



ЛАКОМНИК

ИЛЮСТРОВАНИ

БЪРЗИ ПИЦИ и ЗАКУСКИ



ДОБЪР АПЕТИТ!

Прев. от англ. Малчева, Жени Емилова

Ориг. загл. Pizzas and snacks. - Офс. изд. - 2 000 тир.

София : Издателство: Хомо Футурус, 2000 г.

Илюстровани пици и закуски




ХОМО ФУТУРУС &


Women's
Weekly
cookbooks

Пълнени печени картофи

Необходими продукти:

4 големи картофа (1,2 кг) (или 8 средно големи) се измиват добре и се пробождат на няколко места с вилица. Слагат се в тавичка и се пеят в гореща фурна около един час, докато омекнат. Могат да се изпеят и в микровълнова фурна на най-високия градус (100%) 8 мин до омекване.



Плънка от шунка, царевича и зеле:

В средно голям съд се смесват 1 чаша (80 гр.) ситно нарязано зеле, 1 средно голям (120 гр.) едро настърган морков, 1/4 чаша (60 мл) течна майонеза и 2 чаени лъжички горчица.

Изрязват се капачета на печените картофи, месестата част се издълбава с лъжица, пасира се и се прибавя към смесените продукти.

Слагат се 100 гр. ситно нарязана шунка, 130 гр. царевични зърна от консерва и плънката се разбърква добре. Картофите се напълват с приготвената смес и се украсяват със зелени листа.

Плънка от бекон, кромид лук и арпаджик:

4 резена бекон се нарязват на дребни парченца и се заничат в сгорещен тиган, докато станат хрупкави. Отрязват се капачета на печените картофи, вътрешността се издълбава и се слага в средно голям съд. Пасира се. Прибавят се 250 гр. френски сос от кромид лук, 1 супена лъжица ситно нарязан див чесън, 1 супена лъжица зехтин, 1 чаена лъжичка бял винен оцет и 1 скилидка счукан чесън. Сместа се разбърква добре и с нея се напълват картофите.

Плънка с печени червени пиперки, спанак и сирене „Рикота“ (вж. речника):

1 голяма (200 гр.) червена пиперка се разрязва на 4 части, почиства се от семената и се изпича. Завива се в найлон или в хартия За 5 мин, след това се обелва и се нарязва на ситно. 150 гр. листа от пресен спанак се сваряват във вода, на пара или в микровълнова фурна до омекване и се отцеждат. Изтискват се от ненужната вода и се нарязват на ситно.

Отрязват се капачета на печените картофи, вътрешността се издълбава с лъжица, слага се в средно голям съд и се пасира.

Прибавят се спанакът, червената пиперка, 250 г сирене „Рикота“, 2 чаени лъжички ситно нарязан пресен копър, 2 стръка ситно нарязан зелен лук и 1 супена лъжица лимонов сок. Така приготвената плънка се разбърква и с нея се напълват картофите.

Плънка от печен чесън, артишок и босилек:

1 глава (70 гр.) чесън се слага в тавичка, посипва се с малко олио и се пече в умерена фурна 30 мин до омекване. Почиства се и вътрешността се оставя в средно голям съд. Отрязват се капачета на 4 големи печени картофа, вътрешността се издълбава с лъжица, прибавя се към чесъна и се пасира. Прибавят се 400 гр. отцеден артишок от консерва и 2 супени лъжици зехтин и се разбърква добре. Накрая се слагат 1 супена лъжица ситно нарязани пресни листа от босилек. С така приготвената смес се напълват картофите.

Отляво надясно:

- плънка от печен чесън, артишок и босилек; плънка от печени червени пиперки, спанак и сирене „Рикота“;

- плънка от бекон, кромид лук и арпаджик; плънка от шунка, царевича и зеле.



Малки пици с три гарнитурни

Необходими продукти: (за 4 малки пици)

Тесто или готови блатове за 4 малки пици.

Гарнитура от патладжани и сирене:

1 супена лъжица зехтин, голяма (200 г) нарязана на филийки зелена пиперка, скилидки счукан чесън, 1 голяма (150 гр.) глава нарязан на филийки кромид лук, 4 малки (240 гр.) нарязани на филийки патладжана, 1/3 чаша (80 гр.) доматиена паста (вж. речника), 200 гр. натрошено козе сирене (вж. речника) или краве сирене.

Гарнитура от маслини и наденица „Кабаноси“ (вж. речника):

1/3 чаша (80 мл) доматиена паста, 2 супени лъжици ситно нарязани пресни листа от босилек, 2 нарязани на филийки наденици „Кабаноси“ или друга наденица по избор, 1/2 чаша (60 гр.) разрязани наполовина черни маслини без костилките, 1 чаша (100 гр.) настъргано сирене „Моцарела“ (вж. речника) или краве сирене.

Приготвяме на гарнитурата от патладжани и сирене:

Зехтинът се сгорещява в средно голям съд. Прибавят се пиперката, чесънът, лукът и патладжаните и бъркането продължава до омекване на Зеленчуците. Пиците се намазват с доматиената паста, отгоре се нарежда гарнитурата и се поръсват със сиренето.

Приготвяне на гарнитурата от наденица „Кабаноси“ и маслини:

Пиците се намазват с доматиената паста, върху нея се нареждат босилекът, наденицата, маслините и сиренето.

Гарнитура от бекон и артишок:

4 нарязани на ситно резена бекон, 1/3 чаша (80 мл.) доматиена паста, 1/3 чаша (50 гр.) отцедени ситно нарязани домати от консерва, 8 нарязани на филийки и отцедени сърцевини от артишок (от консерва), 1 чаша (100 гр.) настъргано сирене „Моцарела“.

Приготвяне на гарнитурата от бекон и артишок:

Беконът се запържва в средно голям тиган, докато стане хрупкав. Отцежда се върху попивателна хартия. Пиците се намазват с доматиената паста и отгоре се нареждат беконът, доматиите, артишокът и сиренето.



Запеканка от тиквички

Необходими продукти:

2 чаени лъжички зехтин, 1 много голяма (200 гр.) глава ситно нарязан
кромид лук, 4 средно големи (480 гр.) едро настъргани тиквички,
3 резена ситно нарязан бекон, 1 чаша (125 гр.) ситно настъргано сирене
„Чедър“ (вж. речника), 3/4 чаша (110 гр), брашно с бакпулвер,
1/2 чаша (125 мл.) олио (или друго растително масло, вж. речника), 4 леко
разбити яйца.



4 порции

Начин на приготвяне:

Средно голяма квадратна тава се намазва със зехтина. Останалият зехтин се сгорещява в малък тиган. В него се запържва лукът при непрекъснато бъркане до омекване. Прибавят се останалите продукти и се разбъркват добре. Изсипват се в приготвената тавичка и се пекат в умерена фурна 35 мин до готовност.



Малки пици с пушена съомга и спанак

Необходими продукти:

Тесто или готови блатове за малки пици, 1/2 чаша (125 мл.) сос от доматиена паста (вж. речника), 1 чаша (125 гр.) настъргано сирене „Чедър“ (вж. речника), 10 големи ситно нарязани листа от спанак, 100 гр. нарязана на парченца пушена съомга, 1 средно голяма (80 гр.) глава нарязан на филийки кромид лук.

2 чаени лъжички отцедени каперси (вж. речника) или кисела краставичка, 1 чаша (125 гр.) настъргано сирене „Чедър“ допълнително, 1/2 чаена лъжичка стрит сушен копър, 1/4 чаша (60 мл) заквасена сметана.

Начин на приготвяне:

Тестото (или блатовете) за малките пици се намазва с доматиената паста. Върху нея се разстилат сиренето, спанакът, съомгата, лукът и каперсите (киселецът). Поръсва се с допълнителното сирене(по желание) и с копъра. Пиците се поставят в подходяща тава и се пекат в умерена фурна 15 мин до готовност. Изваждат се, върху тях се поставят топки сметана и отново се запичат във фурната 1 мин, докато сметаната се затопли.



Пица с пилешко месо и босилек

Необходими продукти:

2 1/3 чаши (600 мл) доматиен сос, дълга франзела, 1/2 чаша пресни листа от босилек, 2 чаши (300 гр.) ситно нарязано сварено пилешко месо
200 гр. натрошено сирене „Фета” (вж. речника)
1/2 чаша (40 гр.) настъргано сирене „Пармезан” (вж. речника), 1/2 чаша (50 гр.) едро настъргано сирене „Моцарела” (вж. речника).



Начин на приготвяне:

Доматеният сос се изсипва в средно голям тиган, кипва се и се вари на слаб огън около 5 мин, докато се сгъсти. През това време франзелата се разделя надлъжно на две половини, без да срязва докрай, и се поставя в тавичка. Намазва се с доматиения сос, поръсва се със ситно нарязания босилек, пилешкото месо, сиренето „Фета” и смесените настъргани сиренета. Пече се в умерена фурна около 15 мин, докато сиренетата се разтопят и придобият златисто кафяв цвят.



Сандвичи със салата

Необходими продукти:

150 гр. млади гъби, 1 голяма (170 гр.) глава нарязан на филийки червен кромид лук, 1 средно голяма (150 гр.) нарязана на тънки филийки зелена пиперка, 3/4 чаша (90 гр.) ситно нарязани черни маслини
100 гр. натрошено сирене „Фета” (вж. речника), 4 хлебчета тип джоб,
1/3 чаша (80 мл) сос „Хумус” (вж. речника) или друг готов сос, 1 малка маруля.



Необходими продукти за приготвяне на лимонов оцет:

1 чаена лъжичка настъргана лимонова кора,
2 супени лъжици лимонов сок, 1 скилидка счукан чесън,
1 супена лъжица ситно нарязани пресни листа от джоджен,
1/4 чаша (60 мл) зехтин, 1 чаена лъжичка горчица.

