

ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

ЭНЦИКЛОПЕДИИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЫСТРЫХ БЛЮД ЗА 15 МИНУТ И МЕНЬШЕ

от закусок и горячих блюд
до десертов и напитков,
от мяса и рыбы до овощей и фруктов

Хлеб*соль®

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

КАК СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ 6

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ 26

- Закуски и салаты 27
- Супы 43
- Горячие блюда 54
- Блюда из консервированного мяса 78
- Соусы, подливы, заправки к мясу 96

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ 110

- Закуски и салаты 111
- Супы 120
- Горячие блюда 126
- Блюда из консервированных рыбы и морепродуктов 130
- Соусы и заправки к рыбе 160

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ 176

- Закуски и салаты 177
- Супы 192
- Горячие блюда 203
- Блюда из консервированных овощей и грибов 214
- Соусы и заправки к овощам и грибам 230

БЛЮДА ИЗ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ И ЯИЦ 238

Закуски и салаты 239

Супы 244

Горячие блюда 249

БЛЮДА ИЗ МУКИ, МАКАРОННЫХ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ 258

Блины и оладьи 259

Блюда из макаронных изделий 266

Сэндвичи, гренки, канапе, тарталетки 275

Соусы 305

РЕЦЕПТЫ ДЕСЕРТОВ 310

Фруктово-ягодные десерты 311

Соусы и заправки к десертам 326

РЕЦЕПТЫ НАПИТКОВ 336

Чай и напитки фруктово-овощные 337

Кисели, компоты, морсы и лимонады 342

Кофе и какао 349

Смузи и шейки 354

Безалкогольные коктейли 360

КАК
СОКРАТИТЬ
ВРЕМЯ
НА ПРИ-
ГОТОВЛЕНИЕ
ПИЦЦИ

РАЗБЕРИТЕСЬ С МЕНЮ

Старайтесь планировать меню заранее — это даст возможность купить все необходимые продукты или заказать их с доставкой, а не бежать в магазин в процессе приготовления пищи. Помимо этого вы сможете планировать и бюджет, ведь получится заранее просчитать расходы на питание.

ИМЕЙТЕ ЗАПАС ПРОДУКТОВ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, колбасы, сыры, масло, молоко, яйца. Если вам нужно будет быстро что-то приготовить, вы сможете сделать бутерброды, сварить молочную кашу или суп — на это вам потребуется не более 15 минут.

В выходные, когда у вас есть больше свободного времени, вы можете сделать различные заготовки, которые потом облегчат вам процесс приготовления пищи и сделают его более быстрым. Чтобы тратить меньше времени на приготовление блюд в будни, попробуйте в выходные запастись домашними полуфабрикатами. Например, налепите котлет, заверните блинчики с различной начинкой, сделайте пельмени и вареники и т.д. Заморозьте все в морозильной камере. Придя с работы, вам останется только отварить, пожарить или просто разморозить выбранное блюдо. Если правильно соблюдать все условия хранения, то в замороженном виде полуфабрикаты смогут храниться весьма долго, а вы всю неделю сможете баловать домочадцев вашей вкусной едой, приготовление которой не займет у вас много времени.

ГОТУЙТЕ БЛЮДА ПО УЖЕ ОТРАБОТАННЫМ КУЛИНАРНЫМ РЕЦЕПТАМ

Так вы быстрее справитесь со своими хозяйственными хлопотами, ведь вам не придется постоянно сверяться с рецептом. А новые рецепты приберегите для выходных дней, когда вы располагаете большим количеством времени и можете вволю поэкспериментировать.

Самый верный способ сэкономить время, которое затрачивается на готовку, — это выбор только тех блюд, приготовление которых занимает не больше 15 минут.

