, перец.

Способ приготовления. Для маринада мелко нарежьте овощи и зелень и

пассеруйте на растительном масле в течение 10-15 минут, затем выложите томат-пюре и продолжайте пассерование еще 5-10 минут. После этого влейте уксус, добавьте перец горошком, лавровый лист, соль, корицу, гвоздику и вскипятите. В маринад можно добавить немного овощного бульона (3 ст. л.). Готовый маринад охладите.

Мясо нарежьте на порционные кусочки. Залейте их маринадом и оставьте в холодном месте на 1-1,5 часа. Маринованное мясо жарьте на шампурах вперемежку с кольцами помидора, репчатого лука и болгарского перца над раскаленными углями. Во время жарки поливайте шашлык маринадом.

В свекольном соусе

Требуется: 600 г свиного мяса с салом (можно с косточками), 2 луковицы, 4 ст. л. жира, 2 зубчика чеснока, зелень, перец, соль, морковь, свекла, болгарский перец, 3 ст. л. растительного масла, 1,5 стакана столового уксуса, лавровый лист, корица, гвоздика, 10 г картофельного крахмала, сахар.

Способ приготовления. Свеклу нарежьте соломкой, слегка спассеруйте на растительном масле и добавьте уксус. Варите на небольшом огне 15-20 минут. Отдельно спассеруйте тертую морковь, мелко нарезанный репчатый лук и болгарский перец. Спассерованные овощи смешайте, добавьте специи, соль, сахар и вскипятите. Влейте картофельный крахмал, разведенный овощным бульоном, и доведите до кипения. Готовый соус охладите.

Разделайте свинину на порционные куски, положите их в половину приготовленного соуса на 1-1,5 часа. Замаринованные куски жарьте на шампурах над раскаленными углями, поливая соусом. К готовому шашлыку подайте оставшуюся часть соуса.

Шашлычные советы

Угли прогорели и готовы для приготовления шашлыка, если на их поверхности остались лишь разрозненные вспышки искр.

Из рубленой свинины с хреном

Требуется: 600 г свиного мяса, 2 ст. л. сала, луковица, помидор, болгарский перец, соль, перец, зелень, 2 корня хрена, по 1 стакану столового уксуса и воды, сахар.

Способ приготовления. Мелко натертый хрен посолите, добавьте сахар и хорошо размешайте, охладите. Мякоть свинины вместе с курдючным салом и репчатым луком порубите. Массу заправьте солью, перцем, тщательно перемешайте, залейте соусом и выдержите в прохладном месте 2 часа. Фарш разделайте в виде колбасок, нанижите их на шпажки и обжарьте над раскаленными углями.

При подаче посыпьте кольцами репчатого лука, помидора, болгарского перца и зеленью, полейте оставшимся соусом.

”Ассорти”

Требуется: 500 г свиного мяса, 2 почки, болгарский перец, помидор, луковица, по 100 г зеленого лука и зелени петрушки с корнем, 1/2 стакана столового уксуса, 1/2 лимона, соль, перец.

Способ приготовления. Почечную часть свинины обмойте, почистите и крупно нарежьте. Мясо также нарежьте на порционные куски. Все посолите, поперчите, посыпьте мелко нарезанным репчатым луком и зеленью петрушки, сбрызните уксусом и лимонным соком и оставьте на 2-3 часа. Жарьте на шампурах, перемежая мясо кусками почек, над раскаленными углями. Во время жарки переворачивайте и сбрызгивайте смесью уксуса с лимонным соком.

Готовый шашлык выложите на блюдо, посыпьте зеленью и украсьте кольцами помидоров, болгарского перца и репчатого лука.

В сметанном соусе

Требуется: 500 г свиного мяса, по 2 луковицы и помидора, болгарский перец, зелень лука и петрушки, 1/2 лимона, 2 корня хрена, 1 ч. л. столового уксуса, 2 стакана сметаны, сахар, соль, перец.

Способ приготовления. В мелко натертый хрен добавьте соль, перец, сахар, сметану и уксус, тщательно перемешайте и охладите. Мясо разделайте на порционные куски, замочите в части сметанного соуса на 2-3 часа. Нанизывайте вперемежку с кольцами лука, помидора, болгарского перца и жарьте над горящими углями, переворачивая и сбрызгивая лимонным соком. Готовый шашлык посыпьте зеленью.

В горчичном соусе

Требуется: 500 г свинины, луковица, болгарский перец, зелень лука и петрушки, 1/2 лимона, 100 г сухой горчицы, 0,5 л воды, по 1 стакану столового уксуса и белого вина, соль, сахар, черный молотый перец, 3 ст. л. растительного масла, гвоздика, корица.

Способ приготовления. Сухой порошок горчицы просейте и насыпьте в посуду, залейте небольшим количеством кипятка. Залитую горчицу оставьте на 5-7 часов, затем осторожно слейте воду, введите соль, сахар, перец, растительное масло и уксус и хорошо перемешайте. Затем добавьте специи и вино, охладите.

Шашлычные истории

Знаете ли вы, что в странах, находящихся на побережье океана и богатых дарами моря, жарят шашлыки из креветок? Для этого готовят специальный маринад - из всевозможных приправ, и в этот маринад кладут креветок не более, чем на час. Затем их жарят над тлеющими углями и следят, чтобы они не пережарились, иначе они потеряют свой изысканный вкус и мягкость.

Порционные куски свинины замочите в части соуса на 2-3 часа в прохладном месте. Нанизывайте вперемежку с кольцами репчатого лука, болгарского перца и жарьте над раскаленными углями, сбрызгивая лимонным соком. Готовый шашлык посыпьте зеленью и отдельно подайте горчичный соус.

В оригинальном соусе

Требуется: 500 г свиной мякоти с салом, 60 г свиных почек, луковица, соленый огурец, болгарский перец, 1/2 лимона, зелень лука и петрушки, 1 стакан столового уксуса, 50 г готовой горчицы, 4 ст. л. растительного масла, 3 яичных желтка, сахар, соль, черный молотый перец, корица.

Способ приготовления. В готовую горчицу, растертую с солью и сахаром, добавьте желтки и тщательно размешайте, затем долейте уксус, растительное масло, специи и хорошо взболтайте. Подготовленное мясо и почки разделайте на порционные куски, поместите в холодный соус и выдержите в прохладном месте 2-3 часа. Нанизывайте вместе с кусочками почек, кольцами репчатого лука, болгарского перца и соленых огурцов и жарьте над раскаленными углями, сбрызгивая соком лимона.

Готовый шашлык украсьте зеленью и подавайте с неиспользованной частью соуса.

В красном соусе

Требуется: 600 г свиной мякоти с салом, 1/2 стакана красного вина, 150 г томата-пюре, по моркови и луковицы, зелень лука и петрушки, 50 г сливочного маргарина или масла, соль, черный молотый перец, гвоздика, корица, лавровый лист, кориандр, листики базилика.

Способ приготовления. Спассеруйте на растительном масле мелко нарезанные морковь, репчатый лук. Добавьте томат-пюре, размешайте и влейте немного воды. В процессе варки в соус введите соль, сахар, специи. Готовый соус заправьте маргарином или сливочным маслом и влейте красное кино, доведите до кипения.

Мясо разделайте на порционные кусочки, посыпьте мелко нарезанной зеленью и залейте частью красного соуса. Выдержите в холодном месте 2-3 часа. Жарьте над раскаленными углями, переворачивая и поливая соусом.

Подавайте шашлык с отварным картофелем и оставшимся соусом.

С чесноком в луково-горчичном маринаде

Требуется: 1 кг свиного мяса, 2 головки чеснока, 1/2 лимона, зелень лука, петрушки и укропа, 3 помидора, 2 луковицы, морковь, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. горчицы, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. столового уксуса, соль, сахар, черный молотый перец, специи.

Способ приготовления. Спассеруйте на растительном масле мелко нарезанные лук и морковь. Добавьте горчицу и жидкую сметану и подогревайте на медленном огне, постоянно помешивая. Всыпьте сахар, соль, перец, другие специи и тщательно размешайте. Снимите маринад с огня и влейте уксус, размешивая. Охладите.

Разделайте мясо на порционные куски, замочите в маринаде на 3-4 часа. Жарьте вперемежку с зубчиками чеснока над горящими углями, поливая маринадом и сбрызгивая лимонным соком.

Готовый шашлык выложите на блюдо, украсьте кольцами помидора, мелко нарезанной зеленью и полейте оставшимся соусом.

Мясо и здоровый образ жизни

Холестерин, который организм человека получает вместе с мясом, продуцирует гормон коры надпочечников, половые гормоны и жирные кислоты. Из холестерина вырабатывается витамин D, обеспечивающий нашим костям необходимую плотность и твердость. Если это вещество не будет поступать в необходимом количестве, кости станут мягкими и ломкими, вследствие чего развивается рахит.

С грибами

Требуется: 600 г свиного мяса с салом, 1 стакан сушеных грибов, 2 луковицы, помидор, зелень петрушки и укропа, морковь, 3 ст. л. сливочного масла, 1 стакан белого виноградного вина, соль, сахар, черный молотый перец, корица, гвоздика, кориандр.

Способ приготовления. На растительном масле спассеруйте мелко нарезанные репчатый лук и морковь, посолите, поперчите, добавьте специи и залейте вином, доведите до кипения. Готовый соус охладите. Мясо разделайте на порционные кусочки, засыпьте целыми грибами и залейте соусом. Выдержите мясо в соусе 3-4 часа в прохладном месте. Маринованные кусочки мяса нанижите вместе с грибами, кольцами помидора и лука и жарьте над раскаленными углями, переворачивая и поливая соусом.

Готовый шашлык подавайте с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и оставшимся соусом.

С яйцом и печеным картофелем

Требуется: 1 кг свиной мякоти, 2 вареных яйца, 4 картофелины, 2 луковицы, болгарский перец, 1/2 стакана майонеза “Провансаль”, зелень лука, петрушки и укропа, 1 стакан столового уксуса, морковь, 3 ст. л. растительного масла, соль, сахар, черный молотый перец, лавровый лист, корица, кориандр.

Способ приготовления. Спассеруйте на растительном масле мелко нарезанные репчатый лук и морковь, влейте уксус, добавьте специи, соль, сахар, тщательно размешайте и кипятите 15 минут. Охладите.

Свинину разделайте на порционные куски и залейте маринадом. Маринуйте 2-4 часа. Мясо смажьте майонезом и нанижите с кольцами репчатого лука, болгарского перца, картофеля и вареного яйца. Жарьте над раскаленными углями, поливая маринадом и периодически переворачивая.

Готовый шашлык полейте майонезом и украсьте зеленью лука, петрушки и укропа.

Из отбивной свинины с яблоками

Требуется: 600 г свиной мякоти с салом, 1/2 стакана майонеза, 3 зубчика чеснока, 2 крупных яблока, по 1 стакану столового уксуса и воды, соль, сахар, черный молотый перец, корица, кориандр, листик базилика.

Способ приготовления. Мясную мякоть разрежьте на тонкие кусочки и отбейте на деревянной доске. Отбитые куски залейте маринадом. Для маринада смешайте уксус с водой, добавьте соль, сахар, специи и тщательно все размешайте. Маринуйте мясо 2,5-3 часа в холодном месте. Тщательно натрите отбивные кусочки чесноком, смажьте майонезом, нанижие с кольцами яблок и жарьте над углями, переворачивая и сбрызгивая маринадом.

Меры предосторожности

Укусы насекомых - очень частое явление, особенно на природе. А если у человека аллергия на укус этого насекомого, могут иметь место весьма и весьма неприятные последствия. Именно поэтому необходимо заранее позаботиться о том, чтобы в вашей аптечке были необходимые медикаменты.

Замоченный в рассоле

Требуется: 600 г свиного мяса с салом, луковица, помидор, 5 зубчиков чеснока, 2 болгарских перца, соль, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа, 2 стакана огуречного рассола, 1 ст. л. столового уксуса.

Способ приготовления. Для маринада смешайте уксус и огуречный рассол. Свиное мясо разделайте на порционные кусочки, натрите чесноком, посолите, поперчите и залейте маринадом. Поставьте в холодное место на 2-3 часа. Затем нанижите на шпажки вместе с кольцами овощей и жарьте над горящими углями, периодически переворачивая и поливая маринадом.

Готовый шашлык украсьте зеленью и подавайте с отварным картофелем.

”Нежный”

Требуется: 1 кг свиной мякоти, 2 зубчика чеснока, 3 луковицы, помидор, болгарский перец, 100 г петрушки и сельдерея, 1 стакан мясного бульона, 2 ст. л. сливочного масла, 3 яичных желтка, 1/2 стакана белого сухого вина, сок лимона, соль, черный молотый перец, корица, кориандр, листики базилика, лавровый лист.

Способ приготовления. На сливочном масле спассеруйте мелко

нарезанные сельдерей, петрушку, репчатый лук. Добавьте мясной бульон, соль, сахар, специи и сок лимона, базилик и лавровый лист. Перемешайте, прокипятите, достаньте листья, добавьте вино, размешайте и охладите соус.

Мясо разделайте на порционные куски, отбейте, натрите чесноком и залейте маринадом. Маринуйте 2,5-3 часа в прохладном месте. Жарьте на шампурах вместе с кольцами репчатого лука и помидора над раскаленными углями, периодически переворачивая и поливая соусом.

Шашлык подавайте на блюде с отварным рассыпчатым рисом и белым соусом, украшенный зеленью петрушки и укропа.

В молочном соусе

Требуется: 1 кг свиной мякоти с салом, 5 зубчиков чеснока, морковь, луковица, помидор, болгарский перец, 2 стакана кипяченого молока, 4 ст. л. сахара, черный молотый перец.

Способ приготовления. Добавьте в молоко сахар, соль, черный молотый перец и варите на небольшом огне 10-15 минут. Охладите. Порционные кусочки свинины, натертые чесноком и солью, положите в молочный маринад и выдержите их 4-5 часов, затем жарьте на шампурах вместе с кольцами репчатого лука, помидора, болгарского перца над углями, поливая молочным маринадом.

С оригинальной приправой

Этот необычный рецепт шашлыка из свинины отличается очень нежным и своеобразным вкусом, благодаря оригинальной приправе из смородины, которая придает мясу аромат и остроту.

Требуется: 600 г свиной мякоти с салом, 3 зубчика чеснока, луковица, болгарский перец, 1,5 стакана свежей смородины, 1/3 стакана сахара, 1 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. сухарей, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Свежую смородину сильно помните, чтобы образовался сок, сложите в сотейник, засыпьте сахаром, солью, перцем и быстро сварите. В конце варки добавьте яблочный уксус, помешайте и засыпьте измельченные сухари, перемешайте, прогрейте в течение минуты и снимите с огня, охладите.

Мясо разделайте на порционные куски, натрите чесноком и залейте маринадом. Маринуйте 2,5-3,5 часа, нанижите вместе с кольцами лука и болгарского перца и жарьте над раскаленными углями, поливая маринадом.

Подавайте готовый шашлык с несоленым отварным картофелем и зеленью укропа и петрушки.

Шашлычные советы

Насаживайте куски мяса на вертел, шампур или шпажку вдоль волокон.

С овощами

Требуется: 600 г свиной мякоти с салом, 3 луковицы, 200 мл белого вина, лавровый лист, баклажан, по 3 ст. л. растительного масла и острого кетчупа, соль, молотый черный перец, 1 ч. л. листьев тимьяна.

Способ приготовления. Доведите до кипения смесь вина с солью, перцем, тимьяном и лавровым листом. В этой смеси тушите луковицы около 15 минут, затем остудите. Очищенные баклажаны нарежьте ломтиками толщиной в палец. Мясо разделайте на порционные кусочки. Вместе с баклажанами выложите куски свинины к луковицам. Маринуйте в холодильнике не менее 3-4 часов. Баклажаны, луковицы и куски свинины

наколите на смазанные маслом шпажки вперемежку. 2-3 ст. л. маринада смешайте с растительным маслом, обмажьте этой смесью мясо и жарьте, переворачивая над горящими углями.

Оставшийся маринад варите до густоты, смешайте с кетчупом и полученным соусом полейте готовый шашлык.

В винном соусе

Требуется: 1 кг свиного мяса, 2 луковицы, 1/2 стакана винного уксуса, соль, молотый черный перец, 1 г корицы, 1 г тмина.

Способ приготовления. Мясо свинины (вырезку, толстый или тонкий край, внутреннюю часть задней ноги) тщательно очистите от пленок нарежьте на небольшие кусочки и, сложив в эмалированную или стеклянную посуду, пересыпьте смесью соли со специями, затем сбрызните винным соусом и переложите нарезанным репчатым луком. Подготовленное таким образом мясо выдержите в холодильнике сутки, затем наколите на шампур и жарьте над раскаленными древесными углями, поливая маринадом.

Фаршированный сыром

Требуется: 500 г свинины, 100 г сыра, по 50 г ветчины и сушеных грибов, 20 г сливочного масла, 1/2 стакана острого кетчупа, 1 стакан уксуса, соль, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Для фарша натрите на мелкой терке сыр, нарежьте тонкой соломкой ветчину, мелко порубите зелень петрушки и укропа. В кетчуп положите грибы и подогрейте на небольшом огне, затем добавьте уксус, соль, перец и доведите до кипения. Свинину разделайте на тонкие порционные куски, отбейте и положите в соус на 3-5 часов.

На маринованные куски мяса положите фарш из сыра с ветчиной и зеленью и сверните их в виде колбасок. Затем слегка посыпьте их солью и перцем, наколите на шпажки и жарьте над раскаленными углями, переворачивая и поливая соусом. Оставшуюся часть соуса доведите до кипения и полейте им готовый шашлык, украсив зеленью петрушки и укропа.

Шашлычные истории

В Грузии очень много шашлычных, их можно встретить буквально на каждом углу. Хозяева этих заведений иногда устраивают соревнования по поеданию шашлыка. Желающих обычно очень много, ведь все “конкурсные” шашлыки - бесплатные. А победитель конкурса, и так объевшийся, получает в подарок еще порцию шашлыка, а иногда месячный абонемент на бесплатное посещение шашлычной.

Острый

Требуется: 500 г свинины с салом, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. столового уксуса, 1/2 стакана белого вина, по 2 луковицы и болгарских перца, соль, красный молотый перец, черный молотый перец, корица, тмин, тимьян.

Способ приготовления. Разделайте свинину на порционные куски и слегка отбейте, обработайте их смесью соли со специями (для этого тщательно перетрите в ступке соль, перец, корицу, тмин, тимьян), затем натрите толченым чесноком и залейте смесью уксуса с вином. Маринуйте мясо 3-4 часа в холодильнике. Жарьте на шампурах вместе с кольцами репчатого лука и болгарского перца над раскаленными углями, переворачивая и поливая оставшимся маринадом.

Из рубленой свинины с начинкой

Требуется: 600 г свиного мяса, 1 стакан винного уксуса, 2 стакана рассыпчатого риса, булочка, луковица, зелень укропа и петрушки, 1 ч. л. горчицы, соль, молотый черный перец, 3 ст. л. миндальных орехов, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Свиной фарш сделайте из предварительно замоченных в винном уксусе на 3-4 часа кусков мяса с салом. Отварите рис в достаточном количестве воды. В холодной воде отмочите булочку и разомните ее. Очистите и мелко порубите луковицу, смешайте лук с булочкой, маринованным свиным фаршем и горчицей. Приправьте массу солью и перцем. Слепите из полученного фарша трубочки, наколите их на шпажки и жарьте над раскаленными углями, переворачивая и сбрызгивая вином (или уксусом).

Готовый шашлык подавайте с отварным рисом и зеленью.

С чесночным соусом

Требуется: 600 г свиного мяса с салом, 4 яичных желтка, 5 зубчиков чеснока, 1/3 стакана растительного масла, 2 луковицы, болгарский перец, 1/2 стручка красного перца, 1/2 стакана белого вина, соль, тмин, черный молотый перец.

Способ приготовления. Перемешайте миксером яичные желтки с солью и специями. Чеснок и красный перец перемешайте в миксере вместе с желтками. Тонкой струей влейте масло, взбивая массу миксером. В конце добавьте вино и снова все размешайте. Свинину разделайте на порционные куски и залейте чесночным соусом, поставьте в холодильник на 2-3 часа.

Маринованное мясо жарьте на шампурах вместе с кольцами репчатого лука и болгарского перца, переворачивая и поливая соусом.

Оставшуюся часть соуса прокипятите и полейте им готовый шашлык.

В льезоне

Требуется: 400 г свинины, яйцо, 4-5 ст. л. кефира, по 100 г сыра и панировочных сухарей, луковица, 2 помидора, болгарский перец, соль, черный молотый перец, корица, лавровый лист, базилик.

Способ приготовления. Взбейте яйцо вместе с кефиром, добавьте тертый сыр, соль и специи и тщательно перемешайте. Свинину разделайте на порционные куски, отбейте и залейте полученной массой - льезоном, поставьте в холодильник на 4-5 часов. Маринованные куски мяса обваляйте в панировочных сухарях и жарьте вместе с кольцами репчатого лука, помидоров и болгарского перца над раскаленными углями, переворачивая и поливая льезоном.

Мясо и здоровый образ жизни

При пониженном уровне холестерина в крови необходимо питаться мясными продуктами. Много холестерина содержится в говядине, баранине и свинине. Но опять же не стоит злоупотреблять этими продуктами, так как это может вызвать его переизбыток. При высоком уровне холестерина могут развиться различные заболевания сердечно-сосудистой системы. Поэтому необходимо во всем знать меру.

В растениях холестерин не обнаружен, и поэтому если исключить из рациона животную пищу, уровень холестерина в организме понизится настолько, что это вызовет нежелательные последствия.

”Любительский” из мяса молодого поросенка

Требуется: 400 свиной вырезки молодого поросенка, по 2 луковицы,

помидора и болгарских перца, по 1/2 стакана острого кетчупа “Чили” и водки, черный молотый перец, тмин, корица, гвоздика, соль.

Способ приготовления. Вырезку молодого поросенка разделайте на тонкие порционные кусочки, посолите, натрите смесью специй и маринуйте в водке 1-2 часа. Смочите куски мяса в кетчупе и жарьте на шампурах вместе с кольцами репчатого лука, помидоров и болгарского перца, над раскаленными углями, переворачивая и сбрызгивая водкой.

Из рулетиков

Требуется: 400 г мяса свинины без костей, 4 луковицы, 1/2 стакана столового уксуса, 2 ст. л. жира, по 2 помидора и болгарских перца, зелень лука и петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Свинину нарежьте на тонкие, но большие порционные куски, слегка отбейте, посолите, поперчите, затем добавьте нарезанный кольцами репчатый лук, залейте уксусом и поставьте в холодильник на 3-4 часа. На середину кусочков уложите нарезанные дольками свежие помидоры, болгарский перец и репчатый лук, с которым мариновалось мясо. Сверните мясо трубочками в виде колбасок и жарьте на шампурах вместе с кольцами помидора и болгарского перца над раскаленными углями на мангале, периодически смазывая жиром.

Подавайте готовый шашлык вместе с мелко нарезанной зеленью лука и петрушки.

С маринованными яблоками и пряным соусом

Требуется: 500 г постного мяса, 2-3 луковицы, 4-5 помидоров, 2 ст. л. сливочного или растительного масла, 4-5 маринованных или консервированных яблок, соль, перец, 1/2 стакана лимонного сока, корица,

тмин, гвоздика, черный молотый перец.

Способ приготовления. Лимонный сок смешайте со специями, охладите. Мясо нарежьте небольшими кубиками, посолите, поперчите и маринуйте 2-3 часа. Очистите лук и пропарьте его в течение нескольких минут, яблоки нарежьте дольками, а помидоры разрежьте пополам. Все нанижите вперемежку, смажьте маслом и жарьте над раскаленными углями, переворачивая.

Готовый шашлык подайте вместе с отварным картофелем.

Меры предосторожности

Составляя походную аптечку, постарайтесь предвосхитить все возможные случаи, при которых она может понадобиться. В ней должны быть и капли от сердца, и перевязочный материал. В то же время не перегружайте ее. В противном случае вы просто можете забыть самое главное, увлекшись второстепенным.

В майонезе

Требуется: 500 г постной свинины, 2 луковицы, 100 г твердого сыра, 300 г майонеза, 2 ст. л. свиного жира, лавровый лист, зелень укропа, 150 г сельдерея, соль, перец.

Способ приготовления. Мясо нарежьте небольшими кусочками, тщательно отбейте их, посолите, слегка поперчите и посыпьте кольцами репчатого лука, мелко нарезанным зеленым луком и сельдереем, залейте майонезом. Держите в холодильнике 3-4 часа. Маринованные куски мяса натрите жиром, обваляйте в тертом сыре и жарьте вместе с кольцами лука над раскаленными углями.

В грибном маринаде

Требуется: 500 г свинины без костей, по 2 луковицы и болгарских перца, зелень петрушки и укропа, 2 стакана томатного соуса, корень петрушки, морковь, соленый огурец, 1,5 ст. л. маринованных грибов, 8-10 маслин, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Мелко нашинкуйте корень петрушки и морковь и отварите в небольшом количестве воды. Очистите от кожицы и семян соленые огурцы, нарежьте их тонкими ломтиками и отварите. Нарежьте тонкими ломтиками маринованные грибы и варите 5 минут. Смешайте все, положите в томатный соус, добавьте соль и маслины и перемешайте, прогрейте.

Разделайте мясо на порционные куски, отбейте и поместите в маринад на 3-4 часа. Маринованное мясо жарьте на шампурах вместе с кольцами репчатого лука и болгарского перца. Готовый шашлык посыпьте зеленью петрушки и укропа.

В красном вине

Требуется: 400 г свинины, 2 ст. л. курдючного сала, по 2 помидора и луковицы, 1/2 стакана сухого красного вина, 1/2 лимона, зелень лука и петрушки, соль, перец, специи.

Способ приготовления. Мякоть свинины нарежьте на порционные куски, отбейте и смешайте с зеленым луком и петрушкой, курдючным салом, нарезанным тонкими ломтиками, посыпьте солью, молотым черным перцем, специями, полейте сухим красным вином и поставьте в холодильник на 2-3 часа. Жарьте на шампурах вперемежку с ломтиками курдючного сала. Отдельно обжарьте помидоры, также на шампурах. При подаче посыпьте рубленой зеленью, полейте лимонным соком. Отдельно подайте сок из свежих помидоров или салат из свежих овощей.

Фаршированный зеленью

Требуется: 400 г свинины без костей, 1/2 лимона, зелень лука, укропа, петрушки, 3 зубчика чеснока, 2 луковицы, соль, специи.

Способ приготовления. Свинину нарежьте тонкими полосками, отбейте, положите на них фарш из мелко нарезанной зелени, заверните рулетиками, наколите на шпажки и жарьте над раскаленными углями, сбрызгивая лимонным соком.

В шашлычном соусе

Требуется: 500 г постной свинины, по 2 луковицы и болгарских перца, 1 банка острого томатного соуса, по 200 г чернослива и грецких орехов, лимон, соль, перец, специи.

Способ приготовления. Чернослив вымочите, очистите от косточек, протрите через сито. Орехи ошпарьте кипятком и растолките. Лимонную корку натрите на мелкой терке. Все добавьте к томатному соусу, посолите, поперчите и варите 5 минут, затем подлейте лимонный сок, размешайте. Мясо разделайте на порционные куски, отбейте и залейте соусом, поставьте в холодильник на 2-3 часа. Жарьте на шампурах вместе с кольцами репчатого лука и болгарского перца над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая и сбрызгивая лимонным соком.

Оставшийся соус прокипятите и подайте вместе с готовым шашлыком.

Шашлычные советы

Если при жарке на шампурах тушка птицы сильно подрумянилась, но

внутри еще остается сырой, необходимо прикрыть ее фольгой или пергаментной бумагой.

С шампиньонами

Требуется: 600 г свиного мяса без костей, по 3 луковицы, зубчика чеснока и болгарских перца, 2 стакана воды или бульона, 200 г шампиньонов, 30 г муки, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. В растительном масле потушите нарезанные соломкой шампиньоны и репчатый лук, добавьте муку, все подогрейте, посолите, поперчите, подлейте горячий бульон и варите 15 минут. Добавьте сметану и еще раз подогрейте.

Свинину разделайте на порционные куски, отбейте, натрите чесноком и залейте приготовленным соусом, поставьте в холодильник на 3-4 часа. Маринованные куски свинины жарьте на шампурах вместе с кольцами репчатого лука и болгарского перца над раскаленными углями, периодически переворачивая.

Часть соуса подайте к готовому шашлыку.

В укропном соусе

Требуется: 600 г свиного мяса без костей, по 2 луковицы и болгарских перца, 3 ст. л. водки или сухого вина, 1 стакан мясного бульона, по 1 ст. л. сливочного масла или маргарина и муки, 1/2 стакана сметаны, 60 г укропа, соль, перец.

Способ приготовления. Муку спассеруйте в масле, постоянно помешивая, и понемногу подливайте бульон, вскипятите, затем добавьте

сметану, измельченный укроп, посолите, поперчите, поставьте на слабый огонь и прогрейте 5 минут. Разделайте свинину на порционные кусочки, слегка отбейте их, засыпьте кольцами репчатого лука и залейте соусом. Поставьте в холодильник на 3-4 часа. Жарьте на шампурах вперемежку с кольцами лука и болгарского перца над раскаленными углями, переворачивая и сбрызгивая водкой или вином.

Остатки соуса подайте к готовому шашлыку.

В голландском соусе

Требуется: 500 г свинины без костей, по 3 луковицы, желтка и зубчика чеснока, 2 болгарских перца, 250 г сливочного масла, 1/2 стакана столового уксуса или лимонного сока, 2 ст. л. воды, соль, перец, любые специи.

Способ приготовления. В глубокой посуде взбейте яичные желтки и поместите на водяную баню, добавьте кусочки масла, непрерывно помешивая, пока соус не начнет густеть. Затем введите соль, перец, уксус (лимонный сок). Можно положить и столовую горчицу.

Мясо разделайте на порционные куски, слегка отбейте их, натрите чесноком и залейте соусом. Поставьте в холодильник на 3-4 часа, затем жарьте на шампурах вместе с кольцами репчатого лука и болгарского перца на раскаленными углями.

Шашлычные истории

Существует такая легенда. У одного царя, который любил вкусно поесть, были самые лучшие повара, собранные со всего света. Каждый день они предлагали своему повелителю новое блюдо, изготовленное из самых лучших продуктов.

Так продолжалось несколько лет, пока повара не растратили все свои знания, и на очередной заказ царя не смогли придумать никакого нового

блюда, а уже хоть раз отведанные лакомства царь есть отказывался. Повара были в ужасе, они совершенно не знали чем удивить своего повелителя. В это самое время царь решил посетить своего соседа, который славился своими винами.

Сообразительные повара решили воспользоваться отсутствием повелителя и объявили конкурс на самое лучшее блюдо. Каждый день им предлагали по нескольку тысяч разных экзотических блюд, но все они были им известны.

Царь, проезжая через одно из селений, почувствовал странный и неведомый ему запах. Он тут же отдал приказ, чтобы его доставили туда, откуда исходил этот запах. Через несколько минут карета остановилась возле небольшого и ветхого домика рыбака, который готовил что-то прямо на улице. Царя это очень заинтересовало, и он попросил рыбака объяснить ему, что это он делает.

Рыбак объяснил, что сегодня в их семье праздник - день рождения старшего сына, и он потратил все свои сбережения на маленького цыпленка, а теперь готовит из него шашлык. Царю так хотелось попробовать это ароматное блюдо, что он решил дождаться, когда оно будет готово. Наконец рыбак снял шашлык с костра и протянул самый лучший шампур государю. Попробовав шашлык, царь пришел в восторг - ничего более вкусного ему еще не приходилось есть за всю свою жизнь.

Решив, что теперь непременно станет вкушать это блюдо каждый день, царь приказал назначить бедного рыбака главным поваром и переселить его семью в дом, находящийся возле дворца. Все жители государства тоже по достоинству оценили это блюдо и присвоили ему звание королевской еды.

В яично-масляном соусе

Требуется: 500 г свинины с салом и без костей, 5 зубчиков чеснока, 2 помидора, 150 г сливочного масла, 2-3 сырых яичных желтка, 2 ст. л. воды, 1/2 стакана лимонного сока, соль, перец, любые специи.

Способ приготовления. Размешайте сырые желтки с холодной водой, добавьте сливочное масло, нарезанное кусочками и, помешивая венчиком, варите на слабом огне до легкого загустения. Заправьте солью, перцем, специями и лимонным соком.

Мясо разделайте на порционные кусочки, слегка отбейте и натрите долькой чеснока, опустите в соус и маринуйте 2-3 часов. Нанизайте на шпажки вместе с разрезанными дольками чеснока и кольцами помидоров и жарьте над раскаленными углями, переворачивая.

Оставшийся соус прокипятите и подайте к готовому шашлыку.

С запечеными баклажанами

Требуется: 600 г свинины, 2 баклажана средней величины, 2 луковицы, зелень петрушки и укропа, корень петрушки и моркови, 1/2 стакана уксуса, соль, перец.

Способ приготовления. Свинину разделайте на порционные куски, немного отбейте, посыпьте кольцами репчатого лука, мелко нарезанным корнем петрушки и моркови и залейте смесью уксуса с солью и перцем. Маринуйте в холодильнике 3-4 часа, Жарьте на шампурах вместе с кольцами репчатого лука и кольцами баклажана, переворачивая и сбрызгивая маринадом.

Готовый шашлык с запеченными баклажанами выложите на блюдо и полейте майонезом.

В польском соусе с курагой

Требуется: 500 г свинины без костей с салом, 2 зубчика чеснока, 1 стакан крупной кураги, 100 г сливочного масла, 2 вареных яйца, 1/2 стакана

лимонного сока, зелень петрушки и укропа, соль, черный молотый перец, любые специи.

Способ приготовления. Мелко нарубите яйца, посолите и смешайте с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Растопите сливочное масло, смешайте с измельченным яйцом, заправьте лимонным соком, посолите, поперчите, добавьте специи и все тщательно размешайте. В готовом соусе маринуйте разделанную на порционные кусочки свинину в течение 3-4 часов. Жарьте на шампурах вперемежку с предварительно замоченной курагой и чесноком над раскаленными углями, переворачивая.

В ореховом соусе

Требуется: 600 г свинины без костей с салом, 3 зубчика чеснока, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 желтка, по 1 ст. л. оливкового масла и молотых сухарей, 1 ч. л. горчицы, 1/2 стакан уксуса, разведенного по вкусу, сахар, соль, перец.

Способ приготовления. Разотрите желтки вареных яиц с оливковым маслом, истолките ядра грецких орехов, добавив к ним готовую горчицу и 1 ст. л. воды. Смешайте с растертыми желтками, заправьте солью, сахаром, перцем, уксусом и молотыми сухарями. В приготовленном соусе маринуйте предварительно разделанные и натертые чесноком порционные куски свинины в течение 3-4 часов. Жарьте на шампурах над раскаленными углями, сбрызгивая соусом.