Приготвяне на лимоновия оцет: Продуктите се смесват и се разбъркват добре.

Начин на приготвяне:

Гъбите, лукът, (зелената пиперка, маслините, сиренето и лимоновият оцет се смесват в съд. Хлебчетата се разрязват, намазват се със соса „Хумус”, и се напълват с маруля и с гъбената смес.



Пикантни картофени резени

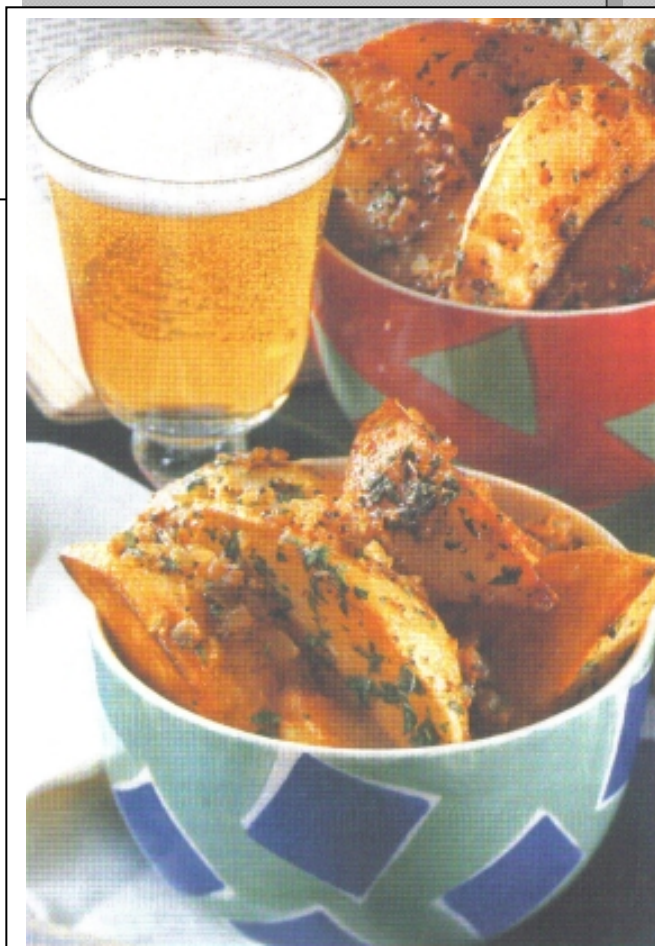
Необходими продукти:

5 много големи (1,5 кг) картофа р, 1 супена лъжица царевично брашно, 5 супени лъжици гхи (вж. речника) или топено краве масло, 1 голяма (150 гр.) глава ситно нарязан кромид лук, 2 скилидки счукан чесън, 2 чаени лъжички настърган пресен джинджифил (вж. речника), 1 чаена лъжичка кафяво синапено семе (или горчица), 1 чаена лъжичка кимион, 2 чаени лъжички гарам масала (вж. речника) или смес от подправки по желание, 1/2 чаена лъжичка чили на прах (вж. речника) или лют червен пипер, 1 чаена лъжичка сол, 1/4 чаша (60 мл) лимонов сок, 2 супени лъжици ситно нарязани пресни листа от кориандър (вж. речника) или копър.



Начин на приготвяне:

Картофите се разрязват по дължина и всяка половина се нарязва на 3 резена. Сваряват се във вода, на пара или в микровълнова фурна, докато омекнат, и се отцеждат. Охлаждат се и се овалват в царевичното брашно. 1 супена лъжица гхи (топено масло) се сгорещява в средно голям тиган. Запържват се лукът, чесънът и джинджифилът при непрекъснато бъркане до омекване на лука. Прибавят се синапеното семе (горчицата), кимионът, гарам масала (подправките), чилито на прах (лютият пипер) и солта. Пърженето продължава при непрекъснато бъркане, докато сместа стане ароматна. Половината от останалото гхи се сгорещява в голям тиган, половината от картофите се запържват леко 5 мин, докато придобият златисто кафяв цвят и станат хрупкави. Отстраняват се от тигана и в него се запържват останалите картофи с останалото гхи (топено масло). Готовите картофи се овалват в сместа от подправките, лимоновия сок и кориандъра (копъра).



Пици с гарнитура от артишок

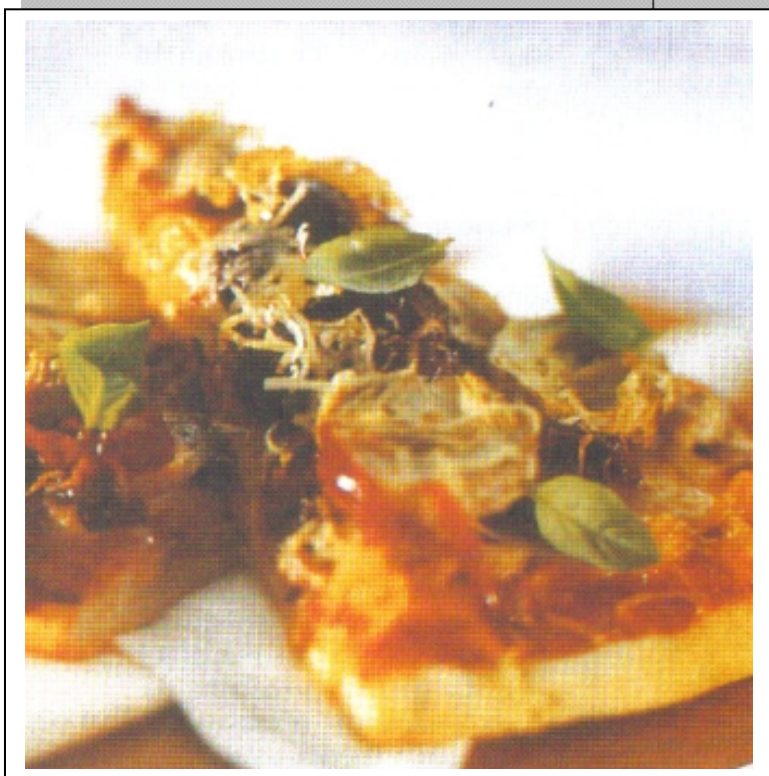


Необходими продукти:

2 супени лъжици зехтин, 3 големи (450 гр.) глави нарязан на филийки кромид лук, тесто или готови блатове за малки пици (с диаметър 12 см) или за 2 пици (с диаметър 24 см), 2/3 чаша (160 мл) доматиена паста (вж. речника), 1/2 чаша (60 гр.) настъргано сирене „Чедър“ (вж. речника), 1/2 чаша (100 гр.) отцедени и нарязани на парченца червени пиперки от консерва, 10 отцедени и нарязани на четвъртинки сърцевини от артишок от консерва, 1/3 чаша (40 гр.) нарязани на четвъртинки черни маслини, 1 1/2 чаши (185 гр.) настъргано сирене „Чедър“ допълнително, 1/3 чаша (25 гр.) настъргано сирене „Пармезан“ (вж. речника) или кашкавал, 1/4 чаша листа от босилек (или джоджен).

Начин на приготвяне:

В сгорещения зехтин се запържва лукът при непрекъснато бъркане до омекване, след което се отцежда върху попивателна хартия. Пиците се намазват с доматиената паста и отгоре се нареждат сиренето „Чедър“, лукът, пиперките, артишокът, маслините, допълнителното сирене „Чедър“ и сиренето „Пармезан“. Пиците се поставят в тава и се пекат в умерена фурна до златисто кафяво оцветяване. Сервират се украсени с листа от босилек (или джоджен).



Зеленчукова кремсуна с фиде



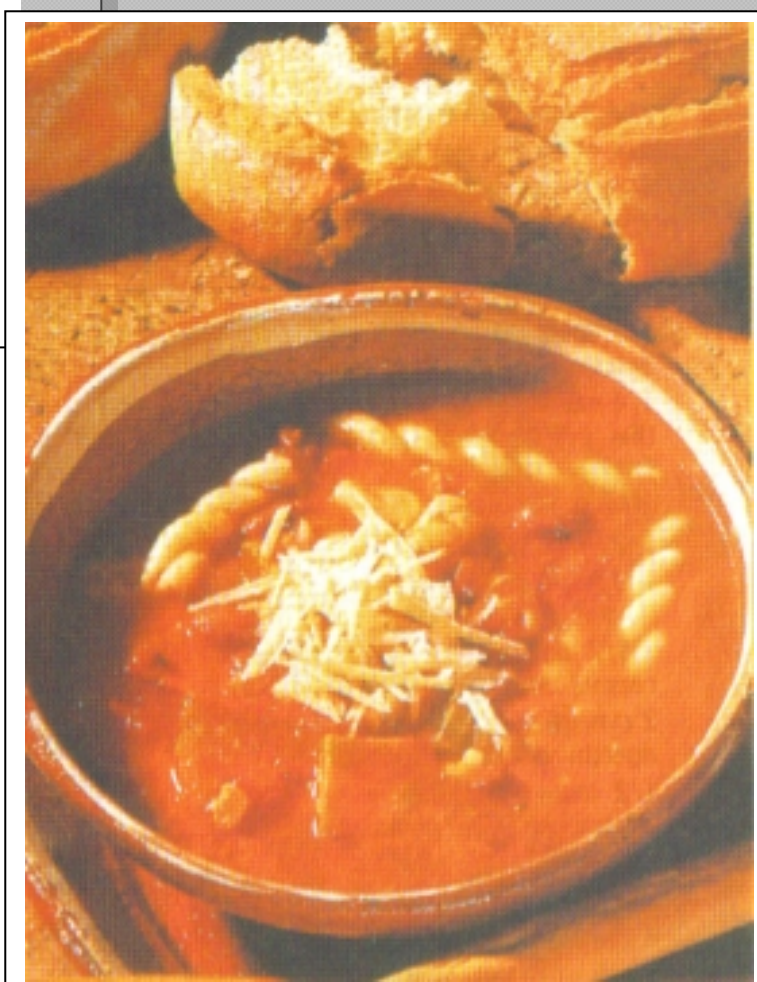
Необходими продукти:

30 г краве масло, 1 голяма (150 гр.) глава нарязан на тънки филийки кромид лук, скилидка счукан чесън 2 резена ситно нарязан бекон, 1 стрък ситно нарязана целина, 1 средно голям (120 гр.) ситно нарязан морков, 425 гр. домати от консерва, 310 гр. зрял боб (от консерва или предварително сварен), 3 чаши (750 мл) вода, 1 стрито кубче пилешки бульон, 1/3 чаша (60 гр.) фиде, 1/3 чаша (60 гр.) настъргано прясно сирене „Пармезан“ (вж. речника)

Начин на приготвяне:

Маслото се сгорещява в голям тиган, прибавят се лукът, чесънът и беконът и се пържат на умерен огън 2 мин при непрекъснато бъркане до омекване на лука. Прибавят се целината и морковът и пърженето продължава още 2 мин при непрекъснато бъркане. Слагат се наситнените домати, зрелият боб, водата, кубчето бульон и фидето. След кипване супата се вари на слаб огън 30 мин в захлупен съд.