ОРГАНИЗИРУЙТЕ РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО

Перед приготовлением пищи кухня должна быть чистой, а стол — свободным. Достаньте из холодильника и из шкафов все, что понадобится в процессе работы, — тогда не придется совершать лишние движения и отвлекаться. Используйте паузы (например, когда вы ждете закипания воды) для ополаскивания посуды, которую вы уже не будете использовать.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КУХОННОЙ ТЕХНИКОЙ

Чем больше у вас на кухне различных приспособлений типа кухонного комбайна, миксера и прочих, тем больше вы сэкономите времени. Особенно полезны всяческие приспособления для быстрой резки, шинкования, чистки продуктов. Значительно сокращают время современные приборы, например, микроволновка, пароварка, мультиварка. Будет идеально, если они снабжены таймером включения и отключения. Это позволит загружать продукты, выставлять время, а по приходу домой вам останется только подать горячее блюдо к столу.

Используя эти рекомендации, за 15 минут на обычной плите, в обычной сковородке или бабушкиной кастрюльке, проявив максимум умения и старания, можно приготовить сказочный обед. Нужно только вложить в процесс готовки душу. Только тогда стоит рассчитывать на похвалы и благодарности.

БЛАНШИРОВАНИЕ

Некоторые продукты перед окончательной тепловой обработкой или замораживанием требуют определенной предварительной подготовки — бланширования. Этот метод блокирует действие ферментов (энзимов) и позволяет сохранить овощи и фрукты свежими, твердыми, снять кожицу или сделать их цвет ярче. Кроме того, бланширование ис-

пользуется для того, чтобы удалить горечь из некоторых овощей и вывести излишек соли из соленой свинины и бекона. Суть метода заключается в ошпаривании продуктов кипятком и быстром погружении в холодную воду. Бланшировать можно и над паром, что лучше сохраняет форму и питательные вещества овощей и фруктов. Используют для этой цели и микроволновку. Продолжительность бланширования зависит от продукта и ваших целей: если вы хотите облегчить процесс снятия кожицы, 1–2 минут будет достаточно.

В ВОДЕ

В большой кастрюле довести воду до сильного кипения. Подготовить овощи и положить их в сито. (Продукты должны размещаться свободно.) Погрузить овощи в воду, накрыть кастрюлю и снова довести воду до кипения. По истечении нужного времени вынуть емкость и поместить овощи в ледяную воду, пока они полностью не остынут; воду сразу же слить.

НА ПАРУ

Большую кастрюлю с плотно прилегающей крышкой наполнить на 5 см водой. Вставить в кастрюлю решетку и довести воду до кипения (вода не должна доходить до решетки). Выложить в кастрюлю овощи, свободно уложив их в один слой не толще 5 см, и закрыть кастрюлю крышкой. Держать на пару указанное время, затем переложить в ледяную воду, пока не остынут; воду слить.

В МИКРОВОЛНОВКЕ

Положить в подходящее для микроволновки блюдо 450 г овощей и влить 5 ст. л. воды. Накрыть и держать на полной мощности 4–6 минут. Охладить и воду слить.

ЧАСТИЧНОЕ ОТВАРИВАНИЕ

При частичном отваривании продукты подвергаются тепловой обработке дольше, чем при бланшировании. Этот метод используют, если старые, огрубевшие овощи нужно приготовить вместе со свежими и обеспечить их равномерное

проваривание. Также можно частично отварить овощи заблаговременно, чтобы сэкономить время.

СНЯТИЕ КОЖИЦЫ

С персиков, абрикосов и томатов можно легко снять кожуру, если опустить их в кипяток всего на 1 минуту. Вынимать из кастрюли с кипящей водой их нужно шумовкой и тут же опускать в холодную воду. Овощи и фрукты можно также просто ошпарить кипятком. Снять с помидоров кожуру будет легче, если предварительно сделать на месте плодоножек крестообразные неглубокие надрезы.