Часть неиспользованного для маринования соуса подайте к готовому шашлыку.

Мясо и здоровый образ жизни

В мясе содержится очень много жиров - липидов. Но в различных видах мяса их количество различно. В свинине и баранине, например, их содержится больше, чем в говядине.

Глава 6. Шашлык из говядины

Умело приготовленный шашлык из говядины давно зарекомендовал себя как один из вкуснейших. Во-первых, говяжье мясо не менее полезное и вкусное, чем мясо свинины и баранины. К тому же, оно наиболее доступно каждому кулинару.

Рецепты, описанные в этой главе, если вы воспользуетесь ими, докажут вам, что и из говяжьего мяса можно приготовить шашлык с восхитительным и незабываемым вкусом! Разные способы маринования, ароматные специи и соусы делают каждый шашлык из говядины непохожим один на другой.

Советуем вам не медлить и приготовить шашлык по какому-нибудь из приведенных ниже рецептов, и он не оставит вас равнодушными.

В томатном соусе

Требуется: 600 г говяжьего мяса, 2 стакана яблочного уксуса, 30 г ветчинного сала, соль, перец, гвоздика, 1 стакан томатного соуса средней остроты.

Способ приготовления. Обработайте мякоть говядины, разделите на тонкие порционные кусочки, обмажьте их салом, солью и перцем и залейте яблочным уксусом. Добавьте гвоздику, другие специи и поставьте в прохладное место на 5-6 часов. Маринованные кусочки окуните в томатный соус, нанизайте на шампур, смазанный жиром, и жарьте до готовности.

Готовый шашлык полейте оставшимся томатным соусом.

”Степной”

Требуется: 500 г говядины, 2 луковицы, 4 ст. л. говяжьего жира, 4 зубчика чеснока, 1/2 стакана уксусной эссенции, черный перец горошком, молотый черный перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Сделайте маринад, мелко нарезав лук, натерев зубчики чеснока на мелкой терке, смешав специи и залив все это уксусом. Мясо порежьте на полоски шириной около 2 см и длиной 10-15 см и залейте маринадом, прокладывая между слоями нарезанный лук. Через 7 часов выньте мясо из маринада. Смешайте жир, лук и чеснок из маринада, добавьте соль и свеженарезанную зелень. На каждую полоску мяса уложите получившийся фарш, сверните их и нанизайте на шпажки. Жарьте шашлык над углями, время от времени обрызгивая мясо маринадом.

Рубленый

Требуется: 600 г говядины, 2 ст. л. курдючного сала, 1 луковица, 1 ст. л. винного уксуса, зеленый лук, молотый красный перец, соль.

Способ приготовления. Мясо, курдючное сало и лук пропустите через мясорубку. Фарш тщательно перемешайте, добавьте соль и перец и оставьте в холодильнике на 2 часа. Скатайте из фарша колбаски, нанизайте их на шпажки. Жарьте над раскаленными углями, время от времени сбрызгивая винным уксусом.

Перед подачей посыпьте шашлык мелко нарезанным зеленым луком и полейте винным уксусом.

Шашлычные советы

При приготовлении шашлыка из домашней птицы для маринования

лучше использовать сухое вино, а не уксус.

По-кавказски

Требуется: 2 кг говядины, 500 г сала, 10 луковиц, лимон, соль, по 2 ст. л. семян укропа, коньяка, виноградного уксуса, кинза, базилик, черный молотый перец, молотая гвоздика.

Способ приготовления. Для маринада лук пропустите через мясорубку, цедру лимона натрите на терке. мякоть, сок и цедру смешайте с луком, добавьте специи, соль, коньяк и виноградный уксус. Мясо нарежьте на крупные одинаковые куски примерно по 200 г каждый, сало - на куски меньшего размера. Уложите мясо и сало в маринад на 8 часов.

Нанизывайте куски мяса, чередуя их с кусками сала. Обжаривайте шашлык над раскаленными углями, по мере того, как верхняя часть каждого куска будет запекаться, срезайте ее кусками толщиной до 1,5 см, продолжая обжаривать остальное мясо.

Длинный мцавади - грузинский шашлык

Требуется: 600 г говядины, 3 луковицы, 500 г помидоров, 1/2 стакана винного уксуса, 1/2 ч. л. черного молотого перца, кинза, базилик, зеленый лук, соль.

Способ приготовления. Нарежьте очищенный лук кольцами. Половину помидоров нарежьте кружочками. Мясо порежьте на длинные ломти. Уложите слоями луковы кольца, помидорные кружки, ломти мяса, присыпьте солью, перцем и мелко нарезанной зеленью. Чередуйте слои. Залейте все винным уксусом. Оставьте в прохладном месте на 6 часов.

Нанизывайте ломти по всей длине, перемежая их кольцами лука и

помидорами. На каждый шампур нанизайте по целому помидору. Обжаривайте шашлык над углями, время от времени смачивая его маринадом.

Грузинский шашлык из больших ломтей мяса без маринада

Требуется: 2 кг говядины, 1/2 кг орехового масла, 1 кг помидоров, 1 стакан воды, зеленый лук, кинза, аджика, перец, соль.

Способ приготовления. Мясо нарежьте на всю длину куска ломтями шириной 6 см. Воду посолите и смочите ею мясо. Нанизывайте ломти на всю длину, плотно привязывая их к шампурам толстой ниткой и перемежая целыми помидорами. Готовьте шашлык над раскаленными углями, время от времени смазывая куски мяса ореховым маслом. Когда снимите мясо с шампуров, поперчите его и полейте аджикой. С обжаренных помидоров снимите шкурку.

Подавайте шашлык с помидорами, обсыпав его крупно порезанной зеленью.

Мцавади-бастурма

Требуется: 500 г говяжьей вырезки, по 2 ст. л. винного уксуса и растительного масла, 2 луковицы, молотый кориандр, соль, черный перец.

Способ приготовления. Мясо нарежьте на небольшие кусочки размером примерно 3х5 см. Лук мелко порежьте, смешайте с солью и специями, добавьте винный уксус. Мясо залейте маринадом. Закройте крышкой, поставьте в холод на сутки.

Куски мяса, вынутые из маринада, нанизайте веточки деревьев лиственных пород, очищенные от коры. Готовьте шашлык над

раскаленными углями. Чтобы мясо не подгорало, время от времени обмазывайте его растительным маслом.

Шашлычные истории

До нас дошли достоверные факты из жизни долгожителя крестьянина-азербайджанца, дожившего до 167 лет, и он до конца своих дней не утратил любви к шашлыку. Чабан и сын чабана, он прожил долгую трудовую жизнь. Первым в своем селении голосовал за колхоз, всю жизнь в нем работал и лишь за 5 лет до кончины, в возрасте 162 лет, ушел на пенсию. “Старейшина старейшин” Мислимов Ширали Физали оглы родился в 1805 году, а умер в 1973. Умение готовить шашлык перешло к нему от отца, а он в свою очередь передал все тонкости этого искусства своим потомкам, число которых превысило 200 человек.

В баклажанах

Требуется: по 1 кг говядины и баклажанов, молотый черный перец, 1/2 стакана растительного масла, соль.

Способ приготовления. Мясо порежьте на одинаковые кусочки небольших размеров. Каждый кусок посолите и обсыпьте перцем. баклажаны глубоко надрежьте по длине, в разрезы уложите куски мяса, нанизайте баклажаны на шампур, при этом каждый шампур должен проткнуть все кусочки мяса и оба конца баклажана. Обжаривайте шашлык над углями, при этом поворачивайте шампуры так, чтобы куски мяса всегда оказывались над разрезом баклажана. Время от времени и мясо и баклажаны обмазывайте растительным маслом при помощи птичьего пера.

Шашлык-кебаб

Требуется: 1 кг мяса молодого теленка, 20 головок зеленого лука с перьями, 10 головок чеснока с перьями, базилик, мята, эстрагон, кресс, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Мясо порубите на небольшие куски вместе с хрящами и косточками. Посыпьте кусочки солью и перцем. Нанизайте и жарьте над раскаленными углями. Когда снимете мясо с шампуров, обсыпьте его мелко нарезанным луком, чесноком и зеленью.

С картофелем

Требуется: по 1 кг говядины и картофеля, по 10 луковиц и зубчиков чеснока, 1 стакан виноградного уксуса, базилик, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Лук порежьте кольцами, чеснок натрите на мелкой терке. Картофель нарежьте толстыми кружочками непосредственно перед приготовлением шашлыка. Мясо разделайте на куски размером примерно 5x5 см. Каждый кусок натрите солью, перцем и натертым чесноком. Уложите слоями мясо и кольца лука, добавив оставшийся перец, мелко порезанный базилик и чеснок. Залейте все виноградным уксусом. Накройте крышкой и оставьте на 8 часов. Жарьте на шампурах, перемежая мясо с кольцами лука и кружочками картофеля. Время от времени смачивайте шашлыки маринадом. Следите, чтобы картофель не подгорал.

С лимонным соком

Требуется: 500 г говядины, 1 стакан лимонного сока, 1 кг помидоров, 5 луковиц, 100 г кинзы, молотый шафран, соль.

Способ приготовления. Луковицы пропустите через мясорубку, помидоры порежьте кружочками. Смешайте лук с мелко нарезанной

кинзой, солью и шафраном. Слои мяса покрывайте луковой смесью, кружочками помидоров, полейте небольшим количеством лимонного сока. Слои чередуйте, сверху должны оказаться помидоры. Полейте все оставшимся лимонным соком. Закройте крышкой и оставьте в прохладном месте на 10 часов. Мясо, вынутое из маринада, нанизывайте на шампуры вперемежку с помидорами. Готовьте шашлык над раскаленными углями, время от времени смачивая его маринадом.

Мясо и здоровый образ жизни

Липиды являются источником энергии, участвуют в терморегуляции. Поэтому растительная пища не может полностью заменить животную.

С виноградным соком

Требуется: 1 кг говядины, 3 стакана виноградного сока, 10 луковиц, 100 г базилика, 2 ст. л. эстрагона, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления. порежьте кольцами. Мясо нарежьте кусочками размером 3х6 см. Уложите слоями луковые кольца, мясо, предварительно каждый кусочек обсыпав солью и натерев перцем, посыпав измельченным базиликом и эстрагоном. Слои чередуйте. Залейте виноградным соком. Оставьте мясо в маринаде под плотной крышкой на сутки. Жарьте на шампурах, нанизав мясо вперемежку с луковыми кольцами.

С зеленым виноградом

Требуется: 1 кг говядины, 500 г зеленого винограда, 1/2 стакана виноградного уксуса, шафран, укроп, корица, красный перец, соль.

Способ приготовления. Измельченные специи растворите в виноградном уксусе. Мясо порежьте на кусочки по 5 см. Слои мяса посыпайте солью и покрывайте слоями зеленого винограда. Залейте все виноградным уксусом. Закройте крышкой и поставьте в прохладное место на 12 часов.

Мясо готовьте над раскаленными углями, время от времени смачивая его маринадом.

С яблочным уксусом и алычой

Требуется: 600 г говядины, 8 луковиц, 10 помидоров, 1 ст. л. мяты, шафран, по 1 стакану яблочного уксуса и алычи, молотый красный перец, соль.

Способ приготовления. Лук порежьте кольцами, помидоры тонкими кружочками, алычу пропустите через мясорубку. Смешайте алычу со специями. Мясо нарежьте кусочками 4х6 см, посолите. На луковые кольца положите слой мяса, его покройте смесью алычи со специями, сверху уложите томатные кольца. Залейте все яблочным уксусом. Оставьте под крышкой в прохладном месте на 6 часов. Вынутое из маринада мясо нанизайте на шампуры, перемежая луковыми кольцами и томатными кружками, и обжаривайте на раскаленных углях. Во время жарки сбрызгивайте шашлык соком алычи.

В гранатовом соке

Требуется: 500 г говядины, 1 стакан гранатового сока, 2 ст. л. водки, 2 луковицы, шафран, молотый барбарис, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления. Лук очистите и мелко нарежьте. Мясо порежьте на небольшие одинаковые кусочки. Каждый кусочек мяса посолите. Смешайте гранатовый сок, водку и специи. Кусочки мяса перемешайте с

мелко нарезанным луком и уложите в фарфоровую или эмалированную посуду. Залейте мясо маринадом, закройте посуду крышкой и оставьте в прохладном месте на 10 часов. Достаньте куски мяса из маринада, нанизайте их на шампура и обжаривайте над раскаленными углями.

Шашлычные советы

Если вы собрались на природу или посидеть с друзьями в спокойной обстановке, тщательно продумайте и заранее спланируйте, что вам для этого понадобится. Тем более, если вы собрались жарить шашлыки. Выберите мясо. Классическим для приготовления шашлыка является молодая баранина, особенно реберная часть. Но сейчас появилось большое количество разнообразных рецептов из разных сортов мяса, рыбы, грибов, морепродуктов. Так что выбирайте на свой вкус.

”Скорый” со сметаной

Требуется: по 1 кг мяса и помидоров, 500 г лука, 2 стакана уксуса, кориандр, 1 стакан сметаны, лимон, имбиря, молотый красный перец, соль.

Способ приготовления. Лук нарежьте кольцами. Отожмите сок из лимона, смешайте с уксусом, кориандром, имбирем. Помидоры нарежьте тонкими кружочками. Мясо разделайте на кусочки одинакового размера. Укладывайте все ингредиенты для маринования слоями, а мясо предварительно натрите перцем и солью. Последним слоем сделайте помидоры. Все залейте смесью уксуса и лимонного сока. Накройте крышкой и поставьте в прохладное место на 3 часа. Перед накалыванием на шампур каждый кусочек обмакните в сметану, перемежайте с луком и помидорами и обжаривайте над раскаленными углями.

В кефире

Требуется: 500 г говядины, 1,5 стакана кефира, имбирь, корица, шафран, молотый красный перец, соль.

Способ приготовления. Все специи измельчите и смешайте с солью. Мясо порежьте на небольшие кусочки и каждый обваляйте в смеси соли со специями, залейте кефиром. Закройте крышкой и поставьте в прохладное место на сутки. Обжаривайте над раскаленными углями.

С орехами

Требуется: 1 кг говядины, по 5 луковиц и зубчиков чеснока, 2 стакана грецких орехов, 1,5 стакана винного уксуса, 2 л коньяка, молотый черный перец, кориандр, соль.

Способ приготовления. Лук нарежьте кольцами. Чеснок натрите на мелкой терке. Орехи измельчите. Мясо нарежьте на небольшие кусочки. Уксус смешайте с коньяком, всыпьте кориандр. Каждый кусочек мяса посолите, натрите перцем и чесноком. Уложите мясо слоями, пересыпая луком и измельченными грецкими орехами. Залейте мясо винным уксусом, смешанным с коньяком. Накройте посуду крышкой и поставьте в прохладное место на 8 часов. Жарьте с луком над раскаленными углями.

В водке

Требуется: 1 кг говядины, 100 г сала, 5 луковиц, черный молотый перец, имбирь, базилик, мята, 1,5 стакана водки, соль.

Способ приготовления. Луковицы мелко нарежьте. Сало нарежьте набольшими ломтями, натрите солью и перцем. Специи смешайте и разведите в водке. Мясо порежьте на небольшие кусочки одинакового

размера, посолите. Уложите слоями мясо и мелко нарезанный лук и сало. Все залейте водкой со специями. Закройте крышкой и поставьте в прохладное место на 7 часов. Нанизайте мясо вперемежку с ломтями сала. Обжаривайте шашлык над раскаленными углями, время от времени смачивайте маринадом.

Шашлычные истории

Случай произошел в солнечной Грузии. Одна молодая девушка летним солнечным днем загорала на веранде своей дачи, а ее сосед, желая познакомиться, разжег напротив костер, чтобы приготовить шашлык. Аромат жареного мяса собрал вокруг огня 25 бездомных кошек. Девушку это настолько удивило, что она сама подошла полюбоваться зрелищем, и разговор завязался очень быстро. Знакомство состоялось.

В томате

Требуется: 700 г говядины, 7 луковиц, 5 зубчиков чеснока, 1 стакан томатной пасты, 1/2 стакана яблочного уксуса, 100 г кинзы, по 1 ст. л. эстрагона, базилика, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Луковицы мелко нарежьте, Зубчики чеснока порежьте на тонкие пластинки. Специи смешайте с уксусом, добавьте томатную пасту, все тщательно перемешайте. Мясо порежьте на кусочки одинакового размера. На слой мяса положите пластинки чеснока. Сверху уложите слой лука. Чередуйте слои. Залейте все томатным маринадом, плотно закройте крышкой и поставьте в прохладное место на 15 часов.

Готовьте шашлык над раскаленными углями. Маринад можете подать к готовому шашлыку в качестве соуса.

С яблоками

Требуется: по 1 кг говядины и яблок, 1 стакан яблочного уксуса, 5 луковиц, красный молотый перец, корица, имбирь, кинза, соль.

Способ приготовления. Лук нарежьте кольцами, яблоки тонкими ломтиками. Мясо разделайте на небольшие кусочки размером примерно 4х4 см. Смешайте яблочный уксус со специями. На каждый кусочек мяса уложите дольку яблока, сверху выложите луковые кольца. Слои чередуйте. Залейте все яблочным уксусом со специями, плотно закройте крышкой и оставьте в прохладном месте на 8 часов. Нанизывайте вперемежку с яблочными дольками и луковыми кольцами. Готовьте шашлык над раскаленными углями.

В томатно-яблочном пюре

Требуется: 1 кг говядины, по 500 г яблок и помидоров, 5 луковиц, 1/2 стакана яблочного уксуса, 2 ст. л. водки, красный молотый перец, имбирь, корица, кориандр, мята, соль.

Способ приготовления. Яблоки, помидоры и лук пропустите через мясорубку. В эту смесь добавьте специи, яблочный уксус и все тщательно перемешайте. Мясо порежьте на небольшие кусочки одинакового размера, посолите и залейте яблочно-томатным пюре. Накройте крышкой и поставьте в прохладное место на сутки. Жарьте на шампурах, сбрызгивайте яблочным уксусом.

Мясо и здоровый образ жизни

При нарушении жирового обмена может возникнуть ряд заболеваний. Самые серьезные из них - атеросклероз и ожирение. Подагра и диабет также являются следствием повышенного содержания жиров в мясе. Самым жирным мясом является свинина, и при большом пристрастии к ней эти заболевания вполне могут развиться. Поэтому свининой старайтесь

не увлекаться.

С баклажанами и сливами

Требуется: 1 кг говядины, по 500 г баклажанов и темных спелых слив, 4 луковицы, 6 зубчиков чеснока, 2 стакана водки, корица, красный молотый перец, молотая гвоздика, соль.

Способ приготовления. Очищенные баклажаны порежьте кружочками, сливы освободите от косточек, разрежьте каждую на 4 части, лук мелко нарежьте. Специи смешайте с водкой. Разделайте мясо на небольшие кусочки одинакового размера, посолите. Обложите мясо сливами и баклажанами, присыпьте слоем лука, залейте водкой. Закройте крышкой и поставьте в прохладное место на 12 часов.

Готовьте шашлык на раскаленных углях. Время от времени смачивайте мясо процеженным маринадом. Баклажаны, сливы и лук можете подать к готовому шашлыку в качестве приправы.

В майонезе

Требуется: 1 кг говядины, 400 г майонеза, лимон, 5 зубчиков чеснока, черный молотый перец, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления. Из лимона отожмите сок. Цедру лимона и очищенный чеснок натрите на мелкой терке. Смешайте мякоть лимона, цедру, сок и натертый чеснок с майонезом, добавьте специи и все тщательно перемешайте. Мясо порежьте на небольшие кусочки, посолите. Залейте смесью майонеза со специями. Плотно закройте крышкой и оставьте в прохладном месте на 10 часов. Готовьте шашлык над раскаленными углями.

В соевом соусе

Требуется: 500 г говядины, по 1/2 стакана соевого соуса и лимонного сока, 4 зубчика чеснока, эстрагон, имбирь, соль.

Способ приготовления. Смешайте соевый соус с лимонным соком, добавьте специи, чеснок натрите на мелкой терке. Мясо разделайте небольшими кусочками одинакового размера, натрите чесноком и залейте маринадом. Плотно закройте и поставьте в прохладное место на 9 часов. Готовьте шашлык над раскаленными углями. Время от времени смачивайте мясо маринадом.

В маринаде с кукурузной мукой

Требуется: 600 г говядины, 4 луковицы, 1 стакан виноградного вина, 1 ст. л. кукурузной муки, имбирь, анис, базилик, соль.

Способ приготовления. Луковицы нарежьте кольцами. В виноградном вине растворите кукурузную муку, добавьте специи, все тщательно перемешайте. Мясо порежьте на кусочки, смешайте с луковыми кольцами и залейте виноградным вином со специями. Плотно закройте крышкой и поставьте в прохладное место на сутки. Обжаривайте над раскаленными углями. Посолите и добавьте специи по вкусу.

Шашлычные советы

Мясо используйте лучше парное, а не замороженное, которое теряет многие вкусовые свойства.

С зеленью

Требуется: 1 кг говядины, 1 стакан виноградного уксуса, 3 ст. л. водки, по 1 ст. л. зелени кинзы, петрушки, чабреца, укропа, 1 ч. л. мяты, 4 зубчика чеснока, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления. Зелень измельчите. Зубчики чеснока натрите на мелкой терке. Зелень, натертый чеснок, перец смешайте с виноградным уксусом. Добавьте водку, все перемешайте. Мясо разделайте на кусочки, посолите, залейте маринадом. Плотно закройте крышкой и оставьте в прохладном месте на 6 часов. Готовьте над раскаленными углями. Маринад процедите и время от времени сбрызгивайте им шашлык.

По-особому

Требуется: 500 г говядины, 2 луковицы, 3 спелых помидора, 1/2 ч. л. уксусной эссенции, 1 ст. л. сахара, по 4 зубчика чеснока и лавровых листа, гвоздика, корица, соль.

Способ приготовления. Кусочки нарезанного мяса замочите в сухом вине на 4 часа, затем положите слоями в посуду, каждый слой посыпая солью, перцем, измельченным лавровым листом, гвоздикой и корицей, перекладывая кружочками репчатого лука, сбрызгивая вином, к которому добавлена уксусная эссенция и сахар. Сверху положите небольшой груз и маринуйте в течение 2 дней. Жарьте на раскаленных углях, неоднократно сбрызгивая маринадом, до полной готовности.

Длинный мцавади (шашлык из целой бычьей вырезки)

Требуется: 2 кг свежей вырезки, специи и разнообразная зелень по вкусу,

1 кг помидоров.

Способ приготовления. Вырезку очистите от пленок и целиком, во всю длину, наденьте на вертел, а чтобы она во время жарки сохраняла форму, плотно привяжите ее к вертелу суровой ниткой. Обжарьте, как обычный шашлык, над раскаленными углями, вращая, причем предварительно или в процессе обжаривания обмажьте мясо любым растительным маслом. Можете до жарки перышком слегка смочить соленой водой. Посолите и поперчите или смажьте аджикой уже готовый шашлык - так мясо будет сочнее.

Готовый шашлык снимите с вертела, порежьте поперек волокон с небольшим скосом ломтями толщиной 1,5 см, посолите, поперчите и подайте с зеленью лука, кинзы, базилика или целиком обжаренными на вертеле помидорами.

Шашлык-бастурма

Требуется: 2 кг говядины, 2 ст. л. винного уксуса, 5 луковиц, соль, молотый перец, кориандр, 1/2 стакана растительного масла.

Способ приготовления. Из говяжьей вырезки, тщательно очищенной от пленок и сухожилий, нарежьте небольшие куски одинаковых размеров и засыпьте смесью соли, черного молотого перца, мелко нарезанного лука, молотого семени кориандра, разведенных в 1-2 ст. л. винного уксуса. Перемешайте, закройте и выдержите в прохладном месте от 12 часов до 2,5 суток, после чего обжарьте над раскаленными углями. Чтобы мясо не подгорало и не обугливалось по краям, обмажьте его маслом, а угли слегка присыпьте золой.

Шашлычные истории

Некоторые ученые придерживаются мнения, что употребление шашлыка повышает настроение. Так это или нет, любой может проверить на себе, но

главное, наверное,- с кем вы шашлык готовите и о чем думаете в этот момент. А бывает и так: муж и жена, будучи в ссоре, поехали на шашлык, всю дорогу они выясняли отношения и спорили, а когда приехали, в процессе приготовления не заметили, как помирились. Шашлык сближает, а природа помогает расслабиться и отдохнуть.

”Божественный”

Требуется: 2 кг молодой говядины, 10 луковиц, лимон, 3 ст. л. коньяка, соль, по 2 ст. л. укропа и виноградного уксуса, по 3 ст. л. кинзы и базилика, 2 ч. л. черного молотого перца душистого, 1 ч. л. гвоздики.

Способ приготовления. Прежде всего приготовьте маринад, перемешав все ингредиенты. Нарезанное крупно мясо оставьте на 8 часов в маринаде. После вымачивания куски нанизайте на вертел и обжарьте на мангале. Готовность такого шашлыка достигается постепенно, то есть сверху мясо бывает уже готово, а в середине оно еще сырое. Поэтому по мере готовности его периодически срезают ломтиками по 1,5 см, в то время как центральная часть шашлыка продолжает жариться.

”Молодежный”

Требуется: 1 кг говядины, 3 луковицы, лимон, соль, 5 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Жирный кусок говядины от наружной вырезки очистите от жил, посолите, посыпьте ломтиками лука, лавровым листом и натрите лимонной цедрой. Пусть полежит так несколько часов. Затем разрежьте большой кусок на кусочки и жарьте на шампурах над раскаленным углями, постепенно переворачивая, до золотистого цвета. При желании, прежде чем обжаривать, каждый кусок мяса можете смазать растительным маслом и посыпать перцем.

По-московски

Требуется: 1,5 кг говядины, 2 лимона, 5 луковиц, 1/2 стакана вина, соль, перец и другие специи, зелень петрушки.

Способ приготовления. Нарежьте говядину на небольшие кусочки, перемешайте с соком двух лимонов и зеленью петрушки. Добавьте нарезанный кольцами репчатый лук, соль, черный молотый перец и другие специи по вкусу. Вымачивайте мясо не менее 3 часов и жарьте над раскаленными углями, постоянно переворачивая и сбрызгивая вином.

Бастурма (Шашлык из маринованной говядины)

Требуется: 250 г говядины, 30 г репчатого лука, 20 г уксуса столового, соль и специи по вкусу.

Способ приготовления. Мясо порежьте на одинаковые кусочки и перемешайте с луком, нарезанным кольцами, посолите, заправьте специями и уксусом. Придавите небольшим грузом. Для маринования достаточно 9-12 часов. Подготовленное мясо жарьте над горячими углями, переворачивая время от времени и слегка поливая маринадом. На гарнир подайте отварную фасоль или тушеные баклажаны с зеленью.

Чоп-кебаб

Требуется: 1 кг говядины, 2 небольших кабачка, 3 яйца, 100 г столового уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 6 лавровых листочков, соль, перец черный и красный и другие специи по вкусу.

Способ приготовления. Мясо очистите и нарежьте кусками. Замочите в маринаде на 24 часа, чтобы говядина стала нежной. Перед обжариванием подготовьте кабачки: очистите и нарежьте кружками по 1,5-2 см толщиной, посолите и слегка поперчите. Нанизайте на вертел, чередуя, мясо и кабачки, и обжарьте на мангале. Когда мясо немного остынет, смажьте его вместе с кабачками взбитыми яйцами, посыпьте специями и поджарьте еще раз.

Мясо и здоровый образ жизни

При больших физических нагрузках человек теряет большое количество энергии, и чтобы ее восстановить, просто необходимо есть мясо.

По-татарски

Требуется: 1 кг говядины, 250 г шпика или ветчины, 2 ст. л. оливкового масла, натертый на терке мускатный орех, измельченный в порошок лавровый лист, мелко нарезанные 4 луковицы, соль, перец по вкусу, по 5 ст. л. воды и столового уксуса.

Способ приготовления. Мясо нарежьте небольшими кусочками. Для маринада смешайте воду, уксус, соль, перец, орех, масло, лук, лавровый лист. Мясо выдержите в нем 3-5 часов, а затем нанизайте на шпажки, чередуя с кусочками шпика или жирной ветчины. При обжаривании сбрызгивайте маринадом.

”Южный”

Требуется: 1,5 кг говядины, горсть тимьяна, 4 стручка острого перца, 3 лавровых листа, соль по вкусу, 1/2 л молока, 1 стакан столового уксуса.

Способ приготовления. Мясо нарежьте кусочками и сложите в глиняную посуду, добавьте тимьян, измельченный острый перец, лавровые листья и немного посолите. Хорошо перемешайте и залейте маринадом (молоком, смешанным с уксусом). Выдержите на холоде 2 дня. Кусочки нанизайте на вертел и обжарьте на решетке. Подайте с томатным соусом, заправленным черным перцем.

”Традиционный”

Требуется: 800 г говядины, 1 кг свежих помидоров, зелень, по 1 стакану столового уксуса и воды, 2 луковицы, соль, 2 лавровых листа, сахар, перец.

Способ приготовления. Мясо нарежьте на небольшие кусочки. Залейте холодным маринадом, приготовленным из указанных в рецепте ингредиентов, и оставьте на 2-3 дня. Затем, вынув из маринада, обжарьте над раскаленными углями. К столу подайте с салатом из свежих помидоров с зеленью или с томатным соусом.

Рубленый

Требуется: 700 г говядины, 3 ст. л. курдючного сала, 2 луковицы, 2 ст. л. винного уксуса, соль, молотый перец.

Способ приготовления. Мякоть говядины вместе с курдючным салом и репчатым луком пропустите через мясорубку. Массу заправьте солью, перцем, тщательно перемешайте и выдержите в прохладном месте 2 часа. Затем фарш разделайте в виде колбасок, нанизайте на шпажки и обжарьте над раскаленными углями.

При подаче на стол посыпьте зеленым луком, полейте винным уксусом. Отдельно подайте салат из огурцов с помидорами.

Шашлычные советы

Не стоит готовить шашлык из только что убитого животного, его мясо должно вылежаться, иначе шашлык получится жестким.

По-казахски

Требуется: по 1 кг вырезки говядины и свежих помидоров, 4 луковицы, 1/2 стакана столового уксуса, 5 соленых помидоров, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Говядину порежьте поперек волокон в виде ленты, слегка отбейте, посолите и посыпьте перцем. Залейте уксусом, добавьте нарезанный кольцами репчатый лук и поставьте в холодное место на 4 часа. На середину маринованного мяса уложите нарезанные дольками свежие и соленые помидоры и лук, с которым мясо мариновалось.

Сверните мясо трубочкой в виде колбаски, нанизайте на шпажку сначала целый помидор, потом мясо, снова целый помидор. Жарьте в мангале над раскаленными углями, периодически смазывая жиром. Подайте к столу на шпажке, посыпав зеленью петрушки и укропа.

Кийма-кабоб (Узбекский рубленый шашлык)

Требуется: 1 кг говядины, 3 луковицы, соль, красный перец, семена кориандра и анис по вкусу, 3 ст. л. 9%-ного уксуса, зелень петрушки и укропа, томатный шашлычный соус и другие приправы и специи.

Способ приготовления. Разделанное мясо, в которое добавлены репчатый лук, семена кориандра, анис и красный перец, пропустите через

мясорубку со средней решеткой, добавьте соль, уксус и тщательно перемешайте. Поставьте в холодильник на 3 часа для маринования. Замаринованное мясо формируйте в виде небольших колбасок, наденьте на шпажки и жарьте над углями 10-15 минут.

Готовый шашлык посыпьте зеленью и подайте с томатным соусом.

”Любительский”

Требуется: 1 кг говядины, 200 г сала, 300 г зеленого лука, 1 стакан красного вина, 600 г свежих помидоров, лимон, соль и перец.

Способ приготовления. Мякоть порежьте на небольшие кусочки, смешайте с зеленым луком и курдючным салом, нарезанным тонкими ломтиками, посолите, поперчите, полейте сухим красным вином и поставьте в прохладное место на 3 часа, придавив предварительно небольшим грузом. Обжарьте на шампурах вперемежку с ломтиками курдючного сала над раскаленными углями. Отдельно обжарьте помидоры.

При подаче на стол блюдо посыпьте рубленой зеленью и полейте лимонным соком. Подайте салат из свежих овощей.

Хазани хоровац (Армянский шашлык на сковороде)

Требуется: 1 кг вырезки говядины, 5 луковиц, 2 спелых граната, зелень петрушки, соль и перец по вкусу, 200 г топленого масла.

Способ приготовления. Вырезку нарежьте небольшими кусочками, выложите на хорошо прогретую сковороду, посыпьте солью, перцем и обжарьте на масле почти до готовности. Добавьте нарезанный кольцами репчатый лук и продолжайте жарить, помешивая, еще 5-10 минут. После этого влейте свежий гранатовый сок и перемешайте. Подайте шашлык,

посыпав зернами граната и зеленью петрушки.

”Абхазский”

Требуется: 1 кг говядины, 100 г сала, 1 ст. л. аджики, 5-6 зубчиков чеснока, кинза по вкусу, соль и перец, 4-5 ст. л. слабого уксуса, зерна граната.

Способ приготовления. Мякоть очистите от пленки, разделайте на кусочки. Зелень кинзы потолките с солью и чесноком, смешайте с уксусом и аджикой. Натрите этой смесью каждый кусочек мяса и оставьте на 3-4 часа в холодильнике. Нанизывайте, чередуя с кусочками сала, и жарьте над раскаленными древесными углями, постоянно переворачивая, до золотистого цвета. Затем готовое мясо положите на блюдо и посыпьте зернами граната.

Шашлычные истории

Молодежь приехала на шашлык, и начались развлечения. Решили сделать так: каждый должен спеть песню, прежде чем получит свою порцию. И парни, и девушки очень старались, но тут из-за кустов послышалось подвывание. Когда заглянули за куст, увидели потрепанную дворняжку, которая решила принять участие в конкурсе, и протяжно выла. Пришлось и ее включить в список приглашенных и угостить кусочком шашлыка. В знак благодарности собачка исполнила еще несколько протяжных песен и, услышав аплодисменты, весело повиляла хвостом и убежала.

”Ароматный”

Требуется: 1 кг вырезки говядины, 8 зубчиков чеснока, 2 ст. л. аджики, соль и гранатовый сок по вкусу, зелень.

Способ приготовления. Кусок говядины (желательно корейки или лопаточной части) очистите от пленки, обмойте, нашпигуйте чесноком, посыпьте солью и поставьте на холод на 3 часа. Затем разрежьте на куски, наденьте их на вертел и жарьте над раскаленными углями, переворачивая. В процессе обжаривания периодически поливайте аджикой, разведенной в гранатовом соке или красном вине. Готовое мясо положите на блюдо, посыпьте зеленью петрушки и укропа.

