

Глобализация — рецепты со всего мира

В этой главе...

- ✓ Экзотические рецепты из других стран
- ✓ Новый взгляд на старые добрые рецепты
- ✓ Вкуснейшие фахитас быстро и просто (ну, почти)
- ✓ Сладкое искушение, которое удобно есть

Рецепты в этой главе

- ▶ Домашняя сырная пицца
- ▶ Быстрое тесто для пиццы
- ▶ Соус для пиццы
- ▶ Классический цыпленок в пармезане
- ▶ Суфле из тыквы с колбасой
- ▶ Арроз кон Полло
- ▶ Паэлья по-карибски
- ▶ Маринад для фахитас
- ▶ Гуакамоле
- ▶ Пико де галло
- ▶ Изумительные фахитас
- ▶ Новорлеанские пышки
- ▶ Датские блинные шарики



В чугунной посуде можно приготовить столько отличных блюд, что было бы опрометчиво не включить в эту книгу рецепты из разных стран. В данной главе представлены рецепты чрезвычайно популярных в Америке блюд, завезенных издалека. При этом некоторые рецепты изложены в американской версии (например, “Цыпленок Пармезана” или “Арроз кон Полло”). Другие же были изобретены в Америке под влиянием кухонь других стран (например, “Фахитас”).

Эта глава включает рецепты из Италии, Испании, Мексики, стран Карибского бассейна и многих других, еще более далеких. Мне кажется, вы отлично сумеете пополнить ими репертуар блюд, которые можно приготовить в вашей чугунной посуде.

Пицца: итальянская любимица Америки

Сегодня пицца в Америке настолько популярна, что некоторые люди вполне логично считают ее местным продуктом. В то же время, в США ее начали готовить только после Второй мировой войны, когда домой вернулись американские солдаты, служившие в Италии. Конечно, американская пицца значительно отличается от итальянской. Об этом вам скажет любой житель Аппенинского полуострова. Как бы то ни было, для приготовления этого вкусного блюда отлично подходит чугунная посуда. Подробнее о термических характеристиках чугуна вы можете прочесть в главе 5. **Внимание:** для приготовления пиццы по рецепту из этой главы вам понадобится специальная чугунная форма для пиццы.

Домашняя сырная пицца

Это традиционное уже блюдо включает хрустящую основу из теста, томатный соус и вкуснейший расплавленный сыр. Главное правильно подготовить ингредиенты (см. рецепты ниже) и выпечь точно по инструкции.

Подготовка: 50 минут, включая время приготовления теста и соуса.

Выпекание: 8–10 минут

Выход: одна пицца диаметром 32 см (8 порций)

Тесто для пиццы (см. рецепт ниже)

2 стакана тертого сыра моццарелла

1/2–3/4 стакана соуса для пиццы (см. рецепт ниже)

1. Нагрейте духовку до температуры 230°C.
2. Раскатайте тесто для пиццы и выложите его в чугунную форму, приподняв бортик. Следите, чтобы тесто не порвалось.
3. Выложите на тесто приготовленный соус для пиццы и равномерно посыпьте сверху тертым сыром.
4. Выпекайте 8–10 минут или до образования румяной корочки. Дайте 2–3 минуты остыть, разрежьте и подавайте.

Варианты. Поверх соуса можно выложить овощи или мясо на выбор. Например, для пиццы хорошо подойдут пепперони, колбаса, лук, зеленый сладкий перец, грибы и т.д.

В одной порции: калорий 313, жиров 11 г, холестерина 25 мг, натрия 451 мг, углеводов 40 г, белков 13 г.



Быстрое тесто для пиццы

Если вы ограничены во времени, тесто можно и не готовить самому. Дрожжевое или слоеное тесто можно купить в ближайшем супермаркете в секции замороженных продуктов.