Этот метод можно использовать для очистки от кожуры миндаля. Миндаль следует положить в сито, опустить в кипящую воду и подержать в ней 2–3 минуты. Затем удалить размягченную кожуру.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БЛАНШИРОВАНИЯ НЕКОТОРЫХ ОВОЩЕЙ В КИПЯТКЕ/НА ПАРУ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БЛАНШИРОВАНИЯ НЕКОТОРЫХ ОВОЩЕЙ В КИПЯТКЕ/НА ПАРУ

Бамбия (охра, гамбо, гибискус), стручки среднего размера	3–4 мин/4 мин
Брокколи, резанные соцветия	4 мин/3–5 мин
Брюссельская капуста	3–4,5 мин/3–5 мин
Горох	1,5–2,5 мин/2–3 мин
Горчица, ростки	2,5 мин (в кипятке)
Капуста кочанная, шинкованная или листья	1,5 мин/2 мин
Капуста огородная	2,5 мин (в кипятке)
Кольраби, нарезанная кубиками	1 мин/1,5 мин
Морковь, нарезанная ломтиками	4 мин/4,5 мин
Кукуруза, початки	6–10 мин/7 мин

Перец сладкий	2 мин/3 мин
Спаржа/среднего размера	3 мин/4 мин
Турнепс, нарезанный кубиками	2 мин/2,5 мин
Фасоль/стручковая, зеленая или желтая	2 мин/3 мин
Цветная капуста, соцветия	3 мин (на пару)
Шпинат	2,5 мин (в кипятке)

РАЗМЯГЧЕНИЕ

В некоторых случаях, для ускоренного приготовления, мясо, птицу или рыбу перед тепловой обработкой требуется размягчить. Для этого могут быть использованы разные методы.

Самый простой из них — посыпать мясо специальным готовым составом. Однако при этом внутри мясо может остаться жестким.

Следующий метод — механический. Вы просто отбиваете мясо и тем самым разрываете мышечные волокна.

Третий способ — вымочить продукты в маринаде на основе вина или уксуса, которые содержат кислоты, изменяющие свойства белков на поверхности и смягчающие волокна.

Именно поэтому для маринования следует брать посуду из материалов, не вступающих в реакцию с кислотами.

МАРИНОВАНИЕ

Продолжительность вымачивания в маринаде зависит от свойств продукта и размера кусков. Мелкие кусочки мяса, которые будут зажарены в гриле или на сковороде, достаточно подержать в маринаде всего 1 час. А вот большой кусок мяса для жарки в духовке может мариноваться 1–2 дня. Перед тепловой обработкой мясо следует подержать при комнатной температуре, вынув из маринада и обсушив.

БЫСТРОЕ МАРИНОВАНИЕ

Когда времени мало, можно быстро покрыть продукты жидким маринадом или смесью из сухих специй, поместив все

ингредиенты в полиэтиленовый пакет и хорошо встряхнув. Лучше нарезать мясо мелкими кусочками.

ОТБИВАНИЕ

Этот метод используется не только для того, чтобы разорвать волокна соединительной ткани, но и для того, чтобы сделать куски мяса тоньше. Так оно быстрее прожарится.

ВАРКА

Метод отваривания позволяет приготовить продукты быстро и без использования жира, что важно для диетического и здорового питания. Кроме того, воду легко довести до нужного уровня кипения и поддерживать на этом уровне (в отличие от масла).

Варка подчеркивает естественный вкус продуктов и сохраняет их цвет и питательные вещества. Варка размягчает мясо, разрушая белок коллаген, из которого состоит соединительная ткань. Кроме того, этот метод используется для приготовления макаронных изделий, ракообразных, яиц, а также для уваривания соусов.

ВАРКА ОВОЩЕЙ

Большинство овощей следует варить как можно меньше, чтобы сохранить их цвет, структуру и вкус. Варить дары природы нужно в минимальном количестве слегка подсоленной воды, чтобы вместе с водой не пришлось сливать и питательные вещества. Чем свежее овощи и чем мельче кусочки, тем быстрее они сварятся.

ВАРКА РАКООБРАЗНЫХ

Варят ракообразных всегда только в панцире. Омары, крабы и креветки нужно готовить в большой глубокой кастрюле, наполненной как минимум 7 стаканами воды или другой жидкости. На каждые 550 г ракообразных добавить 4 стакана воды и 1 ст. л. соли.

Варить при слабом кипении указанное время (см. таблицу), затем вынуть из воды и остудить.