Праздничный

Требуется: 2 кг вырезки говядины, 1/2 л простокваши, 2 моркови, соль и перец по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Мясо нарежьте небольшими кусочками, а морковь - колечками. Перемешайте с простоквашей. Посолите и поперчите по вкусу, прижмите небольшим гнетом на 2 часа. Обжарьте мясо и колечки моркови на шпажках, сбрызгивая маринадом.

Готовое мясо выложите на тарелку вместе с морковью, присыпьте нарезанной зеленью.

Этот способ приготовления шашлыка хорош тем, что мясо приобретает сочность и становится мягким без уксуса.

Быстрый домашний

Требуется: 500 г говядины, 2 ст. л. слабого уксуса, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу, зелень укропа и петрушки, 150 г растительного масла или 200 г свиного сала.

Способ приготовления. Мясо разрежьте на мелкие кусочки. На раскаленную сковороду аккуратно вылейте масло, обжарьте в нем мясо, периодически сбрызгивая уксусом. За 5 минут до готовности добавьте порезанные лук и чеснок, соль, перец, зелень. На гарнир можете подать салат из свежих овощей.

Глава 7. Шашлык из рыбы

С острым соусом

Требуется: треска, 2 луковицы, соль, перец, 100 г маргарина, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. аджики.

Способ приготовления. Лук порежьте, поджарьте на маргарине и смешайте с солью, перцем, аджикой, томатной пастой. К этой смеси добавьте растопленный маргарин. Подготовленную рыбу разделайте на филе, нарежьте крупными кусками, натрите приготовленной смесью и оставьте на час. Нанизайте куски рыбы на шпажки и жарьте в электрошашлычнице или духовке.

Из леща

Требуется: лещ, по 2 ст. л. сметаны и топленого масла, 1 ст. л. уксуса, перец, соль.

Способ приготовления. Приготовьте маринадную смесь, смешав сметану и растопленное масло с разведенным уксусом, солью и перцем. Крупного леща разделайте на порционные куски, сложите в посуду и обмажьте приготовленной смесью, а через три часа насадите на шпажки и жарьте в духовке до готовности.

На костре

Требуется: рыба, соль, перец.

Способ приготовления. Рыбу величиной 20-25 см очистите, выпотрошите, хорошо промойте, посолите и поперчите. Насадите на палочки длиной примерно 50 см, воткните их в землю вокруг костра с наклоном на огонь и жарьте сначала с одной стороны, затем с обратной.

Шашлычные советы

Разделку рыбы начинают с удаления чешуи. У бесчешуйчатых рыб поверхность тщательно зачищают от слизи. Затем удаляют плавники (брюшные, грудные, спинные, анальные). Голову отделяют по контуру жаберных крышек. При потрошении из рыбы удаляют внутренности, икру, молоки, сделав продольный разрез на брюшке. Проследите за тем, чтобы желчный пузырь рыбы не был поврежден. После разделки рыбу хорошо промывают. Некоторые виды рыб имеют особенности обработки.

Из карпа

Требуется: рыба, 3 ст. л. сухарей, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. уксуса, соль, перец.

Способ приготовления. Рыбу разделайте на порционные куски, положите в соус из сметаны с разбавленным уксусом, посолите, поперчите. Через три часа куски рыбы можете жарить, предварительно посыпав их молотыми сухарями.

Из трески

Требуется: рыба, 1/2 стакана томатного сока, 1 ч. л. уксуса, соль, перец, 25 г растительного масла.

Способ приготовления. Рыбу нарежьте на большие куски и залейте соусом из томатного сока, смешанного с солью, перцем, разбавленным уксусом и маслом. Когда рыба промаринуется в соусе в течение 5 часов, насадите куски на шпажки и жарьте в духовке на смазанном маслом противне.

С белым соусом

Требуется: рыба, 1 стакан мясного или рыбного бульона, 20 г сливочного масла или маргарина, по 1 ст. л. муки и уксуса, соль, перец.

Способ приготовления. Муку спассеруйте в масле или маргарине, постоянно помешивая, затем понемногу подлейте бульон. Смесь доведите до кипения, посолите, поперчите, добавьте уксус и сложите в нее порционные куски рыбы. Оставьте в холодном месте на несколько часов для маринования. Нанизайте на шпажки или палочки и жарьте в духовке или на костре.

Шашлычные советы

Рыбу для шашлыка используйте свежую, лучше, если вы ее сами и поймаете. Покупную рыбу, особенно осетра, часто отмачивают или посыпают луком, который заглушает специфический запах.

С укропным соусом

Требуется: рыба, 1 стакан мясного бульона, 10 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. уксуса, по 2 ст. л. сметаны и укропа, соль.

Способ приготовления. Сварите соус из бульона, масла и муки, как в предыдущем рецепте. Добавьте сметану, измельченный укроп, посолите, поставьте на слабый огонь и прокипятите 2 минуты. В соус положите разделанную рыбу, порезанную на большие куски. Через несколько часов насадите на шпажки и жарьте в духовке или электрошашлычнице.

Пряный

Требуется: рыба, 300 г томатного соуса, корица, 100 г орехов, 1 ч. л. уксуса, соль, перец, луковица, помидор.

Способ приготовления. Рыбу разделайте на куски. Смешайте томат с корицей, уксусом, солью, перцем и положите в эту смесь куски. Через несколько часов положите рыбу на смазанный маслом противень и зажарьте, а затем наколите на шпажки, чередуя с кружочками лука и помидоров.

Пикантный

Требуется: рыба, 450 г острого томатного соуса, по 200 г чернослива и грецких орехов, лимон.

Способ приготовления. Вымочите чернослив, протрите через сито. Орехи растолките деревянной ступкой. Из лимона выжмите сок, корку натрите на терке и отварите в томатном соусе в течение 5 минут. В конце варки добавьте лимонный сок. Полученным соусом смажьте порционные куски рыбы и оставьте на три часа. Затем нанизайте их на шпажки и жарьте

в духовке.

Из скумбрии

Требуется: 600 г скумбрии, 3 луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, перец, пучок петрушки, соль, помидор.

Способ приготовления. Репчатый лук нарежьте тонкими кружочками, посолите и разотрите деревянной ступкой. Рыбное филе, порезанное крупными кусками, поперчите, смажьте маслом или сметаной и запеките на решетке. Готовую рыбу уложите на лук, посыпьте измельченной петрушкой и охладите. Затем нанизайте рыбные куски на шпажки, чередуя их с кружочками лука и помидоров.

По-домашнему

Требуется: 800 г рыбы, 2 луковицы, 100 г грибов, по 2 ст. л. молока, муки, томатного пюре и тертого сыра, 150 г растительного масла или маргарина, пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления. Филе рыбы нарежьте крупными кусками, чтобы они не деформировались, сделайте 2-3 надреза. Посыпьте их солью, поперчите, запаниируйте в муке, обмакните в молоко и обжарьте на разогретой сковороде с растительным маслом. Когда образуется золотистая корочка, выложите рыбу на смазанный жиром подогретый противень, посыпьте грибами, предварительно отваренными и обжаренными с нашинкованным луком. Все полейте томатным соусом, посыпьте тертым сыром и зеленью, затем поставьте в духовку и жарьте при средней температуре (160 С) примерно 10-15 минут. Готовую рыбу наколите на шпажки.

С лимонным соком

Требуется: рыба, лимон, 1 ч. л. сахара, соль, перец, 2 дольки чеснока.

Способ приготовления. Для соуса, выжмите сок из лимона и добавьте в него сахар, соль, перец и мелко нарезанный чеснок. Рыбу нарежьте на порционные куски. Сложите куски в соус и оставьте на несколько часов для вымачивания. Затем жарьте в духовке на шампурах, изредка поливая соусом.

Из осетрины с луковым соусом

Требуется: 600 г рыбы, по корню петрушки и сельдерея, лук-порей, луковица, 8 шампиньонов, лавровый лист, 3 горошины черного перца, 1 ст. л. муки, 10 г сливочного масла, соль, 2 помидора.

Способ приготовления. Отварите в небольшом количестве горячей подсоленной воды с кореньями осетровую рыбу, нарезанную порционными кусками. Слейте отвар и приготовьте на нем луковый соус с грибами. Для этого нашинкуйте лук и грибы, обжарьте их в масле, залейте процеженным отваром рыбы, добавьте лавровый лист и перец. Проварите 10 минут, затем введите муку, обжаренную на масле до светло-коричневого цвета, поставьте на слабый огонь и варите еще 15 минут. Затем соус снимите с огня, заправьте солью и сливочным маслом.

Выложите рыбу на глубокий противень, полейте соусом, сбрызните маслом и поставьте в духовку. Запекайте 20 минут, а затем выложите на блюдо, нанизайте куски рыбы на шпажки, чередуя их с кружочками помидоров. Полейте соусом.

Из стерляди

Требуется: 1 кг рыбы, яйцо, 3 ст. л. сухарей, 30 г сливочного масла, 12 шампиньонов, 1/2 лимона, соль, 2 ч. л. сахара, перец.

Способ приготовления. Порежьте рыбу на порционные куски, посолите, поперчите и обваляйте в смеси яйца и сухарей. Выложите на смазанный маслом противень, сбрызните растительным маслом и жарьте в духовке. Из головы и хвоста сварите немного бульона, процедите и отварите в нем нашинкованные шампиньоны. В конце варки добавьте несколько ломтиков лимона без зерен. Посолите, поперчите бульон и заправьте его сахаром.

Готовую рыбу нанизайте на шпажки, разложите на блюде и залейте приготовленным соусом. В качестве гарнира можете подать отварной картофель.

Из судака с грибным соусом

Требуется: 1 кг рыбы, по корню петрушки и сельдерея, луковица, 2 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 15 шампиньонов, 2 ст. л. молотых сухарей, 20 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2 сырых желтка, соль, 2 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Подготовленную рыбу нарежьте на большие порционные куски, а небольшую разрежьте пополам. Посолите и выдержите в холодном месте в течение часа. Сварите пряный отвар, для чего опустите куски в кипящую воду и варите примерно 20 минут. Затем охладите, удалите кости и разделайте на небольшие кусочки. Сложите их на противне, смазанном маслом.

Свежие шампиньоны очистите, тщательно промойте, нашинкуйте и посыпьте ими рыбу.

Отвар рыбы заправьте маслом, растертым с мукой, лимонным соком, сахаром. Все проварите 5 минут и, сняв с огня, влейте сырые желтки. Этим соусом полейте рыбу. Затем сбрызните ее растопленным маслом, посыпьте

сухарями и поставьте в духовку на 15 минут. Как только соус начнет подниматься, сразу же выньте. Осторожно отделяя кусочки рыбы, нанизывайте их на тонкие заостренные деревянные палочки и располагайте их на плоском блюде.

Мясо и здоровый образ жизни

В рыбе содержится много белка, в крайних случаях она может заменить мясную пищу, но, конечно, замена не будет полноценной. Но белок рыбы, по многим показателям, ближе всего к белкам, которые содержатся в мясе.

Из угря

Требуется: 600 г рыбы, 3 ст. л. сливочного масла, соль, 1/2 лимона, перец, 2 помидора, луковица.

Способ приготовления. Для этого блюда следует взять мелкую рыбу, так как ее не нужно очищать от кожи. Угря выпотрошите, промойте в холодной воде, натрите солью снаружи и внутри и выдержите в прохладном месте в течение получаса. Затем обсушите чистой тканью, хорошо смажьте маслом, выложите на противень, смазанный маслом, полейте лимонным соком, поперчите и зажарьте в духовом шкафу, время от времени поливая стекающим жиром и лимонным соком. Следите за тем, чтобы рыба не получилась недожаренной.

Готовую рыбу наколите на острые шпажки, чередуя с кружочками помидоров и лука.

С шафраном

Требуется: 500 г трески, 2 лимона, стручок красного перца, стручок желтого перца, 50 г сала, 3 ст. л. растительного масла, 50 г сливочного масла, перец, соль, пучок эстрагона, красный перец, луковица, 200 г шампиньонов, корень сельдерея, 100 г риса, 300 г куриного бульона, шафран.

Способ приготовления. Рыбу нарежьте полосками и маринуйте в течение 10 минут в лимонном соке с перцем и измельченным эстрагоном. Перец нарежьте широкими полосками и бланшируйте в кипящей воде около 2 минут. Рыбу, перец и сало наденьте на шпажки, посыпьте красным перцем и солью.

Сливочное и растительное масло разогрейте и жарьте в нем рыбу на шпажках с обеих сторон.

Для соуса мелко порежьте лук, обжарьте на растительном масле. Нарежьте шампиньоны, мелко нарубите сельдерей, все обжарьте вместе с луком, добавьте рис, бульон, посолите и приправьте шафраном. Тушите 15-20 минут.

Из лосося, запеченного в пергаменте

Требуется: 1 кг рыбы, луковица, 1/2 ст. л. растительного масла, 40 г сливочного масла, 1/2 лимона, соль, перец.

Способ приготовления. Для этого блюда используйте свежих дальневосточных лососей - кету, горбушу, нерку, кижуча. нарежьте рыбу тонкими ломтиками, поперчите, сбрызните растительным маслом, полейте лимонным соком и посыпьте измельченным луком. Выдержите в прохладном месте в течение 3 часов.

Нарежьте пергаментную бумагу, смажьте середину каждого листочка сливочным маслом. Ломти рыбы заверните в бумагу, положите на противень, смазанный жиром. Поставьте его в не слишком горячий духовой шкаф, запекайте до тех пор, пока бумага не подрумянится. Затем выложите на блюдо, не вынимая из пергамента, наденьте на шпажки.

Отдельно подайте любой соус.

Шашлычные советы

Для жарки используйте лучше традиционный мангал. Если же такового нет под рукой, можете сделать жаровню из подручного материала - кирпичей или камней. Вам следует правильно рассчитать высоту мангала, чтобы расстояние от мяса до углей равнялось примерно 10-15 см. В противном случае, вместо ароматных кусочков вы получите угли или, наоборот, сырое мясо.

Из сома или налима

Требуется: 600 г рыбы, 1 ст. л. муки, 2 яичных белка, 1/2 стакана растительного масла, 120 г черствого белого хлеба, соль, перец.

Способ приготовления. Нарежьте рыбу небольшими кусочками, посолите и поперчите. Белки взбейте с подсолнечным маслом. Черствый мякиш белого хлеба натрите на крупной терке. Рыбу обваляйте в муке, смочите во взбитых белках и обваляйте в крошках. На противень, смазанный растительным маслом, положите куски и запеките в духовке. Готовую и чуть остывшую рыбу наденьте на шпажки и разложите на плоском блюде.

Из налима или сома с баклажанами

Требуется: по 1 кг рыбы и баклажанов, 4 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана томатного пюре, 3 ст. л. муки, соль, перец.

Способ приготовления. Подготовленную рыбу нарежьте порционными

кусками, посолите, поперчите, обжарьте на растительном масле до полуготовности. В конце жарки добавьте томатное пюре.

Баклажаны нарежьте кружочками и посолите. Дайте отстояться в течение 15 минут, затем обсушите и, обваляв в муке, жарьте на растительном масле.

Рыбу выложите на смазанный маслом противень, помажьте томатом, положите кусочки баклажанов, влейте несколько ложек горячей воды и подсолнечного масла. Поставьте в духовку и запеките. Затем осторожно насадите кусочки рыбы с баклажанами на шпажки.

Из щуки с сухарями и лимоном

Требуется: 1 кг рыбы, 1 стакан молотых сухарей, 1/2 лимона, 1/2 ч. л. мускатного ореха, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца.

Способ приготовления. Отделите филе, но не снимайте с рыбы кожу. Нарежьте порционными кусками. Посолите. Из головы и хвоста сварите немного бульона, процедите его.

Противень смажьте маслом, выложите рыбу, посыпьте перцем, молотым мускатным орехом и украсьте кружочками лимона без семян. Посыпьте молотыми сухарями, затем разместите в той же последовательности второй слой, влейте немного рыбного бульона и полейте растительным маслом. Поставьте в духовку, а когда блюдо будет готово, насадите кусочки с кружочками лимона на шпажки.

Азербайджанский

Требуется: 1 кг свежей или свежемороженной рыбы, 1/2 кг лука, 3-4

яйца, соль, перец, различные специи (по вкусу), растительное масло, хлеб.

Способ приготовления. Тщательно выберите косточки из рыбы, замаринуйте ее примерно за сутки до жарки шашлыка в смеси из сырых яиц и свежего мягкого хлеба. Для любителей особенно мягкой рыбы хлеб можно предварительно замочить в молоке.

Непосредственно перед приготовлением посыпьте кусочки рыбы солью, перцем и пряностями по вашему вкусу (базилик, аджика и т. д.), но постарайтесь не переборщить, так как чрезмерность острых специй приводит к тому, что рыбный шашлык теряет свою нежность, являющуюся особенностью этого кулинарного изделия.

Готовить рыбу лучше всего на углях, так как на открытом огне она легко может подгореть. Во избежание этого непрерывно вращайте шампур с рыбой, изредка сбрызгивая шашлык легким красным вином. Есть это блюдо желательно с хорошим коньяком и картофельным пюре.

Шашлычные истории

Зашел однажды в шашлычную молодой грузин и увидел красивую девушку, сидевшую в одиночестве. Он решил с ней познакомиться и предложил порцию вкусного шашлыка.

- Я не откажусь, если вы угостите сначала мужчину, который сейчас придет, - сказала она.

- А кем доводится вам этот мужчина?

- Не волнуйтесь, он мой муж. Просто должен же он когда-то осознать: как опасно оставлять жену одну без денег, да еще в шашлычной.

Из рыбы со сметаной

Требуется: 1 кг рыбы, 700 г лука, 200 г сметаны, 4-5 яиц, хлеб, специи, соль, перец.

Способ приготовления. Очистите рыбу от косточек и замаринуйте ее в смеси хлеба и сырых яиц. Аккуратно наколите кусочки на шпажки и обильно смажьте сметаной. Смазывайте несколько раз, чтобы шашлык не подгорел. Особенностью шашлыка, приготовленного из рыбы, является то, что ему нельзя давать поджариваться, так как это приведет к ухудшению его вкуса.

Вы убедитесь, что рыба, приготовленная подобным образом, обладает очень мягким и нежным вкусом. К этому шашлыку лучше всего подойдут красное вино и различные легкие салаты и закуски, которые только подчеркнут замечательный вкус такого шашлыка.

Из осетрины в особом соусе.

Требуется: 1-1,5 кг осетрины, по 1 стакану уксуса и воды, 2-3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 3-4 зубчика чеснока, 1-2 ст. л. лимонного сока, корень имбиря.

Способ приготовления. Для маринада вскипятите смесь из равных частей воды и уксуса, посолите и сварите в ней корень имбиря. Снимите с огня и дайте ему остыть. В совсем холодном маринаде замочите очищенную и промытую осетрину на 4-5 часов.

Пока осетрина замачивается, приготовьте соус. В растительном масле пожарьте 1 ст. л. муки и добавьте туда маринад. Заправьте соус небольшим количеством толченого чеснока и лимонным соком или уксусом. Затем варите его 5-6 минут.

Вымоченную рыбу нанизайте на шпажки по 3-4 кусочка. Жарьте до тех пор, когда рыба покроется золотистой корочкой. Чтобы осетрина не подсохла, а сверху осталась такой же сочной, как и внутри, ее можно периодически сбрызгивать лимонным соком.

Готовую осетрину подавайте на стол вместе с остывшим соусом.

Из севрюги, маринованной в майонезе с ореховым соусом.

Требуется: 1кг севрюги, 250 г майонеза, по 1/2 пучка базилика и петрушки, 1 стакан очищенных орехов, 1/2 ломтика хлеба, 4-5 зубчиков чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2-3 ст. л. уксуса.

Способ приготовления. Рыбу нарежьте небольшими кусочками. В майонез добавьте измельченную петрушку и базилик для придания особого вкуса и маринуйте в нем рыбу 3-4 часа.

Рыба готовится быстро и получается сочной и нежной. Хорошим дополнением к шашлыку будет ореховый соус.

Растолките орехи, к ним прибавьте половинку замоченного и выжатого ломтика хлеба, добавьте чеснок, подсолнечное масло и в конце - уксус. Полученную смесь хорошенько размешайте и разбавьте водой, чтобы получился соус умеренной густоты. Перед подачей на стол, когда шашлык из севрюги будет готов, взбейте ореховый соус.

Мясо и здоровый образ жизни

И все равно, как бы ни полезно было мясо, не стоит забывать, что необходимо питаться смешанной пищей, которая включала бы в себя и овощи. Разнообразие пищевых продуктов обеспечивает поступление в организм человека всех тех веществ, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности. Это обусловлено тем, что белки вместе с углеводами в равной степени необходимы организму, они лежат в основе соединительной ткани.

Рыбацкий из щуки.

Требуется: 2 кг щуки, лимон, 250 г майонеза, 1/2 ст. л. горчицы.

Свежую щуку разделайте на небольшие кусочки. Эти кусочки натрите солью, сбрызните лимонным соком и на некоторое время отложите в сторону.

В майонез добавьте немного лимонного сока и горчицы для остроты. В полученном маринаде выдержите щуку в течение 1-2 часов. Замаринованные кусочки наколите на шпажки и обжарьте до появления золотистой корочки.

Дополнительного соуса можно не подавать, достаточно сбрызнуть готовое блюдо оставшимся лимонным соком или же подать горчицу или хрен по вкусу.

Из осетрины с особым салатом.

Требуется: 1кг осетрины, лимон, соль, 300 г листьев одуванчика (желтых или зеленых), спелый манго, по пучку петрушки, базилика, мяты, 2 пучка лука-шарлота, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. уксуса на травах, 3 ст. л. репейного масла, перец.

Способ приготовления. Очищенную и промытую рыбу слегка натрите солью, полейте лимонным соком. Оставьте на 1,5-2 часа, чтобы рыба пропиталась.

За это время приготовьте особый салат - из одуванчиков и манго, нежный вкус которого как нельзя подойдет к шашлыку из осетрины. Отрежьте желтые окончания листьев одуванчика, вялые листья удалите. Очистите манго от кожуры. Срежьте мякоть вокруг косточки, нарежьте кубиками.

Чтобы приготовить соус к салату, нарежьте зелень, и лук-шарлот. Мед смешайте с уксусом. Добавьте лук-шарлот, рубленую зелень, соль, перец и

масло. Листья одуванчика разложите на тарелке, сверху выложите кусочки манго. Полейте все это соусом и можете подавать на стол. Салат можно украсить цветами базилика.

Пропитавшийся шашлык наколите на шпажки, немного отжимая, чтобы излишки маринада остались в посуде. Обжаривайте осетрину поочередно с каждой стороны, сбрызгивая оставшимся маринадом, чтобы рыба не подсохла.

Шашлычные советы

Не кладите шампуры близко друг к другу, так как к углям не будет поступать кислород и они начнут очень сильно дымить, чем создадут много неприятностей вам и окружающим.

Из семги под шашлычным соусом.

Требуется: 1 кг семги, 1 стакан воды, 1/2 стакана уксуса, веточка базилика, 450 г соуса томатного острого, по 200 г грецких орехов и чернослива, лимон.

Способ приготовления. Небольшие кусочки семги поместите в маринад, приготовленный из одной части уксуса и двух частей воды. В маринад можете добавить свежие листья базилика для придания маринаду терпкого вкуса и особого запаха. Вымачивайте рыбу не дольше 2 часов. Жарьте на шампурах в течение 15-20 минут.

Для соуса чернослив вымочите в воде и протрите через сито. Орехи растолките. Лимонную корку натрите на мелкой терке. Все это добавьте к томатному соусу и отваривайте 7 минут, потом добавьте лимонный сок.

Подавайте в соуснике к готовому и горячему шашлыку.

Из осетровых с коричневым соусом.

Требуется: по 200 г разделанной осетрины, севрюги и стерляди, по 2-3 ст. л. столового уксуса и лимонного сока, 1/2 л бульона, морковь, луковица, корень петрушки, по 1 ст. л. муки и маргарина, 3-5 горошин душистого перца, лавровый лист и соль по вкусу.

Способ приготовления. Чтобы не испортить вкус самой рыбы, а наоборот, раскрыть его в полной мере, замачивайте ее в 20%-ном столовом уксусе с добавлением лимонного сока. По вашему вкусу, в маринад можете добавить анис (свежий или высушенный). Рыбу замачивайте около 2 часов, стараясь, чтобы пропитался каждый кусочек.

Для соуса в разогретом маргарине обжарьте измельченный корень петрушки, лук и морковь. Всыпьте муку и еще раз обжарьте. Затем, помешивая, подлейте тоненькой струйкой бульон. Добавьте лавровый лист и душистый перец, варите 15 минут. Готовый соус процедите и посолите по вкусу.

Промаринованную рыбу нанизайте на шпажки. Готовьте в течении получаса.

Подавайте на стол на шампурах или на отдельной тарелке вместе с соусом.

Из осетра с фруктово-винным соусом.

Требуется: 1 кг осетрины, 3-3,5 стакана белого сухого вина, 1-2 ч. л. столового уксуса, 3 ст. л. джема из белой смородины или из крыжовника, пучок зеленого лука, по 1 ч. л. горчицы и мелко натертой лимонной или апельсиновой цедры, 2-3 ст. л. лимонного сока, щепотка сладкого молотого красного перца.

Способ приготовления. Рыбу замочите в белом сухом вине с

добавлением столового уксуса на 2-3 часа. Пока рыба вымачивается, займитесь приготовлением соуса.

Для соуса к белому сухому вину добавьте джем, измельченный зеленый лук и апельсиновую или лимонную цедру. Затем положите горчицу, щепотку молотого сладкого красного перца и влейте лимонный сок. Смесь поставьте на огонь, доведите до кипения и сразу снимите с огня. Остудите.

Кусочки осетра нанизайте на шпажки и жарьте над раскаленными углями 15-20 минут, постоянно переворачивая и поливая рыбу оставшимся маринадом.

К готовому шашлыку отдельно подайте холодный фруктово-винный соус.

Шашлычные истории

Министерство юстиции американского штата Техас в 2000 году опубликовало информацию о том, что предпочитают в качестве “последнего обеда” люди, приговоренные в местных тюрьмах к смертной казни. Самой большой популярностью пользуется шашлык, на втором месте картофель, на третьем - чизбургеры. Так что есть люди, готовые не расставаться с шашлыком до самой смерти.

Рыбно-овощной

Требуется: 1 кг рыбы (осетр, белуга, севрюга, семга), 1/2 стакана яблочного уксуса, по 1 кг помидоров и баклажанов, 500 г репчатого лука, 3-4 моркови, 1-2 корня хрена, 1,5 ст. л. столового уксуса, 150 г кислого молока.

Способ приготовления. Для маринада используйте столовый яблочный уксус, при желании можете добавить в него мелко нарубленный базилик. Оставьте рыбу в маринаде на 1,5-2 часа.

Помидоры и баклажаны нарежьте кольцами, Если у вас остался маринад, замочите в нем нарезанный тонкими кольцами репчатый лук.

Нанизайте подготовленные рыбу и овощи таким образом, чтобы кусочки рыбы чередовались с кусочками овощей и луком. Готовится такой шашлык 15-20 минут.

К этому шашлыку можно подать морковный соус с хреном. Предварительно отваренную и остывшую морковь мелко нарежьте или протрите на терке. К моркови прибавьте тертый хрен. Разведите полученную смесь взбитым кислым молоком и хорошо размешайте. Налейте в соусник и украсьте цветами базилика.

Из севрюги с гваделупским салатом.

Требуется: 1 кг севрюги, 250 г майонеза, 1-1,5 ст. л. горчицы, сок 2 лимонов, соль, луковица, 4-5 зубчиков чеснока, по 3 помидора и кабачка, 250 г сардин (консервы), 2-3 стручка острого перца, 5-7 маслин (желательно без косточек), 1 ст. л. уксуса, 1/2 стакана оливкового масла.

Способ приготовления. В майонез добавьте горчицу, размешайте до получения однородного цвета, влейте лимонный сок. В приготовленный маринад положите кусочки севрюги, предварительно натертые солью и перцем. Маринуйте не дольше 3 часов.

Рыбу жарьте на шампурах над раскаленными углями. Готовится севрюга около получаса, следите, чтобы кусочки были равномерно обжаренными. Чтобы рыба не подсохла, ее можно периодически обрызгивать оставшимся лимонным соком.

К готовой севрюге, имеющей нежный и сладковатый вкус, можно подать гваделупский салат. Нарежьте тонкими ломтиками луковицу, добавьте к ней 4-5 зубчиков тертого чеснока, помидоры, очищенные и нарезанные кубиками. Кабачки отварите, остудите и тоже нарежьте кусочками, смешайте с помидорами, луком и чесноком. Затем положите нарезанные сардины. Добавьте 2-3 стручка мелко нарезанного острого перца и

несколько маслин, заправьте оливковым маслом, лимонным соком и уксусом. Все это посолите, поперчите и размешайте.

Мясо и здоровый образ жизни

Так как в мясе содержится большое количество трудно усвояемых белков, организм тратит много энергии для их переваривания. И то количество энергии, которое идет на расщепление белков, не окупается полученной энергией.

Чтобы мясная пища лучше усваивалась организмом, к ней надо добавлять специи и как можно больше зелени и овощей. Острая пища и специи раздражают слизистую желудка, и это способствует выделению желудочного сока в большом количестве. Желудочный сок содержит соляную кислоту, которая помогает как можно лучше растворить белки, и благодаря этому наш организм получает необходимую энергию.

Из осетра с анчоусным соусом.

Требуется: 1 кг осетрового филе, 1 стакан белого сухого вина, 1-2 ст. л. уксуса, 7-8 анчоусов, 2 ч. л. горчицы, 4 яйца, 7-8 ст. л. подсолнечного масла, зелень, лимонный сок.

Способ приготовления. Филе осетра разрежьте на небольшие кусочки. Залейте их маринадом из сухого белого вина с уксусом. Рыбу держите в нем около 2 часов.

Для соуса очистите и нарежьте анчоусы, добавьте к ним горчицу, желтки от вареных яиц и подсолнечное масло. Смесь хорошо разотрите, введите мелко нарубленные или натертые на терке белки и зелень петрушки. Влейте лимонный сок с водой и подавайте к столу.

Рыбу, немного отжимая, нанизывайте на расстоянии между кусочками в 3 см. Готовьте не более 20-30 минут.

Из осетрины “Домашний пикник”.

Требуется: 1 кг рыбы, 250 г майонеза, лимон, кочан цветной капусты, по 2-3 ст. л. уксуса и подсолнечного масла, 10 маслин (без косточек), 10 оливок (без косточек или с рыбной начинкой), по пучку зелени и салата.

Способ приготовления: Рыбу натрите солью и сбрызните соком лимона, положите в майонез и маринуйте час. Затем обжарьте ее в оливковом масле, чтобы не перебить запах и вкус самой рыбы, 20 минут. Можете подавать к столу с салатом.

Кочан цветной капусты разрежьте, промойте и отварите в подсоленной воде, следя за тем, чтобы они не разварились. Готовую капусту процедите и сразу сбрызните уксусом, чтобы она не потемнела. Дайте ей остыть. Салатник выложите листьями салата. Сверху положите остывшую капусту и оливки с маслинами, полейте подсолнечным, а лучше оливковым маслом. Украсьте листьями петрушки и базилика.

К шашлыку их осетрины и салату из цветной капусты подайте белое сухое вино.

Из стерляди со сметанным соусом.

Требуется: 1 кг стерляди, лимон, 1/2 стакана столового уксуса, соль, 100 г сметаны, корешок хрена, лимонный сок.

Способ приготовления. Стерлядь нарежьте небольшими кусочками. Натрите солью, сбрызните лимонным соком и замочите в столовом уксусе, разведенным лимонным соком. Дайте постоять 2 часа.

Для соуса мешайте сметану с мелко натертым хреном, добавьте соль и лимонный сок. Соус подавайте к готовой рыбе.

Из севрюги с соусом бешамель.

Требуется: 1 кг севрюги, 250 г майонеза, по 3 ст. л. горчицы и лимонного сока, сельдерей, базилик, по 4 ст. л. муки и сливочного масла, 2-3 стакана молока, 2 желтка.

Способ приготовления. Рыбу нарежьте на небольшие кусочки, замочите в майонезе с горчицей и лимонным соком, по желанию можете положить сельдерей или базилик. Маринуйте 2-2,5 часа.

Муку спассеруйте с маслом. Постепенно разведите молоком, непрерывно и быстро помешивая, чтобы не образовались комки. Соус посолите и варите 6-7 минут при слабом кипении.

Рыбу жарьте на шампурах не более получаса. Готовую рыбу подавайте с соусом бешамель.

Шашлычные советы

Мясо, приготовленное на открытом огне, лучше есть сразу, потом оно теряет свои пикантные вкусовые качества.

Из белуги с голландским соусом и салатом из шпината.

Требуется: 1 кг белуги, лимон, 1 стакан белого сухого вина, 3 ст. л. уксуса, соль, 250 г сливочного масла, 6 яиц, лимонный сок, вода, листья молодого шпината, 3-4 стебля зеленого лука, 1/2 стакана кислого молока, 2-3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Белугу разрежьте на небольшие кусочки, натрите

солью и сбрызните лимонным соком. Рыбу маринуйте в белом сухом вине с уксусом не более 2 часов. Готовьте не более 30 минут, периодически сбрызгивая ее лимонным соком.

Взбейте 5 яичных желтков и поместите их на водяную баню. Добавьте кусочки масла, непрерывно помешивайте, пока соус не начнет густеть. Введите соль, лимонный сок или уксус и по желанию можете добавить корицы.

Листья шпината хорошо промойте, нарежьте полосками и положите на тарелку. Очистите стебли зеленого лука, мелко нарежьте и добавьте к шпинату. Хорошо взбейте кислое молоко с растительным маслом, лимонным соком. Добавьте мелко нарезанное яйцо и зелень петрушки, соль и черный перец по вкусу. Приготовленной смесью заправьте салат и украсьте его сваренным вкрутую яйцом, нарезанным кружочками, и маслинами.

Из осетрины с коричневым соусом и особым салатом.

Требуется: 1 кг осетрины, 2-3 стакана сухого белого вина, 2 ст. л. уксуса, 500 г бульона, морковь, корень петрушки, луковица, по 1 ст. л. муки и маргарина, лавровый лист, душистый горошек, соль по вкусу, 4-5 стеблей лука порея, 8-10 маслин или оливок (без косточек), яйцо, по 3 ст. л. растительного масла и лимонного сока.