Сервира се поръсена със сирене.



Пица от царевично брашно с мариновано говеждо месо

Необходими продукти:

400 гр. говеждо месо от бута, 1/4 чаша (60 мл) лимонов сок
2 скилидки счукан чесън, 1 чаена лъжичка червен пипер,
1 чаша (150 гр.) брашно с бакпулвер, 1/2 чаша (80 гр.) не пресято брашно,
1/4 чаша (40 гр.) полента (вж. речника) или царевично брашно,
20 гр. краве масло, 1/2 чаша (125 мл) вода, 1/3 чаша (80 мл) доматиена
паста (вж. речника), 1 1/2 чаши (150 гр.) настъргано сирене „Моцарела” (вж.
речника), 2 супени лъжици ситно нарязани пресни листа от босилек,
1/2 чаша (40 гр.) сирене „Пармезан” (вж. речника).



Гарнитура от кромид лук:

2 супени лъжици вода, 1 скилидка счукан чесън, 2 големи (300 гр.)
глави нарязан на филийки кромид лук, 1 голяма (200 гр.) нарязана на
филийки червена пиперка.

Начин на приготвяне:

Говеждото месо, лимоновият сок, чесънът и червеният пипер се смесват в подходящ съд, Захлупват се и се поставят в хладилник за 15 мин. Брашното се смесва с полентата (царевичното брашно) и с кравето масло. Прибавя се малко вода и се замесва меко тесто. Размесва се върху поръсена с брашно повърхност и се разточва. Слага се в тавичка с диаметър 31 см, намазана с масло. Доматената паста се намазва върху тестото, поръсва се с 1/3 от сиренето „Моцарела”, с гарнитурата от кромид лук и най-отгоре с останалото сирене „Моцарела”. Пицата се пече в умерена фурна 25 мин до златисто кафяво оцветяване.

През това време говеждото месо се отцежда от маринатата и се запързва в тefлонов тиган без мазнина от всички страни до златисто кафяво оцветяване. Говеждото месо се нарязва на тънки резени, които се поставят върху пицата заедно с босилека и сиренето „Пармезан”. Сервира се веднага.

Приготвяне на гарнитурата от кромид лук:

Всички продукти се смесват и се запързват на силен огън, докато лукът омекне и течността се изпари.



Бутерки с домати, сирене „Фета” и спанак

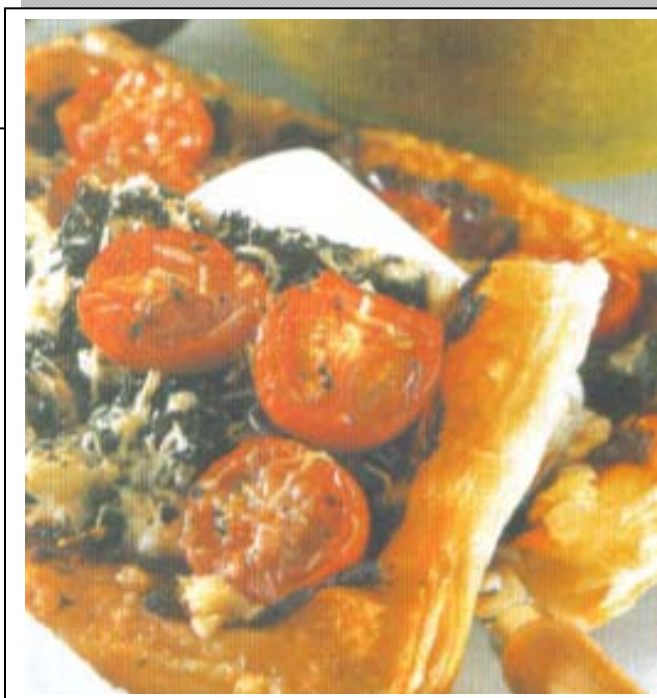


Необходими продукти:

250 гр. замразен спанак (размразен) или бланиширан пресен, 2 листа готово парено тесто (или бутер-тесто), 1/3 чаша (80 мл) доматиен сос с домати от консерва, 200 гр. натрошено сирене „Фета”, 1/4 чаша ситно нарязани листа пресен босилек,
250 гр. разрязани наполовина яйцевидни домати (вж. речника),
1/4 чаша (20 гр.) едро настъргано сирене „Пармезан”, 1 чаена лъжичка смлян черен пипер.

Начин на приготвяне:

Спанакът се отцежда и се изтискава, за да се отдели излишната течност, след което се нарязва на едро. В две намазани с олио тави се разстила тестото, чиито краища се навиват, за да образуват ръбче с дебелина 1 см. Тестото се намазва с доматиения сос, отгоре се нареждат спанакът, сиренето „Фета”, босилекът и доматиите, поръсва се със сирене „Пармезан” и с черен пипер. Пече се в гореща фурна 15 мин до златисто кафяво оцветяване.



Пица по мексикански

4 порции

Необходими продукти:

Готово тесто или блат за пица (с диаметър 26 см), 1 супена лъжица подправка „Тако” (вж. речника), 450 гр. запържен зрял боб от консерва (или предварително приготвен), 150 гр. нарязано на филийки печено говеждо месо, 1 чаша (100 гр.) настъргано сирене „Моцарела”, 1 малко (200 гр.) пасирано авокадо, 1 чаена лъжичка лимонов сок, 1 голям (190 гр.) нарязан на ситно домати, 1/2 малка (50 гр.) глава нарязан на ситно кромид лук, 1 супена лъжица нарязан магданоз, 1/4 чаша (60 мл.) заквасена сметана.

Начин на приготвяне:

Тестото за пица се слага в тавичка и върху него се разстилат смесените зрял боб и подправка „Тако”. Отгоре се нареждат филийките говеждо месо и сиренето. Пече се в умерена фурна 15 мин до златисто кафяво оцветяване. През това време в малък съд се смесват авокадото и лимоновият сок. В отделен съд се смесват домати, лукът и магданозът. Пицата се сервира със сосовете от домати и авокадо и със сметаната.



Малки пици

4 порции

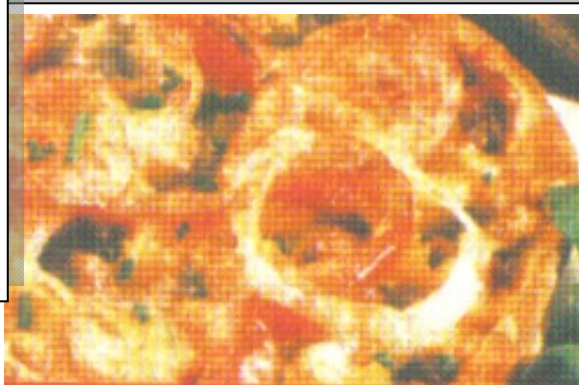
Необходими продукти:

200 гр. говежда кайма, тесто или блатове за 4 малки пици,
1/3 чаша (80 мл.) доматиена паста (вж. речника),
130 гр. отцедени царевични зърна (от консерва),
1/2 средно голяма (100 гр.) нарязана на филийки червена пиперка
1/2 малка (40 гр.) глава нарязан на филийки кромид лук,
4 нарязани малки яйцевидни домати (вж. речника),
1 чаша (125 гр.) настъргано сирене „Чедър“ (вж. речника).

Начин на приготвяне:

Говеждата кайма се запързва в тefлонов тиган при непрекъснато бъркане, докато придобие кафеникав цвят. Тестото за пица, разделено на 4 части, (или готовите блатове) се слага в малки тавички и се намазва с доматиената паста. Получените пици се гарнират с говеждата кайма, царевичните зърна, червената пиперка, лука и доматиите и се поръсват със сиренето.

Пекат се в умерена фурна около 15 мин до златисто кафяво оцветяване. ☺



Картофи с кайма и зеле

Необходими продукти:

4 много големи (1,2 кг) картофа (или 8 по-малки), 1 супена лъжица олио, 500 гр. говежда кайма, 1 голяма (150 гр.) глава ситно нарязан кромид лук, 1/4 чаша (60 мл) доматиена паста (вж. речника) 20 гр. суха пилешка супа с фиде, 1 1/2 чаши (375 мл) вода, 2 чаени лъжички сос „Уорчестър“ (вж. речника), 1 голяма (200 гр.) ситно нарязана червена пиперка, 1/2 средно голяма (750 гр.) глава ситно нарязано зеле, 2 супени лъжици ситно нарязан пресен магданоз.