Подготовка: 30 минут

Выход: тесто для одной пиццы диаметром 32 см

3 стакана муки	1,5 чайной ложки меда
1 пакетик сухих дрожжей	1 столовая ложка оливкового масла
1 чайная ложка соли	

1. В широкой миске смешайте 1/2 стакана муки с дрожжами и солью. Растворите мед в 300 мл теплой воды и влейте в мучную смесь.
2. Добавьте оливковое масло и тщательно вымешайте деревянной ложкой. Подмешайте остаток муки. Тесто должно быть лишь слегка липким. Опрокиньте тесто на посыпанную мукой поверхность и месите примерно 5 минут, пока оно не перестанет липнуть к рукам.
3. Выложите тесто в слегка смазанную оливковым маслом миску и накройте пленкой для пищевых продуктов. Дайте 10 минут подойти в теплом месте.
4. Обомните тесто, снова дайте 10 минут подойти и раскатайте.

В одной порции: калорий 207, жиров 3 г, холестерина 0 мг, натрия 292 мг, углеводов 39 г, белков 7 г.



Соус для пиццы

Некоторые люди предпочитают густой соус. Если вы тоже относитесь к их числу, нарежьте помидоры покрупнее. В остальном же следуйте рецепту.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 30 минут

Выход: примерно 2 литра соуса

6 столовых ложек оливкового масла	1/2 чайной ложки соли
1 крупная сладкая луковица, мелко нарезанная	2 столовые ложки измельченного свежего базилика
1 банка (840 мл) помидоров, пропущенных через мясорубку	2–4 чайные ложки измельченного свежего орегано
2 измельченные головки чеснока	1 лавровый лист
9 чайных ложек томатной пасты	1/2 чайной ложки сахарного песка

1. В двухлитровом чугунном сотейнике нагрейте оливковое масло на среднем огне. Выложите лук и готовьте до полупрозрачности. Подмешайте чеснок и готовьте до мягкости, примерно 1 минуту. Добавьте томатную пасту и тушите, непрерывно помешивая, еще около минуты.
2. Добавьте в сотейник томатное пюре. Подмешайте соль, лавровый лист, базилик и орегано. Тушите, периодически помешивая, пока соус не загустеет (примерно 20–30 минут).
3. Выньте лавровый лист и добавьте в соус сахар. Размешайте и отставьте в сторону до использования.

В одной порции: калорий 126, жиров 10г, холестерина 0 мг, натрия 330 мг, углеводов 7 г, белков 2 г.



Цыпленок в пармезане

Термин в пармезане предполагает, что тот или иной продукт панируется в смеси хлебных крошек, тертого сыра пармезан и различных специй, а затем жарится под крышкой. Это же относится и к цыпленку. В данном случае кусочки куриного мяса (обычно филе) следует отбить, окунуть в яйцо и запанировать в смеси кукурузной муки и тертого сыра. Точно также можно приготовить другое популярное блюдо — телятину в пармезане. В чугунной посуде это блюдо получается особенно хрустящим и вкусным.

Классический цыпленок в пармезане

Это популярное блюдо обычно подают с вермишелью (тонкими макаронами) и поливают томатным соусом. Приготовить их стоит заранее. Для большей аутентичности можно украсить цыпленка расплавленным сыром моццарелла.

Подготовка: 12 минут

Приготовление: 10 минут

Выход: 4 порции

4 куриные филе	1 яйцо
1/2 стакана муки для панировки	4 столовые ложки сливочного масла
3/4 стакана хлебных крошек, можно с приправой	1 столовая ложка растительного масла
1/4 стакана тертого сыра пармезан	Соль и перец

1. Промойте и обсушите куриные филе. Отбейте их между двумя листками вощеной бумаги до толщины 1/2 см. Приправьте с обеих сторон солью и перцем.
2. Просейте муку на тарелку. Взбейте яйцо в широкой плоской миске. В другой миске, достаточно просторной для панировки, смешайте крошки и тертый сыр.
3. Поместите масло в чугунную сковороду диаметром 25 см и нагрейте на умеренно сильном огне.
4. Обваляйте филе в муке, затем окуните их в яйцо и обваляйте в смеси крошек.

