



КОРОЛИ и КАПУСТА  
кулинарный клуб



ШЕФ-ПОВАР  
кулинарная студия



### Рецепты:

- Рулеты с малосольной семгой
- Майонез "за 30 секунд"
- Рыбный "торт"
- Паштет из куриной печени
- Казан кебаб
- Викторианский бисквит
- Бисквит с малиновым джемом и сливками
- Коктейль "Груша Хелен"
- Мороженое с "Нутридринк"

## Мастер-класс по высококалорийному питанию 2

Санкт-Петербург 25 октября 2015 г.  
при поддержке НП "Организация помощи больным  
муковисцидозом" г.Санкт-Петербург



## Рулеты с малосольной сёмгой

Для 1 кг малосола рыбы:

1 кг филе лосося на коже  
2 ст. л. сахара  
2 ст. л. соли  
2 ч.л. свежемолотого черного перца  
1 пучок укропа  
50 г. виски (по желанию)  
2 листа армянского лаваша  
200 г сливочного сыра

1. Смешать соль, сахар, молотый черный перец и мелко нарезанный укроп (4 ст ложки) и распределить смесь по внутренней стороне филе, сложить два куска филе вместе, положить в лоток (будет стекать сок) и подождать сутки, пока рыба просолится. Для быстрого посола сначала порезать рыбу на тонкие ломтики, засыпать смесью и оставить за 1-2 часа.
2. Расправить лаваш, намазать тонким слоем сыра, выложить ломтики лосося, посыпать оставшимся укропом, завернуть в рулет и порезать порционно.

## 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.

## Рыбный "торт"

на 8-10 порций:

100 г красной икры  
250 г малосольной семги  
3-4 крупные картофелины  
2 морковки  
1 красная луковица  
1 крупное зеленое яблоко  
4 яйца  
2 порции домашнего майонеза "за 30 сек" (см рецепт)

1. Сделать домашний "майонез за 30 секунд" (см. рецепт), повторив операцию дважды. Отварить картофель, морковь и яйца.
2. Семгу, лук и яйцо мелко порезать, вареный картофель, морковь и яблоко натереть на крупной терке (все держать отдельно).
2. Выложить на плоское блюдо для "торта" круг картошки, помазать майонезом, затем поочередно слои морковки, яблока, лука, семги, яиц - все время смазывая майонезом. Сверху выложить икру. Дать настояться 1-2 часа.

## Паштет из куриной печени

на 8 - 10 порций:

300 г печени курицы

300 г сливочного масла

1 зубчик чеснока

2 ст ложки коньяка (по желанию)

ст ложка свежего тимьяна

для украшения: несколько листочков и стебель тархуна или лука-резанца

1/4 помидора, огурца или редиска

тосты для подачи

1. Пожарить печень на сливочном масле до готовности. Посолить по вкусу. Вынуть со сковородки и переложить в процессор.
2. На сковородку с остатками обжарки кинуть измельченный чеснок, тимьян и бренди. Поджечь - так чтобы выгорел спирт (иначе он даст слишком сильный запах). Соскрести все вкусенькое со сковородки и вылить соус в процессор.
3. Измельчить печень в процессоре. Дождаться пока масса остынет, добавить в чашу процессора мягкое сливочное масло и взбить до полной гомогенизации. Охладить.

## Казан кебаб

на 6 порций:

1,5 кг жирной баранины (ребра или корейка на кости)

100 г курдючного сала (если баранина не жирная)

1 кг картофеля

1 ч.л. зиры

1 ч.л. кориандра

молотый черный перец и соль по вкусу

100 мл соуса наршараб

1. Сало нарезать тонким слоем и выложить на дно чугунного казана или толстостенной кастрюли. Мясо разрезать на куски (ребра разделить) и выложить сверху. Если используете жирное мясо, то выложить его салом вниз - в этом случае курдюк не нужен.
2. Посыпать зирой, кориандром, перцем и солью.
3. Картофель очистить, нарезать крупными кусками (мелкий картофель оставить как есть, крупный - пополам), выложить сверху на мясо.
4. Накрыть крышкой, поставить на сильный огонь, через несколько минут - когда жир вытопится, и будет слышно шкворчание, - уменьшить огонь до минимума и оставить томиться на 2 часа.
5. Подавать с гранатовым соусом наршараб.

## Викторианский бисквит

на два коржа диаметром 18-20 см:

125 г мягкого масла

175 г сахара

3 яйца

175 г муки

1 ст. л. разрыхлителя

1 ст. л. молока

1. Разогреть духовку до 190С.
2. Взбить масло, постепенно добавляя сахар, пока оно не станет беловатым, добавить яйца одно за другим, продолжая взбивать. Это важно, чтобы смесь масла и яиц не свернулась в катышки - тогда бисквит получится более тяжелым. Просеять муку и разрыхлитель, замешать в тесто, добавить ложку молока.
3. Взять две одинаковые круглые формы (18-20 см в диаметре), смазать маслом и посыпать мукой, на дно выложить кружок из пергамента.
4. Готовое тесто сразу выложить в две формы, сделать небольшое углубление ложкой посередине и отправить в духовку на 20-25 мин. Дать остыть 5 мин в форме. Вынуть на решетку и остудить.  
Эти бисквиты можно печь заранее и замораживать до времени праздника :)

## Бисквит с малиновым джемом и взбитыми сливками

Для крема:

1/2 л сливок 33 или более %

1 ст. л. маскарпоне

3 ст. л. сахара

300 г малинового джема

1 ч л ванильного экстракта

1. Сливки охладить и взбить с сахаром и ванилью, когда сливки начнут загустевать, добавить маскарпоне и продолжать взбивать (от этого они загустеют сильнее).
2. Первый бисквит смазать джемом, выложить половину крема, накрыть вторым бисквитом и посыпать пудрой. Или выложить часть крема на второй бисквит и украсить ягодами.  
Подавать можно сразу.

## Рецепты с энтеральными смесями:

### 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.

## Мороженое с "Нутридринк"

на 5 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.

Будем рада ответить на ваши вопросы :)

Катя Пал - автор и ведущая мастер-класса, создатель кулинарного клуба "Короли и капуста" [katyapal@mail.ru](mailto:katyapal@mail.ru), тел.: 89166119146