Способ приготовления. Осетрину разрежьте на средние кусочки одинакового размера. Замаринуйте в белом сухом вине с уксусом. Рыбу предварительно натрите солью и сбрызните лимонным соком. Дайте полежать в маринаде 1,5-2 часа.

В разогретом маргарине обжарьте измельченный корень петрушки, введите муку и еще раз обжарьте. Затем, помешивая, влейте тонкой струйкой бульон. Добавьте лавровый лист и перец, варите 15 минут. Готовый соус процедите и посолите по вкусу.

Нарежьте стебли лука-порея кусочками длинной 3-4 см, положите их в

подсоленную воду и варите, пока они не станут мягкими. Откиньте на сито и положите на тарелку. Сверху выложите маслины или оливки. Салат посыпьте мелко нарезанным яйцом. Заправьте подсолнечным маслом, лимонным соком и 2 ст. л. отвара лука-порея. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и украсьте ломтиками лимона.

Шашлык готовьте 20 минут, подавайте на стол вместе с коричневым соусом и салатом.

Шашлычные истории

Австралийской девочке Терри Андерсон всего 14 лет, но она смогла приручить свирепого крокодила Грегори, которому уже исполнилось 50 лет и на его счету не один десяток жертв. Как ей это удалось? Да просто она три раза в неделю кормила его вкусным шашлыком, поглаживая по спине и приговаривая ласковые слова.

По-корсикански

Требуется: 800 г любой морской рыбы, по 2 головки репчатого лука, зубчика чеснока, крупных помидора, сладких болгарских перца и яйца, кубик растворимого бульона, 1/2 стакана белого вина, 3 ст. л. оливкового масла, по 50 г зелени петрушки, кинзы и эстрагона, гвоздика, шафран, перец, соль.

Способ приготовления. Нарежьте лук колечками, выдавите через чесночницу чеснок, добавьте масло, шафран, гвоздику, перец, соль и поставьте на медленный огонь. Мелко порежьте помидоры и перец, положите к луку и тушите 10 минут.

Отварите яйца, отделите желтки от белков и разотрите их, постепенно добавляя бульон, вино и специи. Соедините эту смесь с овощами.

Рыбу разрежьте на небольшие куски, обсушите, опустите в соус и варите до готовности. Готовые кусочки нанизайте на шпажки, перемежая их луком и белком, нарезанных колечками. Красиво разложите шпажки на блюде и посыпьте рыбу зеленью петрушки, кинзы, эстрагона. Шашлык употребляйте в горячем виде.

Это блюдо вы можете приготовить и в микроволновой печи. Для этого сначала потушите овощи в фарфоровой миске. Затем поместите в нее подготовленную рыбу и залейте все бульоном, смешанным с вином и пряностями. Тушите блюдо 6-7 минут. Готовые куски рыбы также наденьте на шпажки, перемежая их луком и белком. Блюдо посыпьте зеленью.

Из камбалы или судака с сыром

Требуется: 800-900 г камбалы или судака, 2 яйца, плавленный сырок, головка репчатого лука, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 100 г зеленого лука, 1/2 стакана майонеза, перец, соль.

Способ приготовления. Рыбу разрежьте на небольшие кусочки. Взбейте яйцо и обмакните в него кусочки, обваляйте в муке и обжарьте на смазанной сливочным маслом сковороде. За минуту до готовности посыпьте рыбу тертым сыром. Готовые кусочки нанизайте на шпажки, перемежая с колечками обжаренного лука. Зеленый лук мелко порубите, добавьте сваренное вкрутую и мелко нарезанное яйцо и майонез. Все хорошенько перемешайте. Полейте полученной массой шпажки с рыбой. Ешьте в горячем виде.

Глава 8. Рецепты разных стран

Грузинский шашлык

Шашлычные советы

Самыми подходящими являются дрова из виноградной лозы, из вишни или из абрикоса. Если таких вы не можете достать, используйте белую акацию, кизил, бук или дуб. Горсточка соли, брошенная на угли, долго сохранит жар.

Бастурма

Требуется: 1 кг говядины, 100 г репчатого лука, 30 г зелени петрушки, специи, соль.

Для маринада: 100 г винного уксуса, лавровый лист и душистый перец.

Для гарнира: по 200 г зеленого или репчатого лука и помидоров, 400 г баклажанов.

Для фарширования: 50 г курдючного сала, рубленая зелени кинзы, укропа, базилика, стручковый перец, соль.

Для соуса сациви: 100 г сливочного масла, 700 г грецких орехов, 300 г репчатого лука, 1 ст. л. с горкой пшеничной муки, 5 яиц (желтки), головка чеснока, 120 г винного уксуса, молотая гвоздика, корица, 5 ч. л. красного перца, сушеная зелень, 50 г свежей зелени петрушки, укропа, базилика, эстрагона, мяты, кинзы, щепотка шафрана, 1/2 л мясного бульона, соль.

Способ приготовления. Говяжью вырезку очистите от пленок и сухожилий, нарежьте небольшими кубиками, посыпьте черным перцем, рубленым луком, солью. Добавьте винный уксус, лавровый лист и душистый перец. Все это перемешайте и выдержите в холодном месте 2-3 дня. Замаринованное таким образом мясо нанизайте на вертел и жарьте до полной готовности над раскаленными древесными углями. Чтобы бастурма поджаривалась равномерно, периодически поворачивайте вертел. Подайте бастурму на вертеле с гарниром.

Для гарнира зеленый лук нарежьте на части длиной 6-10 см. Репчатый лук нашинкуйте тонкими кольцами. У баклажанов сделайте надрез по длине и удалите семена. В разрез уложите тонко нарезанное курдючное сало, заправленное рубленой зеленью, стручковым перцем и солью. Подготовленные баклажаны наденьте на вертел поперек и поджарьте над раскаленными углями. Помидоры также наденьте на вертел и поджарьте над углями. Овощи аккуратно снимите и разложите на блюде.

Для соуса рубленый лук залейте маслом и поставьте на огонь. Для обжарки лука можете использовать куриный жир или жир, снятый с бульона. Когда лук слегка обжарится, добавьте муку и жарьте еще несколько минут, затем постепенно влейте горячий процеженный бульон и проварите до получения густой массы. Ядра орехов потолките с чесноком, добавьте сушеную и свежую зелень, гвоздику, корицу, красный перец, настойку шафрана, яичные желтки, уксус. Все это разотрите деревянной ложкой. Полученную смесь постепенно введите в приготовленный соус, помешивая, поставьте на плиту и нагрейте, не доводя до кипения. Полученный соус подавайте отдельно.

Обязательным дополнением для грузинского стола является свежая зелень. Тщательно очистите и промойте петрушку, кресс-салат, эстрагон, мяту, базилик, кинзу, чабер. Выложите ее на отдельное блюдо.

Филе на вертеле

Требуется: 1 кг говядины, 15 г животного жира (для смазки), 30 г зелени петрушки, соль.

Для гарнира: 200 г репчатого лука, лимон.

Для соуса ткемали: 700 г ткемали (дикорастущей сливы) или ткемали-лаваш (специальные лепешечки), головка чеснока, 100 г свежей зелени (укроп, кинза, омбало), 40 г свежего стручкового перца, 4 г сухого стручкового перца, соль.

Способ приготовления. Порционный кусок вырезки или вырезку

целиком очистите от пленок и сухожилий, посолите и поперчите. Нанизайте на вертел и жарьте над раскаленными углями. Чтобы предотвратить высыхание, филе периодически смазывайте жиром.

Для гарнира лимон нарежьте дольками, лук нашинкуйте тонкими кольцами. Разложите гарнир на блюде вместе с шашлыком.

Для соуса промытые сливы залейте водой так, чтобы она только покрывала их, и варите. Когда ткемали хорошо разварятся, откиньте их на дуршлаг, затем протрите через сито и разбавьте отваром. Добавьте толченую зелень кинзы, стручковый перец, соль, чеснок, укроп, тщательно перемешайте, прокипятите и охладите. Соус подавайте отдельно.

Шашлычные истории

Интересный случай произошел на торжестве, где отмечали “серебряную” свадьбу. Для “молодых” был приготовлен шашлык, который они должны были съесть при условии, что муж кормит жену, а жена кормит мужа - на время. Супруги справились с заданием одновременно - вот что значит понимание и поддержка. А может быть, дело в том, что шашлык был очень вкусный?

Рыба, жаренная на вертеле.

Требуется: 1 кг рыбы (осетрины, севрюги или лосося), 20 г сметаны, 150 г репчатого лука, 10 г зелени петрушки, специи, соль.

Для гарнира: 200 г зеленого или репчатого лука, 400 г соленых огурцов или свежих помидоров.

Способ приготовления. Мякоть рыбы без кожи и костей нарежьте на тонкие удлиненные куски по два на порцию. Посыпьте солью, черным молотым перцем. Нанизав на вертел, смажьте сметаной и поджаривайте над раскаленными углями. Готовую рыбу снимите с вертела, выложите на

блюдо, обсыпьте нашинкованным кольцами луком и украсьте зеленью петрушки.

Для гарнира нарежьте зеленый лук на части длиной 6-10 см. Репчатый лук нашинкуйте кольцами. Огурцы и помидоры нарежьте дольками. Гарнир разложите на блюде вокруг шашлыка. Отдельно подайте соус ткемали или сациви (способы их приготовления описаны в предыдущих двух рецептах).

Шашлык по-армянски

Из баранины

Требуется: 1 кг жирной баранины, 90 г репчатого лука, 50 г винного уксуса, лимон, 1 ст. л. сушеной зелени, перец, соль.

Способ приготовления. Мякоть баранины очистите от пленки и нарежьте небольшими кубиками, посыпьте солью, перцем, мелко нарезанным или пропущенным через мясорубку репчатым луком. Залейте уксусом и соком лимона, разрезав его пополам и отжав вручную, добавьте пряную сушеную зелень, перемешайте и поставьте в холодное место на 6-7 часов. Маринованные куски баранины наденьте на специальные шпажки. Жарьте шашлык над раскаленными углями или на мангале, периодически поворачивая шпажки, чтобы мясо прожаривалось равномерно.

Подайте шашлык с репчатым луком, нашинкованным кружочками, зеленью укропа, кинзы, петрушки. Можете подать его также с помидорами, разрезанными пополам, нанизав их на шпажки и пожарив на углях.

Бастурма (маринованный шашлык)

Требуется: 1 кг говяжьей вырезки, 70 г репчатого лука, 90 г винного уксуса, 150 г зеленого лука, 30 г зелени базилика, 60 г зелени кресс-салата, 15 г зелени кинзы, небольшой лимон, перец, соль.

Способ приготовления. Кусок вырезки очистите от пленки и нарежьте на небольшие куски, посолите, посыпьте перцем, добавьте уксус, мелко нарезанный репчатый лук и перемешайте. Накройте крышкой и поставьте в холодное место на 5-6 часов. Подготовленное маринованное мясо жарьте над раскаленными углями, периодически поворачивайте, чтобы куски мяса прожаривались равномерно.

Подайте бастурму на блюде, уложив вокруг мяса различную зелень. В качестве гарнира можете предложить помидоры, разрезанные пополам и поджаренные на углях вместе со стручками сладкого перца, крупно нашинкованный лук-порей, огурцы, лимон, нарезанный дольками и т. д.

Мясо и здоровый образ жизни

В мясе содержится очень много микроэлементов, которые нужны нашему организму. Среди них можно отметить такие, как натрий, калий, железо и многие другие.

Натрий поступает в наш организм вместе с пищей и всасывается в тонком кишечнике. Суточная потребность организма в натрии равна 4-5 г в сутки. При недостаточном количестве натрия возможны серьезные осложнения со здоровьем. Могут возникнуть такие заболевания, как гипертоническая болезнь, сердечная недостаточность. Они наряду с другими причинами возникают и потому, что нарушается кровообращение в почках из-за нехватки натрия.

По-карски

Требуется: 1 кг жирной баранины, 60 г курдючного сала, 80 г репчатого лука, по 30 г водки или коньяка, винного уксуса или лимонного сока, 25 г

сушеной зелени, красный перец, специи по вкусу.

Способ приготовления. Мякоть баранины нарежьте кусками круглой формы диаметром 15 см и толщиной 4 см. На такие же куски нарежьте курдючное сало. Мясо и сало посыпьте солью, перцем, мелко нарезанным или пропущенным через мясорубку репчатым луком. Залейте уксус или лимонный сок, коньяк или водку, добавьте пряную сушеную зелень, перемешайте и поставьте в холодное место на 6-7 часов.

Маринованные куски баранины нанизывайте на шампур, чередуя их с кусками курдючного сала. Жарьте шашлык над раскаленными углями или на мангале, расположенном вертикально, периодически поворачивая шампур для того, чтобы мясо прожаривалось равномерно. При обжаривании аккуратно срезайте внешний слой мяса и курдюка тонкими ломтиками (1-1,5 см) на подставленную тарелку.

Подайте шашлык с репчатым луком, нарезанным тонкими кружочками, зеленью укропа, кинзы и петрушки.

Хазани хоровац (шашлык в кастрюле)

Требуется: 1 кг баранины, 100 г топленого масла, 1 гранат или 100 г гранатового сока, 250 г репчатого лука, зелень петрушки, черный молотый перец.

Способ приготовления. Баранину очистите от пленки, нарежьте небольшими кусками, посыпьте солью, перцем и обжарьте в топленом масле. В готовое мясо добавьте нарезанный кольцами репчатый лук и продолжайте жарить еще 5 минут. После этого влейте свежий гранатовый сок и перемешайте.

Подайте шашлык, посыпав его зернами граната или полив гранатовым соком. Обсыпьте его зеленью петрушки.

Ишхан хоровац (форель на вертеле)

Требуется: 1 кг форели, 20 г сливочного масла, 30 г зелени эстрагона, лимон или гранат, красный перец, соль.

Способ приготовления. Для этого блюда лучше всего подойдет севанская форель, но за неимением можно приготовить и любую другую речную форель. Рыбу мойте до удаления с ее поверхности слизи. Почистите, осторожно выпотрошите со стороны головы, не разрезая брюшка, через отверстие, оставшееся после удаления жабр. Сделайте это с помощью столовой ложки, осторожно выскоблив ею внутренности. Таким же образом зачистите хребтовую часть от крови. Промойте и обсушите полотенцем. Чтобы форель при жарке не деформировалась, острым ножом сделайте аккуратные надрезы кожи в нескольких местах. Затем посыпьте солью, красным перцем, наденьте на шпажку и жарьте над раскаленными углями без пламени, периодически поворачивая и смазывая сливочным маслом.

Подайте форель на блюде, украсив ее кружочками лимона и зеленью эстрагона. Гранат очистите и зерна подайте отдельно.

Шашлык по-турецки

При приготовлении шашлыка по-турецки следует учитывать некоторые особенности. В Турции принято резать скот так, чтобы в мясе не было крови. В маринадах турки совсем не используют уксус, так как считают, что уксус делает мясо жестким. Поэтому говядину или баранину маринуют в турецком йогурте, который делает мясо очень мягким. А для курицы используется майонез, чеснок и лимон. В маринад принято добавлять томатную пасту и, конечно, соль с большим количеством перца.

Классическими турецкими шашлыками являются шиш-кебаб, ягненок по-черкесски и кульбасты, которые делают из баранины. Все они очень просты в приготовлении. Ягненок по-черкесски - это ребрышки молодого

барашка. Они отбиваются и жарятся сразу же, без маринада. Подают их с лавашом. Кульбасты - баранья вырезка - отбивается и фаршируется курдючным жиром. Шиш-кебаб - тоже баранья вырезка. Мясо нарезается небольшими кубиками и между ними на шампур нанизывают кусочки курдючного жира, который, вбирая в себя жар от углей, передает его вместе с соком мясу. Обычно шашлыки едят с овощами, жаренными прямо на углях - помидорами, луком, болгарским перцем…

Шашлычные советы

Нельзя готовить дрова из хвойных деревьев, потому что они очень сильно пахнут смолой и придадут вашему шашлыку такой вкус, что есть это мясо будет просто невозможного.

Турецкий люля-кебаб

Требуется: 1 кг баранины (без жира и желчи), 200 г курдючного жира, 100 г болгарского перца, 25 г пшеничной муки (или 80 г сырой картошки).

Для соуса: 100 г петрушки, 75 г чеснока, 250 г репчатого лука, 150 г помидоров.

Способ приготовления. Размочите муку в небольшом количестве горячей воды и отожмите. Все ингредиенты прокрутите на крупной мясорубке. Во второй раз прокрутите только половину фарша. Полученную массу положите в холодильник. Через 40-60 минут достаньте, посолите и поперчите. Руками, смоченными в воде, нанизайте фарш на шампур. Жарьте на тлеющих углях, переворачивая через каждые 2-3 минуты.

Для соуса очищенные от кожицы помидоры пожарьте на мангале и мелко нарежьте, добавьте петрушку и слегка ошпаренный лук, капельку уксуса и соли, все перемешайте.

Подавайте шашлык следующим образом: положите в лаваш соус из помидоров, сверху люля, закройте лаваш и все, что получилось, снова поджарьте на мангале, чтобы хлеб был хрустящим.

Из ягнятины

Требуется: 1 кг ягнятины, 250 г оливкового масла, сок 2 лимонов, по 2 головки чеснока, луковицы, помидора и манго, 100 г любого кетчупа, молотый имбирь, кориандр, кардамон, 10 г красного перца, соль.

Способ приготовления. Хорошо приготовленный маринад является гарантией успеха. Мелко нарежьте колечками лук, потрите на крупной терке чеснок, добавьте смесь специй, соль и смешайте с лимонным соком и оливковым маслом. Маринад готов. Нарежьте ягнятину небольшими кусочками и замочите в маринаде и оставьте на 2-3 часа в холодном месте.

Маринованные куски ягнятины нанизайте на шампур, чередуя с помидорами, нарезали толстыми колечками. Жарте шашлык над тлеющими углями, не забывая переворачивать каждые 2-3 минуты, до образования золотистой корочки.

Для соуса очистите манго от кожицы и пропустите через мясорубку, смешайте полученную массу с кетчупом.

Готовый шашлык обильно полейте соусом и подавайте в горячем виде, не снимая с шампуров, и посыпьте зеленью.

Мясо и здоровый образ жизни

Калий собирается в основном в мышечной ткани, поэтому в мясе его очень много. При недостаточном поступлении калия с пищей возникает такое заболевание, как гипокалиплазмия. Она сопровождается мышечной гипотонией, слабостью, адинамией, тахикардией. При очень большом снижении уровня калия в организме могут возникнуть паралич мышц и

остановка сердца.

”Особый”

Требуется: 1 кг ягнятины, 2 головки репчатого лука, по 500 г маринованных оливок и сухого белого вина, соль, перец.

Способ приготовления. Этот способ проще тем, что здесь не надо готовить отдельно маринад. Ягнятину нарежьте небольшими кусочками, плотно уложите в эмалированную посуду и пересыпьте солью и перцем. Затем залейте вином и поставьте в холодильник, желательно под гнетом. Через 5-7 часов мясо можете вынимать.

Накалывайте мясо на шампур, чередуя с кольцами лука и оливками. Жарьте на тлеющих углях, переворачивая каждые 5 минут. Когда шашлык будет готов, украсьте его зеленью и вместо соуса полейте небольшим количеством лимонного сока.

Шашлык по-азербайджански

С помидорами и специями

Требуется: 1 кг баранины, по 200 г помидоров и лука репчатого, 20 г винного уксуса, соль, перец, тмин, зелень кинзы по вкусу, 100 г коньяка.

Способ приготовления. Для маринада винный уксус разведите в 1 л воды и замочите в нем лук, нарезанный кольцами. Мясо порежьте небольшими кусочками, но не слишком мелкими, потому что при жарке оно усохнет и будет очень жестким и невкусным. Большие куски тоже не годятся, т. к. мясо не прожарится. Поэтому найдите “золотую середину”.

Нарезанное мясо залейте маринадом с луком, посолите, поперчите, добавьте тмин, который придаст неповторимый аромат будущему шашлыку. Поставьте в холодное место на ночь для того, чтобы оно хорошо пропиталось маринадом.

Нарежьте помидоры кружочками в палец толщиной. Подготовленные продукты нанизайте вперемежку на шампур и жарьте над углями.

”Особый”

Требуется: 1 кг баранины, 4 луковицы, 200 г гранатового сока, соль, перец, кориандр, базилик, 100 г сливочного масла.

Способ приготовления. Нарежьте мясо небольшими кусочками и положите их в нагретое масло. Посыпьте солью, перцем и все хорошо перемешайте, чтобы мясо просолилось.

Кастрюлю с содержимым повесьте над костром на крючок, закрепленный на металлической перекладине. Опустите перекладину пониже, чтобы кусочки обжарились. Когда мясо будет готово, добавьте в него репчатый лук, нарезанный кольцами и продолжайте жарить еще 5 минут. По истечении этого срока влейте тонкой струйкой гранатовый сок, перемешайте и подержите еще некоторое время над костром, но перекладину приподнимите, не допуская кипения.

Подавайте к столу вместе с вином, посыпав мясо кориандром и базиликом, которые придадут ему пикантный вкус.

Шашлычные советы

Не разжигайте костер при помощи бензина, спирта и других пахучих жидкостей. Лучше купите специальную жидкость - без запаха. Вылейте ее на костер и подождите минуты две, потом можете разжигать огонь.

”Изобилие”

Требуется: 1,5 кг бараньей корейки, гранат, 2 айвы, 200 г сушеного инжира, 5 яблок, 500 г красного вина, 30 г сахара, 60 г чернослива, 10 г уксуса, 50 г. кинзы, перец, соль.

Способ приготовления. Мелко нарежьте кислые яблоки, удалив сердцевину, и засыпьте их сахаром. Инжир залейте кипятком. Через некоторое время в большую посуду выложите яблоки, давшие сок, инжир, очищенную, нарезанную и немного припущенную айву, добавьте сок граната и уксус. Баранью корейку нарежьте так, чтобы в каждом кусочке находилась косточка, промойте, посолите, поперчите и сложите в маринад. Залейте мясо вином. Оставьте баранину мариноваться на 5-6 часов.

Кусочки мяса нанизайте на шампур, перемежая их с кусочками фруктов, и поместите над углями. В процессе жарки периодически сбрызгивайте мясо оставшимся маринадом.

Когда шашлык будет готов, выложите его на большую тарелки и посыпьте зеленью кинзы. В качестве гарнира к этому блюду прекрасно подойдет салат из свежих огурцов и помидоров.

Шашлык по-абхазски

Из свежего мяса

В маринад для этого шашлыка можно добавлять набор специй, состоящий из кориандра, чабера, базилика, мяты, петрушки и укропа. Эти пряности придают мясу специфический аромат и делают его вкуснее. А для придания острого аромата в маринад кладут иссоп, но только если шашлык

будет из свинины.

Требуется: 2 кг свежей мякоти свинины или говядины, гранатовый сок, черное вино, приправленное аджикой.

Для маринада: по 500 г воды и 6%-ного уксуса, 400 г соли, сахар по вкусу и пряности (кориандр, чабер, базилик, мята, укроп и петрушка).

Способ приготовления. Мясо очистите от пленок и нарежьте на небольшие кусочки.

Для маринада уксус растворите в воде, добавьте соль, сахар, пряности. Вскипятите и в горячий маринад положите мясо.

Нанизывая готовое и промаринованное мясо на вертел, чередуйте его с курдючным или внутренним жиром. Жарят этот шашлык над раскаленными углями. В процессе обжаривания мясо периодически сбрызгивайте гранатовым соком и черным вином, приправленным аджикой.

Готовое мясо снимите с вертела, уложите на блюдо и украсьте кольцами лука. К столу шашлык подается с острым плодово-ягодным соусом.

”Горный”

Из пряностей для этого шашлыка следует отдать предпочтение базилику, который отличается пряным вкусом и приятным запахом, и фенхелю - сладкому укропу. Сочетание остроты и сладости придадут оригинальный аромат шашлыку, который готовится по одному из самых древних абхазских рецептов.

Требуется: по 1,5 кг свинины и говядины, 5 луковиц, 1 головка чеснока, зелень петрушки, базилика, укропа и мяты.

Для маринада: 10 г винного 3%-ного уксуса, по 5 помидоров и огурцов, базилик, фенхель, петрушка, укроп, мята и перец.

Способ приготовления. Мякоть свинины и говядины (тазобедренной части или корейки) нарежьте брусочками длиной 5-7 см. Вдоль мяса сделайте надрезы и начините их смесью из измельченной зелени петрушки, укропа, мяты, чеснока, соли и перца.

Маринуйте с нарезанным репчатым луком в прохладном месте пять часов. Нанизайте мясо на шпажки и жарьте на углях. Этот шашлык гарнируют помидорами и огурцами (если отсутствуют свежие, можете заменить их маринованными), зеленью и сбрызгивают уксусом.

Мясо и здоровый образ жизни

При различных заболеваниях, будь это даже обыкновенная простуда, необходимо обязательно есть мясо, так как в нем содержатся вещества, способствующие восстановлению организма. Мясо тонизирует и придает силы для борьбы с инфекцией. Вот почему людям с самыми различными заболеваниями дают мясной или куриный бульон.

”Оригинальный”

Требуется: 2 кг свинины.

Для маринада: 500 г 6%-ного уксуса, 1,5 л кипяченой воды комнатной температуры, 80 г сахара, по 3 палочки гвоздики и листика свежей мяты.

Способ приготовления. Мясо нарежьте на небольшие кусочки, промаринуйте 3-4 часа в смеси из перечисленных выше ингредиентов. Для большей остроты в маринад можете положить измельченный хрен и кусок кайеннского (жгучего) перца, а также пажитник греческий (шамбалу), семена которого дают маринаду приятный пряный привкус. При желании пажитник греческий можете сочетать с тмином, придающим маринаду нежность.

Жарьте на шампурах до появления румяной корочки. В процессе

поджаривания сбрызните белым вином, а в конце жарки полейте аджикой.

Готовность мяса определите, проколов его поварской иглой: если выдавливается прозрачный сок, значит мясо готово.

”Сухумский”

Требуется: 500 г филе постной говядины, 1 луковица, по 50 г соевого соуса и сока лайма, по 10 г сахара и молотого кумина, 1 зубчик чеснока, 12о г куриного бульона, 60 г арахисового масла, 30 г черной патоки, 40 г красного острого перца.

Способ приготовления. Нарежьте мясо крупными кубиками, положите в полиэтиленовый пакет. Крупно нарезанный лук, соевый соус, сок лайма, сахар, кумин и чеснок перемешайте. Залейте мясо этим маринадом и плотно закройте пакет. Держите в холодильнике 5 часов, через каждый час доставая пакет и встряхивая.

Маринад из пакета слейте в миску, мясо нанизайте на вертел и жарьте над раскаленными углями до готовности, периодически сбрызгивая мясо арахисовым маслом и куриным бульоном для того, чтобы оно было более сочным и ароматным.

Шашлычные советы

Предварительно смажьте вертел или решетку маслом и нагрейте в течение 5 минут, чтобы ваш шашлык не подгорел.

”Ароматный”

Требуется: 300 г консервированной кукурузы, 2 зеленых перца, помидор, 250 г салатной заправки, 30 г черного перца грубого помола, 15 г сухого кумина, 600 г говяжьих стейков.

Способ приготовления. Смешайте в миске кукурузу, сахар, помидор, закройте крышкой и поставьте в холодильник на 5 часов.

Для маринада смешайте в миске салатную заправку, черный перец и кумин. В стейках сделайте надрезы. Мясо положите в полиэтиленовый пакет, залейте приготовленным маринадом и плотно закройте пакет. Мясо должно мариноваться в холодильнике не менее 6 часов.

Перед приготовлением осушите стейки и слейте маринад. Нанизайте мясо на шампур и обжарьте, периодически переворачивая. Перед подачей к столу на кусочки мяса выложите кукурузную смесь.

Шашлык по-узбекски

Одним из важных отличий узбекского шашлыка является то, что мясо нарезается мелко, в 2-3 раза мельче, чем, например, для кавказского. При приготовлении узбекского шашлыка следует учитывать, что вкус мяса должен сохраниться как можно полнее. Поэтому маринад, если он используется, не содержит уксуса и других ингредиентов, меняющих первоначальный вкус. Мясо лучше используйте молодое, так как оно в меньшей степени нуждается в мариновании и различных приправах.

”Простой”

Требуется: 500 г баранины, 100 г сала, 3-4 луковицы, 75 г кукурузной муки, анис, молотый красный перец, зелень.

Способ приготовления. Нарежьте баранину небольшими кусочками,

сложите вместе с нашинкованным луком, перемешайте, посыпав анисом и перцем. Поставьте в холодное место на 5-7 часов.

Нанизывайте кусочки мяса вместе с ломтиками сала и кружочками лука. Посыпьте мукой и жарьте над раскаленными углями.

Шашлык при готовке можете не поливать. Это обычно делают для того, чтобы немного притушить капающий с мяса жир. Вместо этого высыпьте несколько горстей крупной поваренной соли на угли - соль не даст гореть жиру, а заодно дольше сохранит жар углей.

Если, по вашему мнению, мясо следует полить, для этой цели идеально подойдет смесь виноградного белого вина с водой в пропорции 50:50, в которую можете добавить специи. Но учтите, что вино и прочие добавки будут прогорать в огне, поэтому стоит иметь под рукой запас горячих углей.

Баранина по-узбекски

Требуется: 500 г баранины, лимонный сок, 4 луковицы, 2-3 головки чеснока, молотый черный перец, анис, зира, зелень.

Способ приготовления. Нарежьте баранину на небольшие куски и перемешайте с мелко нашинкованными 2 луковицами и чесноком, специями и солью. Вымачивайте мясо 5-6 часов в разбавленном лимонном соке. При его отсутствии воспользуйтесь слабым раствором лимонной кислоты.

Нанизайте мясо на шампур, чередуя с кольцами тонко нарезанного лука. Обжарьте над раскаленными углями.

Подавайте готовый шашлык прямо на шампурах, вместе со свежими овощами и зеленью.

Мясо и здоровый образ жизни

Мясо состоит из четырех видов тканей - мышечной, жировой, соединительной и костной. Наиболее ценная по питательным свойствам мышечная ткань. Чистую мышечную ткань, освобожденную от костей и сухожилий, называют филе. Наиболее ценные части расположены вдоль позвоночника, в спинной, поясничной и тазовых областях.

”Белый”

Требуется: 750 г свежего мяса, 500 г любого белого вина, молотый красный перец, анис, кориандр, соль, 2 свежих помидора, зелень.

Способ приготовления. Нарежьте мясо небольшими кусочками и положите в заранее приготовленное белое вино. Оставьте в прохладном месте на 5-6 часов, чтобы оно пропиталось вином и стало мягким и нежным. После этого натрите каждый кусочек специями и солью и нанизайте на шампур. Жарьте шашлык над раскаленными углями.

Перед тем, как подавать шашлык, украсьте его зеленью, положите дольки помидоров или другие овощи по своему вкусу.

С грибами

Требуется: 500 г баранины, 150 г свежих грибов, по 50 г сала, и кукурузной муки, соль, лимон, красный острый перец, луковица.

Способ приготовления. Нарежьте мясо небольшими кусочками, посолите, поперчите и поставьте в холодное место.

Спустя 4-5 часов нанизайте мясо вперемежку с грибами (если в этом есть необходимость, нарежьте грибы). На конец каждого шампура наколите по

небольшому кусочку сала, посыпьте мукой и обжарьте над углями.

Подавайте шашлык, не снимая с шампура. Украсьте мясо зеленью и ломтиками лимона, можете полить его сметаной.

Шашлык по-восточному

Из лосося

Требуется: 600 г лосося (кеты, горбуши и т. д.), 2 луковицы, 20 г душистого черного перца, 3 лимона, 1 сладкий перец, 5 белых грибов, соль по вкусу.

Способ приготовления. Рыбное филе нарежьте на кубики средней величины, натрите солью и оставьте на 20-30 минут. Затем добавьте туда мелко нарезанную луковицу, душистый перец и залейте лимонным соком. Можно положить и такие специи, как шафран, майоран, базилик и другие ароматные травы. После этого хорошо перемешайте, плотно закройте крышкой и оставьте в холодильнике на 3-7 часов.

Грибы и сладкий перец порежьте на кусочки по 2,5-3 см, а луковицу - кольцами.

Насадите кусочки рыбы, овощей и грибов на шампур. Поджаривайте на углях или на гриле приблизительно 10 минут. Поворачивая шампур, поливайте шашлык оставшимся маринадом. Узнать, когда шашлык будет готов, можно по такому признаку: рыба должна стать непрозрачной и легко разделяться на слои.

К рыбному шашлыку подайте отварной рис, картофель, овощной салат. Кстати придутся и поджаренные кусочки хлеба.

Шашлычные советы

После каждого снятия шашлыка с шампуров не забывайте тщательно мыть и вычищать их, так как мелкие куски мяса, оставшиеся на них, будут подгорать и придавать неприятный запах следующей партии шашлыка.

”Овощной деликатес”

Как известно, вегетарианцы стараются совсем не есть мясную пищу, заменяя ее натуральными овощами, злаками, фруктами и разнообразными блюдами из них. Хотим предложить вам довольно необычный рецепт шашлыка из овощей.

Требуется: 5 помидоров, 4 болгарских перца, 8 шампиньонов, 2-3 луковицы, 200 г майонеза, специи, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Промытые грибы и очищенные перцы нарежьте кусочками. Луковицы и крупные помидоры разрежьте на четвертинки, если же помидоры маленькие - можно их использовать целиком. Сложите нарезанные овощи в глубокую миску, смешайте с майонезом, солью, перцем, накройте крышкой и оставьте мариноваться на 1-2 часа, не более.

По истечении этого времени нанизайте помидоры, перец, лук и грибы на шампур и обжаривайте. Лучше готовить на углях, но можно и в гриле, при этом не забывайте поворачивать их каждые 2-3 минуты. Когда овощи станут мягкими (но не слишком), заканчивайте обжарку и раскладывайте их на тарелки.

Отдельно подайте хлеб, любой соус, петрушку, салат, кинзу, базилик.

”Восторг”

Требуется: 1 кг. щуки, 2 головки репчатого лука, 120 г изюма, 60 г кураги, 500 г белого сухого вина, 70 г меда, по 50 г муки и сливочного масла, 250 г воды, 100 г зелени петрушки, лимон, по 2 г гвоздики и шафрана, корень сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления. Нарежьте кружочками лук, сельдерей и половину лимона, добавьте изюм и курагу. Рыбу освободите от косточек, хорошенько промойте и нарежьте небольшими кусками. Посолите, поперчите и положите в маринад, залейте белым сухим вином. Оставьте мариноваться на 1-2 часа.

Маринованные куски рыбы нанизывайте, чередуя их к колечками лука, лимона и кураги. Обжаривайте шашлык над горячими углями, изредка сбрызгивая оставшимся маринадом.