5. Жарьте филе 5–7 минут, перевернув один раз, пока они не станут золотистого цвета с обеих сторон. Перед подачей выложите их поверх готовой вермишели и полейте своим любимым томатным соусом.

В одной порции: калорий 452, жиров 22 г, холестерина 161 мг, натрия 494 мг, углеводов 27 г, белков 35 г.



Овощное суфле

Суфле не обязательно должно быть десертом. В этом разделе представлен рецепт суфле с колбасой, которое можно подать в качестве основного блюда.

Суфле из тыквы с колбасой

Этот оригинальный рецепт был изобретен в Мексике много лет назад. Подробнее о видах тыквы и различиях между ними можно прочитать в главе 10. Тыкву чайот можно найти в некоторых крупных супермаркетах или на базарах.

Подготовка: 15 минут

Приготовление: 35–40 минут

Выход: 6 порций

1/4 стакана растительного масла	1/2 стакана кукурузных зерен
1/2 стакана тыквы чайот, кубиками	7 яичных желтков
1/2 стакана тыквы, кубиками	2,5 стакана густых взбитых сливок
1/2 стакана цуккини, кубиками	1 чайная ложка соли
1/2 стакана лука, кубиками	1 чайная ложка белого перца

1. Нагрейте духовку до 180°C.
2. В широкой чугунной сковороде нагрейте масло на умеренно сильном огне. Выложите тыкву чайот, тыкву обычную, цуккини, лук и кукурузу. Жарьте под крышкой до мягкости примерно 10 минут.

3. В большой миске смешайте яичные желтки и сливки. Когда овощи станут мягкими, снимите их с огня, залейте яичной смесью и тщательно перемешайте. Приправьте по вкусу солью и перцем.
4. Накройте сковороду крышкой и запекайте в духовке 35–40 минут.
5. Выньте готовое блюдо из духовки, дайте 10 минут настояться и подавайте.

В одной порции: калорий 600, жиров 62 г, холестерина 384 мг, натрия 437 мг, углеводов 8 г, белков 6 г.



Знаменитые блюда из риса: Арроз кон Полло и Паэлья

Название испано-мексиканского блюда “Арроз кон Полло” переводится как “рис с курицей”. Готовят его обычно из риса, зеленого перца и различных овощей. Другим известным блюдом из риса является паэлья, названная в честь посуды, в которой она традиционно готовится и подается. Очень часто ее готовят с разными видами мяса или морепродуктами. Представленный в этой главе рецепт паэльи по-карибски отличается особым колоритом. Яркие цвета ингредиентов обоих представленных блюд особенно подчеркивает темная чугунная посуда.

Арроз кон Полло

Насыщенный аромат этого блюда создается большим количеством ингредиентов, которые в него входят. Основная сложность при этом — сделать так, чтобы ни один из них не выделялся. Лучше всего подготовить нужные ингредиенты заранее. Если вы попытаете подобрать их в процессе приготовления, то непременно забудете что-нибудь положить.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 2 часа

Выход: 8 порций

2 кг ваших любимых кусочков курицы	несколько маленьких стручков душистого красного перца
2 средние луковицы, мелко нарезанные	120 г мелко нарезанного зеленого острого перца
1 стручок зеленого сладкого перца тонкими ломтиками	1/3 стакана зеленых оливок без косточек, нарезанных ломтиками
2 стакана очищенных и мелко нарезанных помидоров, без семян	2 чайные ложки винного или бальзамического уксуса
2 ломтика бекона	Шафран на кончике ножа (по желанию)
200 г сосисок кусочками	2 чайные ложки соли
2 измельченных зубка чеснока	1 чайная ложка перца
Соль и перец	2 лавровых листа
200 г шампиньонов, ломтиками	2 стакана куриного бульона
2 стакана длиннозернистого риса	1 стакан вермута или белого сухого вина
1/2 стакана арахисового масла	1 стакан зеленого горошка (по желанию)

