



О ПЕРГАМЕНТЕ

Пергамент для приготовления блюд широко использую с 2019 года. Это удобно, легко и безопасно. С помощью пергамента можно создавать не только вкусные, сочные, разнообразные блюда, но еще и красивые. Пергамент прекрасно подходит для приготовления мяса, рыбы и овощей на плите, в духовке и микроволновой печи. Еще его использую в качестве коврика для сковороды, противней, аэрогриля и мантоварки. Есть два вида пергамента: обычный и силиконизированный.

Обычный пергамент имеет пористую структуру, он пропускает жир, пар, легко рвется при намокании. Чтобы закрыть поры, его обязательно надо смазывать маслом. Но и даже к промасленному пергаменту блюда прилипают. Такой пергамент не подходит для длительного запекания, так как он становится хрупким. Один рецепт с таким пергаментом в книге будет.

Пергамент с силиконовым покрытием или силиконизированный пергамент с двух сторон покрыт тонким слоем пищевого силикона. Это прекрасная замена фольге и рукаву для запекания. Пергамент покупаю на маркетплейсах, более экономный вариант: рулон длиной 50 метров и шириной 38 см. Плотность 35 г/м², больше не надо, иначе с ним неудобно работать.

ПОЧЕМУ ГОТОВЛЮ БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИЛИКОНИЗИРОВАННОГО ПЕРГАМЕНТА:

1. Антипригарные свойства. К нему ничего не прилипает.
2. Без масла или с минимальным количеством масла.
3. Влаго- и жиростойкость. Силикон создает барьер, не пропускающий жир и воду, поэтому пергамент не размокает. После приготовления в пергаменте посуда остается чистой. Есть исключение, например, колбаски из фарша.
4. Безопасный. Пищевой силикон не содержит вредных веществ, таких как бисфенол А (BPA), фталаты, свинец или кадмий. Он химически инертен — не вступает в реакцию с продуктами (даже кислыми) и не выделяет токсинов при нагревании. Ведь не зря посуду для детей производят из пищевого силикона.
5. Пергамент защищает все блюда от пересыхания, удерживает влагу внутри свертка. Фактически они готовятся в собственном соку. Вкус у блюд именно запеченный.
6. Запекание в пергаменте сочетает в себе и жарку, и томление одновременно. Например, мясо становится румяным и приобретает вкус жареного блюда. Так как при длительном запекании пар постепенно проникает через бумагу, иначе бы мясо получалось вареным, как в фольге.
7. В пергаменте блюда готовятся быстрее, так как он отлично удерживает жар. Внутри плотно закрытого свертка влага из продукта превращается в пар. Влажный пар передает тепло продукту гораздо эффективнее и быстрее, чем сухой горячий воздух духовки.
8. Концентрация аромата. Ароматы специй концентрируются внутри свертка, максимально пропитывая продукт. Поэтому мясо можно и не мариновать, а сразу запекать.

Нюансы приготовления мяса. При длительном запекании пар через пергамент все-таки постепенно выходит и мясо начинает сохнуть, поэтому использую разное количество слоев. Определить просто. Для фарша, курицы, грудки индейки и свинины с более нежными волокнами (шейка, лопатка, вырезка) использую один слой пергамента. Для более жесткого мяса: говядины (ребра, куски на небольших косточках с прослойками жира), свиного окорока или бедер индейки использую пергамент в два слоя. А для очень жесткого мяса (говяжьих голяшки и другие отрубы, свиные ножки и рулька, голень и крыло индейки) использую фольгу и пергамент. Я называю этот метод «двойное одеяло». Пар еще лучше запечатывается внутри, и жесткое мясо при длительном запекании становится нежным. Поэтому, если вы не уверены в качестве (нежности) мяса, но хотите получить отличный результат, то используйте «двойное одеяло».

Отдельно хочу указать, что при запекании всех блюд в духовке не использую конвекцию. Режим верх-низ, уровень в духовке посередине, духовка электрическая. Если иное не указываю, то готовлю при таких параметрах.