Для соуса обжарьте в масле муку, добавьте 1/2 стакана маринада, мед, специи, мелко нарезанную вторую половину лимона вместе с кожурой. Тщательно все размешайте и доведите до кипения, варите соус не более 5 минут. Готовый шашлык выложите на глубокую тарелку и полейте соусом. Ешьте горячим. Прекрасным гарниром к этому блюду может послужить запеченный или отварной картофель, политый топленым маслом.

Из кровяных колбасок

Требуется: по 500 г кровяных колбасок, помидоров и соленых огурцов, 100 г зеленого лука, 120 г сливок, перец.

Способ приготовления. Очистите колбаски от оболочки и нарежьте небольшими колечками. Помидоры огурцы также нарежьте колечками. Нанизайте колечки колбасок на шампур попеременно с колечками помидоров и огурцов. Обжаривайте шашлык над горячими углями без огня.

Готовый шашлык выложите на глубокую тарелку и полейте сливками с перцем. Украсьте блюдо зеленью лука. Подавайте к столу в горячем виде. В качестве гарнира прекрасно подойдет рассыпчатая гречневая каша,

приготовленная на пару.

Мясо и здоровый образ жизни

Мышечная ткань содержит в среднем 73-77 % влаги, 18-21 % белков, 1-3 % жиров, 1,7-2 % экстрактивных азотистых веществ, 0,9-1,2 % экстрактивных безазотистых веществ, 0,8-1 % минеральных солей. Кроме того, в мясе присутствуют все витамины группы В, РР и многие другие.

Глава 9. Барбекю

Из рыбы

Барбекю из рыбы - это особый вид рыбного шашлыка. Ее жарят на решетке над раскаленными углями как отдельными порционными кусками, так и целыми небольшими тушками. Существуют некоторые общие правила приготовления барбекю из рыбы. Предварительно ее моют в холодной воде, просушивают, промокая чистой тканью, солят, перчат, смазывают растопленным сливочным маслом, даже обваливают в сухарях. Предварительно также рыбу можете замариновать в растительном масле с лимонным соком, зеленью, солью, перцем.

Решетку нагревают на углях, смазывают жиром, например, для этой цели очень подходят кусочки свиного шпика. Рыбу выкладывают на прутики решетки и обжаривают со всех сторон. Это очень вкусное блюдо, которое великолепным образом подходит для праздничного торжества. Барбекю можно приготовить на природе, как и другие виды шашлыка. Именно поэтому барбекю очень популярно во всем мире.

Из нельмы или тайменя

Требуется: 700-800 г свежей рыбы (нельма или таймень), 30 г подсолнечного масла, 35 г разведенной лимонной кислоты, 40 г топленого масла, 1/4 лимона, соль, перец, 100 г измельченной зелени петрушки, 60 г измельченной зелени укропа, лимон, 1 кг картофеля.

Способ приготовления. Нарежьте приготовленную рыбу порционными кусками, добавьте соль, перец, подсолнечное масло и лимонную кислоту. Посыпьте зеленью петрушки. Поставьте в прохладное место примерно на 30-40 минут.

Решетку смажьте жиром и обжарьте рыбу. Украсьте ее ломтиками лимона. Обжарьте картофель, нарезанный соломкой, и подавайте рыбу с картофелем к столу.

Из угря

Требуется: 700-800 г угря, 120 г оливкового или сливочного масла, 25 г соли, корень петрушки, луковица, 80 г томатной пасты, лавровый лист, перец молотый, щепотка сахара, 10 г лимонного сока, 500 г рыбного бульона, по 30 г пшеничной муки и сливочного масла.

Способ приготовления. Хорошо разогрейте масло на сковородке и обжарьте муку. Разведите ее горячим рыбным бульоном, старайтесь, чтобы все комки растворились. Варите соус на слабом огне примерно 35-40 минут, постоянно помешивая. Затем снимите с огня и посолите. Если в соусе есть комки, процедите его.

Нарежьте на мелкие кусочки корень петрушки и репчатый лук. Обжарьте все на масле, через 5 минут добавьте томатную пасту и продолжайте жарить еще 3-5 минут. Потом добавьте ранее приготовленный соус, лавровый лист, перец-горошек. Варите на медленном огне примерно 10 минут. Снимите с огня и посолите, добавьте сахар, молотый красный перец, лимонный сок. Полученный соус процедите.

С приготовленного угря снимите кожу, выпотрошите внутренности и как следует промойте холодной водой. Обсушите рыбу чистой тканью, нарежьте на куски, смажьте маслом и обжарьте на решетке над раскаленными углями. Посолите, положите на блюдо и залейте приготовленным соусом. При желании можете украсить рыбу зеленью петрушки и укропа.

На гарнир подавайте салат из свежих помидоров и огурцов.

Шашлычные советы

Искусство кулинарии есть искусство приготовления здоровой и вкусной пищи. Чтобы быть здоровой, пища должна содержать в должной пропорции все питательные вещества, необходимые человеку для его жизнедеятельности и нормального развития. Но этого мало. Чтобы быть здоровой, пища обязательно должна быть вкусной и удовлетворять сложным вкусовым, обонятельным и зрительным восприятиям человека, доставлять ему наиболее приятные вкусовые ощущения.

Из щуки

Требуется: 700-800 г свежей щуки, лимон, 60 г муки, 80 г топленого масла, соль.

Способ приготовления. Нарежьте щуку на куски, добавьте соль, смажьте ее лимонным соком, обваляйте в муке, смажьте жиром или маслом со всех сторон. Обжарьте рыбу на решетке, предварительно смазав ее жиром или маслом. Затем выложите на блюдо, полейте сметаной, украсьте зеленью. В качестве гарнира подайте жареный картофель, кабачки и помидоры.

Из судака

Требуется: 1 кг свежего судака, 60 г топленого масла, 150 г свежих белых грибов или шампиньонов, 80 г муки, соль, 4 г молотого перца.

Способ приготовления. Нарежьте грибы на тонкие ломтики, выложите на сковородку с разогретым маслом. Примерно через 10 минут добавьте 2 ст. л. воды, закройте сковородку крышкой и на медленном огне доведите грибы до готовности. Посолите.

Разделайте рыбу на филе, уберите кости. Нарежьте на куски, посолите, поперчите, обваляйте в муке, смажьте маслом. Решетку смажьте жиром или маслом и жарьте судака на решетке над раскаленными углями до образования хрустящей румяной корочки.

Подавайте судака с грибами, жареным картофелем, помидорами и сметаной.

Из леща

Требуется: 800 г свежей рыбы, 90 г сливочного масла, 100 г молотых сухарей, 1/4 лимона, соль, щепотка молотого перца.

Способ приготовления. Нарежьте рыбу на куски, выберите кости, посолите, поперчите. Каждый кусок смажьте растопленным маслом, обсыпьте сухарями. Смажьте жиром решетку, установите ее над горячими углями, выложите на нее рыбу и обжарьте со всех сторон.

Положите готовую рыбу на тарелки, украсьте ломтиками лимона. На гарнир подавайте жареный картофель с майонезом.

Из осетровой рыбы

Требуется: 700-800 г свежей осетровой рыбы, 60 г топленого или растительного масла, соль, щепотка молотого перца.

Способ приготовления. Рыбу ошпарьте кипятком, промойте холодной водой, нарежьте на порционные куски. Посолите, добавьте перец, смажьте маслом и обжаривайте на смазанной маслом решетке со всех сторон. Готовую рыбу украсьте зеленым луком и дольками помидоров.

Мясо и здоровый образ жизни

Экстрактивные вещества придают мясу аромат и возбуждают деятельность пищеварительных желез. Это немаловажно, так как помогает лучшему усвоению пищи и, следовательно, наибольшему извлечению энергии из продуктов.

Из сазана

Требуется: 700-800 г свежей рыбы, 50 г муки, яйцо, 100 г молотых сухарей, 60 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени, 70 г топленого или растительного масла.

Способ приготовления. Рыбу разрежьте на порционные куски, промойте холодной водой, посолите, поперчите, обваляйте в муке, смажьте яйцом, жиром или маслом и обваляйте в сухарях. Смажьте жиром решетку и обжарьте рыбу со всех сторон над раскаленными углями до золотистой корочки. На гарнир подавайте салат, жареный картофель и сметану.

Из свежей рыбы с “лечо”

Требуется: 700-800 г свежей рыбы, 50 г муки, 100 г растительного масла,

1/2 банки “Лечо”, соль.

Способ приготовления. Выложите “Лечо” на разогретую сковороду в растительное масло и обжарьте.

Свежую рыбу разделайте на филе, промойте холодной водой и уберите все кости. Нарежьте на порционные куски, посолите и оставьте в прохладном месте на 15-20 минут. Обваляйте рыбу в муке, смажьте маслом и обжаривайте со всех сторон на смазанной жиром решетке над раскаленными углями до образования хрустящей румяной корочки.

Готовую рыбу положите на блюдо, сверху выложите приготовленную приправу. Посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

Из карпа

Требуется: 1 кг свежей рыбы, 2 яйца, 250 г сухарей, 90 г топленого масла, 130 г майонеза, соль.

Способ приготовления. Разделайте рыбу на филе, уберите кости, промойте холодной водой и разрежьте на порционные куски. Каждый кусок смажьте сырым яйцом, маслом, майонезом и обваляйте в сухарях. Смажьте жиром или маслом решетку и обжаривайте рыбу со всех сторон до образования корочки.

Готовую рыбу положите на блюдо, обсыпьте сухарями, зеленью укропа. В качестве гарнира подавайте овощной салат.

Из окуней

Требуется: 1 кг речных окуней, 40 г муки, 2 яйца, 100 г молотых сухарей, 70 г растительного масла, соль.

Способ приготовления. Очистите окуней, удалите спинные плавники, отрежьте головы и хвосты, выпотрошите и промойте, посолите, обваляйте в муке, обмажьте сырым яйцом и растопленным маслом, затем обсыпьте молотыми сухарями.

Обжаривайте окуней на решетке со всех сторон до полной готовности. Потом выложите рыбу на блюдо, украсьте зеленью, помидорами и полейте маслом.

Шашлычные советы

Когда мы говорим о кулинарном искусстве, нельзя забывать о национальной кухне. Национальная кулинария существует, будет существовать и развиваться до тех пор, пока существует и развивается нация.

У каждого народа есть своя национальная кулинария, для которой характерны не только свои, отличные от других, национальные блюда и закуски, но, и это главное, и свой особый вкус, особые привкусы, сообщаемые данной национальной кухней любым кушаньям, в том числе и общепринятым, созданным другой национальностью и в другой стране.

Из карасей

Требуется: 1 кг карасей, 2 луковицы, 3 яйца, 50 г молотых сухарей, 60 г топленого масла, 120 г сметаны, соль.

Способ приготовления. Подготовьте карасей, посолите и поставьте в холодное место на 15-20 минут. Потом обсушите чистой тканью.

Нарежьте репчатый лук, обжарьте его, остудите, смешайте с мелко нарезанными вареными яйцами. Нафаршируйте этой смесью карасей. Обмажьте сырым яйцом, растопленным маслом и обваляйте в сухарях.

Обжаривайте на решетке со всех сторон до готовности. Потом выложите на тарелку, влейте сметану, украсьте зеленью и подавайте к столу. В качестве гарнира можете подавать жареные грибы или жареный картофель.

Из сазана или карпа в соусе

Требуется: 600-700 г свежего карпа или сазана, 50 г муки, 80 г растительного масла, 30 г сливочного масла, 250 г сметаны, щепотка соли, молотый перец.

Для соуса: 500 г рыбного бульона, 30 г муки, 80 г сливочного масла, щепотка соли, луковица, корень петрушки, 2 желтка, 120 г стакана белого вина, 25 г лимонного сока.

Способ приготовления. Обжарьте муку в масле на хорошо разогретой сковородке, разведите ее горячим рыбным бульоном, все как следует размешайте. Поставьте на огонь и варите 30-40 минут, непрерывно помешивая. Затем обжарьте мелко нарезанный репчатый лук и корень петрушки. Соедините с соусом и поварите 10 минут. После этого влейте вино. Разотрите желтки со сливочным маслом. Снимите с огня соус, слегка охладите его и, помешивая, добавьте желтки. Введите в соус лимонный сок, соль, молотый перец. Процедите.

Подготовленную рыбу нарежьте на порционные куски, положите на 40 минут в соус и поставьте в холодном месте. Обваляйте в муке, смажьте растопленным маслом и обжаривайте на решетке до готовности.

Готовую рыбу выложите на блюдо, полейте соусом. В качестве гарнира подайте салат из свежих овощей.

Из свежей рыбы с гречневой кашей

Требуется: 600-700 г свежей рыбы, 50 г муки, 60 г топленого или растительного масла, 200 г гречневой крупы, 2 яйца, 30 г сливочного масла, по щепотке соли и молотого перца.

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу, заправьте ее маслом и мелко нарезанными яйцами, сваренными вкрутую.

Нарежьте рыбу на порционные куски, посолите, поперчите, смажьте растопленным маслом. Обжаривайте на смазанной жиром решетке до полной готовности.

Готовую рыбу выложите на блюдо, посыпьте зеленью. В качестве гарнира предложите гречневую кашу.

Из свежей рыбы в молоке

Требуется: 600-700 г свежей рыбы, 130 г растительного масла, 80 г муки, 120 г молока, 2 яйца, 75 г лимонного сока, по щепотке соли и молотого перца.

Способ приготовления. Разделайте рыбу на филе, нарежьте на порционные куски, полейте лимонным соком и оставьте на полчаса в прохладном месте.

Смешайте молоко, муку, растительное масло, соль и яйца. Взбейте смесь, перемешайте, чтобы не было комков, и обмажьте ею рыбу. Обжаривайте на решетке до готовности. К столу подавайте со сметаной или с майонезом.

Мясо и здоровый образ жизни

В соединительной ткани содержится меньше питательных веществ, по сравнению с мышечной тканью, и поэтому соединительная ткань имеет сравнительно низкую пищевую ценность.

Из рыбы с чесноком

Требуется: 600-700 г свежей рыбы, 40 г муки, 5 помидоров, 2-3 зубчика чеснока, 80 г растительного масла, по щепотке соли и молотого перца.

Способ приготовления. Нарежьте помидоры на кусочки, измельчите чеснок и обжарьте на растопленном растительном масле.

Порционные куски рыбы посолите, поперчите, обваляйте в муке и обмажьте растопленным маслом. Затем обжарьте на решетке до готовности. Выложите на тарелку, сверху положите обжаренные помидоры и чеснок. Заправьте сметаной и подавайте к столу.

Из рыбы с приправами

Требуется: 700-800 г рыбы, 250 г молока, 50 г муки, 130 г топленого или растительного масла, 1/4 лимона, по щепотке соли и молотого перца.

Способ приготовления. Нарежьте рыбу на порционные куски, залейте молоком, оставьте на 40 минут в прохладном месте, потом посолите поперчите и обваляйте в муке. Смажьте растопленным маслом и обжаривайте на решетке до готовности.

Готовую рыбу украсьте ломтиками лимона и подавайте к столу.

Из мяса

Из говядины

Требуется: 500 г говядины, 2 луковицы, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров или огурцов, 1/2 лимона, по 30 г уксуса и сливочного масла.

Способ приготовления. Вырезку говядины нарежьте небольшими кусками, посолите, посыпьте молотым перцем, добавьте мелко нарезанный лук, уксус или 1 ч. л. лимонного сока, хорошо перемешайте. Накройте крышкой и поставьте в холодное место на 3-4 часа, чтобы мясо промариновалось.

Выложите мясо на решетку, жарьте 20-25 минут, время от времени переворачивая куски, чтобы они хорошо прожарились. За время жарки несколько раз сбрызните маринадом. Готовое барбекю снимите с решетки, поместите на тарелку, полейте маслом. Блюдо можно гарнировать зеленым луком, огурцами или помидорами, нарезанными ломтиками, и дольками лимона.

По-карски

Требуется: 500 г баранины, 2 почки, 1 луковица, по 100 г зеленого лука и зелени петрушки, 30 г уксуса, 1/2 лимона, соль.

Способ приготовления. Баранину разрежьте на небольшие кусочки. Почки обмойте и разрежьте пополам. Подготовленные куски баранины и почки посолите, посыпьте перцем, мелко нарезанным репчатым луком и зеленью петрушки, сбрызните уксусом или лимонным соком. Закройте крышкой и оставьте мариноваться на 2-3 часа.

Выложите маринованные куски баранины на решетку. Чтобы мясо равномерно обжаривалось, обязательно переворачивайте его в процессе жарки, сбрызгивая время от времени маринадом.

Через 30-35 минут, когда блюдо будет готово, снимите кусочки мяса с решетки и поместите на нее почки. Также переворачивая, обжаривайте их 20 минут. Барбекю уложите на тарелке, поместив почки в центр и обложив

их кусочками баранины. Посыпьте зеленым луком и зеленью петрушки, украсьте ломтиками лимона. Подавайте к столу сразу же после приготовления, то есть в горячем виде.

Шашлычные советы

Процесс приготовления любого блюда, в частности, шашлыка, обычно делится на ряд последовательных стадий: первичная обработка, тепловая обработка, оформление блюда и подача его на стол.

Из печени

Требуется: 500 г говяжьей или свиной печени, 500 г молока, по 100 г зеленого лука и зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления. Говяжью или свиную печень нарежьте небольшими продолговатыми кусочками и залейте молоком. Закройте крышкой и оставьте на 2 часа. После этого кусочки печенки немного отожмите, посолите, поперчите и положите на решетку. Обжаривайте в течение 10 минут, регулярно переворачивая.

Барбекю выложите на блюдо, посыпьте зеленым луком и зеленью укропа. На стол подавайте в горячем виде.

Из телятины

Требуется: 300 г телятины, 50 г свинины, 10 г голландского сыра, 30 г муки, яйцо, 100 г петрушки, 2 помидора или огурца, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Телятину нарежьте тонкими, желательно одинаковыми по размеру пластинами и отбейте. На каждую отбивную положите по тонкому куску нежирной свинины, голландского сыра и закройте другой отбивной. Обкатайте отбивные в муке, смешанной с небольшим количеством соли и перца, обмакните в яйцо и поместите на решетку. Обжаривайте мясо 30-40 минут, периодически осторожно переворачивая его, чтобы оно прожарилось.

Барбекю снимите с решетки и уложите на блюдо. Посыпьте петрушкой и гарнируйте помидорами или огурцами.

С фруктами

Требуется: 500 г свинины, 120 г гранатового сока, головка лука, 50 г чернослива, 25 г сушеных яблок, 30 г горчицы, по 60 г зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления. Свинину разрежьте на порционные куски, посыпьте мелко нарезанным луком, посолите, поперчите, добавьте горчицу и залейте гранатовым соком. Закройте крышкой и оставьте на 3-4 часа. В маринованных кусочках острым ножом сделайте продольные надрезы, в которые поместите чернослив без косточек и ломтики яблок. Чтобы фрукты не вываливались можно стянуть каждый кусок ниткой.

Подготовленное таким образом мясо положите на решетку над горячими углями без огня и обжаривайте 30-35 минут. Чтобы куски равномерно прожарились, периодически осторожно переворачивайте их, сбрызгивайте оставшимся маринадом.

Барбекю разделите на порции и выложите на тарелки. Удалите, если такие были, нитки, посыпьте зеленью укропа и петрушки. На стол можно подавать как в горячем, так и в холодном виде. В качестве гарнира для горячего блюда прекрасно подойдет печеный или жареный картофель.

Мясо и здоровый образ жизни

Наименее ценной по питательности в мясе является костная ткань. В ней практически не содержится питательных веществ. Но зато в ней есть много фосфора, калия и кальция. Эти вещества укрепляют костную систему и способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов.

Много этих веществ и в рыбе. И если ее исключить из рациона, это повлечет за собой целый ряд заболеваний. Истощение стенок кровеносных сосудов может привести к тому, что даже при незначительной травме они будут рваться, что чревато большой кровопотерей.

Из говядины с грибами

Требуется: 500 г говядины, 25 г тертого имбиря, 2 головки лука, по 50 г соевого соуса и соевого масла, 60 г. хереса, 125 г соленых маслят, 100 г зеленого лука, соль, перец.

Способ приготовления. Говядину нарежьте на небольшие кусочки. Приготовьте маринад из имбиря, рубленого лука, соевых соуса и масла, хереса, добавьте соль, перец. Мясо залейте маринадом, закройте крышкой и оставьте на 3-4 часа.

Замаринованные кусочки выложите на решетку над раскаленными углями и обжаривайте их, периодически переворачивая и сбрызгивая маринадом, в течение 20-25 минут.

Барбекю выложите на блюдо, посыпьте зеленым луком и мелко нарезанными солеными опятами.

Из баранины

Требуется: 500 г баранины, свежие листья шалфея, 250 г красного вина, 1 зубчик чеснока, 50 г зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления. Баранину разрежьте на небольшие кусочки. Приготовьте маринад: на дно положите листья шалфея, вылейте вино, чесночницей раздавите чеснок, добавьте перец, соль и хорошо перемешайте. Поместите в маринад мясо, закройте крышкой и оставьте его на 3-4 часа.

Кусочки мяса выложите на решетку над углями и обжаривайте из 20-25 минут. Для равномерного обжаривания периодически переворачивайте его и сбрызгивайте оставшимся маринадом.

Барбекю выложите на тарелку и посыпьте зеленью кинзы. В качестве гарнира прекрасно подойдут отварные бобы или жареный картофель.

По-пражски

Требуется: 400 г нежирной свинины, головка репчатого лука, корень петрушки, 60 г белого вина, 30 г лимонного сока, 100 г зеленого лука, перец, соль, лавровый лист, гвоздика.

Способ приготовления. Свинину нарежьте небольшими кусочками. Мясо обсыпьте мелко нарезанным луком, добавьте измельченный корень петрушки, перец, соль, лавровый лист, гвоздику, сбрызните вином и лимонным соком. Закройте крышкой и оставьте мариноваться на 3-4 часа.

Подготовленные кусочки выложите на решетку над горячими углями. Обжаривайте 20-25 минут, периодически переворачивая и сбрызгивая оставшимся маринадом.

Барбекю выложите на тарелку и посыпьте зеленым луком. Блюдо можно украсить также мелкими маринованными помидорами и подавать с картофелем и соусом.

Из почек

Требуется: 400 г почек, луковица, корень сельдерея, 25 г уксуса, 2 зубчика чеснока, по 50 г зелени петрушки и зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления. Говяжьи почки надрежьте до половины, очистите от пленки и сала, залейте холодной водой и вымочите в течение 3-4 часов, несколько раз меняя воду. Затем нарежьте на ломтики и посыпьте их луком, добавьте мелконарезанные чеснок, корень сельдерея, перец, соль и сбрызните уксусом. Закройте крышкой и оставьте на 3-4 часа мариноваться.

Подготовленные кусочки выложите на решетку над горячими углями без огня и обжаривайте 30 минут. Для хорошего обжаривания со всех сторон периодически переворачивайте и сбрызгивайте оставшимся маринадом.

Барбекю выложите на тарелку и посыпьте зеленым луком. В качестве гарнира к этому блюду прекрасно подойдут печеный картофель или отварные зеленые бобы.

Шашлычные советы

На стадии первичной обработки продукты, используемые при приготовлении шашлыка, моют, очищают, разделывают на части, нарезают, измельчают, перемешивают, маринуют и т. д. Нарезают и измельчают для того, чтобы ускорить их готовность при тепловой обработке, придать блюду соответствующие форму и вкус.

По-фермерски

Требуется: по 500 г молодой говядины и кефира, головка репчатого лука, болгарский перец, 100 г зеленого лука, по 50 г петрушки и укропа, 30 г

лимонного сока, черный молотый перец, соль, гвоздика.

Способ приготовления. Говядину и нарежьте небольшими кусочками. В кефир добавьте мелко нарезанные репчатый лук и красный болгарский перец, соль, гвоздику, черный молотый перец, все тщательно перемешайте и залейте мясо им. Закройте крышку и оставьте мариноваться на 5-6 часов.

Подготовленные кусочки выложите на решетку. Обжаривайте их, периодически переворачивая и сбрызгивая лимонным соком.

Барбекю подавайте на тарелке, посыпав мелко порубленной зеленью петрушки и укропа и зеленым луком. В качестве гарнира к этому блюду прекрасно подойдет печеная картошка. Можно также подать к столу салат из свежих огурцов и помидоров.

Острое

Требуется: 500 г баранины, 60 г уксуса, 25 г лимонного сока, 30 г гранатового сока, по 50 г зелени эстрагона, петрушки, базилика, кинзы, зиры, острый красный перец, соль.

Способ приготовления. Из тушки молодого барашка вырубите почечную часть без ребер. Если вы берете всю корейку целиком, обязательно надрубите реберные косточки у позвоночника и удалите их. Разрубите мясо на куски толщиной 2-3 см вместе с позвоночной костью. Освободите от пленок и сухожилий. Почки разрежьте вдоль пополам, удалите внутренние протоки и наружную пленку и замочите в холодной воде на 2-3 часа. За это время несколько раз смените воду. Затем разрежьте почки на четыре части.

Кусочки почек кладите на куски мяса поближе к позвоночной кости и заворачивайте мякоть кольцом, оборачивая почку. Края кольца сколите деревянной шпилькой. Таким образом подготовьте все порционные куски мяса. Получившиеся рулетики обмакните в 3%-ный раствор уксуса, сбрызните лимонным и гранатовым соками и положите в глубокую посуду. Засыпьте зеленью петрушки, кинзы, эстрагона, базилика, зиры, добавьте

красного острого перца и соли. Закройте крышкой и оставьте мариноваться на 6-8 часов.

Подготовленные куски мяса поместите на решетку над раскаленными углями без огня. Поджаривайте рулетики в течение 35-40 минут, периодически осторожно переворачивая их и сбрызгивая оставшимся маринадом.

Барбекю положите на большую тарелку и украсьте зеленью. на гарнир к этому блюду можно подать помидоры, жареные баклажаны, сладкий болгарский перец.

Из китового мяса

Требуется: 300 г китового мяса, головка репчатого лука, 250 г белого вина, 100 г зеленого лука, 50 г зелени кинзы, 10 г горчицы, перец, соль.

Способ приготовления. Обмойте китовое мясо и порежьте его на небольшие кусочки, засыпьте мелко порубленным репчатым луком и зеленью кинзы, залейте кислым белым вином, добавьте перец, соль и горчицу. Закройте крышкой и маринуйте 3-4 часа.

Готовые кусочки выложите на решетку и обжаривайте 25-30 минут, постоянно переворачивая для равномерной прожарки.

Барбекю выложите на тарелку и украсьте мелко нарезанным зеленым луком. В качестве гарнира к столу можно подать салат из морской капусты.

Мясо и здоровый образ жизни

Лучшим по питательности и вкусовым качествам считается мясо 1-й категории. В нем белки составляют 14-19 %, а жиры 12-15 %. Такое соотношение белков и жиров в мясе наиболее удачно и полезно. Поэтому, если мясо постное, то есть, в нем маленький процент содержания жира, оно

недостаточно вкусное, а если в мясе, наоборот, слишком много жира, его потребление тоже не доставит большого удовольствия. К тому же, большое количество жира затрудняет кулинарную обработку.

Сборное

Требуется: 500 г говядины, 300 г языка, по 200 г легкого, свиной или говяжьей печени и ветчины, головка репчатого лука, по 250 г молока и красного вина, 25 г уксуса, 120 г острого кетчупа, по 50 г зелени петрушки, укропа и зеленого лука, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления. Говядину, язык и легкое нарежьте на небольшие ломтики. Нарезанный колечками репчатый лук залейте красным вином, добавьте уксус, соль, перец и положите в маринад мясо. Оставьте мариноваться на 2-3 часа. За час до обжаривания мелко порежьте печень и залейте ее молоком.

Маринованные кусочки мяса, а также нарезанную ветчину и печень поместите на решетку над раскаленными углями без огня. Обжаривайте мясо 30-35 минут, периодически переворачивая кусочки.

Барбекю подавайте на глубокой тарелке, залитым острым кетчупом. Украсьте мелко порубленной зеленью петрушки, укропа и зеленым луком. В качестве гарнира прекрасно подойдет печеный или отварной картофель.

Из птицы

Из курицы с помидорами

Требуется: курица, луковица, по 50 г топленого масла и муки, 20 г

растительного масла, 6 помидоров, соль, 10 г перца.

Способ приготовления. Курицу разрубите на несколько частей, поджарьте на топленом масле. Приготовьте соус из 3 помидоров, луковицы, соли, перца и муки, для чего сначала поджарьте мелко нарезанную луковицу, затем добавьте кусочки помидоров, соль, потушите 15 минут в небольшом количестве воды, добавьте поджаренную до золотистого цвета муку и перец.

Соус выложите на кусочки курицы, уложенные на смазанный маслом противень. Сбрызните растительным маслом и запеките в духовке.

Из цыпленка, зажаренного в фольге

Требуется: цыпленок, 20 г сливочного масла, пучок петрушки, соль, перец, 1/2 лимона.

Способ приготовления. Подготовленную тушку цыпленка посолите, в брюшную полость положите немного зелени петрушки. Поверхность тушки смажьте маслом, натрите солью и перцем, сбрызните лимонным соком и заверните в фольгу. Края фольги тщательно подверните, чтобы они не разошлись. Цыпленка положите на решетку в горячую духову, а под решетку поставьте противень, чтобы жир не стекал на огонь. Тушку жарьте 30 минут.

Готового цыпленка достаньте из фольги, разделите на порционные куски и подавайте. Выложите на блюдо и полейте соком, образовавшимся при жарке.

Цыпленок фри

Требуется: 2 цыпленка, 25 г муки, 2 яйца, 100 г сухарей, 70 г маргарина,

20 г сливочного масла, пучок петрушки, по корню петрушки и сельдерея, соль.

Способ приготовления. Подготовленных цыплят отварите до полуготовности весте с кореньями. Разделите их на порционный куски, запанируйте в смеси муки, яиц и сухарей, а затем жарьте в духовке на противне, смазанном жиром. Когда образуется румяная корочка, цыплята готовы.

Шашлычные советы

Для измельчения продуктов - мяса и овощей вам понадобятся острый нож и овощерезка или терка. Чтобы соединить продукты в единую массу после измельчения, их тщательно перемешивают. Для этой цели лучше всего подходят глубокие кастрюли и миски, а также деревянные ложки и различные лопатки.

Из куриного филе

Требуется: 2 куриных филе, яйцо, городская булка, 50 г сливочного масла, соль, 2 г перца, 1/2 лимона.

Способ приготовления. Тушку курицы положите на разделочную доску спинкой вниз и сделайте долевой разрез по выступу грудной кости. Снимите кожу, отворачивая ее на обе стороны. Острым ножом, смоченным водой, срежьте филе с грудных и реберных косточек. Отделите малое филе, которое находится на внутренней стороне большого и имеет форму лепестка. Снимите с обоих филе пленки, удалите сухожилия, наложите одно на другое.

Филе разделите пополам, отбейте, обмакните в сбитое яйцо с солью и перцем, обваляйте в натертой черствой булке и зажарьте в духовке, предварительно сбрызнув лимонным соком.

Курица обычная

Требуется: 600 г мякоти курицы, 50 г лимонного сока, 2 луковицы, корень петрушки, 70 г сливочного масла, 70 г кетчупа, соль.

Способ приготовления. Мясо нарежьте на небольшие кусочки, положите в маринад из лимонного сока, мелко нарезанного репчатого лука, измельченного корня петрушки и соли. Оставьте примерно на 3 часа, а затем смажьте смажьте растопленным маслом, смешанным с острым кетчупом, и жарьте на решетке над горячими углями или в электрогриле 15 минут.

Из утки с острым соусом

Требуется: утка, 200 г чернослива, 300 г кислых яблок, 10 г аджики, 50 г сливочного масла, 1/2 лимона, 15 г сахара, 5 г перца, соль, 120 г томатного сока.

Способ приготовления. Замочите промытый чернослив, отделите его от косточек и мелко нарежьте. Яблоки натрите на терке, смешайте с черносливом, добавьте лимонный и томатный соки, перец, соль. Подготовленную обработанную тушку птицы нарубите на порционные куски, положите на смазанный маслом противень, сверху намажьте приготовленным соусом, положите кусочки масла и поставьте в духовку. Жарьте до готовности, время от времени поливая образующимся соком.

Из утки или гуся с горчичным соусом

Требуется: утка, по 50 г сливочного масла и горчичного порошка, 10 г подсолнечного масла, 1/2 лимона, 120 г томатного пюре, луковица, соль, 12 г перца.

Способ приготовления. Приготовьте соус, смешав горчичный порошок с теплым растопленным сливочным маслом, лимонным соком, мелко порезанной и обжаренной на растительном масле луковицей. Посолите, поперчите и добавьте томатное пюре. Подготовленную утку разрубите на порционный куски, натрите их солью, выдержите в холодном месте в течение часа, а затем обсушите и уложите на смазанный маслом противень. Обмажьте соусом, запеките до готовности, поливая образующимся соком.

Мясо и здоровый образ жизни

Соотношение мышечной, соединительной, жировой и костной тканей в мясе, его химический состав и пищевое достоинство определяются видом, породой, полом, возрастом и другими особенностями животного. У старых животных, конечно, будет больше жировой ткани, чем у молодых и сильных. В разных частях туши животного это соотношение различно.

Рябчик на решетке

Требуется: рябчик, 75 г маргарина, 30 г уксуса, 250 г воды, 25 г аджики, 60 г кетчупа, соль, перец.

Способ приготовления. Тушку рябчика разрубите на порционные куски, положите в маринад из воды, уксуса, аджики, соли и перца. Через 3 часа достаньте рябчика, посолите, смажьте растопленным маргарином, положите на решетку и зажарьте в духовке до полной готовности. Готовую птицу полейте кетчупом и посыпьте черным перцем.

Из дикой утки

Требуется: дикая утка, луковица, корень петрушки, 40 г муки, 50 г лимонного сока, 30 г сливочного масла или маргарина, 60 г сметаны, 1,5 л воды, соль, 10 г перца.

Способ приготовления. Утку положите в кипящую воду, снимите образовавшуюся пену и варите на слабом огне 2 часа. Образовавшийся на поверхности жир снимайте. За час до конца варки добавьте коренья и соль. Готовую утку выложите на смазанный маслом противень, разделайте на порционные куски. Муку прогрейте в утином жире, добавьте немного бульона, лимонный сок, проварите, положите специи. Небольшим количеством соуса полейте куски утки, а затем поставьте противень в духовку и жарьте до готовности.

Из тетерева

Требуется: 600 г мяса тетерева, 50 г лимонного сока, 2 луковицы, корень петрушки, 75 г сливочного масла, соль, 10 г перца.