1. Нагрейте духовку до температуры 160°C. Промойте и обсушите кусочки курицы. Положите их на вощеную бумагу и посыпьте с обеих сторон солью и перцем.
2. В чугунной сковороде диаметром 30 см поджарьте бекон на умеренно сильном огне. Обсушите его на бумажном полотенце и покрошите в семилитровую чугунную гусятницу.
3. Поджарьте в жире от бекона сосиски до коричневого цвета. Шумовкой переложите сосиски в кастрюлю, оставив жир в сковороде. Добавьте в сковороду арахисовое масло.
4. Выкладывая на сковороду по несколько кусочков курицы за раз, подрумяньте их с обеих сторон и переложите лопаткой в гусятницу.
5. Выложите в сковороду чеснок, лук, сладкий перец, грибы и жарьте под крышкой до мягкости. Переложите шумовкой в гусятницу, оставив жир в сковороде.
6. Обжарьте на сковороде рис и переложите его в гусятницу.
7. Добавьте к рису помидоры, душистый перец, зеленый острый перец, оливки, уксус, соль, черный перец, лавровый лист и шафран (по желанию). Влейте куриный бульон, вермут и размешайте.

8. Накройте крышкой и запекайте в духовке 2 часа. Каждые 30 минут проверяйте, не нужно ли подлить бульона. Хотя смесь не должна быть слишком жидкой, ей нельзя позволить пересохнуть.

9. За 15 минут до готовности добавьте зеленый горошек (по желанию). Выньте из готового блюда лавровые листья и подавайте.

В одной порции: калорий 683, жиров 36 г, холестерина 133 мг, натрия 1,3 мг, углеводов 49 г, белков 39 г.



Паэлья по-карибски

Характерный аромат и золотистый цвет этому блюду придает шафран — самая дорогая специя в мире. К счастью, на паэлью его уходит не слишком много. Продается шафран в виде порошка или мелких кусочков. Для этого рецепта подойдет и то, и другое. Однако кусочки шафрана перед использованием придется измельчить.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 45 минут

Выход: 6 порций

1/4 стакана оливкового масла	2 веточки тимьяна
2 куриных филе, кубиками	2 рыбных филе (200 г), кубиками
1 чайная ложка шафрана	1/4 стакана нарезанного зеленого лука
1 стакан лука, кубиками	1/4 стакана измельченной петрушки
1 стакан помидоров, кубиками	1 столовая ложка лимонного сока
1 стакан моркови, кубиками	Соль и перец
1 литр куриного бульона	2 стакана длиннозернистого риса
1 лавровый лист	1 стакан бухтовых гребешков
2 зубка чеснока	1 стакан разделанных мелких креветок

1. В чугунной сковороде диаметром 38 см нагрейте оливковое масло на умеренно сильном огне.

2. Добавьте кусочки курицы и жарьте под крышкой до коричневого цвета примерно 7 минут. Выньте курицу из сковороды, но не давайте остыть.

3. Выложите в сковороду шафран, лук, помидоры и морковь. Жарьте под крышкой 10 минут до мягкости. Добавьте куриный бульон, лавровый лист, чеснок и тимьян. Периодически помешивая, доведите смесь до кипения и уменьшите огонь.
4. Добавьте рыбу, курицу, зеленый лук, петрушку и лимонный сок. Приправьте по вкусу солью и перцем. Подмешайте к смеси рис. Накройте крышкой и тушите 10 минут.
5. Подмешайте креветки, гребешки, накройте крышкой и тушите еще 10–15 минут, пока рис не станет мягким, а морепродукты не будут полностью готовы. Выньте лавровый лист и подавайте.

В одной порции: калорий 526, жиров 14 г, холестерина 99 мг, натрия 952 мг, углеводов 62 г, белков 34 г.



Потрясающие фахитас

Это блюдо завоевало популярность сравнительно недавно. Что оно собой представляет? Представьте себе сочетание маринованного мяса, карамелизованных овощей, пышущей жаром тортильи, различных соусов и подливок. Мало кто от такого откажется, не так ли? Правда, стоит признать, что приготовление и подача фахитас — дело непростое.