Начин на приготвяне:

Картофите се измиват и се подсушават. Слагат се в тавичка и се пекат в умерена фурна около 1 час до омекване. През това време в сгорещеното олио се запържва говеждата каша при непрекъснато бъркане до златисто кафяво оцветяване. Прибавят се доматиената паста, сухата супа, водата, сосът „Уорчестър“ и червената пиперка. Съдът се захлупва и плънката се задушава около 30 мин до сгъстяване. Прибавя се зелето и се разбърква.

Картофите се разрязват по дължина и леко се разтварят. Заливат се с приготвената смес и се поръсват с магданоз.



Соленки с печени пиперки и сирене „Фета”



Необходими продукти:

1 голяма (200 гр.) червена пиперка,
1 голяма (200 гр.) зелена пиперка,
2 1/2 чаши (375 гр.) брашно с 1 бакпулвер,
100 гр. натрошено сирене „Фета” (вж. речника),
1/2 чаша (40 гр.) настъргано сирене „Пармезан” (вж. речника)
90 гр. краве масло, 1 леко разбито яйце, 1 чаша (250 мл) прясно мляко,
1 супена лъжица ситно нарязан пресен розмарин, 1/2 чаена лъжичка
смлян черен пипер, 1 супена лъжица сусамено семе, 6 формички с
местимост на 3/4 чаша (180 мл.) всяка, намазани с мазнина.



Начин на приготвяне:

Пиперките се изпичат, забиват в хартия или в найлон за 5 мин, след което се обелват и се почистват от семките. Брашното се пресява с бакпулвера в голям съд. Към него се прибави пиперките, сиренетата, маслото, яйцето, прясното мляко, розмаринът и черният пипер. Омесва се тесто, което се разделя на 6 равни части и се поръсва със сусаменото семе. Соленките се пекат в умерена фурна 30 мин.

Пици с патладжани и зрял боб

Необходими продукти:

300 гр. бял зрял боб (от консерва) или предварително приготвен,
165 гр. сос „Песто” (вж. речника) ' с печени червени типерки (или доматиен сос),
1/4 чаша (20 гр.) настъргано сирене „Пармезан” (вж. речника),
3 малки (180 гр.) патладжана 1 дълга франзела, 6 стръка ситно нарязан зелен лук.

Начин на приготвяне:

Отцеденият зрял боб се пасира заедно с 2 чаени лъжички от соса „Песто” и сиренето. Патладжаните се обелват. Франзелата се разрязва на 4 равни части, които се разполовяват и се слагат в тавичка.

Намазват се с останалия сос и се гарнират с бобената смес, патладжаните и част от зеления лук, като от него се отделят 2 супени лъжици. Пиците се пекат в умерена фурна 15 мин, докато станат хрупкави и придобият златисто кафяв цвят. Сервират се поръсени с останалия зелен лук и с допълнително настъргано сирене „Пармезан” по желание.

4 порции



Доматена супа с бекон и чесън

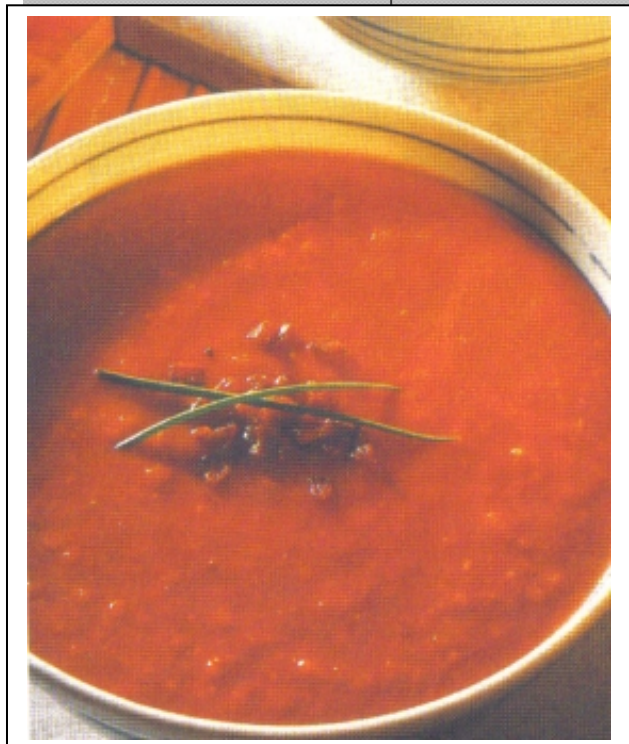
Необходими продукти:

1 супена лъжица олио, 2 средно големи (200 гр.) глави ситно нарязан кромид лук, 3 скилидки счукан чесън, 1 чаена лъжичка настърган пресен корен от джинджифил, 3 резена ситно нарязан бекон, 1/2 чаена лъжичка лют червен пипер, 850 гр. домати (от консерва), 1 супена лъжица доматиена паста (вж. речника), 1 натрошено кубче пилешки бульон, 1 чаша (250 мл) вода, 1/3 чаша (80 мл) сухо червено вино.

4 порции

Начин на приготвяне:

Олиото се сгорещява в голям тиган. Прибавят се лукът, чесънът, джинджифилът и беконът. Пържат се при непрекъснато бъркане на умерен огън 3 мин до омекване на бекона. Прибавят се лютият червен пипер, не отцедените пасирани домати, доматиената паста, кубчето бульон, водата и виното. Супата завира, след което огънят се намалява и се вари в захлупен съд 5 мин. Супата се пасира и отново се затопля преди сервиране.



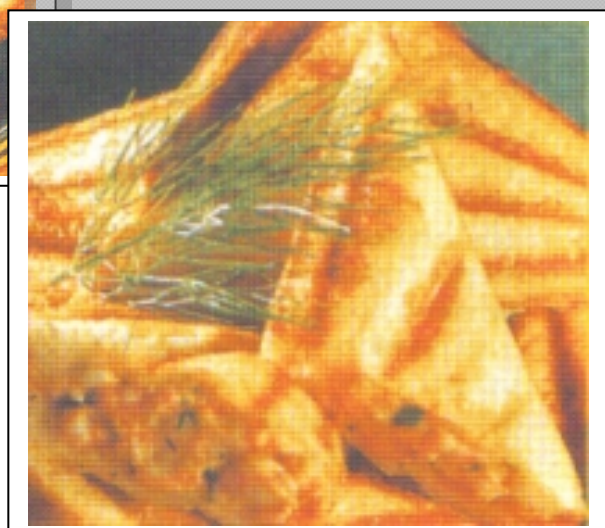
Печени сандвичи със скарриди

Необходими продукти:

8 филии бял хляб, краве масло, 250 гр. почистени от черупките, сварени и нарязани на ситно скарриди, 1/4 чаша (60 мл) майонеза, 1 чаша (125 г) настъргано сирене „Чедър“ (вж. речника), 2 ситно нарязани стръка зелен лук, 1/2 чаена лъжичка горчица, 1 супена лъжица доматиена паста (вж. речника), 2 чаени лъжички ситно нарязан пресен копър, няколко капки сос „Табаско“ (вж. речника) или „Лютко“, „Апетитка“.

Начин на приготвяне:

4 филии хляб се намазват с масло от едната страна. Останалите продукти се смесват в средно голям съд и се разпределят върху другата страна на филиите хляб. Така приготвените филии се покриват с останалите 4, намазани с масло също от външната страна. Сандвичите се разрязват по диагонал и се пекат на грил (скара) от двете страни до златисто кафяво оцветяване.



Пица с морски деликатеси и бекон

Необходими продукти:

4 резена ситно нарязан бекон, 1/4 чаша (60 мл) сос от доматиена паста (вж. речника), 1 голяма (150 гр.) глава ситно нарязан кромид лук, 250 гр. размразени, отцедени и ситно нарязани замразени миди, 375 гр. средно големи почистени от черупките и ситно нарязани скариди, 1 голяма (200 гр.) ситно нарязана зелена пиперка, 2 чаши (200 гр.) настъргано сирене „Моцарела“ (вж. речника), 1/2 чаена лъжичка сушен риган (или чубрица).

Необходими продукти за тестото:

1 чаша (150 гр.) брашно с 1 пакетче бакпулвер, 15 гр. краве масло 1/3 чаша (80 мл.) прясно мляко.

Начин на приготвяне:

Беконът се запържва в средно голям тиган, докато стане хрупкав, след което се отцежда върху попивателна хартия. Омесва се тесто от посочените продукти и се разточва върху поръсена с брашно повърхност на кора с диаметър 31 см. Слага се в подходяща тавичка, намазана с масло.

Намазва се с доматиената паста и се гарнира с лука, мидите, скаридите, пиперката, беконата, сиренето и ригана. Пече се в гореща фурна 15 мин до златисто кафяво оцветяване.



Начин на приготвяне на тестото:

Брашното се пресява в подходящ съд, смесва се с маслото и млякото. Замесва се твърдо тесто, което се измесва върху поръсена с брашно повърхност, докато стане гладко.



Пикантна пица с говеждо месо

Необходими продукти:

2 чаени лъжички зехтин, 250 гр. говежда кайма, 1 средно голяма (80 гр.) глава нарязан на филийки кромид лук, 1 скилидка счукан чесън, 1 чаена лъжичка смлян кимион, 1/2 чаена лъжичка смлян кориандър, 1/2 чаена лъжичка сладък червен пипер, 1 щипка канела
1 малък (70 гр.) настърган морков, 1 малка (90 гр.) настъргана тиквичка, 800 гр. домати от консерва, 2 супени лъжици доматиена паста (вж. речника), 1 супена лъжица ситно нарязани пресни листа от кориандър (или магданоз), тесто или готов блат за пица с диаметър 26 см., 1 супена лъжица печени пиньоли (вж. речника) или тиквени семки, фъстъци.

Необходими продукти за приготвяне на гарнитурата от кисело мляко:

1/2 чаша (125 мл) кисело мляко, 1 супена лъжица ситно нарязани пресни листа от кориандър (или копър), 1/2 чаена лъжичка смлян кимион, 1 чаена лъжичка мед, 1 чаена лъжичка лимонов сок.