Способ приготовления. Мясо слегка отбейте, положите в маринад из лимонного сока, мелко нарезанного лука, измельченного корня петрушки и соли. Через 3-4 часа выньте, смажьте растопленным сливочным маслом, смешанным с солью и перцем, и жарьте на решетке около 50 минут.

Утка в соусе из соленых огурцов

Требуется: утка, луковица, 2 корня петрушки, лук-порей, 50 г жира, соленый огурец, 60 г муки, 250 г сметаны, 120 г кислого вина, 100 г грибов, перец, соль.

Способ приготовления. Соленый огурец очистите от кожуры, мелко

нарежьте и тушите в жире. Затем добавьте муку, немного воды, вино. Все проварите, положите тушеные отдельно грибы, заправьте соус специями, залейте сметаной и доведите до кипения. Тушку утки разделите на порционные куски, уложите на смазанную жиром решетку, полейте приготовленным соусом и жарьте мясо до готовности.

Из гуся с чесноком

Требуется: гусь, головка чеснока, 120 г томатного пюре, 1/2 лимона, 100 г сметаны, 50 г жира, соль, по 15 г перца и аджики.

Способ приготовления. Выжмите чеснок через чеснокодавилку, смешайте его с томатным пюре, лимонным соком, аджикой и солью. Тушку гуся натрите солью, перцем и оставьте на час в холодном месте. Обсушите с помощью чистых салфеток, разделите на порционные куски, разрезав сзади вдоль хребта и вынув кости, смажьте поверхность сметаной.

Разложите куски гуся на смазанной жиром решетке, поставьте над раскаленными углями и жарьте в течение часа. Когда мясо будет почти готово, смажьте его чесночным густым соусом и доведите до полной готовности.

Шашлычные советы

Маринование, если прибегнуть к научному языку, применяют для размягчения соединительных тканей продуктов животного происхождения и придания им специфического вкуса. Для маринования часто используются уксусная или лимонная кислота, поэтому под маринады подбирайте посуду из неокисляющихся материалов (нержавеющая сталь, эмалированная, фарфоровая, стеклянная).

Царский

Требуется: гусь, 200 г кислого крыжовника, 250 г томатного сока, 300 г яблок, 100 г чернослива, луковица, 15 г сахара, 30 г маргарина, по 10 г соли и перца.

Способ приготовления. Разрежьте ягоды крыжовника пополам, смешав их с натертыми яблоками и мелко порезанным замоченным черносливом. Все залейте томатным соком, заправьте солью, сахаром и перцем, прокипятите на слабом огне 5 минут.

Гуся подготовьте, острым ножом сделайте надрез вдоль хребта, выньте кости, не нарушая формы. Аккуратно разделайте мясо на порционные куски, сложите на смазанный маргарином противень и зажарьте в духовке. Готовые куски гуся разложите на блюде, в соуснике подайте соус.

Из курицы с луково-чесночным соусом

Требуется: курица, 2 луковицы, 3 дольки чеснока, 80 г подсолнечного масла, 25 г уксуса, 59 г сметаны, 70 г томатного сока, соль, 10 г перца.

Способ приготовления. Курицу разделайте на филе. Мелко порежьте лук и чеснок, залейте их разбавленным уксусом и томатным соком, посолите, поперчите и положите в маринад куски курицы. Через 3-4 часа достаньте их из соуса, обсушите с помощью бумажных салфеток, смажьте поверхность сметаной и запеките, сложив на смазанной маслом решетке, на раскаленных углях. Маринад, оставшийся после вымачивания, прокипятите на медленном огне 10-15 минут и подайте к мясу.

Французский

Требуется: курица, луковица, 200 г сыра, 25 г уксуса, соль, перец, 20 г

сливочного масла или маргарина, 80 г майонеза.

Способ приготовления. Курицу разделайте на филе и вымочите в смеси разведенного уксуса, перца и соли. Затем обсушите и сложите на смазанном жиром противне. Натрите на мелкой терке сыр и мелко порежьте лук. На каждый кусочек курицы положите лук, посыпьте сыром и положите немного майонеза. Запеките на решетке до полной готовности.

Из куриных окорочков с соусом из хрена

Требуется: 2 кг куриных окорочков, 2 корня хрена, 80 г растительного масла, 90 г майонеза, 15 г уксуса, соль, перец, паприка, шафран.

Способ приготовления. Окорочка замочите в маринаде. Для него хрен натрите на мелкой терке, смешайте с разведенным уксусом, приправами и солью. Погрузите в этот раствор окорочка примерно на 3 часа, затем просушите их и смажьте майонезом, смешанным с растительным маслом. Жарьте на решетке на раскаленных углях. Маринад прокипятите 15 минут, а затем используйте как соус к готовому блюду.

Мясо и здоровый образ жизни

В отдельных внутренних органах животных тоже очень много различных питательных и полезных веществ. Например, при малокровии рекомендуется есть печень, так как в ней содержится много веществ, способствующих восстановлению уровня крови и положительно воздействующих на органы кроветворения. В печени содержится много витамина А, который влияет на поддержание иммунитета.

Под гранатовым соусом

Требуется: курица, гранат, 15 г сахара, соль, перец, 20 г сливочного масла, 60 г сметаны.

Способ приготовления. Курицу разделайте на порционные куски. Выжмите гранатовый сок и смешайте его с сахаром, солью, перцем. В неглубокую кастрюлю с крышкой положите куски курицы, залейте маринадом, накройте и прокипятите 20 минут, чтобы мясо пропиталось парами соуса. Затем куски курицы достаньте, а соус прокипятите еще 15 минут. Мясо обсушите, смажьте поверхность сметаной, уложите на смазанной маслом решетке и зажарьте на углях. Отдельно подайте соус.

С татарским соусом

Требуется: курица, 250 г сметаны, свежий огурец, соль, перец, пучок петрушки, 15 г уксуса, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления. Курицу разделайте на филе, сложите куски на смазанный жиром противень и запеките до готовности. Натрите на мелкой терке огурец, смешайте его со сметаной, уксусом, солью, перцем и измельченной петрушкой. Соус подайте к барбекю отдельно.

По-венгерски

Требуется: курица, 3 головки репчатого лука, 500 г несладкого сливочного йогурта, по 100 г помидоров, сладкого болгарского перца, зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления. Курицу разделайте на небольшие кусочки и посыпьте луком, нарезанным колечками, слоем уложите помидоры и перец, также нарезанные на небольшие ломтики. Посолите, поперчите. Залейте мясо и овощи сливочным несладким йогуртом. Оставьте на 1-2 часа. Подготовленные таким образом кусочки мяса положите на решетку.

Обжаривайте их 30-40 минут, периодически поливая оставшимся маринадом.

За пять минут до готовности на решетку выложите овощи и немного их обжарьте. Барбекю поместите в центр большой тарелки, по краям поместите овощи и украсьте блюдо зеленым луком. В качестве гарнира к этому блюду прекрасно подойдет обжаренный в сливочном масле картофель. Ешьте барбекю в горячем виде.

Сосиски-барбекю

С сыром

Требуется: 500 г сосисок, 300 г сыра, 120 г белого вина, 100 г зеленого лука.

Способ приготовления. Очистите сосиски от оболочки и на каждой сделайте продольный надрез. На мелкой терке натрите сыр. Начините сосиски сыром, обмакните в белое вино и поместите на решетку и жарьте на углях 5-10 минут, время от времени осторожно переворачивая их.

Барбекю выложите на тарелку и посыпьте зеленым луком. В качестве гарнира прекрасно подойдет печеный картофель.

Шашлычные советы

Тепловая обработка продуктов имеет важное значение в процессе приготовления пищи, так как именно здесь формируются вкус и аромат блюда. От правильности проведения тепловой обработки зависит также сохранение в готовом блюде ценных питательных и биологически активных веществ.

В томатном соусе

Требуется: 500 г сосисок, 100 г томатного пюре, 450 г бульона, 30 г сливочного масла, морковь, головка репчатого лука, 120 г зеленого лука, 30 г муки, 15 г сахара, корень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления. Освободите сосиски от оболочки, нарежьте небольшими кусочками. Сварите коричневый бульон и процедите. Стакан бульона слейте в отдельную емкость, охладите, засыпьте просеянную спассерованную муку и тщательно размешайте до однородной массы без комков. В оставшийся бульон введите томат-пюре, спассерованные коренья и лук и поставьте на огонь. Когда жидкость закипит, влейте бульон, смешанный с мукой, и хорошенько размешайте. Варите соус, помешивая, на медленном огне 40-45 минут. Когда соус будет готов, добавьте сахар и процедите.

Положите сосиски на решетку и обжарьте со всех сторон, выложите на глубокую тарелку. Полейте барбекю томатным соусом и украсьте зеленым луком.

Походные

Требуется: 500 г сосисок, 60 г сметаны, по 50 г зелени петрушки, укропа и зеленого лука.

Способ приготовления. Освободите сосиски от оболочки. Смажьте их сметаной и положите на решетку, жарьте на углях со всех сторон до получения хрустящей корочки. Выложите их на тарелку и украсьте зеленью. Это блюдо является превосходной закуской к сухому вину.

Сосиски-барбекю по-грузински

Требуется: 500 г сосисок, 400 г белого соуса, 50 г 9%-ного уксуса, 2 яичных желтка, 70 г сливочного масла, 10 г эстрагона, луковица, 20 г петрушки, перец горошком.

Способ приготовления. Очистите сосиски от оболочки и нарежьте небольшими кусочками. В термостойкую посуду положите мелко нашинкованные лук и петрушку, крупно раздробленный перец горошком, листья эстрагона и залейте уксусом. Поставьте на огонь и варите 8-10 минут, закрыв крышкой. Добавьте белый соус и продолжайте варку еще 5-10 минут. Немного охладите, положите яичные желтки, предварительно проваренные с маслом, размешайте, посолите и процедите соус.

Сосиски поместите на решетку, жарьте на углях до готовности. Уложите на глубокой тарелке и полейте соусом. В качестве гарнира к этому блюду превосходно подойдет печеный картофель.

Сосиски с овощами

Требуется: 500 г сосисок, 2 луковицы, 300 г краснокочанной капусты, 2 яблока, 50 г растительного масла, соль, перец.

Способ приготовления. Освободите сосиски от оболочки и нарежьте их небольшими кусочками. Краснокочанную капусту нашинкуйте, добавьте немного воды и поставьте на огонь. Когда вода закипит, положите тертые яблоки, соль, лук, перец и тушите овощи 20-25 минут.

Подготовленные сосиски положите на решетку и обжарьте их со всех сторон. Готовые овощи выложите на тарелку, сверху поместите сосиски-барбекю.

Мясо и здоровый образ жизни

Сердце - тоже настоящий кладезь полезных элементов. Сердце - это мышечный орган, а значит, в нем много белков и мало жиров. Поэтому при больших физических нагрузках лучше всего есть сердце, это к тому же очень вкусное блюдо. В нем очень много фосфора, потому что он накапливается в мышечной ткани. А фосфор полезен для наших костей.

Фаршированные овощами

Требуется: 500 г сосисок, 150 г моркови, 2 луковицы, 1/2 яйца, по 50 г зелени петрушки, укропа и зеленого лука.

Способ приготовления. Мелко натрите овощи и нарежьте зелень, добавьте яйцо и хорошенько размешайте. Освободите сосиски от оболочки и на каждой из них сделайте глубокий надрез посередине по всей длине. Начините сосиски овощами и зеленью. Осторожно положите их на решетку, расположенную над горячими углями без огня. Обжаривайте сосиски со всех сторон, осторожно переворачивая их. Барбекю выложите на блюдо и украсьте зеленью.

С острым соусом

Требуется: 500 г сосисок, 50 г острого соуса, 250 г томатного соуса, 30 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 60 г зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления. Освободите сосиски от оболочки. Томатный соус посолите, добавьте молотый красный или черный перец, через чесночницу выдавите зубчики чеснока и поставьте на огонь. Доведите до кипения и процедите. Затем положите в соус сливочное масло и хорошо перемешайте.

Сосиски положите на решетку и обжарьте их со всех сторон. Барбекю выложите на тарелку и украсьте петрушкой. В качестве гарнира приготовьте салат из свежих помидоров и огурцов.

В фондю

Требуется: 700 г сосисок, по 300 г сыра двух видов (например, гауды и эмменталя), 250 г белого вина, 1/2 лимона, 50 г кинзы.

Способ приготовления. Сосиски очистите от оболочки и нарежьте небольшими кусочками. На мелкой терке натрите сыр обоих сортов, добавьте вино и лимонный сок, выжатый из половинки лимона. Поставьте на огонь и растопите сыр, постоянно помешивая.

Кусочки сосисок выложите на решетку и обжаривайте на углях. Чтобы они равномерно поджарились, постоянно переворачивайте их. Готовые сосиски-барбекю выложите в глубокую посуду и залейте соусом. Ешьте сразу же после приготовления, в горячем виде. В качестве гарнира подайте жареные баклажаны, кабачки и картофель.

Чесночные

Требуется: 500 г сосисок, 1 головка чеснока, 75 г майонеза.

Способ приготовления. Освободите сосиски от оболочки, на каждой из них сделайте несколько небольших надрезов. Зубчики чеснока порежьте и поместите их в надрезы. Выложите подготовленные сосиски на решетку и обжаривайте их 10-15 минут. Готовые сосиски выложите на блюдо и полейте майонезом.

Шашлычные советы

Жарка - с точки зрения рационального питания, самый несовершенный способ кулинарной обработки, а при неправильно проведенном процессе даже в какой-то степени опасный для здоровья. Однако, увы, мы чаще всего предпочитаем вкусную пищу здоровой.

Во-первых, жарка на костре часто вызывает большие потери почти всех питательных веществ. Если, к примеру, при варке отвар (бульон) можно использовать для приготовления других блюд, то при жарке мяса, рыбы или птицы на костре значительная часть сока, содержащая ценные пищевые вещества, теряется. Во-вторых, при жарке на костре образуется корочка - темно окрашенные соединения - меланоидины. Эти соединения не усваиваются организмом, а у людей, страдающих болезнями желудочно-кишечного тракта, и у детей они могут вызвать болезненные раздражения. Поэтому по возможности потребление жареных продуктов должно быть ограничено.

В соусе из свежих помидоров

Требуется: 500 г сосисок, 1 кг свежих помидоров, 200 г сливочного масла, соль, перец.

Способ приготовления. Освободите сосиски от оболочки. Помидоры нарежьте небольшими ломтиками и припустите в собственном соку, протрите через сито и полученную кашицу уварите до консистенции густых сливок, снимите с огня и заправьте сливочным маслом, солью и молотым перцем.

Сосиски положите на решетку и обжарьте их со всех сторон, положите на тарелку, полейте приготовленным ранее соусом. В качестве гарнира к этому блюду превосходно подойдут спагетти или отварные макароны.

Со свежими овощами

Требуется: 500 г сосисок, по 250 г помидоров и огурцов, 150 г редиски, 100 г зеленого лука, 90 г майонеза, соль.

Способ приготовления. Очистите сосиски от оболочки, нарежьте их небольшими кусками. Поместите на решетку и обжарьте кусочки со всех сторон, выложите на тарелку. Полейте майонезом. Гарнируйте их ломтиками помидоров, огурцов, редиски. Посыпьте все зеленым луком.

Начиненные сыром

Требуется: 500 г сосисок, 300 г сыра, 90 г кетчупа.

Способ приготовления. Очистите сосиски от оболочки, сделайте внутри каждой отверстие от одного конца до другого. Натрите сыр на терке и начините сосиски сырной крошкой. Положите их на решетку и жарьте на углях. Во время обжаривания постарайтесь как можно осторожнее переворачивать сосиски.

Барбекю выложите на тарелку и полейте кетчупом. В качестве гарнира подойдет печеный картофель.

С луком

Требуется: 500 г сосисок, луковица, 90 г майонеза, 30 г лимонного сока, 50 г зеленого лука.

Способ приготовления. Очистите сосиски от оболочки и сделайте в каждой из них небольшие надрезы. Мелко нашинкуйте лук и положите в надрезы на сосисках. Подготовленные таким образом сосиски положите на решетку, расположенную над горячими углями. Обжарьте их со всех

сторон, осторожно переворачивая время от времени.

Барбекю выложите на тарелку, сбрызните лимонным соком, полейте майонезом и украсьте мелко накрошенным зеленым луком.

”Ассорти”

Требуется: 500 г сосисок, по 100 г сыра, вареной колбасы и огурцов, 60 г зеленого лука, 20 г шпика, 50 г петрушки.

Способ приготовления. Очистите сосиски от оболочки и выполните на ней 5 поперечных надрезов. Мелко нарежьте сыр, колбасу, огурцы, шпик, зеленый лук. В один из надрезов положите кусочек сыра, во второй - кусочек вареной колбасы, в третий - кусочек огурца, в четвертый - накрошенный зеленый лук, в последний - кусочек шпика. Затем положите сосиски на решетку, обжаривайте их в течение 10-15 минут, осторожно переворачивая время от времени.

Барбекю осторожно переложите на тарелку и украсьте веточками петрушки.

Мясо и здоровый образ жизни

Что бы ни приходилось слышать о вреде мяса,- это рассказы или очень болезненных людей, которые не знают, кого винить в своих недугах, или людей, совершенно ничего не понимающих в нем. Ни в коем случае нельзя идти у них на поводу. Потому что природа все давно решила за нас, и исключение из нашего рациона какого-либо продукта может привести к тяжелым заболеваниям.

Фаршированные зеленью

Требуется: 500 г сосисок, по 50 г зеленого лука, петрушки, укропа, кинзы, 10 г базилика, 90 г майонеза.

Способ приготовления. Очистите сосиски от оболочки, сделайте в каждой из них продольный глубокий надрез. Мелко нашинкуйте зелень (кроме базилика) и начините ею разрезанные сосиски. Далее в каждую из сосисок вложите веточку базилика. Положите их на решетку, обжаривайте со всех сторон, стараясь переворачивать как можно осторожнее, чтобы зелень не вываливалась.

Готовые сосиски выложите на тарелку и полейте майонезом. Это блюдо можно гарнировать салатом из свежих огурцов и помидоров.

С солеными огурцами

Требуется: 500 г сосисок, 3 соленых огурца, луковица.

Способ приготовления. Очистите сосиски от оболочки, сделайте на каждой из них несколько надрезов. Нарежьте соленые огурцы на тонкие колечки и вложите в каждый разрез колечко соленого огурца. Положите сосиски на решетку, жарьте над углями со всех сторон, периодически осторожно переворачивая.

Готовые сосиски выложите на тарелку. Очистите лук и нарежьте его колечками. Украсьте им барбекю, в качестве гарнира подойдет печеный или отварной картофель.

С морковью и зеленым горошком

Требуется: 500 г сосисок, по 100 г моркови и зеленого горошка, 90 г

майонеза.

Способ приготовления. Очистите сосиски от оболочки и сделайте в каждой из них большой надрез. Морковь порежьте на очень тонкие и длинные ломтики. Начините каждую сосиску парой ломтиков моркови и зеленым горошком. Поместите сосиски на решетку, обжаривайте их со всех сторон, осторожно переворачивая время от времени. Выложите на тарелку и полейте майонезом.

По-датски

Требуется: 500г сосисок, 2 головки репчатого лука, по 100 г сыра и окорока или ветчины, яйцо, 50 г зелени петрушки, 120 г кетчупа.

Способ приготовления. Сосиски освободите от оболочки и надрежьте каждую вдоль. Сыр порежьте на длинные узкие полоски. Яйцо взбейте. Мелко нарубите зелень и лук. Далее возьмите кусочек сыра, обмакните его в яйцо, обваляйте в зелени и поместите в надрез в сосиске. Оберните сосиску ломтиком ветчины или окорока и скрепите шпажкой. Таким образом подготовьте все сосиски.

Когда все сосиски будут подготовлены, выложите их на решетку, установленную над углями без огня, и обжаривайте со всех сторон. Переворачивайте сосиски очень осторожно, чтобы не выпал сыр и не развернулся окорок или ломтик ветчины. Сыр должен немного оплавиться, а сосиска - покрыться хрустящей корочкой, только тогда можно снимать их с решетки.

Барбекю положите в большую тарелку и залейте кетчупом. Украсьте веточками петрушки. В качестве гарнира к сосискам-барбекю по-датски превосходно подойдет любой овощной салат и жареный картофель. Ешьте в горячем виде.

Шашлычные советы

Овощи являются важными источниками пищевых веществ - витаминов, минеральных солей, различных углеводов, органических кислот, поэтому правильно подготовленные и обработанные овощи - это гарантия высокого качества блюда.

Глава 10. Все о соусах

Соусы являются необходимым дополнением к шашлыкам. Они подчеркивают неповторимый вкус и аромат любого мяса, в том числе цыпленка, курицы, индейки, дичи.

”Особый”

Требуется: 1 стакан куриного бульона, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, лимонный сок или лимонная кислота, соль, специи, коренья, перец.

Способ приготовления. Муку поджарьте на масле до золотистого цвета и разведите мясным бульоном, добавьте мелко нарезанные белые коренья (петрушку, сельдерей), репчатый лук, лавровый лист, черный перец. Варите на слабом огне 10-15 минут до готовности кореньев.

Соус процедите и смешайте с протертыми кореньями, посолите и заправьте по вкусу лимонным соком или лимонной кислотой.

”Кавказский”

Требуется: 1 стакан крепкого куриного бульона, 1/2 стакана грецких орехов, 3 зубчика чеснока, душистый перец, соль.

Способ приготовления. Орехи потолките с чесноком, добавьте соль и перец по вкусу. В полученную однородную массу постепенно влейте горячий бульон, а потом хорошо перемешайте.

”Южный”

Требуется: 1 стакан бульона, 1/2 стакана некислой сметаны, по 1 ст. л. муки и сливочного масла, лавровый лист, луковица.

Способ приготовления. Слегка поджарьте на масле муку, разведите горячим бульоном, добавьте сметану, лавровый лист и варите на небольшом огне 10 минут. Затем снимите соус с огня, процедите, посолите, добавьте сливочное масло, тщательно перемешайте. За 5 минут до окончания варки добавьте измельченный, слегка поджаренный репчатый лук.

”Огненный”

Требуется: 1 стакан томатной пасты, 2 ст. л. сливочного маргарина, 1 ст. л. сливочного масла, 2 средние луковицы, по 150 г красного вина и шампиньонов или белых грибов, 1-2 ч. л. сахара, зелень петрушки и укропа, эстрагон.

Способ приготовления. В мелко нарезанный лук, спассерованный на сливочном маргарине, добавьте измельченные шампиньоны или белые грибы и пассеруйте 5-7 минут. Затем влейте красное вино, добавьте томатную пасту, сахар, соль и варите на слабом огне 10-15 минут.

После окончания варки в соус высыпьте измельченную зелень петрушки, укропа и листики эстрагона, заправьте размягченным сливочным маслом.

”Горный”

Требуется: 3 ст. л. виноградного уксуса, 1/2 стакана томатного сока, 100 г красного вина, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 3 зубчика чеснока, зеленый лук, сельдерей, петрушка, красный перец, соль.

Способ приготовления. Муку поджарьте на сливочном масле до коричневого цвета и влейте, не прекращая помешивать, томатный сок и виноградный уксус. Одновременно добавьте мелко нарубленный чеснок и варите на слабом огне 15-20 минут, а потом постепенно добавьте красное вино, перец, соль, зелень и вскипятите еще раз.

Мясо и здоровый образ жизни

Конечно, мясо, которое предназначено для употребления в пищу, должно быть свежим. Свежее мясо имеет светло-розовый или ярко-красный цвет. Если на свежее мясо надавить пальцем, образовавшаяся ямка очень быстро выравнивается - это говорит о том, что волокна мяса очень эластичные. Свежее мясо имеет приятный запах. У испортившегося мяса неприятный запах, волокна теряют свою эластичность. Цвет сероватый, оно скользкое и клейкое.

”Овощной”

Требуется: 2 стакана бульона, 1,5 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, по 1 моркови, петрушке и луковице, 3 ст. л. томата, 1-2 ст. л. крепкого виноградного вина, лавровый лист, перец горошком, соль.

Способ приготовления. Слегка поджарьте на масле мелко нарезанные морковь, лук и петрушку, а в отдельной посуде растопите сливочное масло, всыпьте муку и поджарьте до светло-коричневого цвета. Добавьте томат-пюре, влейте горячий бульон, тщательно перемешайте, всыпьте

поджаренные коренья и лук, лавровый лист, перец горошком. Варите на слабом огне 25-30 минут.

Соус посолите, процедите и влейте вино, лучше всего портвейн или мадеру. Коренья протрите и соедините с соусом, заправьте сливочным маслом и хорошо размешайте.

Грибной

Требуется: 2 стакана грибного бульона, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного или 1/4 стакана растительного масла, 2 луковицы, 7-8 отварных сушеных грибов, соль, перец, кориандр.

Способ приготовления. Поджарьте на сливочном или растительном масле муку до коричневого цвета, разведите, помешивая, процеженным грибным бульоном, проварите при легком кипении 10-15 минут. После этого добавьте мелко нарубленные отварные грибы, поджаренный лук, молотый перец, соль и кориандр по вкусу.

”Пикантный”

Требуется: 2 яйца, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. готовой горчицы, 3 ст. л. уксуса, зелень укропа и петушки, соль, сахар.

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую, белки измельчите, желтки тщательно разотрите с горчицей, сахаром, солью и, не прекращая растирания, добавьте в соус небольшими порциями оливковое масло, уксус, рубленые белки и зелень, все еще раз тщательно размешайте.

”Сливочный”

Требуется: 1/2 стакана сливок, 3 ст. л. сухарей, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец.

Способ приготовления. Молотые пшеничные сухари поджарьте до золотистого цвета, добавьте растопленное, процеженное сливочное масло, сливки и заправьте лимонной кислотой, перцем и солью. Все хорошенько перемешайте.

”Особый”

Требуется: 3 ст. л. любого растительного масла, 1 стакан томатной пасты, 2 маленькие луковицы, 1 зубчик чеснока, 300 г маринованного сладкого перца, 1/2 пучка базилика, соль, душистый перец.

Способ приготовления. Лук и чеснок мелко порубите и пассеруйте в растительном масле 5-10 минут. Смешайте с томатной пастой, базиликом и заранее приготовленным маринованным сладким перцем. Соль и перец добавьте по вкусу. Соусу дайте потомиться еще 2-3 минуты.

Шашлычные советы

Репчатый лук сначала очищают, обрезая донце и шейку, затем снимают сухие чешуйки и промывают в холодной воде. Нарезать лук необходимо непосредственно перед приготовлением шашлыка, иначе он пересохнет.

”Ореховый”

Требуется: 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1/3 стакана молотых грецких

орехов, лимонный сок, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Мелко нарежьте сваренные вкрутую яйца, положите их в горячее растопленное сливочное масло, добавьте орехи, лимонный сок, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, посолите, хорошо перемешайте.

”Душистый”

Требуется: 2 сырых желтка, 4 ст. л. воды, 3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сливочного масла, зелень, соль.

Способ приготовления. Разотрите сырые желтки с холодной водой, добавьте небольшими кусочками сливочное масло, поставьте на медленный огонь и варите, не прекращая помешивать, до загустения, но не кипятите. Снимите с огня, посолите, влейте лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, положите зелень укропа или петрушки.

”Винный”

Требуется: 2 стакана куриного бульона, сырой желток, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 3-4 ст. л. сухого белого виноградного вина, луковица, корень петрушки, соль.

Способ приготовления. Измельчите петрушку и лук, положите в посуду с разогретым маслом, слегка их поджарьте и, не прекращая жарки, посыпьте мукой, тушите еще 2-3 минуты.

В полученную массу постепенно влейте горячий куриный бульон и варите на маленьком огне еще 15-20 минут. Соус процедите и добавьте, помешивая, растертый со сливочным маслом сырой желток, белое вино и соль по вкусу. Доведите до кипения и снимите с плиты.

”Пивной”

Требуется: луковица, 4 ст. л. сливочного масла, 1/4 л любого светлого пива, долька чеснока, 1 ст. л. муки, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Муку обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета. В образовавшийся соус добавьте отдельно обжаренные лук и чеснок, влейте пиво, всыпьте мелко нарезанную петрушку и соль. Плотно закройте крышкой и тушите 35-40 минут до готовности.

”Майонезный”

Требуется: 1,5 стакана бульона, 1 стакан майонеза, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, зелень петрушки, лавровый лист, душистый перец.

Способ приготовления. Немного подрумяньте муку на масле, добавьте майонез и теплый бульон. Варите на небольшом огне 15-20 минут, за 5 минут до окончания варки положите слегка поджаренный измельченный репчатый лук и лавровый лист, душистый перец и соль по вкусу. Соус снимите с огня, процедите, введите размягченное сливочное масло, хорошо перемешайте.

Морковный

Требуется: 450 г моркови, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 средние луковицы, зелень петрушки, черный молотый перец, лавровый лист, соль.

Способ приготовления. Измельченные морковь и лук пассеруйте на сливочном масле 10-15 минут вместе с мукой. Затем положите лавровый лист, зелень петрушки, перец, соль по вкусу. Томите на слабом огне еще 5 минут, постоянно помешивая, до полной готовности.

Мясо и здоровый образ жизни

Необходимо понять, что мясо - это не только вкусный, но и незаменимый компонент нашего рациона. Его никоим образом нельзя исключать, и его практически нельзя заменить. Поэтому если человек заботится о своем здоровье и хочет избежать многих тяжелых заболеваний, он должен есть мясную пищу.

”Полезный”

Требуется: 1 стакан томатной пасты, 3 ст. л. сливочного маргарина, 3 луковицы, 100 г моркови, 3 корня петрушки, репа, 130 г вина (мадеры), по 50 г консервированных стручков фасоли и зеленого горошка, лавровый лист, душистый перец, сельдерей, соль.

Способ приготовления. Лук, морковь, репу, петрушку, сельдерей нарежьте дольками или кубиками и спассеруйте на сливочном маргарине. Добавьте томатную пасту, вино, душистый перец и соль по вкусу, варите при слабом кипении 15-20 минут. В конце варки положите зеленый горошек и стручки фасоли, нарезанные на кусочки. Соус можно готовить и без вина.

”Ароматный”

Требуется: 5 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана густого томата или

томатной пасты, 100 г концентрированного куриного бульона, 2 луковицы, 3 средние моркови, петрушка, сельдерей, эстрагон, 100 г виноградного белого вина, молотый перец, соль.

Способ приготовления. Репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей мелко нашинкуйте и спассеруйте на сливочном масле, затем влейте белое виноградное вино, положите стебли эстрагона и уварите в 3 раза. Полученную смесь соедините с томатной пастой и куриным бульоном, хорошенько перемешайте и варите на среднем огне 30 минут. Заправьте соус солью и молотым перцем, процедите, добавьте листики эстрагона и доведите до кипения.

Кисло-сладкий с орехами

Требуется: 1 стакан томатной пасты, 1 ст. л. сливочного масла, 120 г чернослива, 50 г изюма, 3 ст. л. уксуса, 1/2 стакана грецких орехов, 60 г красного вина, сахар, 70 г хрена, соль, лавровый лист, перец горошком.

Способ приготовления. Чернослив поварите в воде несколько минут, в полученный отвар добавьте томатную пасту, красное вино, уксус, перец горошком, лавровый лист и варите 10-15 минут. Процедите, заправьте сахаром, солью, сливочным маслом, добавьте вареный чернослив без косточек, изюм, ошпаренные, очищенные от пленки и тонко нарезанные ядра грецких орехов и прокипятите еще несколько минут.

Домашний

Требуется: 1/2 стакана сметаны, по 200 г сливочного масла и сухарей пшеничных, 2 ст. л. лимонного сока, 1/2 банки майонеза, соль, душистый перец.

Способ приготовления. Молотые сухари (из пшеничной муки не ниже 1-

го сорта) подрумяньте до золотистого цвета в небольшом количестве масла. Сливочное масло растопите, отделите от осадка, процедите и добавьте поджаренные молотые сухари, майонез, лимонный сок, соль по вкусу. Все тщательно перемешайте.

Сметанный с хреном

Требуется: 1/2 стакана густой сметаны, 3 ст. л. оливкового масла, 2-3 ст. л. уксуса, 200 г хрена, перец горошком, лавровый лист, соль.

Способ приготовления. Хрен натрите на крупной терке, слегка спассеруйте на оливковом масле так, чтобы цвет его не изменился, добавьте перец, лавровый лист, влейте уксус и прокипятите несколько минут. Соедините со сметаной, посолите и варите 5-7 минут, постоянно помешивая.

Шашлычные советы

Чеснок очищают, срезав донце и головку, а затем разделяют на дольки и очищают. Чеснок, в отличие от репчатого лука, вы можете почистить задолго до приготовления шашлыка.

”Морской”

Требуется: 50 г сливочного масла, крупная морковь, 3 ст. л. муки, 2-3 луковицы, корень петрушки, 1 стакан томатной пасты, 130 г белых грибов или шампиньонов, 100 г белого виноградного вина, анчоусы, соль.

Способ приготовления. Грибы проварите в небольшом количестве воды до готовности, бульон процедите и слегка остудите. Коренья и лук

нарежьте соломкой, присыпьте мукой и пассеруйте на сливочном масле до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Томатную пасту добавьте в отвар шампиньонов и варите 15-20 минут.

Готовый соус процедите, натрите овощи и добавьте вареные белые грибы или шампиньоны, нарезанные ломтиками, а потом доведите до кипения, не прекращая помешивать. После этого в соус влейте белое виноградное вино, натертые анчоусы, сливочное масло и размешайте, доведите до кипения - и соус готов.

Горчичный

Требуется: 3 ст. л. томатной пасты, 40 г сливочного маргарина, по 30 г сливочного масла и майонеза, 300 г репчатого лука, 25 г столовой горчицы, лавровый лист, соль, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Лук мелко порежьте и спассеруйте на сливочном маргарине, добавьте томатную пасту, перец горошком, лавровый лист, немного посолите и варите 10-15 минут. Заправьте соус столовой горчицей, сливочным маслом и майонезом. Готовый соус хорошо перемешайте, но не кипятите, так как горчица может свернуться. При подаче к столу украсьте зеленью петрушки и укропа.

”Неповторимый”

Требуется: 45 г сливочного маргарина, 30 г майонеза, 300 г репчатого лука, 3 ст. л. уксуса, 100 г корнишонов, 150 г красного вина, лавровый лист, перец горошком, соль, сахар, корица.

Способ приготовления. Мелко нарезанный репчатый лук спассеруйте на сливочном маргарине до полуготовности, добавьте уксус, перец горошком, лавровый лист, кипятите соус 8-10 минут. Влейте красное вино, положите

соль, варите 10-15 минут на слабом огне, после чего заправьте сливочным маслом, добавьте корицу, сахар и рубленые корнишоны. Корнишоны можно положить на блюдо непосредственно перед подачей соуса к столу.