ВАРКА ЯИЦ

В небольшую кастрюлю налить воды, довести до слабого кипения и осторожно опустить яйца. Отсчет времени начинать с момента, когда вода снова закипит. Варить на слабом огне, при необходимости убавив огонь, нужное время (см. таблицу). Если во время варки яйцо треснуло, нужно добавить в воду немного соли или уксуса, чтобы белок коагулировался и перестал вытекать.

УВАРИВАНИЕ СОУСОВ

Варка соуса или бульона для испарения части жидкости сгущает их и делает концентрированными. Продолжительность варки зависит от типа жидкости и от желаемой густоты.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВАРКИ

Поскольку после закладки овощей, морепродуктов или яиц температура воды понижается, время варки (см. таблицу) начинают отсчитывать от момента, когда вода снова закипит.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВАРКИ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Брокколи, резаные соцветия	7–10 мин
Брокколи, соцветия	3–5 мин
Горох свежий	3–5 мин
Капуста кочанная, нарезанная треугольными кусками	10–15 мин
Картофель мелкий	15–20 мин
Картофель среднего размера	25–30 мин
Кукуруза, початки	5 мин
Морковь нарезанная	10–20 мин
Пастернак нарезанный	8–15 мин
Пастернак целый	20–30 мин
Фасоль стручковая французская	5 мин

Фасоль стручковая резаная	5–10 мин
Цветная капуста, ломтики	3–5 мин
Цветная капуста, соцветия	5–10 мин
Цветная капуста, целая головка	15–20 мин
Шпинат	1–3 мин
Яйца вкрутую	10–12 мин
Яйца всмятку	3,5–5,5 мин
Краб, крупная клешня	4–6 мин на 450 г
Краб крупный	5–6 мин на 450 г
Креветки крупные	5–8 мин
Креветки средние	3–5 мин
Омар	5 мин на первые 450 г и 3 мин на каждые следующие 450 г
Раки речные	6–8 мин

ВАРКА НА ПАРУ

Варка на пару — это кулинарный метод, при котором продукты подвергаются воздействию пара, поднимающегося над кипящей жидкостью: продукты кладут на специальную подставку с дырочками, которую помещают в кастрюлю с кипящей водой и накрывают крышкой. При варке на пару важно, чтобы пар свободно циркулировал в кастрюле и чтобы жидкость не касалась продукта.

Это быстрый и эффективный метод тепловой обработки, сохраняющий бóльшую часть питательных веществ, цвет продуктов, а также структуру и вкус нежных ингредиентов. Неоценимое значение имеет этот метод для здорового и диетического питания, поскольку не требует добавления жира и соли.

ВАРКА ОВОЩЕЙ НА ПАРУ

Пароварка с корзинкой облегчает процесс извлечения овощей из кастрюли и обсушки. Не стоит солить овощи, поскольку это может испортить цвет плодов и вытянуть из них влагу. Когда овощи станут мягкими, вынуть корзинку и освежить под струей холодной воды, затем разогреть и приправить.

ВАРКА МИДИЙ

В отличие от других моллюсков мидии варят прямо в приправленном бульоне — обычно в белом вине с зеленью. Как только бульон станет горячим, в него закладывают вымытые ракушки мидий и варят. После того как они откроются, их можно подать с бульоном, в котором они варились, если процедить его и частично выпарить (уварить).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПАРУ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Брокколи	8 мин
Брюссельская капуста	10 мин
Горошек	2–3 мин
Кабачки/патиссоны	5 мин
Капуста кочанная	10 мин
Картофель молодой	12 мин
Морковь	10 мин
Спаржа	5–10 мин
Фасоль стручковая (зеленая)	8 мин
Фенхель	10 мин
Цветная капуста	8 мин
Шпинат	1–2 мин

Филе пластовое	3–4 мин
Филе прессованное	8–10 мин
Целая рыба	12–15 мин — до 900 г

ВАРКА РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ НА ПАРУ

Нет лучшего способа для приготовления и целой рыбы, и нарезанной кусками, и для филе, а также гребешков и креветок. Этот метод помогает сохранить цвет некоторых видов рыбы. Перед варкой на пару неплохо замариновать рыбу в смеси оливкового масла, лимонного сока, белого вина и соевого соуса. Чтобы рыба, приготовленная на пару, не была пресной, ее вкус и аромат можно обогатить добавлением в кипящую воду овощей, душистой зелени и пряностей (лука, моркови, сельдерея, фенхеля, стеблей петрушки или кинзы).