Начин на приготвяне:

В сгорещения зехтин се запържва каймата при непрекъснато бъркане до златисто кафяво оцветяване. Прибавят се лукът, чесънът и подправките и пърженето продължава при непрекъснато бъркане до омекване на лука. Слагат се морковите, тиквичката, пасираните не отцедени домати, доматиената паста и кориандърът. Съдът се захлупва и плънката се задушава до сгъстяване, като периодично се разбърква. Охлажда се леко. Тестото (блатът) за пица се слага в намазана с мазнина тавичка и върху него се разстила плънката. Пече се в умерена фурна 15 мин до златисто кафяво оцветяване. Пицата се сервира с гарнитурата от кисело мляко, поръсена с пиньолите (тиквените семки, фъстъците) и допълнително кориандър по желание.

4 порции

Начин на приготвяне на гарнитурата от кисело мляко:

Всички продукти се смесват и се разбъркват добре.



Омлет със сирене и шунка

Необходими продукти:

8 леко разбити яйца, 1/2 чаша (125 мл.) прясно мляко, 1/2 чаена лъжичка смлян черен пипер, 30 гр. краве масло, 2 средно големи (380 гр.) нарязани на филийки домати, 2 резена ситно нарязана шунка, 125 гр. нарязано на филийки сирене, поръсено със ситно нарязан див чесън.

Начин на приготвяне:

Яйцата, млякото и черният пипер се омесват в подходящ съд. Маслото се сгорещява в голям тиган, в който се изсипват яйцата и се пържат 2 мин. Върху омлета се слагат домати и шунката и пърженето продължава, докато едната му страна се изпържи напълно. Върху домати и шунката се нарежда сиренето и омлетът се преобръща. Пържи се, докато сиренето се разтопи. Сервира се нарязан на парченца. ☺ ☺ ☺

4 порции



Пица с пилешко месо и със сос „Сатай”

Необходими продукти:

Сиренето за пица е смес от настъргани сиренета „Моцарела”, „Чедър” и „Пармезан” (вж. речника), тесто или готов блат за пица с диаметър 26 см.,

1 чаша (125 гр.) сирене за пица, 2 чаши (340 гр.) сварено нарязано на ситно пилешко месо, 1/3 чаша (80 мл) сос „Сатай” (вж. речника) или тъмен соев сос, 1 супена лъжица олио, 1 малък (70 гр.) морков, 1/2 чаша (40 гр.) зелен фасул, 1 стрък ситно нарязан зелен лук, 1 супена лъжица счукани безсолни печени фъстъци, 2 чаени лъжички ситно нарязани пресни листа от кориандър (или босилек).



Начин на приготвяне:

Тестото (блатът) за пица се слага в намазана с мазнина тавичка и се поръсва със сиренето.

Пилешкото месо се смесва със соса в голям съд и се разпределя върху сиренето. Лицата се поливат с олиото и се пече в умерена фурна 15 мин.

През това време морковът се нарязва на дълги тънки ивици. Лицата се сервира, украсена с моркова и останалите продукти.



Сандвичи с пържена съомга

Необходими продукти:

210 гр. отцедена червена съомга (от консерва), 1 скилидка счукан чесън,
1/2 средно голяма (75 гр.) ситно нарязана червена пиперка, 3 стръка ситно нарязан зелен лук
1/2 чаша (60 гр.) настъргано сирене „Чедър“ (вж. речника), 1 супена лъжица майонеза,
8 филии бял хляб, леко разбито яйце, 2 супени лъжици прясно мляко олио за пържене.

Начин на приготвяне:

Съомгата, пиперката, чесънът, лукът, сиренето и майонезата се смесват в подходящ съд и се разбъркват добро. Филиите хляб се притискат с помощта на точилка. От тях се изрязват кръгчета с диаметър 9 см. Сместа със съомгата се разстила върху 4 кръгчета хляб, които се покриват с останалия хляб и се притискат. Сандвичите се потапят в смесените яйце и прясно мляко и се запържват в сгорещено олио от двете страни до златисто кафяво оцветяване, след което се отцеждат върху попивателна хартия.



Пица с домати, патладжани и наденички

Необходими продукти:

1 средно голям (300 гр.) патладжан, сол, 1/3 чаша (80 мл) зехтин, тесто или блат за пица с диаметър 26 см., 2 скилидки счукан чесън, 3 средно големи (390 гр.) нарязани на филийки домата, 100 гр. нарязани на филийки наденички „Пеперони“ (вж. речника) или друга наденица, 1/2 чаша (100 гр.) сирене „Рикота“ (вж. речника), 1 супена лъжица пиньоли (вж. речника) или тиквени семки, фъстъци, 1 1/2 супени лъжици ситно нарязани пресни листа от босилек.

Начин на приготвяне:

Патладжанът се нарязва на тънки филийки и се поставя в гевгир. Поръсва се със сол и престоява 20 мин. Резените се изплакват в студена вода, отцеждат се и се подсушават с попивателна хартия. Намазват се с 1/4 чаша (60 мл) зехтин и се пекаат на грил от двете страни до златисто кафяво оцветяване.

Тестото (блатът) се слага в намазнена тавичка, намазва се с половината от останалия зехтин и се поръсва с чесъна. Върху пицата се нареждат доматиите и резените патладжан, върху тях наденицата пеперони, сиренето, пиньолите (семките или фъстъците) и се поръсва с останалия зехтин и босилека. Пече се в умерена фурна около 15 мин до златисто кафяво оцветяване.

4 порции



Картофи със сос



Необходими продукти:

1,2 кг картофи се нарязват на големи парчета и се слагат в тавичка. Поръсват се с *1 супена лъжица зехтин, със сол и смлян черен пипер на вкус*. Пекат се в много гореща фурна 30 мин до златисто кафяво оцветяване.

Сос от авокадо, заквасена сметана и чили:

1 средно голямо (250 гр.) авокадо се пасира с 1/2 чаша (125 мл) заквасена сметана и 1 супена лъжица лимонов сок. Прибавят се 2 супени лъжици 1 сладък сос „Чили” (вж. речника), 1/2 малка (50 гр.) глава ситно нарязан червен кромид лук и 1 средно голям (130 гр.) почистен от семената и ситно нарязан домати.

Сос от сирене и маслини:

250 гр. сирене крема се смесва в средно голям съд с 1/2 чаша (60 гр.) настъргано сирене „Чедър” (вж. речника), 1/4 чаша (40 гр.) ситно нарязани зелени маслини без костилки, 1 скилидка счукан чесън и 1/2 чаша (125 мл) прясно мляко. Сместа се вари на слаб огън при непрекъснато бъркане, докато се загрее, след което се прибавя 1 супена лъжица ситно нарязани пресни листа от босилек (или джоджен).

Сос от печени червени пиперки:

1 супена лъжица зехтин се сгорещява в малък тиган. Прибавя се 1/2 средно голяма (75 гр.) глава ситно нарязан кромид лук. Пържи се при непрекъснато бъркане до омекване. 3 големи (600 гр.) червени пиперки се изпичат, убиват се в хартия или в найлон и след 5 мин се обелват. Почистват се от селищната и се нарязват на едри парченца. Омесват се с лука и 1 супена лъжица ароматен оцет (вж. речника). Сосът се подправя със сол и смлян черен пипер на вкус.

Карамелизиран сос от чили и кромид лук:

50 гр. краве масло се разтопяват в средно голям тиган. В него се запържват 3 големи (600 гр.) глави нарязан на филийки червен кромид лук и скилидка счукан чесън при непрекъснато бъркане до омекване и златисто оцветяване. Прибавят се 2 супени лъжици не рафинирана захар, 1 супена лъжица ароматен оцет (вж. речника), супени лъжици пилешки бульон (може от кубче) и 2 супени лъжици сладък сос „Чили” (вж. речника). Сосът се пържи при непрекъснато бъркане, докато лукът се карамелизира.

Отляво надясно: Сос от авокадо, заквасена сметана и чили; Сос от сирене и маслини; Сос от печени червени пиперки; Карамелизиран сос от чили и кромид лук. ☺ ☺ ☺



Соленки с пикантна наденица

Необходими продукти:

1 3/4 чаши (260 гр.) брашно с 1 пакетче бакпулвер, 1 чаена лъжичка стрито люто чушле, 1/2 чаена лъжичка смлян кимион, 1/2 чаена лъжичка смлян кориандър, 1 чаена лъжичка лют червен пипер, 3/4 чаша (90 гр.) едро настъргано пушено сирене, 90 гр. ситно нарязана наденица „Чорисо” (вж. речника) или друга по избор, 1/2 средно голяма (100 гр.) ситно нарязан червена пиперка, 1/2 средно голяма (100 гр.) ситно нарязана зелена пиперка, 1 скилидка счукан чесън, средно голяма (80 гр.) глава настърган кромид лук, 130 гр. пасирани царевични зърна (от консерва) леко разбити яйца.



90 гр. разтопено краве пасло 1 чаша (250 мл) нискомаслено прясно мляко, 1/2 чаена лъжичка лют червен пипер допълнително, 6 формички с вместимост 180 мл всяка, нализани с мазнина.

Начин на приготвяне:

Брашното с бакпулвера се пресява в голям съд, прибавят се люто чушле, подправките, сиренето, наденицата и пиперките и се разбърква добре. Слагат се чесънът, лукът, царевичните зърна и яйцата, маслото и млякото. Сместа се разбърква и се разпределя във формичките. Поръсва се с допълнителния лют пипер. Пече се в умерена фурна около 25 мин.



Пица със сос „Песто”, сирене „Рикота” и пиперки



Необходими продукти:

Тесто или готов блат за 4 малки пици,
1 средно голяма (200 гр.) червена пиперка,
1 средно голяма (200 гр.) зелена пиперка
1 чаша (200 гр.) сирене „Рикота” (вж. речника) или извара.