”Голландский”

Требуется: 3 яйца, 1/2 стакана воды, 70 г сливочного масла, 100 г голландского сыра, 1 ст. л. лимонного сока, соль, душистый перец.

Способ приготовления. В глубокую посуду влейте сырые яичные желтки и холодную воду, добавьте нарезанное кусочками сливочное масло и варите всю эту смесь, непрерывно помешивая лопаткой или венчиком. Как только смесь слегка загустеет, снимите с огня и заправьте соус тертым голландским сыром, лимонным соком, солью и душистым перцем.

Мясо и здоровый образ жизни

Но нельзя забывать, что даже полезные нашему организму продукты могут оказать вредное воздействие. Чтобы этого избежать, надо все есть в умеренных количествах. Очень часто считают, что причиной различных заболеваний является пристрастие к мясу, но это верно только тогда, когда едят мясо в неумеренных количествах, а вовсе не от того, что оно вредно для здоровья.

”Простой”

Требуется: 1 стакан сметаны, 1/2 стакана куриного бульона, 2-3 ст. л. муки, 3 ст. л. лимонного сока, соль, лавровый лист.

Способ приготовления. Слегка поджарьте муку на сливочном масле,

разбавьте, помешивая, бульоном, положите сметану, лавровый лист.

Из зеленой алычи

Требуется: 1 кг зеленой алычи, 1 ст. л. аджики, 10 веточек зелени кинзы, 4 веточки мяты, 2-3 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Зеленую алычу переберите, промойте, положите в эмалированную кастрюлю, залейте 2 стаканами холодной воды и варите 5 минут. Слейте отвар, а массу тщательно перетрите через сито, добавьте аджику, чеснок, толченный с солью, мелко нарезанную зелень, влейте стакан охлажденной кипяченой воды и размешайте. Хранить этот соус можно не дольше 3 дней.

Из спелой алычи

Требуется: 1 кг алычи, 6 долек чеснока, 3 ст. л. аджики, по 1 ст. л. смеси сухих пряных трав, 6 листьев болотной мяты, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Зрелую желтую или красную алычу залейте водой так, чтобы она едва покрывала ее. Варите на слабом огне 20 минут, затем слейте отвар, протрите алычу через сито и удалите косточки.

В алычовую массу добавьте стакан воды и доваривайте на слабом огне в течение часа, не прекращая помешивать. В процессе варки положите аджику, смесь сухих пряных трав (молотые семена кориандра, укропа, чабера, базилика, голубого пажитника), чеснок, толченный с зеленью.

Во избежание брожения в процессе варки в соус добавьте 6 листиков болотной мяты. Готовый соус перелейте в стеклянную или эмалированную посуду, а для длительного хранения можно в горячем виде залить в стерилизованную банку и закрыть.

Из красных помидоров

Требуется: 1 кг помидоров, 2 ст. л. аджики, 5 долек чеснока, по 1 ст. л. смеси сухих пряных трав, пучок зелени кинзы, соль по вкусу.

Способ приготовления. Зрелые помидоры разомните и варите на слабом огне 30 минут. В процессе варки добавьте чеснок, толченный с солью и кинзой, а также болотную мяту. Как только вся масса загустеет, снимите с огня, слегка остудите, процедите ее через сито, приправьте аджикой, смесью сухих пряных трав и поварите еще 15 минут.

Из барбариса

Требуется: 1 кг барбариса, 2 ст. л. аджики, 3 листа болотной мяты.

Способ приготовления. Ягоды барбариса залейте 2 стаканами холодной воды, добавьте мяту и варите не более 10 минут. Затем ягоды разомните в отваре, протрите через сито и приправьте только аджикой.

Из зеленого винограда с орехами

Требуется: 500 г зеленого винограда, 100 г очищенных орехов, 1 ст. л. аджики, 4 зубчика чеснока, 5 веточек зелени кинзы.

Способ приготовления. Ягоды зеленого винограда промойте, залейте небольшим количеством воды и варите 10 минут. Откиньте на сито и протрите ягоды. В полученную массу добавьте орехи с чесноком, аджику, мелко нарезанную зелень кинзы, влейте стакан холодной кипяченой воды и

размешайте. Готовый соус подают к шашлыку из курицы или индейки.

Шашлычные советы

Салат, шпинат, щавель, зеленый лук, зелень петрушки, укропа, сельдерея переберите, отделяя корни, грубые стебли и пожелтевшие листья, залейте холодной водой на 20-30 минут, после чего промойте несколько раз в большом количестве воды. Нарезанную и подготовленную зелень можно хранить в холодильнике в полиэтиленовом пакете.

Из крапивы и щирицы с орехом

Требуется: по 250 г крапивы и щирицы, 100 г очищенных орехов, 1 ст. л. аджики, 3 дольки чеснока, зелень кинзы, уксус и соль по вкусу.

Способ приготовления. Перебранные и промытые листья и стебли крапивы и щирицы проварите в подсоленной воде в течение 20 минут, откиньте на дуршлаг, остудите, отожмите и вымешивайте в миске до образования пастообразной массы. Затем добавьте аджику, толченый чеснок, зелень кинзы и грецкие орехи, пропущенные через мясорубку, уксус. Все это разведите 2 стаканами кипяченой охлажденной воды. Готовый соус полейте ореховым маслом.

Из грецкого ореха с аджикой

Требуется: 200 г очищенных орехов, 4 дольки чеснока, по 1 ч. л. смеси сухих пряных трав, соль, уксус и гранатовый сок по вкусу.

Способ приготовления. Грецкие орехи пропустите через мясорубку два раза. Аджику и смесь сухих пряных трав разведите 2 стаканами теплой

кипяченой воды или же куриным бульоном, добавьте уксус, гранатовый сок и полейте ореховым маслом.

Из гранатового сока

Требуется: 500 г сока граната, 1 ст. л. аджики, по 1 ч. л. смеси сухих пряных трав, чеснок и соль по вкусу.

Способ приготовления. Зрелые плоды гранаты выжмите, приправьте аджикой, чесноком, толченным с солью, и смесью сухих пряных трав.

Из ежевики

Требуется: 500 г сока ежевики, 1 ст. л. аджики, по 1 ч. л. смеси из сухих пряных трав.

Способ приготовления. Ежевику переберите, промойте, протрите через сито, приправьте аджикой, чесноком, толченным с солью, и смесью сухих пряных трав.

”Пламенный”

Требуется: 700 г ткемали или другой сливы, 250 г ткемали-лаваша, чеснок, укроп, кинза, свежий или сухой стручковый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Ткемали или сливу варите на медленном огне, пока они не станут мягкими. Протрите их через сито, избавляясь от косточек и кожицы. В полученную однородную массу добавьте отвар, толченую зелень кинзы, стручковый перец, соль, чеснок, укроп, все

хорошо перемешайте, поставьте на огонь и вскипятите. Готовый и охлажденный соус должен по консистенции напоминать сметану.

Мясо и здоровый образ жизни

В древности, а также в средние века люди питались в основном мясом, и они были очень здоровыми и сильными. Хотя бы для того, чтобы носить на себе доспехи, которые весили около 50 кг, нужна недюжинная сила. А где взять источник этих сил? Ответ прост: его находили в мясе.

”Бернез”

Требуется: по 1 ст. л. уксуса и измельченного лука, 5 горошин черного перца, 2 ст. л. белого вина, 3 желтка, 60 г сливочного масла, листья эстрагона.

Способ приготовления. В уксус добавьте толченый перец и лук, поставьте на огонь. Кипятите маринад 15 минут, дайте остыть и введите белое вино и желток. Поставьте соус на паровую баню и взбивайте до густой однородной массы. Вода в посуде для паровой бани не должна кипеть. Постепенно добавляйте масло. По вкусу приправьте солью, перцем и нарезанными листьями эстрагона.

”Моэль”

Требуется: 800 г основного красного соуса, 60 г репчатого лука, 40 г корня петрушки, 100 г красного виноградного вина, 150 г костного мозга, корни сельдерея, черный перец горошком, гвоздика, мускатный орех, сахар, острый перец по вкусу.

Способ приготовления. Кусочки костного мозга залейте холодной водой со льдом и выдержите на холоде в течение суток, чтобы удалились остатки крови и сального привкуса. Подготовленный костный мозг положите в горячую подсоленную воду, доведите до кипения и проварите 5-7 минут, затем добавьте лимонный сок.

Мелко нашинкуйте репчатый лук, корень петрушки и сельдерея, спассеруйте, всыпьте дробленый перец горошком, гвоздику, влейте красное сухое вино и поварите 5 минут. Все соедините с готовым красным соусом, положите мускатный орех и проварите 20 минут, а в конце варки всыпьте сахар, соль и кайеннский перец. Готовый соус процедите через салфетку и соедините с костным мозгом, доведите до кипения.

”Мирантон”

Требуется: 600 г мясного бульона, 300 г репчатого лука, 90 г сливочного масла, 75 г уксусной эссенции, соль, сахар, 7-8 горошин черного перца.

Способ приготовления. Репчатый лук нашинкуйте кольцами и пропассеруйте так, чтобы он не изменил свой цвет. Черный перец горошком измельчите и добавьте в лук. Туда же положите лавровый лист и залейте уксусом. Поставьте эту смесь на слабый огонь и выпаривайте в течение 7-8 минут. Затем соедините с мясным бульоном и варите, добавив соль и сахар по вкусу, а также сливочное масло. Часть масла положите на поверхность, чтобы образовалась пленка. Продолжительность варки - 30 минут.

Если мясо, которое вы используете для приготовления шашлыка, очень жирное, этот соус немного смягчит сальный вкус свинины или баранины.

Со сливками и грибами

Требуется: по 200 г красного вина, сливочного масла и шашлычного мяса, по 30 г репчатого лука, моркови, сельдерея и муки, 50 г уксуса, 400 г мясного бульона, по 300 г сливок и грибов, лавровый лист, красный и черный перец.

Способ приготовления. Предварительно сварите и прожарьте на небольшом огне грибы. Прибавьте мелко нарезанные лук, морковь и сельдерей. Положите черный и красный перец, а также влейте свежие густые сливки. Дождитесь, когда сливки немного поджарятся, и добавьте жареные грибы. Через 5-6 минут всыпьте муку. Когда мука подрумянится, переложите смесь в кастрюлю. Влейте красное вино, уксус и бульон. Кипятите на слабом огне в течение часа, периодически удаляя всплывающую на поверхность пену. Готовый соус немного охладите и процедите через сито.

Этот соус можно подавать к шашлыку из говядины или баранины. Он придаст немного сладковатый вкус вашему мясу.

Шашлычные советы

Стручковый сладкий перец надо рассортировать по размерам, вымыть, затем удалить семенную мякоть и семена, разрезая вдоль на две части или срезая кожицу вокруг стебля, хорошо промыть. У горького перца в пищу, как правило, используют только зрелые плоды красного цвета.

С томатом и горчицей

Требуется: 100 г репчатого лука, 400 г белого вина, по 200 г сливочного масла и красного вина, 450 г мясного сока, 50 г томатного сока, 25 г горчицы.

Способ приготовления. Мелко нарежьте репчатый лук и спассеруйте на сливочном масле. Смешайте белое и красное вино, добавьте лук и уваривайте на 1/2 первоначального объема. В эту смесь прибавьте мясной

сок, томатный сок, горчицу и тщательно размешайте. Заправьте сливочным маслом. Пропустите смесь через сито. Подавайте обязательно горячим к любому шашлыку. Очень хорошо подойдет такой соус к классическому шашлыку из баранины.

Из гранатового сока

Требуется: 2 стакана гранатового сока, 1 ст. л. аджики, 1 ч. л. сухих пряных трав, 2-3 зубчика чеснока, 1/2 стакана сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления. Сок свежевыжатого граната немного подогрейте и добавьте сахар. Чеснок мелко порежьте и потолките с солью. Приправьте гранатовый сок аджикой, смесью сухих пряных трав и толченым чесноком. Этот соус рекомендуется подавать к шашлыку из молодой козлятины, он придаст ей слегка сладковатый вкус.

Из свежих помидоров

Требуется: 1500 г свежих помидоров, 300 г сливочного масла, гвоздика, 2 ст. л. кефира, перец, соль.

Способ приготовления. Свежие помидоры нарежьте на дольки и припустите в собственном соку, протрите через сито или через марлю. Уварите томатный сок до консистенции не очень густой сметаны, заправьте сливочным маслом, добавьте кефир, соль, молотый перец и гвоздику. Все хорошенько перемешайте. После заправки ни в коем случае соус не кипятите. Этот соус прекрасно подойдет как к любому шашлыку, так и к барбекю из птицы и рыбы.

По-мексикански

Требуется: 500 г томатного соуса, 1/4 стакана говяжьего бульона, 100 г густых сливок, 2 ст. л. сливочного масла, 150 г маслят, 3 головки репчатого лука, 130 г сладкого болгарского перца, 20 г моркови, 10 г петрушки, 5 г эстрагона, 15 г шпината, 3 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления. Морковь, петрушку, сладкий перец и репчатый лук нашинкуйте мелкой соломкой. Грибы нарежьте тонкими ломтиками. Овощи спассеруйте, а грибы обжарьте на подсолнечном масле отдельно от них. Далее к овощам добавьте грибы, залейте все томатным соусом, влейте бульон и варите на медленном огне 15-20 минут. За 3 минуты до окончания варки в соус добавьте измельченные листья эстрагона и шпината, а по окончании варки - соль, выдавленный через чесночницу чеснок и сливки. Полученный соус превосходно сочетается с рыбными шашлыками и барбекю из рыбы.

Мясо и здоровый образ жизни

В качестве примера можно привести каменный век. Первобытным людям приходилось терять много сил, чтобы добыть себе еду или спасти от диких животных себя и окружающих. Они ели большое количество мяса, и это спасало их жизни.

Перуанский

Требуется: 2 стакана красного соуса, 3 ст. л. сливочного масла, 60 г сливочного маргарина, 3 помидора, 4 головки репчатого лука, 100 г любых маринованных грибов, 1/2 стакана белого сухого вина, 10 г эстрагона, 10 г зелени петрушки, перец.

Способ приготовления. Лук мелко нашинкуйте, спассеруйте на сливочном маргарине. Добавьте мелко нарезанные маринованные грибы. Далее в смесь положите нарезанные небольшими ломтиками помидоры,

влейте белое сухое вино и варите под крышкой примерно около 15 минут. Затем в тушеные овощи влейте красный соус и кипятите еще 5-10 минут. В уже готовый соус положите соль по вкусу, зелень петрушки и эстрагона. Все тщательно перемешайте и заправьте сливочным маслом.

Подавайте охлажденный соус к горячим шашлыкам из мяса, рыбы и птицы. Он также прекрасно подойдет к сосискам, обжаренным на решетке.

Мускатный

Требуется: 3 стакана красного соуса, 100 г сильно концентрированного говяжьего бульона, 3 ст. л. 9%-ного виноградного уксуса, 130 г сливочного масла, 1/2 головки репчатого лука, 20 г моркови, по 50 г петрушки и кинзы, 1 ст. л. сахара, тмин, гвоздика, мускатный орех в порошке, красный перец.

Способ приготовления. Лук мелко порубите и залейте виноградным уксусом, добавьте бульон, пряности (тмин, гвоздику, мускатный орех в порошке, зелень петрушки и кинзы) и варите все на медленном огне под закрытой крышкой. Через 20-25 минут, когда жидкость уварится на 2/3, добавьте в состав красный соус и варите еще 15-20 минут. За несколько минут до полной готовности соуса добавьте соль и сахар.

Готовый соус процедите через мелкое сито и заправьте сливочным маслом и молотым красным перцем. Этот соус прекрасно подойдет к шашлыку из птицы. Он сделает блюдо более вкусным и придаст ему пикантный аромат.

Охотничий

Требуется: 3 стакана красного соуса, 50 г сливочного маргарина или подсолнечного масла, 3 ст. л. сливочного масла, 50 г свеклы, 3 луковицы, по 1/2 стакана томатного пюре и белого виноградного вина, 150 г белых

грибов, 1 ст. л. сахара, по 10 г зелени петрушки, укропа, эстрагона, зелени кинзы.

Способ приготовления. Лук очистите и мелко нарубите, свеклу натрите на мелкой терке, спассеруйте овощи на сливочном маргарине или подсолнечном масле, добавьте измельченные белые грибы и тушите все вместе 5-7 минут. Затем влейте белое виноградное вино, уварите на 1/3 первооначального объема, добавьте красный соус, спассерованное томатное пюре, сахар, соль и варите еще 10-15 минут.

Когда соус будет готов, положите в него измельченную зелень петрушки, укропа, кинзы, листиков эстрагона. Затем заправьте охотничий соус сливочным маслом. Этот соус превосходно подойдет к мясным блюдам, приготовленным как на костре, так и в духовке.

С корнишонами

Требуется: 3 стакана томатного сока, 50 г сливочного маргарина, 3 ст. л. сливочного масла, 4 головки репчатого лука, 1 ст. л. сахара, 75 г 9%-ного яблочного уксуса, 150 г корнишонов, перец, лавровый лист, соль.

Способ приготовления. Репчатый лук мелко нарубите и спассеруйте до полуготовности на сливочном маргарине, добавьте яблочный уксус, перец горошком, лавровый лист. Кипятите состав на медленном огне на протяжении 8-10 минут. В получившуюся смесь залейте томатный сок, посолите и варите 10-15 минут при слабом кипении, после чего заправьте сахаром, сливочным маслом и положите мелко нарезанные корнишоны. Этот соус превосходно подойдет к любому виду шашлыков, как из мяса, так и из рыбы.

Шашлычные советы

Обработка рыбы не менее важна, как и обработка овощей. Мясо рыбы является продуктом высокой пищевой ценности, содержит большое

количество полноценных белков, витаминов, минеральных веществ, легко усваивается организмом.

Глава 11. Как подавать шашлык

Красиво подать обед не менее важно, чем вкусно его приготовить. Как и любое блюдо, шашлык требует особых правил украшения и подачи к столу. Они представляют собой как бы особый, “шашлычный” ритуал. Конечно, нет определенных четких правил, касающихся того, как подавать шашлык, но как бы негласные законы все же есть.

Без сомнения, первым правилом подачи шашлыка к столу является его красивое оформление. Как правильно украсить шашлык? Так, как вам это подскажет фантазия. У каждого человека есть свое неповторимое и отличное от других людей чувство красоты и гармонии. Украшая это блюдо, необходимо помнить, что вся ваша деятельность направлена на то, чтобы блюдо выглядело как можно более аппетитным и заманчивым, но при этом шашлык должен быть настоящим произведением искусства, на которое можно просто любоваться. Блюдо должно радовать вас гармоничным сочетанием цвета и вкуса всего того, чем вы украсите шашлык.

Не думайте, что если ваше блюдо будет произведением искусства (выглядеть, как картина да Винчи или скульптура Микеланджело), все будут только любоваться, и здорового аппетита оно не вызовет. Вы напрасно так считаете. Вспомните, что на Руси на царский стол подавались жареные лебеди, павлины и пр., вспомните, что были они в оперении, выглядели, как живые, и при этом пользовались несомненной популярностью как еда. Красота пищи ни в коем случае не повлияет на спад аппетита у ваших гостей, напротив, подстегнет интерес к ней. В ресторанах, кстати, повара так украсят того же карася, что разбирать блюдо в тарелки просто жалко. Хочется любоваться и восхищаться умением мастера, но в то же время не терпится попробовать, просто невозможно удержаться.

Желательно, чтобы все украшения были съедобными. В противном

случае вся трапеза может превратиться в ритуал отыскивания несъедобных частей обеда или ужина. Все это может испортить аппетит и понизить настроение. Помните об этом, украшая мясо. Но с другой стороны, сами вертелы или шпажки, на которых вы подадите шашлык к столу, являются, в принципе, естественным украшением шашлыка, а шпажки сейчас существуют самых разнообразных форм, размеров, с самыми потрясающими наконечниками из резного дерева, металла, пластмассы и даже перьев.

И все же, прежде чем подать к столу украшенный шашлык, определитесь, как это сделать - сняв аккуратно в тарелку или подавать прямо на шампурах. С точки зрения техники безопасности, первый вариант, конечно же, лучше. Но как приятно, сидя у костра, под звуки гитары есть нанизанный на шампур шашлык. Действительно, трудно устоять перед таким соблазном. Но есть компромисс. Шашлык можно снять с шампуров и нанизать на те же шпажки по нескольку кусочков.

В любом случае, помните только одно: что правильно подавать шашлык - это подавать его готовым, то есть оформленным, с гарниром и всем, что к нему необходимо, а не делать все прямо на столе перед гостями.

И если вы все же не устояли перед соблазном и решили подать шашлык прямо на шампуре, не думайте, что украшать его не надо. Вы должны не меньше потрудиться, чтобы придать блюду наиболее презентабельный вид. А для этого существует великое множество способов.

Между кусочками мяса, нанизанными на шампур, поместите колечки помидора, лука и лимона. Посыпьте зеленью и полейте майонезом или сметаной. Вкусное и красивое блюдо готово.

Мясо и здоровый образ жизни

В наше время люди, измученные плохой экологией, и так очень ослаблены, а тут еще и различные противники употребления мяса травят всех своими мифами. И из этого ничего хорошего на самом деле не получится. Люди окончательно ослабеют и просто не смогут существовать.

Каждый человек испытывает большие физические нагрузки, причем

каждый день, и если не восстанавливать силы, то последствия могут оказаться намного хуже, чем кажется.

Вы можете нанизать ломтики яблок и крупные ягоды винограда. Неплохо будут смотреться кусочки ананаса или персика.

Кусочки красного сладкого перца, нанизанные вместе с колечками лука, не только украшают, что, конечно же, немаловажно, но и придают блюду терпкий аромат и остроту.

Отличным украшением для шашлыка могут послужить кусочки кабачка или баклажана, натертые чесноком и обжаренные на масле. А несколько капель майонеза сделают блюдо еще более аппетитным.

Шашлык, подаваемый на блюде, можно украсить колечками лука. Для этого головку крупного репчатого лука нарежьте поперечными кольцами. Получившиеся кольца разделите и положите поверх блюда с шашлыком. Можно украсить шашлык колечками помидоров и лимона. С тем же успехом вместо лимона положите апельсин. А еще лучше - положите и лимон, и апельсин - очень красиво и вкусно.

Красиво и празднично выглядит шашлык, украшенный зернами кукурузы и зеленым горошком. А если посыпать блюдо кукурузными хлопьями, не только красота, но и необычный вкус станут для вас приятным сюрпризом. Ростки молодой спаржи в сочетании с зеленью станут прекрасным украшением на вашем столе.

Весьма эффектно и аппетитно выглядит блюдо, украшенное ломтиками красного и желтого болгарского сладкого перца. Особенно если к перцу добавить веточки петрушки и укропа. Не менее аппетитным будет мясо, украшенное искусно подобранными листьями салата. Самое главное, чтобы вся зелень была свежей. Блюдо, украшенное увядшей зеленью, покажется весьма тоскливым и серым, создастся впечатление, что шашлык был приготовлен несколько часов назад. А чтобы зелень не засохла до момента украшения, заверните ее в мокрую ткань. Так она останется свежей гораздо дольше.

Очень распространены фигурные украшения, вырезанные из овощей и

фруктов. Если вы отправились на шашлыки весной, можно украсить мясо звездочками из редиса, а осенью - из яблок.

Вырезайте и другие геометрические фигуры. Например, отварите морковь и с помощью специальных приспособлений или простого ножа вырежите простые и сложные геометрические фигуры: круг, квадрат, овал, прямоугольник и т. д. При помощи специальной винтообразной насадки можно сделать забавные кудряшки. Фигурки из картофеля получатся, если отварить его в “мундире”.

Неплохим украшением могут послужить куриные яйца, сваренные вкрутую и нарезанные колечками. Особенно если сверху их полить майонезом.

Очень эффектно смотрятся ореховая крошка дольки грецкого ореха. Если вы решили украсить шашлык орехами, не забудьте проверить, насколько тщательно они очищены. Иначе кто-нибудь может ненароком сломать зуб.

К мясу с кислым соусом в качестве украшения идеально подойдут гранатовые зерна. Они будут не только красивым дополнением к блюду, но и прекрасной вкусовой добавкой. К тому же гранат очень полезен.

Очень эффектно смотрится шашлык, украшенный ягодами винограда (или распаренным изюмом) и мелко нарезанными листьями щавеля. Можно использовать ягоды смородины любых сортов (красную, белую или черную).

К шашлыку из мяса птицы прекрасным украшением и вкусовым дополнением могут послужить кусочки персика или абрикоса. Они придадут неповторимый вкус и аромат вашему блюду. В качестве украшения к такому шашлыку хорошо подойдут стрелки чеснока, нарезанные небольшими кусочками. Очень вкусен и красив шашлык, украшенный дольками ананаса.

Рыбный шашлык будет выглядеть аппетитней, если его украсить звездочками из вареной моркови и картофеля. Для улучшения вкуса шашлыка из рыбы сбрызните блюдо уксусом и украсьте кружочками лимона. Посыпьте блюдо зеленью перед подачей к столу.

Шашлык является самостоятельным блюдом, не требующим гарнира. Хотя очень вкусен он вместе с запеченной в углях картошкой. Конечно, прекрасным дополнением к нему служат салаты. Они просто незаменимы к столе. Но не стоит делать основной упор только на них.

И конечно же, ни одно шашлычное застолье не может обойтись без бутылки хорошего вина или пива. Этот бодрящий и веселящий напиток поможет создать атмосферу праздника и хорошее настроение. Без всего этого шашлыки станут безвкусными, а сама трапеза - монотонной и скучной.

Перед подачей к столу мясо можно обрызгать вином для придания ему специфического аромата.

Разложить мясо на блюде можно по-разному. Все будет зависеть от формы посуды. Если возьмете большую круглую тарелку, кусочки мяса разложите одним слоем на ней, полейте специально приготовленным соусом и украсьте зеленью, фруктами или овощами. Если же вы взяли небольшую тарелку, шашлык можете положить в виде пирамидки. Для этого выложите первый слой мяса на всей площади тарелки, а второй - отступив от края тарелки некоторое расстояние (2-3 см), затем третий, с таким же отступом от края второго слоя, и т. д. Выстроив пирамидку, слегка полейте мясо кетчупом и майонезом. И, конечно же, украсьте ее веточками зелени, а звездочки из вареных овощей станут не только прекрасным украшением, но и очень хорошей вкусовой добавкой.

Если же блюдо имеет продолговатую или квадратную форму, можете положить мясо как бы кучкой и полить его соусом, а затем украсить фруктами и овощами. Очень хорошо подойдут для его украшения спиральки из моркови. А на верхушку положите “корзиночку” из яблока или помидора. Не менее эффектно будет смотреться “веер” из соленого или малосоленого огурца. Чтобы его сделать, разрежьте огурец несколько раз вдоль, недорезая до конца с одной стороны (за счет этого будут держаться “лепестки” веера).

Украсьте вершину “горки” парусником из половинки яйца. Для этого сваренное вкрутую яйцо разрежьте пополам, так, чтобы полученная половинка напоминала лодочку (от тупого участка яйца к заостренному или наоборот). На деревянную зубочистку наденьте в виде паруса лист

щавеля или салата. Воткните получившуюся “мачту с парусом” в середину половинки яйца со стороны среза. Лодочка готова. Теперь можете водрузить ее на вершину шашлычной горки.

Если вы решили уложить шашлык в глубокую миску, можете не придавать ему какую-либо форму. Просто положите его “рыхло” и украсьте кусочками вареных овощей в виде геометрических фигурок или морковных спиралек. Если же вы сделали шашлык под сладким соусом, для украшения больше подойдут кусочки спелых фруктов. На шашлык из птицы положите в виде украшения кусочки персика и ананаса, а на рыбу - лимонные колечки.

Шашлычные советы

Мясо и все мясопродукты перед приготовлением шашлыка необходимо очень тщательно обработать. Как правило, чаще всего приходится иметь дело с охлажденным или мороженым мясом. Если вы имеете дело со свежим мясом, прежде всего отделите его от костей. Мякоть зачищают от сухожилий, пленок, затем нарезают поперек волокон на куски необходимой формы. Кости с остатками мяса целесообразно использовать для варки бульонов. Перед маринованием куски отбивают и делают насечку ножом, разрыхляя соединительную ткань и придавая определенную форму кускам.

То, как вы будете укладывать шашлык, зависит еще и от размеров кусочков мяса. Если кусочки мелкие, их гораздо проще поместить в глубокую тарелку или выложить в виде горки. Не выбирайте для такого шашлыка крупных украшений. Иначе блюдо получится аляповатым и некрасивым. Зато зелень для мелких кусочков шашлыка лучше положите небольшими веточками, мелко не режьте. Можете украсить его капельками майонеза, сметаны и кетчупа или густого соуса.

Шашлык - то редкое блюдо, которое не всегда подается к столу. Очень часто предпочтение отдается посиделкам вокруг костра с шашлыком, нанизанным на шампур. Этот вид пищи является как бы походным. Его готовят на природе в условиях, максимально приближенных к жизни

первобытных людей. Заманчива сама возможность приблизиться к завораживающему и таинственному, далекому прошлому миру. Может быть, человек устает от цивилизации, и поэтому мы все чаще и чаще стараемся вырваться из нее на лоно природы.

Но вы напрасно думаете, что шашлык готовят и подают только на природе и только на костре, а едят с песнями под гитару, это далеко не так. Вы наверняка часто думаете: “что-то давно я не выезжала на природу: костер… шашлык… красота“7 Приготовьте шашлык дома, сто процентов вероятности, что все будут счастливы.

Если подаете шашлык на шампурах, не стоит нести его в руках, не зная, как положить, раздавая в руки, а остальное складывая куда-нибудь, чтобы не мешалось. Шашлык на шампурах тоже нужно оформить, что сделать, в общем-то, несложно, главное здесь - ваша фантазия. Можно, к примеру, выложить их радиусами на большое круглое плоское блюдо, получится большой цветок. Или выложите шашлык подобным образом не в один слой (зависит от количества шашлыка). Такой цветок украсьте кольцами репчатого лука, кусочками лимона, соломкой моркови, спаржи, перьями зеленого лука и зеленью. Выкладывать украшения нужно, сохраняя общую идею, чтобы не было неопределенного месива, а четко просматривался рисунок. Полейте шашлык вином, а сверху - майонезом.

Соорудите некое подобие ежика из шашлыка на шампурах, для этого возьмите не плоское, а глубокое круглое блюдо и, как и для цветка, выкладывайте их по кругу. Так как блюдо глубокое, в итоге образуется очень аппетитный шашлычный “ежик”. Кладите их острым концом к центру, а “иголки” “ежика” украсьте кольцами репчатого лука и ягодами сливы.

Шашлык на шампурах можно выложить “шалашом”, как выкладываются дрова для костра. Смотреться будет очень эффектно, особенно если украсить шалаш спиральками свежего огурца и моркови, закрепленными на вершине шалаша и свободно свисающими вниз. Саму же вершину можно украсить половинкой помидора, вырезанного звездочкой. Тогда блюдо уже напомнит не шалаш, а скорее новогоднюю елку, если к спиралькам добавить еще вырезанные из овощей фигурки.

Постройте из шампуров с шашлыком колодец на широком плоском

блюде, а вокруг него положите вареный целый картофель, квашеную капусту, сверху - нарезанные кружочками помидоры, лук, лимоны, ягоды спелой кислой сливы, засыпьте зеленью. А если закрепите между кусочками мяса перья зеленого лука так, чтобы они “торчали” во все стороны, получится многоярусное подобие фонтана. Но лука не следует брать очень много, все же шашлык сам по себе является основным блюдом.

Мясо и здоровый образ жизни

От употребления мяса отказываться ни в коем случае нельзя, так как мясо - это основной источник силы и здоровья.

Шашлык на шампурах, выложенный колодцем, можно оформить очень интересно, если закрепить сам колодец, чтобы он не развалился, а в него, как в вазу, поставить еще несколько шампуров с шашлыком вместе с перьями зеленого лука, петрушкой, укропом, на острые концы шампуров наколоть кусочки репы, вырезанные в форме цветочков, и половинки помидоров, вырезанных в виде цветков или звездочек. Получится букет в вазе.

Шашлык на шампурах попробуйте выложить на широком плоском блюде рядами: на блюдо положите несколько шампуров с шашлыком параллельно друг другу, но не вплотную, их количество зависит от величины блюда. На них положите такое же количество шампуров перпендикулярно предыдущему ряду, и так далее (по принципу построения спичечных домиков). Получится куб, украсить который можно кольцами репчатого лука, кружочками апельсинов, стручками фасоли. А отверстия между кусочками мяса закройте ягодами, сливой, абрикосами или кусочками персиков.

Выложите на широком плоском блюде веер из шампуров с шашлыком. Очень эффектным дополнением станут в этом случае канапе из тонко нарезанного и поджаренного на масле хлеба, сыра и лимона. На кончики деревянных шпажек для канапе или зубочисток наколите ягоды. Выкладывайте веером шампур шашлыка, канапе (2-3 штуки друг на друга), снова шампур и т. д. Можно выложить не в один ряд, а в несколько. В

“основание” веера положите печеное яблоко, персик или также веером выложите дольки апельсина.

Если же вы предпочтете подавать шашлык без шампуров, украсить блюдо будет еще проще.

На плоское блюдо выложите листья салата, затем нарезанные кружочками картофель, жареные грибы, апельсины, кольца репчатого лука, а сверху уложите куски шашлыка. Затем еще слой картофеля, апельсинов, засыпьте зеленью.

Куски шашлыка на плоском блюде выкладывайте не просто абы как, попробуйте придать мясу форму звездочки или треугольника. Вам, конечно, придется постараться, но будьте уверены: старания будут вознаграждены по достоинству.

Шашлык из рыбы без шампуров можно выложить на плоское блюдо в форме рыбки. Засыпьте ее зеленым горошком, сбрызните уксусом и залейте майонезом или соусом. Сверху уложите кружочки лимона, как чешуйки рыбки, посыпьте зеленью и подавайте к столу.

Особенное непреодолимое влечение у настоящих гурманов и людей, любящих экспериментировать, вызовет шашлык, украшенный нарезанными кубиками апельсинов, ананасов, персиков, дыни и груши и посыпанный кокосовой крошкой.

Украсьте выложенный на блюдо шашлык кубиками тушеной цветной капусты, колечками слегка поджаренного лука и кубиками сладкого маринованного огурца.

Пикантный вкус и красоту придадут шашлыку нарезанные соломкой листья цикория. Потрясающе смотрится шашлык, украшенный веточками базилика, который к тому же придает мясу необычный, очень приятный вкус.

Очень хорош на вид и вкус шашлык с черносливом или курагой. Если сейчас вам показалось, что это какая-то невероятная фантазия, почти извращение, вы ошибаетесь. Попробуйте, чернослив и курага, пропитанные соком мяса, имеют очень мягкий, приятный и пикантный вкус, вам обязательно понравится.