Также можно посыпать рыбу рубленым зеленым луком, кусочками свежего имбиря, чеснока или поместить ее на слой веточек свежего фенхеля, тимьяна или укропа. Варить на пару можно в бамбуковой корзине, которую обычно принято ставить на сковороду-вок и накрывать сверху крышкой. Благодаря тонкому аромату бамбука рыба становится еще вкуснее.

ПРИПУСКАНИЕ

Этот мягкий метод варки в горячей, но не кипящей воде идеально подходит для нежного мяса цыплят, рыбы, а также для фруктов и приготовления яиц всмятку или яиц-пашот. Во время припускания ароматические вещества проникают из приправленной жидкости в продукты и наоборот. Мясо припускают для приготовления бульона. Припускать продукты следует большими кусками, чтобы они остались сочными; кости можно оставить, поскольку они делают бульон более ароматным.

ПРИПУЩЕННАЯ РЫБА

Рыбу и морепродукты следует закладывать в холодную воду и нагревать, не доводя до кипения. Так они проварятся снаружи раньше, чем внутри, и не развалятся на куски, а кожа не порвется.

ПРИПУЩЕННАЯ КОПЧЕНАЯ РЫБА

Чтобы избавиться от лишней соли и сделать копченый вкус рыбы более насыщенным, варите ее в молоке или в равном количестве молока и воды.

ЯЙЦА-ПАШОТ

Пашотница значительно облегчит вам варку яиц, но можно также осторожно влить яйца в широкую неглубокую кастрюлю со слабо кипящей водой. Если добавить 1–2 ч. л. уксуса, яйца быстрее затвердевают. Используют только очень свежие яйца и, как только они оказываются в воде, двигают их по кругу, чтобы сохранить форму.

ПРИПУЩЕННАЯ КУРИЦА

Целые тушки птицы и грудки, если приготовить их припущенными, будут сочными и нежными, а если добавить к ним овощи, получится замечательный бульон. Можно обернуть грудки свиным салом или беконом. Целая птица готова, когда при проколе бедра ножом сок вытекает прозрачный. Жидкость, в которой готовили птицу, не выливают, а используют как бульон.

ПРИПУЩЕННЫЕ ФРУКТЫ

Если потомить фрукты в сахарном сиропе, простом или приправленном специями, или в вине, получится восхитительный сочный десерт. Жесткие фрукты и цитрусовые нужно предварительно очистить от кожуры, а у груш и яблок вырезать сердцевину; у мягких фруктов зернышки и кожуру можно удалить после варки. Когда фрукты будут готовы, дать им остыть прямо в кастрюле, затем вынуть из сиропа.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИПУСКАНИЯ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Птица, грудки	6–7 мин
Птица, целая тушка	20 мин на 450 г
Рыба, куски (кругляши)	10–15 мин
Рыба, филе	5–10 мин
Рыба, целая	10 мин на каждые 2,5 см длины
Фаршированная курица в фольге	15 мин
Фрукты в красном вине	15–25 мин
Фрукты в сахарном сиропе	10–15 мин
Яйца	3–5 мин

БАРБЕКЮ И ШАШЛЫКИ

Этот метод приготовления схож с жаркой в электрогриле. Разница в том, что барбекю готовят на свежем воздухе, над тлеющими углями. Готовить барбекю можно двумя способами: на открытом огне, когда продукты располагают непосредственно над источником тепла и периодически поворачивают, или на закрытом огне, когда продукты, нуждающиеся в длительной тепловой обработке, готовят под колпаком. Их располагают над огнем, закрывают и не переворачивают.