СОВЕТ Самое сложное — не дать отдельным ингредиентам остыть перед подачей на стол. Кроме того, ингредиенты фахитас отличаются способом приготовления. В этом случае, хорошо будет приготовить первыми те из них, которые хорошо сохраняются. Тортильи (тонкие маисовые лепешки), например, быстро остывают, становясь сухими и твердыми. Зато соусы сохраняются очень хорошо и от охлаждения только выигрывают. Поэтому их можно и нужно приготовить заранее.

По мере приготовления, компоненты фахитас нужно складывать в месте, где они не будут остывать. Для овощей и мяса таким местом является нагретая духовка. Для тортилий же духовка не подойдет, поскольку в ней они быстро пересыхают. Чтобы не дать готовым тортильям остыть, заверните их в алюминиевую фольгу, а затем в полотенце.

Компоненты фахитас

Чтобы приготовить отдельные составные вашего блюда, воспользуйтесь приведенными ниже советами.

- ✓ **Маринад.** Готовится за час или два до использования. Можно приготовить его даже раньше, если вы хотите получить очень острое мясо с более полным ароматом. При желании мясо можно замариновать за день до использования и держать в холодильнике.
- ✓ **Гуакамоле.** Готовится за день до использования и хранится в герметичном контейнере в холодильнике. **Внимание:** этот соус хранится не очень хорошо (быстро обесцвечивается и портится), поэтому использовать его нужно в течение двух-трех дней.
- ✓ **Пико де галло.** Эта заправка готовится за день до использования и хранится в герметичном контейнере в холодильнике. Хотя хранить ее можно несколько дней, вкус и вид ее будут тем свежее, чем быстрее она будет использована.

Маринад

Маринование (вымачивание мяса в приправленной жидкости) служит двум целям. Помимо того, что этот процесс придает мясу аромат, он делает его более нежным. Ниже описано приготовление маринада в домашних условиях. В принципе, если вы ограничены во времени, вы можете купить готовый маринад. Еще можно купить уже замаринованное мясо и отказаться от маринования полностью.



Большинство маринадов включает кислотные ингредиенты вроде уксуса. Поэтому для маринования лучше использовать посуду из стекла, керамики или нержавеющей стали. Также подойдут для него пластиковые контейнеры. Главное — не использовать алюминий, который взаимодействует с кислотой.

От длительности маринования зависит аромат будущих фахитас. Чем дольше мясо маринуется, тем сильнее будет его аромат. Не забудьте учесть это, готовя фахитас по рецепту из данной главы.

Маринад для фахитас

Для получения необходимого количества апельсиновой или лимонной цедры воспользуйтесь ручной теркой. Старайтесь не тереть белую часть кожуры, которая имеет горький привкус. Маринад, который у вас получится, отлично подойдет для говядины, свинины или курятины.

Подготовка: 5 минут

Охлаждение: около 2 часов

Выход: маринад для четырех фахитас

1 большой апельсин	1 измельченный зубок чеснока
1 лимон	1 чайная ложка перца
1/4 стакана ананасового сока	1 целый стручок перца чили
1/4 стакана белого вина	3 столовые ложки растопленного масла
1-2 столовые ложки соевого соуса	

1. Натрите 1 столовую ложку цедры апельсина и 2 чайные ложки цедры лимона и отставьте в сторону. Выдавите по 1/4 стакана сока каждого цитруса.
2. В большом пластиковом контейнере смешайте цедру, цитрусовый и ананасовый сок, вино, соевый соус, чеснок, перец, перец чили и растопленное масло.
3. Поместите в маринад 900–1100 г куриного филе, говяжьей или свиной вырезки, отбитых до толщины 1 см, и закройте контейнер крышкой.
4. Поставьте контейнер в холодильник минимум на 30 минут и максимум на 2 часа. Время от времени контейнер желательно встряхивать.