БУТЕРБРОДЫ С ШАМПИНЬОНАМИ

*Быстрые горячие бутерброды на сковороде.
Готовлю их в перевернутом виде
на пергаменте.*

*За счет пергамента сковорода остается
чистой. Просто смазываю хлеб сливочным
маслом, выкладываю сверху свежие
шампиньоны и быстро жарю на сковороде.*

*Так можно готовить и с яблоками. Бутерброды
получаются красивые, ароматные и вкусные.
Отличный вариант для завтрака.*

ИНГРЕДИЕНТЫ

- ❖ Свежие шампиньоны — 100 г;
- ❖ Хлеб ржано-пшеничный — 2 ломтика;
- ❖ Сливочное масло — 20 г;
- ❖ Молотый перец — по вкусу;
- ❖ Соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грибы не промываем, иначе они впитают влагу, которая не нужна. Кончиком небольшого ножа убираем пленчатое кольцо. Затем подхватываем тонкую кожицу на шляпке и отсоединяем ее в направлении от ножки к центру. Ножки у шампиньонов вырезаем, используем только шляпки. Грибы совершенно чистые. У меня два больших шампиньона.
2. Два больших ломтика хлеба смазываем маслом. Каждый гриб нарезаем тонкими пластинками и выкладываем на хлеб с маслом. Посыпаем солью и свежемолотым перцем.
3. От пергаментов отрезаем небольшие листы (чуть больше ломтиков хлеба). Бутерброды накрываем пергаментом.
4. Переворачиваем и выкладываем на сковороду. Нагреваем на среднем огне 3 минуты. Затем огонь убавляем до минимального и готовим еще 6-7 минут.

На приготовление у меня ушло 9 минут. Как понять, что блюдо готово: за края пергамента приподнимаем бутерброд и смотрим на низ через пергамент. Если грибы хорошо зарумянились, блюдо готово. Хлеб остается мягким.

5. Переворачиваем горячие бутерброды грибами вверх, убираем пергамент и сразу подаем на стол. Аромат невероятный: свежеспеченного хлеба, грибов и сливочного масла. И вкус прекрасный. Грибы отлично сочетаются со сливочным маслом. Это очень вкусные горячие бутерброды на завтрак и для перекуса.



По такому же принципу бутерброды готовлю с яблоком. Хлеб разрезаем пополам, смазываем маслом и посыпаем сахаром. Добавляем на хлеб крупно натертое яблоко, закрываем пергаментом и готовим, как с шампиньонами, около 5 минут.

Теплый свежеспеченного хлеба, нежное кисло-сладкое яблоко и сливочный вкус от масла — это интересно и вкусно! Приятного аппетита!



БУТЕРБРОДЫ С ФАРШЕМ

Готовить бутерброды можно с любым фаршем и дополнять сыром и овощами.

Сковороду после их приготовления мыть не придется за счет использования пергамента. И масла для жарки будет немного. Это удобно и полезно, а также прекрасно подходит на завтрак или для перекуса. Из небольшого количества фарша получается много бутербродов.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- ❖ Куриный фарш — 200 г;
- ❖ Хлеб ржано-пшеничный — 5 ломтиков;
- ❖ Сметана 20% — 1 ст. л.;
- ❖ Растительное масло — 2 ч. л.;
- ❖ Молотая сладкая паприка — 1/3 ч. л.;
- ❖ Молотый перец — по вкусу;
- ❖ Соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фарш дополняем солью, молотым перцем, сладкой паприкой, сметаной (для сочности) и перемешиваем. У меня фарш из филе куриной грудки, измельченный в блендере.
2. Большие ломтики ржано-пшеничного хлеба разрезаем пополам и распределяем по ним фарш с помощью ложки. Итого 10 заготовок.
3. Кусок пергамента с силиконовым покрытием выкладываем на дно холодной сковороды (диаметр 26 см).
4. Пергамент смазываем маслом (1 ч. л.) и выкладываем бутерброды фаршем вниз (будет 2 партии). Сковороду закрываем крышкой и готовим 2 минуты на среднем огне, затем 5 минут на минимальном огне.
5. Затем бутерброды переворачиваем. По желанию дополняем крупно натертым полутвердым сыром. Четыре бутерброда готовлю с сыром (сыра 20 г), а остальные без. Закрываем крышкой и готовим еще 4 минуты.

Хлеб снизу зарумянится и будет хрустящим, а сыр сверху расплавится. Готовые бутерброды вынимаем, пергамент смазываем маслом (1 ч. л.) и готовим следующую партию. Так как сковорода уже разогрета, вторая партия готовится быстрее: 4 минуты фаршем вниз и 4 минуты фаршем вверх.

