



КОРОЛИ и КАПУСТА
кулинарный клуб



ШЕФ-ПОВАР
кулинарная студия



Рецепты:

- Рыбный суп чаудер
- Майонез за 30 секунд
- Пюре картофельное
- Пюре гороховое со сливками
- Картофельный грамен с грибами
- Бумербродики с паштетом из скумбрии
- Ленивые вареники со сметаной и ягодами
- Коктейль "Груша Хелен"
- Мороженое с "Нумридринк"

Мастер-класс по высококалорийному питанию 1

Санкт-Петербург 24 октября 2015 г.
при поддержке НП "Организация помощи
больным муковисцидозом" г.Санкт-Петербург



Рыбный суп чаудер

(на 8-10 порций)

700 г филе белой рыбы (треска, пикша, хек)
400 г смеси морепродуктов: мидии, моллюски, креветки, гребешки
1 ст. л. оливкового масла
100 г бекона
200 г лука
30 г муки
900 мл рыбного бульона
500 мл молока
150 мл сливок 20%
букет гарни (6 стеблей петрушки, 2 веточки тимьяна и 3 лавровых листа)
6 средних картофелин
соль и свежемолотый черный перец
щепотка красного перца
щепотка мускатного ореха
3 ст. л. мелкопорубленной петрушки

1. Бекон нарезать кубиками около 5 мм и поджарить на дне кастрюли с растительным маслом до золотистости.
2. Добавить лук, накрыть крышкой и тушить несколько минут на небольшом огне. Вмешать муку и еще немного поджарить. Добавить бульон, молоко, букет гарни и картошку.
3. Посолить и поперчить, добавить мускатный орех и красный перец. Варить на небольшом огне пока картошка почти не приготовится (5 мин).
4. Порезать рыбу на кубики около 2,5 см и добавить в суп вместе с морепродуктами.
5. Варить на малом огне 3-4 минуты, снять с

огня. Не мешать, чтобы рыба не распалась на волокна. Рыба продолжает готовиться в горячем супе - важно не переварить её.

6. При подаче посыпать петрушкой. К чаудеру обычно подают поджаренный белый хлеб или крекеры.
7. Для особой пикантности можно использовать копченую белую рыбу - треску или пикшу (около 100 г) или копченые мидии.

Майонез за 30 секунд

на 250 г:

1 яйцо целиком
200 мл растительного масла (можно 1/4 оливкового или другого нерафинированного)
щепотка соли
1 ст. л. белого винного уксуса или лимонного сока
1 -2 ч.л. дижонской горчицы

В идеале, чтобы все продукты были комнатной температуры. Масло лучше использовать нейтральное, например рафинированное подсолнечное. Если использовать полностью оливковое, майонез будет горчить. Для вкуса можно часть масла заменить каким-нибудь полезным нерафинированным маслом - например оливковым, тыквенным, фисташковым.

1. Яйцо влить (аккуратно, желток нам нужен целый) в стакан для блендера.
2. Туда же аккуратно добавить горчицу, соль, по стенке влить все масло.

3. Наступить ногой блендера на желток, и включить его на полную мощность.
4. Когда майонез весь взобьется, добавить уксус или лимонный сок и взбить еще немного.

Идеальное картофельное пюре

на 4 порции:

1 кг картошки для запекания
100-200 г сливочного масла
100 мл сливок или молока
4 желтка
соль, перец по вкусу

1. Картошку запечь до готовности в кожуре, примерно час при 180 градусах.
2. Разрезать пополам, положить в картофельный пресс (по очереди) срезом вниз, не снимая кожуру. Выдавить пюре.
3. Вмешать в горячее пюре масло и подогретые сливки или молоко, приправить солью и перцем.

Пюре из зеленого горошка

.....
на 4 порции:

500 гр. замороженного зеленого горошка

100 г. сливочного масла

1 зубчик чеснока

веточка мяты

соль по вкусу

1. Зеленый горошек залить водой и поставить на огонь и отварить до мягкости (3-5 мин).
2. Откинуть горошек на дуршлаг и дать стечь жидкости.
3. Мелко порубить мяту и чеснок. Блендером измельчить все ингредиенты до консистенции пюре.

