



Серия

«КУЛИНАРИЯ. СБОРНИК ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ»



ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ С ПОДРОБНЕЙШИМИ ОПИСАНИЯМИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.



ТРИ ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ УДОБСТВА ЧИТАТЕЛЯ.



УДОБНЫЙ ФОРМАТ И КРАСОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ.

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПО САМЫМ ВАЖНЫМ И ПОПУЛЯРНЫМ ТЕМАМ!



ГОТОВИМ МАРИНАДЫ И ШАШЛЫКИ

Сборник лучших рецептов



хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
-----------------------	---

МЯСО

• ТОМАТНЫЙ МАРИНАД ДЛЯ СВИНИНЫ.....	14
• ГРЕЧЕСКИЙ МАРИНАД ДЛЯ СВИНИНЫ.....	16
• МАРИНАД ДЛЯ СВИНИНЫ С АЙРАНОМ	17
• МАРИНАД ДЛЯ СВИНИНЫ С ГРАНАТОВЫМ СОКОМ.....	18
• СОЕВО-МЕДОВЫЙ МАРИНАД ДЛЯ СВИНЫХ РЕБРЫШЕК	19
• ЭКСПРЕСС-МАРИНАД ДЛЯ СВИНИНЫ	20

ПТИЦА

• СОЛЕНАД ДЛЯ ПТИЦЫ.....	22
• МАРИНАД С ГРАНАТОВЫМ СОУСОМ ДЛЯ КУРИЦЫ.....	23
• КИТАЙСКИЙ МАРИНАД ДЛЯ ПЕРЕПЕЛКИ.....	24
• МАРИНАД В ИНДИЙСКОМ СТИЛЕ ДЛЯ ИНДЕЙКИ	25
• СУХОЙ МАРИНАД ДЛЯ КУРИНЫХ КРЫЛЫШЕК И БЕДЕР БАРБЕКЮ.....	26

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

• ЯПОНСКИЙ МАРИНАД ДЛЯ ЛОСОСЯ	28
• МАРИНАД ДЛЯ БЕЛОЙ РЫБЫ.....	30
• АЗИАТСКИЙ МАРИНАД ДЛЯ СКУМБРИИ	31
• ПИКАНТНЫЙ МАРИНАД С ЗЕЛЕНЬЮ ДЛЯ ТУНЦА.....	32
• МАРИНАД ДЛЯ ШАШЛЫЧКОВ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ.....	34

ОВОЩИ

• МАРИНАД ДЛЯ ОВОЩЕЙ ГРИЛЬ	36
• СУХОЙ ГРУЗИНСКИЙ МАРИНАД ДЛЯ ОВОЩЕЙ ГРИЛЬ	37

- БАЛЬЗАМИЧЕСКАЯ ГЛАЗУРЬ ДЛЯ СТЕЙКОВ ИЗ КАПУСТЫ 38
- БАКЛАЖАНЫ В ИТАЛЬЯНСКОМ МАРИНАДЕ 40
- МАРИНАД ДЛЯ БАКЛАЖАНОВ НА ГРИЛЕ 42
- СУХОЙ МАРИНАД ДЛЯ ЗАПЕЧЕННОЙ ЦЕЛИКОМ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ 43

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

- СЛАДКАЯ ГЛАЗУРЬ ДЛЯ ПЕРСИКОВ НА ГРИЛЕ 44
- МЕДОВО-БАЛЬЗАМИЧЕСКАЯ ГЛАЗУРЬ ДЛЯ ПЕЧЕНЫХ ГРУШ 46
- ОСТРЫЙ МАРИНАД ДЛЯ АНАНАСА НА ГРИЛЕ 48
- МАРИНАД ДЛЯ ФРУКТОВОГО САЛАТА 49

ГОТОВИМ НА ГРИЛЕ

- ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ 50
- ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ 52
- ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ 54
- ШАШЛЫК ИЗ ИНДЕЙКИ В ГОРЧИЧНО-МЕДОВОМ МАРИНАДЕ 55
- ШАШЛЫК ИЗ СЕМГИ 56
- СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ НА ГРИЛЕ 58
- ШАШЛЫЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 59
- РУЛЕТКИ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ В БЕКОНЕ 60
- ЦЕЛАЯ РЫБА НА ГРИЛЕ 61
- КРЕВЕТКИ НА ГРИЛЕ В ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ 62
- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО С ДОБАВКАМИ ДЛЯ ОВОЩЕЙ НА ГРИЛЕ И СТЕЙКА 63

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ ТИПА МАРИНАДА



сухой



влажный



глазурь

ВВЕДЕНИЕ

Мало что сравнится со вкусом поджаренного над углями на решетке мангала или гриля сочного шашлыка, румяных колбасок, аппетитных крылышек в липкой остро-сладкой глазури или мягких, с темными подпалинами, свежих овощей... Насладиться всем этим в полной мере можно где угодно, хоть во время пикника на лесной полянке или берегу речки, хоть на даче или в загородном доме. Но для того, чтобы получить настоящий гастрономический шедевр, нужно правильно замариновать и приправить те продукты, которые вы будете готовить. И книга вам в этом поможет!

Еще каких-нибудь десять-пятнадцать лет назад в любой книге, посвященной грилю, вы бы нашли примеры маринадов на основе кислоты, а их авторы повторяли друг за другом, как мантры: «лимонный сок или уксус помогают размягчить мясо», «сделайте пюре из киви, замаринуйте в нем даже самое жесткое мясо, и оно будет таять во рту»... Увы, вынуждены развеять этот кулинарный миф: кислота, в каком бы виде она ни выступала, не размягчает мясо! И этому есть научные подтверждения.

Дело в том, что кислота, вопреки распространенному убеждению, не проникает вглубь мяса. Профессиональные повара, которые занимаются молекулярной кухней, такие как Хестон Блументаль, даже проводили особые опыты, чтобы развеять этот миф. Мясо мариновали в течение разного времени и проверяли затем результат проникновения кислоты в мышечную ткань с помощью МРТ. Выяснилось, что даже за несколько часов (а мясо выдерживали в кислом маринаде до суток) кислота проникает в мясо всего на несколько миллиметров. То есть, с одной стороны, процедура маринования с помощью кислоты абсолютно бесполезная, а с другой — даже вредная, так как кислота разъедает поверхность мяса, делая ее рыхлой, «ватной» и невкусной. Поэтому, если вы хотите замариновать мясо с кислотой, чтобы сделать его мягким, прием не сработает: это одна из самых распространенных кулинарных ошибок. Мясо маринуют, чтобы придать ему дополнительный вкус, и вовсе не с помощью кислоты, а за счет соли и специй. Некоторым белковым