Необходими продукти за соса „Песто”:

1/4 чаша (40 гр.) бланиширани печени бадеми, 1 чаша пресни листа от босилек
1 скилидка счукан чесън, 2 супени лъжици настъргано сирене „Пармезан” (вж. речника),
1 чаена лъжичка захар, 1/3 чаша (80 мл.) зехтин.

Начин на приготвяне:

Пиперките се изпичат, забиват се в хартия или в найлон и след 5 мин се обелват. Почистват се от семената и се нарязват на ивици. Разделеното за 4 пици тесто (блатовете) се намазват със соса „Песто” и се поръсват със сиренето „Рикота” и пиперките. Пиците се слагат в тава и се пекат в умерена фурна 15 мин, докато станат хрупкави.

Начин на приготвяне на соса „Песто”:

Бадемите, босилекът, чесънът, пармезанът и захарта се пасират с миксер, като постепенно на тънка струйка се прибавя зехтинът. Сосът се разбърква, докато стане еднороден.



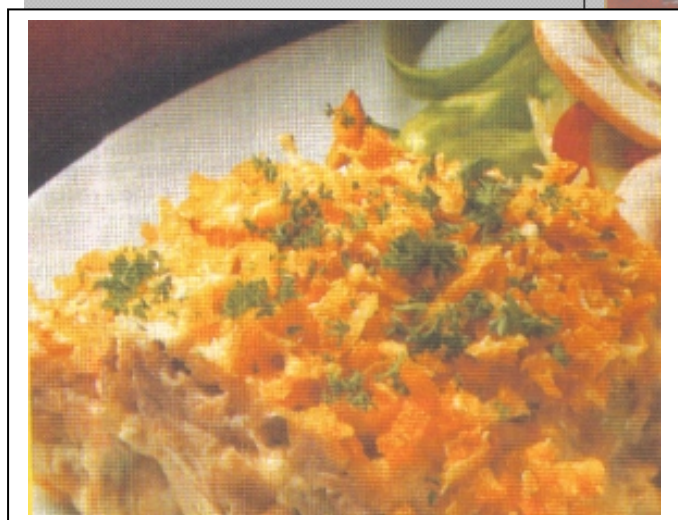
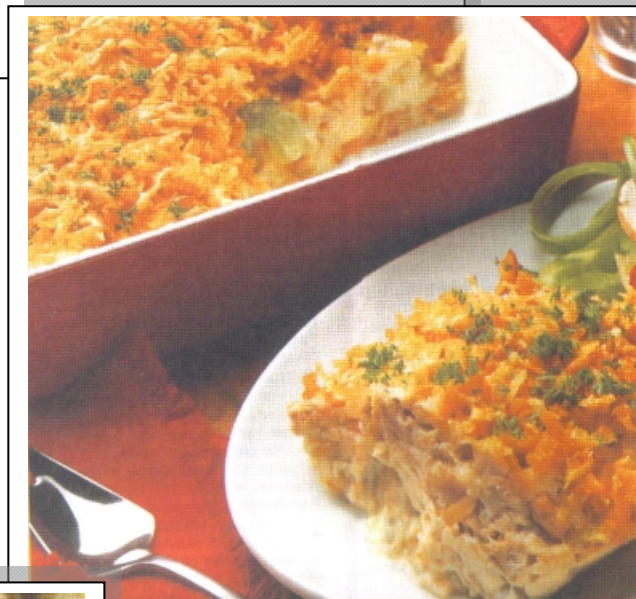
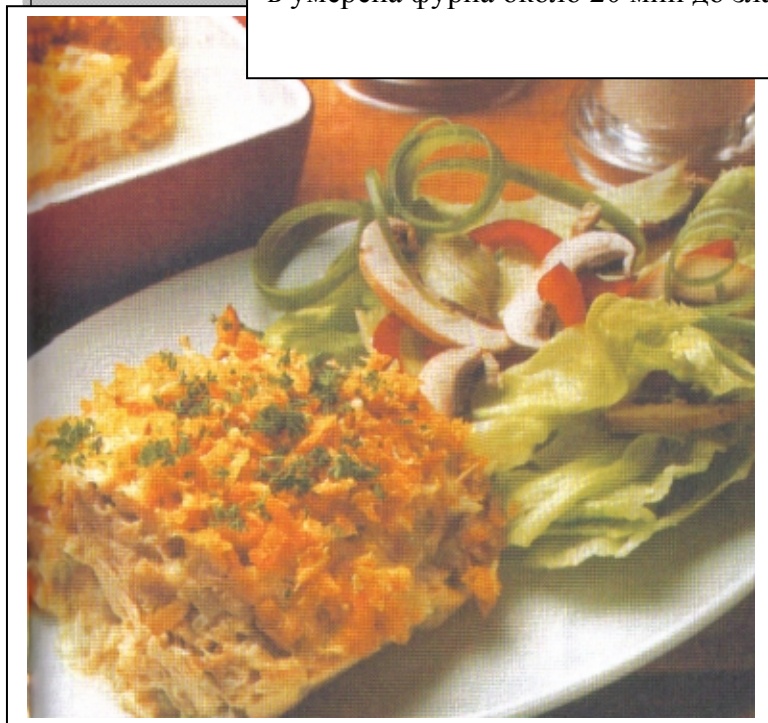
Запеканка от пилешко месо

Необходими продукти:

1/2 чаши (425 гр.) ситно нарязано сварено пилешко месо
3 стръка нарязана целина, 3/4 чаша (105 гр.) счукани бадеми
1 1/2 чаши (375 гр.) майонеза, 1/2 чаша (125 мл) сметана,
1 средно голяма (80 гр.) глава ситно нарязан кромид лук,
1 супена лъжица лимонов сок, 1 чаша (125 гр.) настъргано сирене „Чедър“ (вж. речника)
50 гр. натрошен чипс.

Начин на приготвяне:

Пилешкото месо се смесва с целината, бадемите, майонезата, сметаната, лука и лимоновия сок. Сместа се изсипва в тавичка, поръсва се със сиренето и чипса и се пече в умерена фурна около 20 мин до златисто кафяво оцветяване.



Пица с агнешко месо и сос „Сатай”

Необходими продукти:

2 чаени лъжички зехтин, 350 гр. нарязано на тънки резени филе от агнешко месо,

тесто или готов блат за пица с диаметър 26 см,

1/4 чаша (60 мл) сладък сос „Чили” (вж. речника),

1/4 чаша ситно нарязани пресни листа от кориандър (или чубрица), 1 голяма (150 гр.) глава нарязан

на филийки кромид лук,

1 средно голяма (150 гр.) нарязана на

филийки червена пиперка, 1 голяма (200 гр.) нарязана на филийки

зелена пиперка 1/3 чаша (80 мл) сос „Сатай” (вж. речника) или тъмен соев сос.

Начин на приготвяне:

Зехтинът се сгорещява в голям плитък тиган. Прибавя се агнешкото месо и се пържи при непрекъснато бъркане до златисто кафяво оцветяване. Тестото (блатът) за пица се поставя в тавичка и се полива със смесените сос „Чили” и кориандър. Върху тях се нареждат лукът, пиперките и агнешкото месо. Поръсва се със соса „Сатай”. Пицата се пече се в умерена фурна около 15 мин, докато стане хрупкава. ☺



Хрупкави триъгълни сандвичи

Необходими продукти:

250 гр. топено сирене, 2 чаени лъжички смлян кимион,
2 стръка ситно нарязан зелен лук,
12 филийки (240 гр.) ситно нарязан мек салам,
2 скилидки счукан чесън, 4 малки кръгли плоски хлебчета,
90 гр. краве масло.



Начин на приготвяне:

Топеното сирене, кимионът, лукът, мекият салам и чесънът се разбиват с миксер, докато се образува еднородна смес. Плоските хлебчета се разрязват и се напълват с получената смес. Намазват се от двете външни страни с маслото и се запържват в сторещен тиган от двете страни, докато станат хрупкави и златисто кафяви. Отцеждат се върху попивателна хартия и се сервират, като всяко хлебче се нарязва на 8 триъгълника.



Рибена чорба с кокос

Необходими продукти:

250 гр. обезкостено ситно нарязано филе от бяла риба,
3 чаши (750 мл) вода, 410 мл кокосово мляко(от консерва)
или прясно мляко, в което е накиснато кокосово брашно,
1 глава ситно нарязан кромид лук,
1 супена лъжица настърган пресен корен от джинджифил,
2 супени лъжици настъргана лимонова кора, 1 ситно нарязано люто чушле,
1 супена лъжица рибен сос (вж. речника), 2 супени лъжици лимонов сок,
100 гр. настъргано китайско или бяло зеле, 1/4 чаша ситно нарязани пресни листа
от кориандър (или магданоз).



Начин на приготвяне:

Продуктите се слагат в подходяща тенджера и се варят до кипване. След това варенето продължава на слаб огън 10 мин до омекване на рибата. Чорбата се сервира веднага.



Пица с наденички

4 порции

Необходими продукти:

Тесто или готов блат за пица диаметър 26 см,
1/2 чаша (125 мл) сос от доматиена паста (вж. речника),
1 супена лъжица ситно нарязани пресни листа от босилек,
1 чаена лъжичка сито нарязани пресни листа от мащерка (или чубрица),
1/2 чаша (60 гр.) настъргано сирене „Чедър“ (вж. речника) или кашкавал,
80 гр. нарязани на филийки пресни гъби,
1 средно голяма (150 гр.) нарязана на филийки зелена пиперка,
50 г нарязана на филийки наденица „Пеперони“ (вж. речника) или друга по избор,
1 чаша (125 гр.) настъргано сирене „Чедър“ допълнително.