В одной порции: калорий 113, жиров 9 г, холестерина 23 мг, натрия 233 мг, углеводов 7 г, белков 1 г.



Соусы и заправки

Традиционный мексиканский соус гуакамоле готовится из размятых авокадо, смешанных с лимонным соком и различными приправами. Использовать для него лучше свежие авокадо. При этом они не должны быть ни слишком спелыми и мягкими, ни слишком зелеными и твердыми. Они должны лишь слегка подаваться под пальцами.



Купив слишком зеленое авокадо, поддержите его пару дней при комнатной температуре. Если же оно вам нужно срочно, положите его в бумажный пакет со спелым помидором. Таким образом, авокадо созреет меньше чем за день.

К счастью, в испанское блюдо пико де галло, что означает “петушиный клюв”, клюв как раз и не входит. Дело в том, что изначально, готовя эту острую томатную заправку, кулинары делали большим и указательным пальцами движение, которое напоминало клюющего петуха. Вне всякого сомнения, впечатление особенно усиливала льющаяся рекой мадера.



Кроме гуакамоле и пико де галло, к фахитас вполне можно подать сметану.

Гуакамоле

Наиболее известным ингредиентом этого соуса является авокадо. В идеале, оно должно быть свежим. Однако если для авокадо не сезон, оно не растет в вашей местности или неспелое, лучше использовать консервированный фрукт. Незрелое авокадо будет таким же невкусным, как выдохшееся вино.

Подготовка: 5 минут

Выход: чуть больше литра соуса

3 спелых средних авокадо без косточек, очищенных и размятых	1 маленький спелый помидор, без семян и кожицы, мелко нарезанный
1 столовая ложка сока лайма	1/2 чайной ложки соли
4 мелко нарезанных стручка зеленого острого перца без семян	2 столовые ложки измельченной свежей кинзы
Натертая четвертинка маленькой луковицы	Сок 1 лимона

1. В небольшой миске смешайте авокадо, лук, помидор, перец, сок лайма, соль и кинзу.
2. Добавьте лимонный сок. Приправьте специями по вкусу.
3. Положите прямо на поверхность смеси пленку для пищевых продуктов и дайте постоять пару минут.
4. Выложите смесь в герметичный контейнер и держите в холодильнике, пока не понадобится.

В одной порции: калорий 220, жиров 19 г, холестерина 0 мг, натрия 294 мг, углеводов 15 г, белков 4 г.



Пико де галло

Ингредиенты этой заправки традиционно нарезаются очень мелко. Вы же можете нарезать их, как хотите. Главное, чтобы нарезанный лук, перец и помидоры были примерно одного размера. Благодаря этому аромат будет распределяться более равномерно.

Подготовка: 5 минут

Приготовление: 3–5 минут

Охлаждение: несколько часов или ночь

Выход: чуть больше литра заправки

1 стакан мелко нарезанных помидоров без семян и кожицы	1 мелко нарезанный стручок душистого перца без семян
2 столовые ложки оливкового масла	2 измельченных зубка чеснока
Четверть или половинка натертой маленькой луковицы	2 столовые ложки сока лайма

1. Выложите помидоры на дно небольшой миски.
2. Смешайте в маленькой чугунной кастрюле оливковое масло, чеснок и перец. Помешивая, готовьте 3–4 минуты на большом огне, а затем выложите смесь поверх помидоров.
3. Добавьте лук и сок лайма и заморозьте заправку на ночь.

В одной порции: калорий 89, жиров 7 г, холестерина 0 мг, натрия 7 мг, углеводов 6 г, белков 1 г.



Удаление косточки и размягчение авокадо

Чтобы приготовить авокадо для гуакамоле, нужно удалить из этого фрукта косточку и размять мякоть. Воспользуйтесь такими советами (вам понадобится разделочная доска и кривой нож).