6. Горячие бутерброды с фаршем перекладываем на тарелку и сразу подаем на стол. Подсушенный хлеб с легким хрустом и нежная шапочка из куриного фарша сверху — это ароматно и вкусно! Прекрасный завтрак или перекус. Приятного аппетита!





КАРТОФЕЛЬ В ДУХОВКЕ

Картофель в духовке готовлю открытым или закрытым способом. Для закрытого способа использую пергамент. Картофель к нему не прилипает, в пергаменте он готовится быстро, форма и духовка остаются чистыми. Этот вариант на тот случай, если гарнир из картофеля надо приготовить быстро. Можно запекать сразу с основным блюдом, например, отдельно рыбу и отдельно гарнир. За счет специй и трав картофель очень ароматным и вкусным.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- ❖ Картофель — 500г;
- ❖ Растительное масло — 1 ст. л.;
- ❖ Сладкая молотая паприка — 1/2 ч. л.;
- ❖ Сушеные орегано и базилик — по 1/2 ч. л.;
- ❖ Соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель очищаем, разрезаем на кружочки толщиной около 2 см. Не промываем и выкладываем в миску. Добавляем соль, паприку, орегано, базилик, масло и перемешиваем. Обязательно используем паприку для цвета. Можно добавить сушеный чеснок, вместо трав приправу для мяса или курицы.
2. От рулона пергамента отрезаем большой лист, складываем пополам и половину размещаем на противне. Выкладываем картофель.
3. Закрываем второй половиной пергамента, края заворачиваем (можно закрепить степлером). Запекаем картофель в разогретой духовке при 200 градусах 20 минут.
4. На готовность проверяем зубочисткой. Просто прокалываем через пергамент.



Картофель нежный (без хрустящей корочки) и невероятно ароматный. Прекрасный вкус ему дают травы. Он отлично подходит в качестве гарнира, но можно подавать и как основное блюдо с салатами. Духовка остается чистой, а противень надо просто протереть. Приятного аппетита!



БЫСТРО запеченные ОВОЩИ ДЛЯ ВИНЕГРЕТА

Рецепт на тот случай, если захотели винегрета, но нет времени на долгое запекание ингредиентов. Салат получается с отличным вкусом. К тому же, не надо тратить много времени на готовку овощей, охлаждение и чистку. Все быстро, просто и легко.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- ❖ Картофель — 350 г;
- ❖ Свекла — 200 г;
- ❖ Морковь — 150 г;
- ❖ Растительное масло — 3 ст. л.;
- ❖ Соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель и морковь нарезаем на кубики и выкладываем на большой лист пергамента. Овощи посыпаем солью, поливаем маслом (2 ст. л.), перемешиваем и распределяем в один слой. Размер противня 30 x 38 см.
2. Закрываем пергаментом, края подкручиваем и для удобства скрепляем степлером. Ставим в разогретую духовку при 200 градусах и запекаем 15 минут.
3. Со свеклой делаем то же самое, что с картофелем и морковью. Ставим в духовку. Так как решетка пока занята другими овощами, форму со свеклой ставим на самый низ и оставляем на 5 минут.
4. Картофель и морковь вытаскиваем, даем 5 минут постоять под пергаментом. На готовность проверяем зубочисткой (прокалываем через пергамент). А форму со свеклой переставляем на середину духовки и готовим еще 15 минут. Общее время приготовления свеклы 20 минут.
5. Картофель с морковью открываем и остужаем. Овощи полностью готовы, они мягкие. Затем свеклу вынимаем из духовки. Оставляем под пергаментом на 5 минут, открываем и остужаем. У свеклы остается легкий хруст.

Свеклу, картофель и морковь перекладываем в салатник. Добавляем нарезанные на кубики соленые огурцы (200 г), мелко нарезанный репчатый лук (50 г) и консервированный горошек (1/2 банки). Поливаем маслом (2 ст. л.), перемешиваем, и винегрет готов. По желанию дополняем зеленью.

Для заправки обязательно берем нерафинированное подсолнечное масло. Оно дает отличный вкус и аромат жареных семечек. Соленые огурцы дают основной акцент и кислинку. Зеленый горошек дает мягкую сладость и нежную текстуру. Свекла и морковь — это сладковатая база, которая уравнивает кислоту огурцов. Это очень вкусный винегрет. Приятного аппетита!