При использовании твердого топлива (древесного угля или брикетов для барбекю) пламя и дым должны исчезнуть, перед тем как продукты помещают на прутья. Барбекю-котел снабжен куполообразной крышкой с двумя отверстиями для вентиляции. Таким образом создается эффект запекания как в духовом шкафу, но с ароматом дымка. Чтобы получить дополнительный аромат, угли можно посыпать розмарином или стеблями фенхеля.

МЯСО

Перед жаркой мясо нужно выдержать в маринаде для размягчения структуры и придания аромата, за исключе-

нием нежных кусков. Бифштексы должны иметь толщину как минимум 2–2,5 см, иначе они пересохнут. Нужно срезать лишний жир и надсечь края жира, чтобы они не скручивались. Котлеты должны быть толщиной 2,5 см, иначе они тоже будут сухими. Во время жарки нужно регулярно переворачивать мясо, чтобы не подгорело.

Стейки будут вкусными и хрустящими, если перед обжариванием их смазать панировочной смесью. Смазывать стейки следует за 3 минуты до готовности и дожаривать, пока сухари не станут золотистыми. Некоторые продукты (например, свиные ребрышки) в процессе приготовления обильно смазывают с обеих сторон глазурью.

Следует правильно подбирать температурный режим жарки. Так, если для рыбы достаточно 170–200 °С, то для мяса с кровью потребуется около 350 °С.

РЫБА

Поскольку у большинства видов рыбы внутреннего жира мало, ее следует мариновать. Решетку смажьте жиром или используйте проволочную решетку. Достаточно перевернуть рыбу один раз, иначе она может развалиться. Если у вас нет подноса для барбекю, морепродукты жарьте, свободно завернув в два слоя толстой алюминиевой фольги.

Рыбу можно поместить на решетку для барбекю с веточками зелени или виноградными листьями и жарить по 3 минуты с каждой стороны.

ПТИЦА

Куски птицы на кости — они более сочные. Разделанная на куски, птица будет вкуснее и сочнее, если ее предварительно замариновать или смазать ароматизированным маслом. Птица готова, если вытекающий при проколе ножом сок прозрачный.

ОВОЩИ

Методом барбекю можно готовить и овощи. Чтобы сохранить их сочными, прежде чем положить на решетку, нужно смазать оливковым маслом и специями. Овощи для шашлыков должны быть нарезаны более крупными кусками, чтобы

пропеклись одновременно с мясом, птицей или рыбой; или же их готовят отдельно. Некоторые овощи, требующие длительной тепловой обработки, нужно бланшировать.

ФРУКТЫ

Жареные фрукты-барбекю являются прекрасным гарниром или могут подаваться самостоятельно в качестве десерта. Фрукты должны быть твердыми, неперезревшими. Их не стоит нарезать очень тонко.

ЖАРКА НА СКОВОРОДЕ

Обжаривание — один из методов приготовления пищи без воды. Приготовленные в горячем жире продукты имеют хрустящую коричневую корочку. Существует несколько разновидностей этого метода: обычная жарка на сковороде, жарка в неглубоком слое масла, соте (жарка в сливочном масле), стер-фрай и жарка во фритюре. Продукты, приготовленные для жарки, не должны быть очень холодными — это сильно понижает температуру масла. Чтобы жир на сковороде не брызгался, продукты надо обсушить.

У хорошей сковороды для равномерного распределения тепла должны быть толстое дно, низкие стенки и жаропрочная ручка. Часто для жарки используется сотейник — глубокая (6–10 см) тяжелая сковорода с прямыми стенками.

! ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ

- Кукурузное масло ненасыщенное, почти без вкуса, прекрасно подходит для жарки на сковороде.
- Оливковое масло идеально для соте и стер-фрай, но не подходит для жарки во фритюре, поскольку при высоких температурах коптит.
- Арахисовое масло идеально для стер-фрай и выдерживает нагревание до высоких температур.
- Соевое масло не имеет вкуса и выдерживает нагревание до очень высоких температур.
- Рапсовое масло лучше использовать для приготовления рыбы.
- Подсолнечное масло идеально подходит для всех видов