Шашлычные советы

Знаете ли вы, что ни в коем случае нельзя пить маринад от шашлыков и есть сырые овощи, с которыми мариновалось мясо для шашлыка? Мясо может оказаться недостаточно качественным, и тогда все возбудители болезней, которыми, возможно, болело животное, могут оказаться в этом маринаде или овощах.

Украшайте шашлык оливками. Зелеными и черными, с косточками или без них, ведь оливки не только вкусны, но и полезны. Некоторые считают, что оливки - это такая гадость, есть которую невозможно. Но, во-первых, вкус можно воспитать, а во-вторых, оливки с мясом - это потрясающее сочетание, казалось бы, совершенно несовместимых вкусов.

Выложенный на блюдо шашлык залейте расплавленным сыром или просто засыпьте натертым на терке - он сам расплавится, но вкус шашлыка становится бесподобным, а выглядит румяная, аппетитная корочка сыра на шашлыке очень красиво. Можно добавить несколько кусочков лимона и спаржи.

Украсьте шашлык кружочками редиса, кольцами репчатого лука, листьями сельдерея и кубиками крабовых палочек. Залейте соусом с креветками. Странно? Зато как вкусно!

Очень красив шашлык, украшенный маринованным луком, кружочками помидоров и бананов. Необычное сочетание банана и помидоров придаст мясу терпкий, мягкий вкус. Такой же необычный, как и приятное сочетание сыра и апельсинов.

В качестве вкусовой добавки используйте кайеннский перец, немного острого красного перца чили, сельдерей, укроп и базилик. Зелень мелко нарубите, смешайте с майонезом, уксусом, добавьте в соус ананасовый сок. Украсьте шашлык с таким соусом, конечно же, кусочками ананаса и лимона.

Одни только листья шпината, выложенные на дно блюда для шашлыка,

придадут мясу пикантный вкус.

В оформлении шашлыка из мяса можно использовать картофель, морковь, консервированный зеленый горошек, кукурузу, стручки фасоли, отварной рис, репу, лук, маринованные или консервированные ягоды и фрукты, квашеную капусту и огурцы, свежие и консервированные овощи, грибы, фасоль в томате или масле, яйца.

Какую бы форму вы ни придали шашлыку и как бы вы его ни оформили и ни украсили, в любом случае, к нему необходимо подавать вино. Хотя к шашлыку, организуемому на природе, чаще всего “подают” водку или пиво, но все же принято к мясу подавать вино. Естественно, к рыбе - белое, к мясу - красное. Чтобы улучшить вкус шашлыка, во время его оформления сбрызните его вином, мясо приобретет более терпкий и насыщенный вкус.

Глава 12. Алкогольные напитки к шашлыку

Чтобы придать шашлычной церемонии законченный вид, важно не только умело замариновать и зажарить шашлык, сварить по всем правилам соус и красиво оформить блюдо, но быть в курсе, какие спиртные напитки подаются к тому или иному шашлыку в зависимости от мяса, причины торжества, погоды, а также от того, кто пришел в гости.

Чтобы вы не пожалели, что затратили столько сил, а оказалось - впустую, воспользуйтесь советами этой главы. Вы узнаете, вкус какого спиртного напитка подчеркнет аромат данного мяса, его особенный привкус и скрасит какие-либо посторонние запахи, которые могут возникнуть в процессе приготовления. Неправильно выбранное спиртное может свести на нет все ваши старания.

Шашлычные советы

Знаете ли вы, что не следует мариновать парное мясо, то есть еще не остывшее. Если замариновать такое мясо и уложить в закрытую посуду,

оно в скором времени приобретет неприятный запах.

Чем острее и сильнее специфический запах у мяса, тем ароматнее должно быть спиртное, если хотите немного забить запах, или, наоборот, чтобы у него абсолютно отсутствовал запах, если желаете подчеркнуть специфический вкус мяса.

Не стоит также забывать, что шашлык - очень сытная закуска, поэтому спиртное к нему подается, как правило, крепкое. Впрочем, для некоторых видов шашлыка существуют исключения, то есть их вкус можно подчеркнуть только легкими спиртными напитками. И крепкие спиртные напитки не всегда подаются к шашлыку, если компания женская или женщины в ней составляют большинство. Но, выбирая, какой напиток подать к шашлыку, ориентируйтесь, кроме всего прочего, и на вкус присутствующих, так как не все употребляют те или иные напитки или едят то или иное мясо. Об этом никогда не следует забывать, и ваши гости останутся довольны прекрасным угощением, приготовленным вами.

Прежде всего перед тем как заняться шашлыком, независимо, из какого мяса вы собираетесь его делать и какие спиртные напитки подадите впоследствии, предложите своим гостям выпить по рюмочке коньяка. Это поднимет им и вам настроение, взбодрит и, если вы собираетесь делать шашлык в жаркую погоду, выведет из расслабленного состояния, которое обычно наступает в жару, а в холодную - позволит немного разогреться.

Спиртное к шашлыку из птицы

Прежде чем делать шашлык из птицы, вам придется запастись вином. В зависимости от того, из какой птицы вы его собираетесь делать и как - кусками или целыми тушками, так как от величины кусков шашлыка меняется и его вкус, то есть чем крупнее куски, тем сочнее и вкуснее мясо шашлыка, определяется сорт, вкус и крепость вина.

К шашлыку из курицы, зажаренной целиком, лучше всего подать

молодое сладкое белое вино, особенно если в процессе его приготовления вы добавляли зеленые яблочки (они прекрасно подчеркивают специфический привкус мяса курицы, его нежность и мягкость) или дольки лимона. Но вино не должно обладать слишком сильным ароматом, чтобы ощущалось, что шашлык сделан из курицы. Вино должно быть не очень крепким, но и не слабым.

Розовое сладкое вино хорошо подходит для шашлыка из курицы, порезанной на небольшие кусочки и вымоченной в вине. Такой шашлык не будет таким сочным, как из полной куриной тушки, значит, чтобы придать кускам побольше сочности, его придется запивать. Крепкие спиртные напитки не подойдут, т. к. в данном случае их придется выпить немалое количество, поэтому лучше всего подать к такому шашлыку очень слабое молодое вино со сладким вкусом и не очень сильным ароматом, чтобы не перебить запах курицы.

К шашлыку из индейки прекрасно подойдет полусухое красное вино с сильным ароматом. Оно придаст оригинальный привкус специфическому запаху мяса. А поскольку шашлык - довольно жирная пища, вызывающая жажду, то приятный, кисловатый (но не очень кислый) вкус сухого вина превосходно утолит жажду, а его аромат придаст шашлыку из индейки неповторимый вкус. Такое вино не очень крепкое, его можно выпить довольно много.

Шашлычные советы

Чтобы шашлык приобрел изысканный вкус, некоторые специалисты по его приготовлению после нанизывания мяса на шампур обматывают его виноградными листьями. Конечно, во время жарки листья сгорают, но мясо успевает пропитаться чудесным ароматом. Кроме того, перед жаркой мясо можно обернуть листьями черной смородины, тогда у вас получится шашлык с великолепным смородиновым ароматом и пропитанный витаминами, которые он получит от листьев черной смородины.

Красное вино подается и к шашлыку из куропатки. Только в этом случае тушки должны быть зажарены целиком, так как они, как правило, не очень

жирные. Желательно, чтобы вино было сухим, поскольку вкус мяса куропатки подразумевает подачу к нему каких-либо кисловатых напитков, а так как куропатка - дичь, то, как и к любой дичи, к ней подается красное вино, не обладающее терпким вкусом и сочетающее в себе несколько ароматных сортов винограда. Такое же вино подается к любому шашлыку из дичи.

К шашлыку из домашней птицы (из утки, гуся и т. д.) лучше всего подойдет белое вино с сильным ароматом, полусухое или полусладкое. Если птица очень жирная лучше - полусладкое. В некоторых случаях можно подать крепленое вино. Самое главное, чтобы оно обладало очень ярким ароматным букетом, ведь некоторые виды домашней птицы наделены резким, не очень приятным запахом, который многие люди не любят. Этот запах не всегда можно перебить специями, добавленными в маринад, поэтому ароматное вино наиболее подходяще к такому шашлыку.

А захотите удивить гостей, можете сами приготовить домашнее вино, к примеру из ягод черной бузины.

Требуется: черная бузина, винные дрожжи, 250-300 г сахара, 10 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Ягоды залейте водой на 1/2 их высоты в кастрюле. Потушите до мягкости. К сваренным и раздавленным ягодам добавьте винные дрожжи и дайте 2-3 дня побродить в посуде с широким горлышком. Затем протрите ягоды через сито. Получившееся сусло разведите равным объемом сиропа, приготовленного из расчета 250-300 г сахара на 1 л воды и 10 г лимонной кислоты на 1 л сиропа. Перелейте смесь в бутыль и закупорьте таким образом, чтобы из нее свободно мог выходить углекислый газ и одновременно не проходил кислород.

На горлышко бутылки можете надеть воздушный шарик или резиновую перчатку. Однако наиболее удобный способ - в крышке проделать отверстие и просунуть в него длинную резиновую трубку, другой конец которой опустите в емкость с водой. Когда шарик или перчатка опадут или из трубки перестанут выделяться пузырьки, значит, брожение прекратилось. Немедленно слейте вино, стараясь, чтобы в него не попал осадок. Если вино кислое, добавьте в него сахар, закройте герметичной крышкой и поставьте в темное прохладное место выстаиваться. Не

забывайте, что чем дольше стоит вино, тем оно вкуснее получится.

И еще: птица, как правило, не требует долгого маринования. К тому же если вы хотите, чтобы у шашлыка из птицы был нежный, приятный вкус, а мясо получилось мягким, замачивайте его в сухом вине - мясо птицы пропитается его ароматом и не будет жестковатым, как может произойти, если в маринад добавить уксус.

Спиртное к шашлыку из баранины

Вкус молодого, зажаренного целиком барашка выгодно дополнит своим ароматом крепленое красное вино. При значительной крепости и очень сильном аромате такое вино будет прекрасно сочетаться со специфическим запахом баранины, выгодно подчеркивая сочность шашлыка и приятный вкус. Но если вы или ваши гости отрицательно относитесь к запаху баранины, хотя вам нравится вкус жирного, тающего во рту бараньего мяса, зажаренного на открытом огне, лучше всего вымочить его в таком же вине с сильным ароматом, добавив уксус или сухое вино и специи с резким запахом. Мясо приобретет легкий аромат вина и пропитается запахом специй. Причем вы не ошибетесь при выборе вина, так как аромат мяса наверняка будет сочетаться с таким же вином, в котором было замочено.

Шашлычные советы

Всем известно, что лучшей приправой для шашлыка является кетчуп. Многие едят шашлык исключительно с кетчупом, а другие, наоборот, предпочитают есть шашлык без ничего, так как, по их мнению, кетчуп перебивает настоящий вкус шашлыка.

Эти же советы относятся и к шашлыку из баранины, порезанной на куски. Но тут, кроме красного крепкого вина, к нему можно подать коньяк, обязательно превосходного качества и с приятным, ароматным вкусом.

Баранина (даже молодая) - очень жирная, причем жир у нее специфичен, поэтому чем крепче напиток подан к ней, тем лучше.

К такому шашлыку водка, хотя она и крепка, не подойдет - у нее нет аромата, необходимого в данном случае, но превосходно могут подойти различные настойки из водки. Они сохраняют крепкость, необходимую при употреблении в пищу баранины, но их аромат может либо перебить запах баранины, либо, наоборот, подчеркнуть его при необходимости.

Если вы собрались делать шашлык из баранины в холодную погоду, то крепкие напитки - коньяк, настойки, будут как нельзя кстати, однако в жаркую погоду все-таки лучше предпочесть вино, пусть даже и крепленое.

Спиртное к шашлыку из свиного мяса

К шашлыку из свиного мяса идеальным вариантом спиртного является водка. Свинина, как и баранина, чаще всего жирная. И для шашлыка, как правило, выбирается мясо пожирнее, хотя сала в нем должно быть все же в меру. Но чтобы мясо лучше усвоилось организмом и чтобы его приятнее было есть, нет ничего лучше для такого шашлыка, чем крепкий спиртной напиток без ароматических добавок, так как мясо свинины не содержит сильно выраженного специфического запаха. Поэтому водка подойдет к нему лучше, чем другие спиртные напитки. В данном случае берутся те напитки, которые употребляются “для аппетита” - в очень небольших количествах.

К шашлыку из молодой нежирной свиньи или поросенка из спиртных напитков вам лучше выбрать что-нибудь не очень крепкое, что можно употреблять как запивание, так как шашлык из нежирного свиного мяса получается суховатым. Подойдут не очень крепкое красное вино с приятным сладковатым вкусом или какой-нибудь кисло-сладкий алкогольный коктейль. Но опять же, эти спиртные напитки не должны иметь сильного аромата, иначе вкус шашлыка будет перебит им и вы не получите полного удовольствия от шашлыка из свинины.

То же касается и спиртных напитков, подаваемых к шашлыку из

кабанины, - они должны быть достаточно крепкими, но не ароматными. Хотя в этом случае придется выбирать между крепостью и количеством спиртного, которое вы собираетесь употребить, так как этот шашлык тоже придется запивать. Поэтому водка не совсем подойдет к шашлыку из кабана. Оптимально подать красное вино с легким ароматным привкусом. Оно должно быть довольно крепким, чтобы сочеталось с жирным мясом и чтобы запивать шашлык им можно было без особых проблем.

Шашлычные советы

Несмотря на то что шашлык очень популярен во многих странах и успешно потребляется миллионами жителей нашей земли, нельзя забывать о том, что это блюдо достаточно калорийное и богато углеводами. Шашлык обычно бывает очень жирным и поэтому плохо усваивается организмом. Поэтому людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, не следует злоупотреблять им.

К шашлыку из свинины и кабанины подойдет пиво. Но это, однако, не лучший вариант. Впрочем, если вы делаете шашлык в очень жаркую погоду, пожалуй, пиво предпочтительнее крепких спиртных напитков. В этом случае оно должно быть очень крепким и желательно темным, так как темные сорта пива обладают свойством придавать мясу особый букет. Но если вы не любитель темного пива, замените его светлым с какими-либо добавками. Заранее хорошенько охладите его. Горячий, свежий шашлык и ледяное пиво - неплохое сочетание для любителей вкусно и сытно поесть.

Интересный привкус шашлыку из свинины можно придать, если в процессе готовки мясо несколько раз сбрызнуть пивом (желательно темным или со специями). Но не следует слишком сильно заливать шашлык им - может получиться нечто совсем несъедобное.

Спиртное к шашлыку из говядины

К шашлыку из молодой говядины превосходно подходит красное крепкое вино хорошей выдержки с приятным терпким вкусом и сильным ароматом, который придаст ему дополнительные вкусовые качества. Это необходимо, потому что зажаренная на углях говядина не обладает достаточно ярко выраженным вкусом и, даже если ее замочить с большим количеством специй, она не будет иметь такого вкуса, как шашлык из других видов мяса. Ведь в говядине небольшое содержание сала, и шашлык из нее всегда несколько суховат, поэтому вино с сильным ароматом подойдет лучше всего.

Так как шашлык - сытная закуска, уместно, если вино будет крепким. И, естественно, вино, поданное к такому шашлыку, должно быть красным.

К шашлыку из говядины неплохо подходят ликеры с сильным ароматом, лучше всего ореховым или травяным и приторным или с чуть кислым вкусом. Но не следует забывать о том, что в чистом виде ликеры обычно не пьют даже под шашлык. Чем его разбавить - решать вам. Если вы собираетесь пить его в более крепком варианте, разбавляйте его водкой (разумеется, не в чистом виде, а разведенной град. до 15-20 водой со льдом).

Более мягкий вариант получится, если вы разбавите ликер безалкогольным напитком, например содовой или каким-либо другим, по вкусу и запаху, подходящим к нему. В крайнем случае, ликер можно просто разбавить ледяной водой. Но не переусердствуйте. Помните, что пить вы его будете под шашлык из мяса, поэтому ликер должен быть достаточно крепким и его вкус и запах в любом случае должны сохраниться. К тому же при желании ликер можно не разбавлять, если он вам по вкусу в неразбавленном виде.

И еще: ликер всегда ароматен. Маринад для шашлыка из говядины, как правило, также содержит специи с очень сильным запахом. Важно подобрать ликер с таким запахом, чтобы он сочетался по запаху со специями маринада. В противном случае получится так, что ликер вы будете пить как бы отдельно, а не в сочетании с шашлыком, то есть он не будет подчеркивать его вкус. Если вы найдете оптимальное сочетание между ароматом ликера и запахом специй, входящих в маринад, то получите амбре, наиболее подходящее для шашлыка из говядины, где запахи будут взаимодополнять друг друга, а вкус шашлыка будет выгодно

подчеркиваться ими.

Еще неплохо к шашлыку из говядины подойдут ароматные некрепкие настойки, которые своим ароматом подчеркнут и усилят вкус говяжьего мяса. Но, как и в варианте с ликерами, требуется найти оптимальное сочетание запаха настойки и специй.

Если вы или ваши гости предпочитаете легкие спиртные напитки, вкус шашлыка из говядины сможет неплохо подчеркнуть вермут. Он идеально сочетается практически со всеми приправами, которыми вы надумаете пропитать шашлык при мариновании. Значит, вы получите двойное удовольствие: вермут и шашлык из говядины прекрасно дополняют друг друга: шашлык подчеркивает достоинства хорошего вермута, а вермут - вкус говядины, позволяя обратить внимание именно на ту его не всегда заметную особенность, которая чаще всего теряется при употреблении такого шашлыка в сочетании со многими другими спиртными напитками.

Спиртное к шашлыку из рыбы

Для шашлыка из рыбы самое лучшее - белое сухое или полусухое вино. Хотя, в зависимости от рыбы и от того, как вы собираетесь ее жарить - целиком или кусками, а также в каком маринаде она замаринована, могут быть варианты. Например, если вы замариновали рыбу с добавками, дающими кисловатый привкус и сильный аромат - наиболее приемлемым спиртным напитком в данном случае будет полусладкое розовое вино без ярко выраженного аромата.

Рыбу довольно часто, как и птицу, замачивают в сухом вине, и она очень быстро маринуется, поэтому не держите ее долго - от этого ее вкус станет грубее, а сам шашлык - суше, особенно в том случае, если вино вы выбрали очень кислое, а рыбу не очень жирную. Но так или иначе, если к шашлыку вы подадите то же вино, в котором мариновали рыбу, - не ошибетесь.

Идеальный вариант для шашлыка из осетрины - мартини. Чем дороже этот напиток, тем лучше, так как такой шашлык подразумевает дорогой спиртной напиток. Помните, что вкус шашлыка из осетрины должен

подчеркиваться напитком.

Если вы делаете шашлык из рыбы попроще, остановитесь на не очень дорогом, с приятной кислинкой, полусухом белом вине с легким ароматом. Если вы собираетесь жарить шашлык из целой, не очень крупной рыбы, полусухое вино будет как нельзя кстати. Его приятная, не очень резкая кислинка придаст пикантный привкус блюду. Тем более что обычно такой шашлык получается довольно сочным и ароматным, особенно если рыба жирная, и легкий благородный букет полусухого вина даст приятный вкусовой оттенок.

К шашлыку из молодого сома как нельзя лучше подойдет молодое вино с сильным ароматом, поскольку сом довольно часто имеет специфический запах тины, который может сохраниться, несмотря на присутствующие в маринаде специи с сильным запахом. Тут спиртной напиток обязательно должен перебивать запах тины и не быть при этом крепким, то есть белое полусухое вино наиболее подходяще к такому шашлыку.

К рыбе можно подобрать какой-нибудь ликер с ярким травяным ароматом. При выборе ликера также учитывайте и запах специй, входящих в маринад, - они (аромат ликера и запах специй) обязательно должны соответствовать друг другу. К тому же рыба для шашлыка играет не последнюю роль при выборе ликера: чем суше рыба, тем меньше алкоголя должно содержаться в ликере. Если вы собираетесь разводить ликер, в этом случае откажитесь от крепких спиртных напитков, ограничьтесь тоником или содовой.

Шашлычные советы

Если у вас нет металлических шампуров, их можно заменить ветками дерева, но не сухого, иначе “шампур” может перегореть во время жарки и шашлыки окажутся в костре. Для этого нужно использовать ветки молодого дерева, сняв с него кору.

И еще: рыба с резким специфическим запахом требует особого подхода к выбору спиртного. Если вы собираетесь подчеркнуть этот запах - подайте к

шашлыку легкое розовое вино или сильно разведенный ликер со слабо выраженным запахом и чуть сладковатым вкусом. Подойдет сухое белое вино. Если же вы, наоборот, хотите сделать этот запах как можно незаметнее, то, кроме специй маринада с резким запахом, вам нужно позаботиться о спиртном с сильным ароматом. Выбирайте вино, во-первых, сухое или полусухое, а во-вторых, белое или розовое.

Спиртное к сосискам-барбекю

Отдельным видом выделяют барбекю. К приготовленным таким образом мясу и рыбе подаются те же самые напитки, что и к шашлыкам, зажаренным обычным способом. Сосиски-барбекю требуют несколько иного подхода.

Самым распространенным спиртным, подаваемым к сосискам-барбекю, является пиво. В зависимости от того, из какого мяса сделаны сосиски и какие специи входят в них, определяется выбор пива.

Например, к сосискам из курицы или из какой-нибудь другой птицы пиво, как правило, идет не очень крепкое и, желательно, светлое, с легкой горчинкой и без ароматических добавок. Хотя последнее - дело вкуса. Но следует учесть, что эти добавки, как правило, перебивают запах мяса, из которого сделаны сосиски.

К очень жирным сосискам-барбекю, в состав которых входит много сала, лучше всего подойдет темное пиво с терпким запахом. Крепкость его определяется в зависимости от того, насколько жирными являются сосиски-барбекю. Чем они жирнее - тем пиво должно быть крепче. Уместно в этом случае пиво с различными специями или добавками-ароматизаторами, которые могут перебить запах жира, если вы или кто-то из вашей компании не очень жалуете его.

К нежирным сосискам-барбекю обычно подается не очень крепкое светлое пиво с различными вкусовыми добавками и довольно сильными ароматизаторами, так как они обычно не отличаются каким-то особенным вкусом и его необходимо добавить с помощью напитков.

Заключение

Вот мы и подошли к заключительной странице нашей книги. В ней вы познакомились с рецептами приготовления шашлыка у разных народов, узнали о специфике приправ к этому блюду и критериях их подбора в зависимости от мяса, из которого готовите шашлык, научились правильно подбирать спиртные напитки для шашлычного застолья. А соблюдая правила безопасности, вы наверняка сможете обойтись без неприятных инцидентов.

Думаем, позабавили вас и понравились истории, изложенные здесь. Теперь вы не только вкусно поедите у костра, но и прекрасно развлечете своих гостей. Вы наверняка станете центром внимания и всеобщей любви, ведь путь к сердцу лежит через желудок не только у мужчин, но и у женщин. Слабый пол не меньше любит вкусно поесть и провести весело время. А уж это вам обеспечено, будьте уверены!

Из тех рецептов, которые встретились вам на страницах книги, вы наверняка сможете выбрать наиболее понравившиеся способы приготовления шашлыка. Возможно, один из рецептов станет вашим коронным блюдом. Совершенствуйте свое мастерство как можно чаще, и через некоторое время, кто знает, может быть, вы сможете поделиться со своими друзьями своим собственным рецептом приготовления шашлыка.

Это удивительно вкусное блюдо внесет праздничное разнообразие в ваше меню. Вы наверняка по достоинству оцените и полюбите его. А разнообразие вариантов украшения шашлыка, предложенных в книге, поможет вам сделать его не только вкусным, но и очень красивым блюдом. Попробуйте менять манеру украшения каждый раз при его приготовлении, и вы будете получать разные его варианты.

Проявите немного фантазии и придумайте какое-то оригинальное украшение и название рецепту шашлыка. Вполне возможно, что некоторые варианты, предложенные в книге, станут для вас отправным пунктом, а дальше вы сами найдете совершенно новый и оригинальный способ. В любом случае, тот запас знаний об истории и жарке шашлыков, который

вы получили из нашей книги, поможет вам сделать оригинальное и вкусное блюдо!

Оглавление

- Введение
- Глава 1. Из истории
- Глава 2. Способы приготовления шашлыка
- Глава 3. Шашлык из птицы
- Из окорочков
- Из рябчиков “Особый”
- Из рябчиков
- “Утенок с помидорами”
- С перцем
- С сыром
- Со сметаной, луком и сыром
- Тетерев в винном соусе
- С орехами и сыром
- Цыпленок с грушами и сыром
- По-пражски
- С крыжовником

- Тетерев “Охотничий”
- Куропатка с помидорами
- Утенок в яичной пасте
- Афинские окорочка
- Рябчики в пиве
- Окорочка отбивные
- Фазаны с чесноком
- Шашлык с гарниром
- “Ореховый”
- Из гусиных крылышек с красным вином и овощами
- Куропатки, маринованные в сладком соусе
- Гусь с грибами
- Куропатки в сметане
- Гусь с капустой и кефиром
- С томатным соусом
- Из перепелов
- Грудка селезня
- “Ароматные”
- Фазаньи ножки под острым маринадом
- Шашлык из вареной курицы
- Цыплята в вине

- “Пикантный”
- Дикий гусь в кляре с сухарями
- “Оригинальный”
- Из индейки в соусе из майонеза
- Отбивная утка
- По-сербски
- С ромом
- Утка с грибами
- С сыром и яйцами
- Фазан на вертеле
- В майонезе
- Перепела в белом вине
- По-итальянски
- Рябчики в помидорах
- С оливками в красном вине
- В пикантном соусе
- С лимонной коркой
- Цыпленок в томате
- Цыпленок в пасте
- Рябчики с чесноком
- Из куриных крылышек с овощами

- Из утки с шампиньонами
- Перепелки по-охотничьи
- Тетерев с овощами
- Из индейки
- Фазаний
- Глава 4. Шашлык из баранины
- Из молодой баранины в томатном соусе
- С пастой
- В сметане
- С мелкими луковицами или луком-шалотом
- По-турецки
- Из грудинки
- “Сых кебаб”
- В баклажанах
- Под соусом с картофелем и сморчками
- По-азербайджански
- Из корейки на вертеле
- Из грудинки с соусом из тмина
- Под соусом из вина
- Горный
- По-карски

- Асып, жаренный на углях (национальное казахское блюдо)
- Узбекский
- “Восточный”
- С косточкой
- “Лимонный”
- По-карски в уксусе
- “Степной”
- Рубленый
- Маринованный
- По-провансальски
- “Пикантный”
- С чесноком
- С яблоками
- “Изысканный”
- “Молочный барашек”
- Для гурманов
- С луком
- “Мятный”
- На вертеле
- “Деревенский”
- С водкой

- С помидорами
- “Традиционный”
- “Особый”
- “Студенческий”
- Чесночный
- С вареньем
- С яблоками и томатом
- С майонезом
- В пикантном маринаде
- С фруктами
- Острый с томатами
- В оригинальном маринаде
- В сметанном соусе

- Глава 5. Шашлык из свинины

- Из вареной свинины
- “Простой”
- “Быстрый”
- “Пикантный” в овощном маринаде
- В свекольном соусе
- Из рубленой свинины с хреном
- “Ассорти”

- В сметанном соусе
- В горчичном соусе
- В оригинальном соусе
- В красном соусе
- С чесноком в луково-горчичном маринаде
- С грибами
- С яйцом и печеным картофелем
- Из отбивной свинины с яблоками
- Замоченный в рассоле
- “Нежный”
- В молочном соусе
- С оригинальной приправой
- С овощами
- В винном соусе
- Фаршированный сыром
- Острый
- Из рубленой свинины с начинкой
- С чесночным соусом
- В льезоне
- “Любительский” из мяса молодого поросенка
- Из рулетиков

- С маринованными яблоками и пряным соусом
- В майонезе
- В грибном маринаде
- В красном вине
- Фаршированный зеленью
- В шашлычном соусе
- С шампиньонами
- В укропном соусе
- В голландском соусе
- В яично-масляном соусе
- С запечеными баклажанами
- В польском соусе с курагой
- В ореховом соусе
- Глава 6. Шашлык из говядины
- В томатном соусе
- “Степной”
- Рубленый
- По-кавказски
- Длинный мцавади - грузинский шашлык
- Грузинский шашлык из больших ломтей мяса без маринада
- Мцавади-бастурма

- В баклажанах
- Шашлык-кебаб
- С картофелем
- С лимонным соком
- С виноградным соком
- С зеленым виноградом
- С яблочным уксусом и алычой
- В гранатовом соке
- “Скорый” со сметаной
- В кефире
- С орехами
- В водке
- В томате
- С яблоками
- В томатно-яблочном пюре
- С баклажанами и сливами
- В майонезе
- В соевом соусе
- В маринаде с кукурузной мукой
- С зеленью
- По-особому

- Длинный мцавади (шашлык из целой бычьей вырезки)
- Шашлык-бастурма
- “Божественный”
- “Молодежный”
- По-московски
- Бастурма (Шашлык из маринованной говядины)
- Чоп-кебаб
- По-татарски
- “Южный”
- “Традиционный”
- Рубленый
- По-казахски
- Кийма-кабоб (Узбекский рубленый шашлык)
- “Любительский”
- Хазани хоровац (Армянский шашлык на сковороде)
- “Абхазский”
- “Ароматный”
- Праздничный
- Быстрый домашний

- Глава 7. Шашлык из рыбы

- С острым соусом

- Из леща
- На костре
- Из карпа
- Из трески
- С белым соусом
- С укропным соусом
- Пряный
- Пикантный
- Из скумбрии
- По-домашнему
- С лимонным соком
- Из осетрины с луковым соусом
- Из стерляди
- Из судака с грибным соусом
- Из угря
- С шафраном
- Из лосося, запеченного в пергаменте
- Из сома или налима
- Из налима или сома с баклажанами
- Из щуки с сухарями и лимоном
- Азербайджанский

- Из рыбы со сметаной
- Из осетрины в особом соусе.
- Из севрюги, маринованной в майонезе с ореховым соусом.
- Рыбацкий из щуки.
- Из осетрины с особым салатом.
- Из семги под шашлычным соусом.
- Из осетровых с коричневым соусом.
- Из осетра с фруктово-винным соусом.
- Рыбно-овощной
- Из севрюги с гваделупским салатом.
- Из осетра с анчоусным соусом.
- Из осетрины “Домашний пикник”.
- Из стерляди со сметанным соусом.
- Из севрюги с соусом бешамель.
- Из белуги с голландским соусом и салатом из шпината.
- Из осетрины с коричневым соусом и особым салатом.
- По-корсикански
- Из камбалы или судака с сыром
- Глава 8. Рецепты разных стран
- Грузинский шашлык
- Бастурма

- Филе на вертеле
- Рыба, жаренная на вертеле.
- Шашлык по-армянски
- Из баранины
- Бастурма (маринованный шашлык)
- По-карски
- Хазани хоровац (шашлык в кастрюле)
- Ишхан хоровац (форель на вертеле)
- Шашлык по-турецки
- Турецкий люля-кебаб
- Из ягнятины
- “Особый”
- Шашлык по-азербайджански
- С помидорами и специями
- “Особый”
- “Изобилие”
- Шашлык по-абхазски
- Из свежего мяса
- “Горный”
- “Оригинальный”
- “Сухумский”

- “Ароматный”
- Шашлык по-узбекски
- “Простой”
- Баранина по-узбекски
- “Белый”
- С грибами
- Шашлык по-восточному
- Из лосося
- “Овощной деликатес”
- “Восторг”
- Из кровяных колбасок
- Глава 9. Барбекю
- Из рыбы
- Из нельмы или тайменя
- Из угря
- Из щуки
- Из судака
- Из леща
- Из осетровой рыбы
- Из сазана
- Из свежей рыбы с “лечо”

- Из карпа
- Из окуней
- Из карасей
- Из сазана или карпа в соусе
- Из свежей рыбы с гречневой кашей
- Из свежей рыбы в молоке
- Из рыбы с чесноком
- Из рыбы с приправами
- Из мяса
- Из говядины
- По-карски
- Из печени
- Из телятины
- С фруктами
- Из говядины с грибами
- Из баранины
- По-пражски
- Из почек
- По-фермерски
- Острое
- Из китового мяса

- Сборное
- Из птицы
- Из курицы с помидорами
- Из цыпленка, зажаренного в фольге
- Цыпленок фри
- Из куриного филе
- Курица обычная
- Из утки с острым соусом
- Из утки или гуся с горчичным соусом
- Рябчик на решетке
- Из дикой утки
- Из тетерева
- Утка в соусе из соленых огурцов
- Из гуся с чесноком
- Царский
- Из курицы с луково-чесночным соусом
- Французский
- Из куриных окорочков с соусом из хрена
- Под гранатовым соусом
- С татарским соусом
- По-венгерски

- Сосиски-барбекю
- С сыром
- В томатном соусе
- Походные
- Сосиски-барбекю по-грузински
- Сосиски с овощами
- Фаршированные овощами
- С острым соусом
- В фондю
- Чесночные
- В соусе из свежих помидоров
- Со свежими овощами
- Начиненные сыром
- С луком
- “Ассорти”
- Фаршированные зеленью
- С солеными огурцами
- С морковью и зеленым горошком
- По-датски
- Глава 10. Все о соусах
- “Особый”

- “Кавказский”
- “Южный”
- “Огненный”
- “Горный”
- “Овощной”
- Грибной
- “Пикантный”
- “Сливочный”
- “Особый”
- “Ореховый”
- “Душистый”
- “Винный”
- “Пивной”
- “Майонезный”
- Морковный
- “Полезный”
- “Ароматный”
- Кисло-сладкий с орехами
- Домашний
- Сметанный с хреном
- “Морской”

- Горчичный
- “Неповторимый”
- “Голландский”
- “Простой”
- Из зеленой алычи
- Из спелой алычи
- Из красных помидоров
- Из барбариса
- Из зеленого винограда с орехами
- Из крапивы и щирицы с орехом
- Из грецкого ореха с аджикой
- Из гранатового сока
- Из ежевики
- “Пламенный”
- “Бернез”
- “Моэль”
- “Мирантон”
- Со сливками и грибами
- С томатом и горчицей
- Из гранатового сока
- Из свежих помидоров

- По-мексикански
- Перуанский
- Мускатный
- Охотничий
- С корнишонами
- Глава 11. Как подавать шашлык
- Глава 12. Алкогольные напитки к шашлыку
- Спиртное к шашлыку из птицы
- Спиртное к шашлыку из баранины
- Спиртное к шашлыку из свиного мяса
- Спиртное к шашлыку из говядины
- Спиртное к шашлыку из рыбы
- Спиртное к сосискам-барбекю
- Заключение