1. Сделайте с помощью кривого ножа продольный надрез, обогнув косточку, и отделите одну половинку авокадо.
 2. Держа пальцы подальше, воткните кончик ножа (лучше тяжелого) в косточку и раскачайте нож, чтобы вынуть ее.
 3. Большой ложкой отделите мякоть от кожицы.
 4. Разомните авокадо вилкой или картофелемялкой.
-

Приготовление фахитас



Для приготовления этого блюда вам понадобится минимум три сковороды. В одной вы приготовите овощи, в другой поджарите мясо, а в третьей нагретой сковороде (или в нескольких маленьких) подадите фахитас. Подробности вы найдете в приведенном ниже рецепте.

Я бы посоветовала приготовить соусы и заправки для фахитас в первую очередь. После того, как вы поджарите мясо, времени на это у вас не останется.

Изумительные фахитас

В большинстве рецептов фахитас используются маринованные полоски говядины или курятины. В то же время, их с равным успехом можно заменить свининой.

Подготовка: 20 минут

Приготовление: 30 минут

Выход: 4 порции

8 тонких кукурузных тортилий диаметром 25 см	1 банка (250–300 г) шампиньонов ломтиками (по желанию)
2 лайма, разрезанных пополам	4 столовые ложки сливочного масла
900–1100 г маринованного мяса, отбитого до толщины 1 см (см. рецепт выше)	2 большие луковицы, нарезанные тонкими ломтиками и разделенные на кольца
4 столовые ложки сливочного масла	Пико де галло (см. рецепт выше)
2 стручка зеленого сладкого перца, нарезанных кольцами	Гуакамоле (см. рецепт выше)

1. Поставьте на верхний уровень духовки решетку, а на нижний — чугунную сковороду. Нагрейте духовку до 220°C и прогревайте в ней посуду 30 минут.
2. Тем временем поставьте на конфорку другую чугунную сковороду. Прогрейте ее несколько минут на сильном огне, а затем уменьшите огонь до среднего.
3. Выкладывайте на сковороду по одной тортилье и готовьте до появления пузырей (примерно 30 секунд). Переворачивайте лопатками и выпекайте с другой стороны. Заверните готовые тортильи в фольгу, чтобы не остыли.
4. Оставив одну сковороду внизу, выложите в другую сковороду мясо и поставьте ее на верхний уровень духовки. Запекайте примерно по 5–6 минут с каждой стороны.
5. Пока готовится мясо, растопите в третьей чугунной сковороде сливочное масло. Выложите в нее овощи и жарьте под крышкой, пока лук не станет полупрозрачным. Приправьте солью и перцем. Снимите сковороду с огня, но не вынимайте овощи, чтобы они не остыли.
6. Выньте из сковороды мясо и нарежьте его против волокон на полоски длиной в палец.
7. С помощью прихваток выньте сковороду снизу духовки и поставьте на деревянную подставку. Выложите в нее мясо и овощи. Подавайте с тортильями, половинками лайма, пико де галло и гуакамоле.

Варианты. Для большего аромата мясо можно приготовить на гриле.

В одной порции: калорий 1573, жиров 87 г, холестерина 220 мг, натрия 1,4 г, углеводов 122 г, белков 77 г.



Соединение компонентов

Ну, хорошо, вы закончили подготовительные работы по фахитас. Все ингредиенты разогреты или охлаждены, как и следует. Значит, пришло время объединить их вместе. Делает это каждый как хочет, но большинство людей использует опыт бурито.

1. Выложите на тарелку или блюдо горячую тортилью.
2. Разместите в ее центре мясо и овощи.
3. Полейте сверху сметаной, пико де галло и гуакамоле.
4. Соедините края тортильи поверх начинки.
5. Приятного аппетита!

Накормите слякоежку

Мало что может быть лучше сладостей. И мало что может заменить изделия из сдобного теста. Особенно хорошо, когда съесть их можно без тарелки, вилки и салфетки. Такими как раз и являются пышки из Нового Орлеана и датские блинные шарики.