Начин на приготвяне:

Тестото (блатът) за пица се слага в тавичка и се залива със смесения с подправките сос. Отгоре се нареждат сиренето, гъбите, пиперките и наденицата. Поръсва се с допълнителното сирене. Пицата се пече в умерена фурна около 15 мин до златисто кафяво оцветяване.



Пица с агнешко месо, пиперки и карамелизиран лук

Необходими продукти:

350 гр. филе от агнешко месо, 2 скилидки счукан чесън,
2 малки пресни почистени от семките и ситно нарязани люти чушлета,
1 супена лъжица лимонов сок, 2 чаени лъжички смян черен пипер,
2 чаени лъжички ситно нарязани пресни листа от мащерка (или чубрица),
30 г краве масло, 1 супена лъжица зехтин,
2 средно големи (300 гр.) глави нарязан на филийки червен кромид лук,
2 супени лъжици нерафинирана захар,
1 супена лъжица ароматен оцет (вж. речника),
1 голяма (200 гр.) червена пиперка,
1 голяма (200 гр.) зелена пиперка,
1 дълга франзела,
2/3 чаша (160 мл) пикантен доматиен сос, 2 малки почистени от семената и ситно нарязани пресни люти чушлета допълнително,
2 1/2 чаши (250 гр.) настъргано сирене „Моцарела“ (вж. речника),
1/2 чаша (40 гр.) настъргано сирене „Пармезан“ (вж. речника).



Начин на приготвяне:

Агнешкото филе се нарязва на филийки с дебелина 1,5 см. Смесва се в голям съд с чесъна, лютите чушки, лимоновия сок, черния пипер и половината от мащерката. Разбърква се добре, захлупва се и се слага в хладилник за 10 мин.

В малък тиган се сгорещяват маслото и зехтинът. Прибавяме лукът и се пържи при непрекъснато бъркане до омекване. Слагат се захарта и оцетът и пърженето продължава при непрекъснато бъркане, докато сместа стане гъста като сироп.

Пиперките се изпичат, завиват се в хартия или в найлон и след 5 мин се обелват. Почистват се от семената и се нарязват на ивици по 1 см.

Франзелата се нарязва на четвъртинки, които се разполовяват и се нареждат в намазана с мазнина тавичка. Намазват се със смес от пикантния доматиен сос и допълнителното сирене. Върху тях се слагат лукът, агнешкото месо и сиренето „Моцарела“. Пицата се украсява с пиперките, поръсва се със сиренето „Пармезан“ и с останалата мащерка. Пече се в умерена фурна 15 мин, докато месото се изпече и придобие златисто кафяв цвят.



Супа с тиква и праз

4 порции

Необходими продукти:

40 гр. краве масло, 1 голям (500 гр.) стрък нарязан на филийки праз,
1 кг нарязана на дребни кубчета тиква,
2 големи (400 гр.) ситно нарязани картофа,
4 чаши (1 л) пилешки бульон (може от кубче) 1/2 чаша (125 мл) прясно мляко,
1/2 чаша (125 мл.) сметана.

Начин на приготвяне:

Маслото се сгорещява в голям тиган и в него се запържва празът при непрекъснато бъркане до омекване.

През това време тиквата и картофите се сваряват във вода, на пара или в микровълнова фурна поотделно до омекване и се отцеждат. Пасират се заедно и се прибавят към праза. Доливат се бульонът и прясното мляко. Супата се пасира и отново се загрева на слаб огън. Изсипва се в супник и се застроява със сметаната.



Пица със сирене и риба тон

Необходими продукти:

Тесто или готов блат за пица с диаметър 26 см,
3/4 чаша (180 мл) нарязани белени домати от консерва със соса,
2 малки (180 гр.) нарязани на филийки тиквички, 200 гр. ситно нарязани гъби,
180 гр. отцедена маринована риба тон (от консерва),
2 чаени лъжички лимонов сок, 1 чаша (125 гр.) настъргано сирене „Чедър”
(вж. речника), 1/2 чаена лъжичка ситно нарязан пресен копър,
1 чаена лъжичка ситно нарязан див чесън.

4 порции

Начин на приготвяне:

Тестото (или блатът) за пица се слага в тавичка. Залива се със соса с нарязаните домати и се гарнира с тиквичките, гъбите, смесените риба тон и лимонов сок, сиренето и зелените подправки. Пече се в умерена фурна около 15 мин, докато придобие златисто кафяво оцветяване.



Пица в тиган

Необходими продукти:

1 1/2 чаши (225 гр.) брашно с 1 пакетче бакпулвер, 30 гр. краве масло,
1/2 чаша (125 мл) прясно мляко, 60 гр. нарязани на филийки гъби,
1/2 средно голяма (100 гр.) нарязана на ситно зелена пиперка,
1/2 средно голяма (100 гр.) нарязана на ситно червена пиперка,
1 1/2 чаши настъргано сирене „Чедър“ (вж. речника) или кашкавал,
1/2 чаена лъжичка сладък червен пипер.

4 порции

Необходими продукти за гарнитурата:

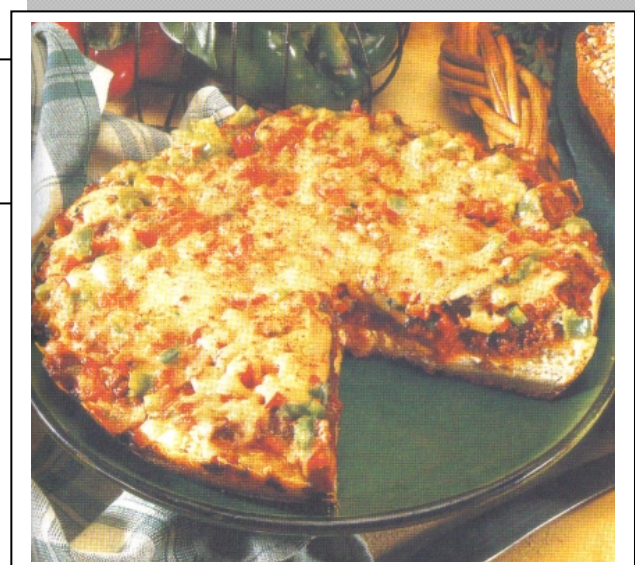
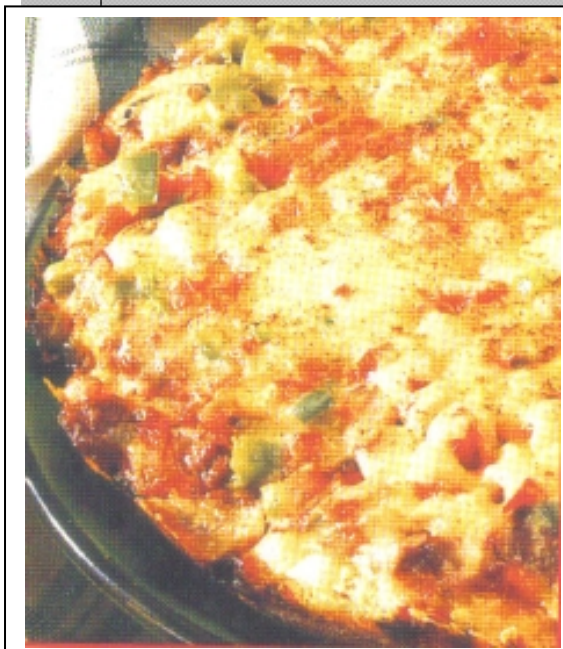
1 супена лъжица зехтин, 1 средно голяма (80 гр.) глава ситно нарязан кромид лук,
1 скилидка счукан чесън, 250 гр. говежда кайма,
400 гр. домати (от консерва), 2 супени лъжици доматиена паста (вж. речника),
1/2 кубче говежди или телешки бульон,
1/2 чаена лъжичка захар, 1/4 чаена лъжичка сушен риган (или чубрица).

Начин на приготвяне:

Брашното се пресява заедно с бакпулвера в голям съд и се смесва с маслото. Прибавя се млякото и се омесва леко тесто, което се меси, докато стане гладко. Тестото се разстила в тиган с диаметър 23 см и върху него се изсипва и разпределя гарнитурата. Украсява се с гъбите, пиперките и сиренето. Тиганът се захлупва и пицата се пече на умерен огън 20 мин, докато основата ѝ стане златисто кафява. Поръсва се с червения пипер.

Начин на приготвяне на гарнитурата:

В сгорещения зехтин се запържват лукът и чесънът при непрекъснато бъркане до омекване. Прибавя се говеждата кайма и пърженето продължава при непрекъснато бъркане до златисто кафяво оцветяване. Слагат се отцедените пасирани домати и останалите продукти. Гарнитурата се задушва до сгъстяване и се охлажда.



Соленки с мек салам

Необходими продукти:

2 чаши (300 гр.) брашно с 1 пакетче бакпулвер,
1 1/2 чаши (210 гр.) ситно нарязан мек салам 1/3 чаша (80 мл) сос „Песто”
(виж. речника) или друг готов сос, 3 леко разбити яйца,
1/3 чаша (80 мл) олио, 1/2 чаша (125 мл) ниско
маслено прясно мляко,
2/3 чаша (80 гр.) настъргано сирене
„Груйер” (или кашкавал).



Необходими продукти за сметаната „Песто”:

1/2 чаша (125 мл) заквасена сметана,
2 супени лъжици сос „Песто” (вж. рецепта „Пица със сос „Песто”,
сирене „Рикота” и пиперки или друг готов сос,
12 формички с вместимост 1/3 чаша (80 мл), намазани с мазнина.

Начин на приготвяне:

Брашното се пресява с бакпулвера в голям съд. Смесва се с мекия салам, соса „Песто”, яйцата, олиото и млякото. С готовата смес се напълват формичките и се поръсват със сиренето. Пекат се в умерена фурна 20 мин. Готовите соленици се сервират, полети със сметаната „Песто”.

Начин на приготвяне на сметаната „Песто”:

Продуктите се смесват и се разбъркват добре.