Картофельный graten с грибами

.....
на 8 порций:

6 луковиц среднего размера

500 г шампиньонов

15-20 картофелин

800 мл сливок (33%)

100 г сухарей

100 г сливочного масла

1. Разогреть духовку до 225С.
2. Лук нарезать тонкими кольцами. Грибы

нарезать тонкими ломтиками.

3. Лук и грибы пассеровать на сливочном масле до золотистости.

4. Смазать сливочным маслом форму для запекания. Форма должна быть вместительной, 20x35см.

5. Очищенный картофель натереть на крупной терке.

6. Выложить половину картофеля, прижать немного рукой, выложить припущенный лук, выложить грибы, поперчить. Выложить вторую часть картофеля и полить все сливками. Поперчить и посыпать сухарями. Выложить сверху небольшие кусочки сливочного масла.

7. Запекать в духовке 50-60 минут.

Паштет из скумбрии

.....
на 5 порций:

1 скумбрия

2 ст л жирных фермерских сливок

1 ст л хрена

1 зелёное яблоко

1 небольшая красная луковица

2 веточки розмарина

2 лавровых листа

1/2 лимона

соль, свежемолотый перец

1. Скумбрию разделать, разрезать на 2-3 куса, положить в небольшую кастрюлю, залить небольшим количеством воды (до

середины скумбрии), добавить розмарин и лавровый лист, соль. Довести до кипения и варить 5 минут. В середине варки перевернуть кусочки. Остудить в бульоне.

2. Холодную скумбрию отделить от костей, выложить в чашу блендера или процессора, добавить сливки, хрен, очищенное яблоко, лук, нарезанный на кусочки. Взбить в паштет. Добавить сок и натёртую цедру половины лимона. Посолить и поперчить по вкусу.

3. Подавать с тостами из цельнозернового хлеба и ломтиками огурцов.

Ленивые вареники со сметаной и ягодами

на 2-3 порции:

Для теста:

250 г творога, очень хорошо подходит «Рузский»

1 небольшое яйцо

2 ст. л. сахара (или меньше)

1 ст. л. манки

1 ст. л. муки

ванильный экстракт

Для подачи:

100 г сметаны

200 г свежих ягод (клубника, черника, малина)

1. Смешать вместе все ингредиенты. Тесто будет только лучше, если его собрать в шар, завернуть в пленку и отправить на ночь в холодильник.
2. Присыпать рабочую поверхность мукой. Раскатать валики диаметром 1 см и нарезать их по 2 см длиной.
3. Класть вареники в кипящую воду, через минуту аккуратно пошевелить ложкой. Варить 2 минуты после всплытия. Лучше всего воспользоваться шумовкой для извлечения. Если вы перекинете их на дуршлаг, вареники могут потерять форму.
4. Подавать с хорошей сметаной и свежими ягодами.

Рецепты с энтеральными смесями:

Мороженое с “Нутридринк”

на 6 порций:

4 желтка,

200 мл молока

200 мл смеси НУТРИДРИНК

125 г сахара

50 г шоколада

1. Взбить желтки с сахаром до пышной светлой массы.
2. Растопить шоколад на водяной бане.
3. Налить молоко в сотейник, довести до кипения. Влить 4-5 ст.л. горячего молока в желтки, перемешать, влить желтки в молоко. Помешивая венчиком, варить до загустения. добавить растопленный шоколад, остудить.
4. Смешать "НУТРИДРИНК" с остывшим кремом. Переложить в контейнер и убрать в морозильник.

Коктейль “Груша Хелен”

на 2 порции:

125 г груш (консервированных или спелых свежих),

100 мл цельного молока (3,5%),

75 мл сливок (30%)

200 мл Нутрикомп Стандарт и

1 ч. л. растворимого какао-порошка.

Все ингредиенты смешать в блендере до однородности.

Буду рада ответить на ваши вопросы :)

Катя Пал - автор и ведущая мастер-класса, создатель кулинарного клуба “Короли и капуста” katyapal@mail.ru, тел.: 89166119146