Ну да, я знаю, что Новый Орлеан находится в США. Однако он не похож ни на один американский город. Он был основан французскими переселенцами, затем захвачен испанцами и тал частью США только после присоединения Луизианы в 1803 году. Этот город настолько интересен и необычен, что, попадая в него, американец чувствует себя иностранным туристом.

Новоорлеанские пышки

Готовятся они во фритюре. Хотя эти пышки могут быть и острыми, включая ингредиенты, вроде крабового мяса и пряных трав, чаще всего их делают сдобными. Данный рецепт, например, потребует от вас большого количества сахарной пудры.

Подготовка: 1 час и 40 минут

Приготовление: по 2,5 минуты

Выход: 4 дюжины пышек

1 пакетик сухих дрожжей	3 взбитых яйца
3,5 стакана муки	1/4 стакана растопленного масла
1 чайная ложка соли	Масло для фритюра
1/4 стакана сахара	1 стакан сахарной пудры
320 мл молока	

1. Растворите дрожжи в 4 столовых ложках теплой воды или по инструкции на пакетике.
2. Просейте муку в широкую миску, добавьте соль, сахар и хорошо перемешайте. Влейте растворенные дрожжи, молоко, яйца и масло. Продолжайте месить тесто, пока оно не будет отставать от рук и стенок посуды.
3. Накройте миску полотенцем и дайте тесту подойти в теплом месте 1 час. Обомните тесто, выложите его на подпыленную мукой поверхность и раскатайте в пласт толщиной 5 мм. Выдавите выемками заготовки прямоугольной формы, накройте полотенцем и дайте подойти еще 30 минут.
4. В глубоком чугунном сотейнике или фритюрнице нагрейте масло до 190°C.
5. Перевернув один раз, жарьте пышки во фритюре до золотистого цвета, примерно 2,5 минуты. Обсушите бумажным полотенцем и подавайте, щедро посыпав сахарной пудрой.

В одной порции: калорий 106, жиров 6 г, холестерина 17 мг, натрия 56 мг, углеводов 11 г, белков 2 г.



Датские блинные шарики

Для приготовления этого блюда вам понадобится специальная форма с округлыми отделениями. Эта форма предназначена для использования на конфорке, что очень облегчает переворачивание шариков при выпечке.

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 2–3 минуты

Выход: 4 дюжины шариков

2 стакана муки	2/3 стакана молока
2 столовые ложки сахара	3 яйца
1 чайная ложка соды	50 г сливочного масла
1 чайная ложка кардамона	1 стакан сметаны
3/4 чайной ложки соли	масло для смазывания формы

1. Поместите форму для блинных шариков на средний огонь конфорки.
2. Просейте муку в широкую миску, добавьте сахар, соду, кардамон, соль и тщательно перемешайте. Отделите белки от желтков. В меньшей миске соедините сметану, молоко, взбитые желтки и растопленное масло.
3. Сделайте в центре сухой смеси углубление, влейте в него жидкие ингредиенты и хорошенько размешайте.
4. Осторожно введите в тесто взбитые белки.
5. Проверьте нагрев формы, брызнув на нее несколько капель воды. Если капли запрыгали по поверхности формы, значит она достаточно горяча.
6. Влейте в отделения формы примерно по половине чайной ложки растительного масла и слегка прогрейте. Заполните отделения тестом примерно наполовину. После каждой партии не забудьте снова смазать форму.
7. Несколько раз переворачивайте шарики вилкой, чтобы дать им равномерно пропечься. Прокалывать их при этом не нужно.
8. Шарики будут готовы, когда воткнутая в них зубочистка будет выходить без налипшего теста.
9. Еще теплыми выньте готовые шарики из формы и посыпьте их сахарной пудрой. Подавайте с джемом.

Варианты. *Нарежьте мелкими кубиками два средних яблока и выложите по одной чайной ложке яблок в каждое отделение формы поверх теста.*

В одной порции: калорий 63, жиров 4 г, холестерина 24 мг, натрия 47 мг, углеводов 5 г, белков 1 г.