Пица с мек салам

Необходими продукти:

2 чаши (300 гр.) брашно с 1 пакетче бакпулвер, 40 гр. краве масло,
3/4 чаша (180 мл) прясно мляко, 1/3 чаша (80 мл) доматиена паста (вж.
речника) 1 голям (190 гр.) нарязан на филийки домати,
1 голяма (150 гр.) глава нарязан на филийки кромид лук,
60 гр. нарязан на филийки мек салам,
1 средно голяма (150 гр.) нарязана на филийки зелена пиперка,
60 гр. нарязани на филийки гъби, 1 чаена лъжичка сушен босилек,
1/2 чаена лъжичка сушен риган (или чубрица),
1 чаша (100 гр.) настъргано сирене „Моцарела” (вж. речника).



Начин на приготвяне:

Брашното се пресява с бакпулвера в голям съд и се смесва с маслото и млякото. Замесва се меко тесто, което се измесва върху поръсена с брашно повърхност, докато стане гладко. От него се разточва кора с диаметър 31 см и се поставя в тава. Тестото се намазва с доматиената паста. Гарнира се с доматиите, лука, мекия салам, пиперките и гъбите. Поръсва се с подправките и сиренето. Пицата се пече в умерена фурна 20 мин до златисто кафяво оцветяване.



Пица с пилешко месо и хрупкаво фиде

Необходими продукти:

Тесто или готов блат за пица с диаметър 26 см.,
1 супена лъжица олио, 4 (500 гр.) пилешки бутчета,
100 гр. натрошено пържено фиде,
1 чаша (100 гр.) едро настъргано сирене „Моцарела“ (вж. речника),
1/4 чаша (60 мл.) сладък сос „Чили“ (вж. речника),
1 супена лъжица соев сос (вж. речника).

4 порции

Необходими продукти за соса „Песто“:

1 чаша пресни листа от босилек,
1 супена лъжица (40 г) печени счукани бадеми,
1 скилидка счукан чесън, 2 супени лъжици зехтин.

Начин на приготвяне:

Олиото се сгорещява в голям тиган. В него се запържват пилешките бутчета от двете страни до готовност, след което се отцеждат върху попивателна хартия и се нарязват на малки парченца, дълги 5 мм. Тестото (или блатът) за пица се слага в тавичка, залива се със сосовете „Песто“ и „Чили“ и се разпределя пилешкото месо. Поръсва се със смесените фиде и сирене. Пицата се слага в тава и се пече в умерена фурна 20 мин до златисто кафяво оцветяване.

Начин на приготвяне на соса „Песто“:

Продуктите се смесват и се пасират добре.



Болонски сандвичи

Необходими продукти:

1 супена лъжица зехтин,
1 голяма (150 гр.) глава ситно нарязан кромид лук,
1 скилидка счукан чесън, 250 гр. говежда кайма,
200 гр. домати от консерва,
2 супени лъжици доматиена паста (вж. речника) 1 кубче говежди (или телешки) бульон, 1/2 чаена лъжичка захар, 1 супена лъжица ситно нарязани песни листа от босилек,
12 филии бял хляб, краве масло.

4 порции

Начин на приготвяне:

В сгорещения зехтин в средно голям тиган се запържват лукът, чесънът и говеждата кайма при непрекъснато бъркане, докато каймата придобие златисто кафяв цвят. Прибавят се не отцедените домати, доматиената паста, натрошеното кубче бульон и захарта. Задушава се около 10 мин до сгъстяване, след което се слага босилекът. Половината филии хляб се намазват от едната страна с масло, а от другата с приготвената смес. Покриват се с останалите филии, които също се намазват с масло от външната страна. Сандвичите се пекат на грил от двете страни до златисто кафяво оцветяване.



Пица с царевично брашно

Необходими продукти:

3 1/2 чаши (875 мл.) вода, 1 чаша (170 гр.) царевично брашно или полента (вж. речника)
1/2 чаша (40 гр.) настъргано сирене „Пармезан“ (вж. речника)
1/3 чаша (80 мл.) доматиена паста (вж. речника)
2 чаши (200 гр.) настъргано сирене „Моцарела“ (вж. речника),
1/2 чаша (40 гр.) настъргано сирене „Пармезан“ (допълнително по желание).

4 порции

За гарнитурата :

2 супени лъжици зехтин, 2 големи (300 гр.) глави нарязан на филийки кромид лук,
2 скилидки счукан чесън 1/4 чаша (40 гр.) пиньоли (вж. речника) или тиквени семки,
фъстъци, кашу, 1 голяма (200 гр.) нарязана на филийки червена пиперка,
1/2 чаша (80 гр.) черни маслини, 1/4 чаша нарязани на ситно пресни листа от босилек.

Начин на приготвяне:

Водата се кипва в голям съд. Прибавя се царевичното брашно (полентата) и се вари на слаб огън 10 мин до сгъстяване, като периодично се разбърква. Слага се 1/2 чаша сирене „Пармезан“. Сместа се разстила върху намазана с мазнина тава с диаметър 31 см и се слага в хладилник за 15 мин. Изважда се и се намазва с доматиената паста. Украсява се с половината смес; от сиренето „Моцарела“ и допълнителното сирене „Пармезан“.

Слага се гарнитурата и се поръсва с останалото сирене. Пече се в умерена фурна 20 мин. до златисто кафяво оцветяване.

Приготвяне на гарнитурата:

В сгорещения зехтин се запържват при непрекъснато бъркане лукът, чесънът и пиньолите (тиквените семки) до омекване на лука. Прибавя се червената пиперка и пърженето продължава при непрекъснато бъркане до омекване. Слагат се маслините и босилекът и гарнитурата се разбърква.



Сандвичи с пилешко месо и салата

Необходими продукти:

1 малък (70 гр.) морков, 1 (130 гр.) корнишон, 8 филии ръжен хляб, 60 гр. салата,
1 средно голяма (100 гр.) глава нарязан на филийки червен кромид лук,
2 чаши (340 гр.) ситно нарязано сварено пилешко месо,
1/3 чаша (80 мл.) майонеза, 1 супена лъжица горчица,
1/2 чаша (100 гр.) ситно нарязани червени пиперки от консерва.

4 порции

Начин на приготвяне:

Морковът и корнишонът се нарязват на тънки дълги ивици. Върху 4 филии хляб се разпределят листата от салатата, лукът, пилешкото месо, смесените майонеза и горчица, пиперките, ивиците морков и корнишон. Филиите се покриват с останалия хляб.



Пици „Джоб“

Необходими продукти:

150 гр. нарязани на филийки гъби, 75 гр. нарязан на ситно мек салам,
1 средно голяма (150 гр.) нарязана на ситно зелена пиперка,
1 голям (190 гр.) нарязан на ситно домати, 6 нарязани на ситно черни маслини
2 чаши (200 гр.) настъргано сирене „Моцарела“ (вж. речника),
4 кръгли плоски хлебчета, 1/3 чаша (80 мл.) доматиена паста (вж. речника),
1/2 чаша (60 гр.) настъргано сирене „Чедър“ (вж. речника),
1/2 чаена лъжичка сушен риган (или чубрица).

4 порции

Начин на приготвяне:

Гъбите, мекият салам, зелената пиперка, доматиът, маслините и сиренето „Моцарела“ се смесват в голям съд. Плоските кръгли питки се разрязват така, че да придобият формата на джоб. От вътрешната страна се намазват с доматиената паста и се напълват с приготвената смес. Поставят се в тава и се поръсват със сиренето „Чедър“ и с ригана. Пекат се в умерена фурна около 15 мин, докато сиренето се разтопи.



Пролетна зеленчукова супа

Необходими продукти:

2 супени лъжици олио, 1 много голяма (200 гр.) глава ситно нарязана кромид лук
2 скилидки счукан чесън, 1 средно голям (350 гр.) стрък нарязан на филийки праз
2 средно големи (240 гр.) нарязани моркова,
2 (150 гр.) стръка нарязана целина,
200 гр. ситно нарязани гъби,
1,25 л (5 чаши) зеленчуков бульон (може от кубче),
50 гр. фиде,
1 супена лъжица ситно нарязан пресен магданоз.



Начин на приготвяне:

В сгорещеното олио се запържват лукът и чесънът при непрекъснато бъркане до омекване на лука. Прибавят се празът, морковите, целината и пърженето продължава при непрекъснато бъркане до омекване на зеленчуците. Слагат се гъбите и се пържат още 1 мин, Налива се бульонът. Супата се кипва и се вари на слаб огън 15 мин.

Прибавя се фидето и варенето продължава до омекването му, след което се слага магданозът.



Пица с аспержи и сос „Песто”

Необходими продукти:

500 гр. аспержи, 4 малки кръгли плоски питки,
2 средно големи (350 гр.) ситно нарязани червени пиперки,
500 гр. нарязано на филийки сирене „Моцарела” (вж. речника),
1/2 чаша (40 гр.) настъргано сирене „Пармезан” (вж. речника).



Необходими продукти за сос „Песто” :

1/3 чаша (80 мл.) зехтин
2 супени лъжици печени тиньоли (или тиквени семки, фъстъци, кашу),
2 чаши пресни листа от босилек, 2 скилидки счуван чесън,
1/3 чаша (25 гр.) настъргано сирене „Пармезан”.

Начин на приготвяне:

Аспержите се сваряват във вода, на пара или в микровълнова фурна до омекване и се отцеждат. Изплакват се в студена вода и отново се отцеждат. Хлебчетата се намазват със соса „Песто” и се гарнират с аспержите, пиперката и сиренетата. Пиците се слагат в тавичка и се пекат в умерена фурна 15 мин до златисто кафяво оцветяване.



Приготвяне на соса „Песто”:

Всички продукти се смесват разбиват до получаване на еднородна маса.

Омлет със спанак и шунка

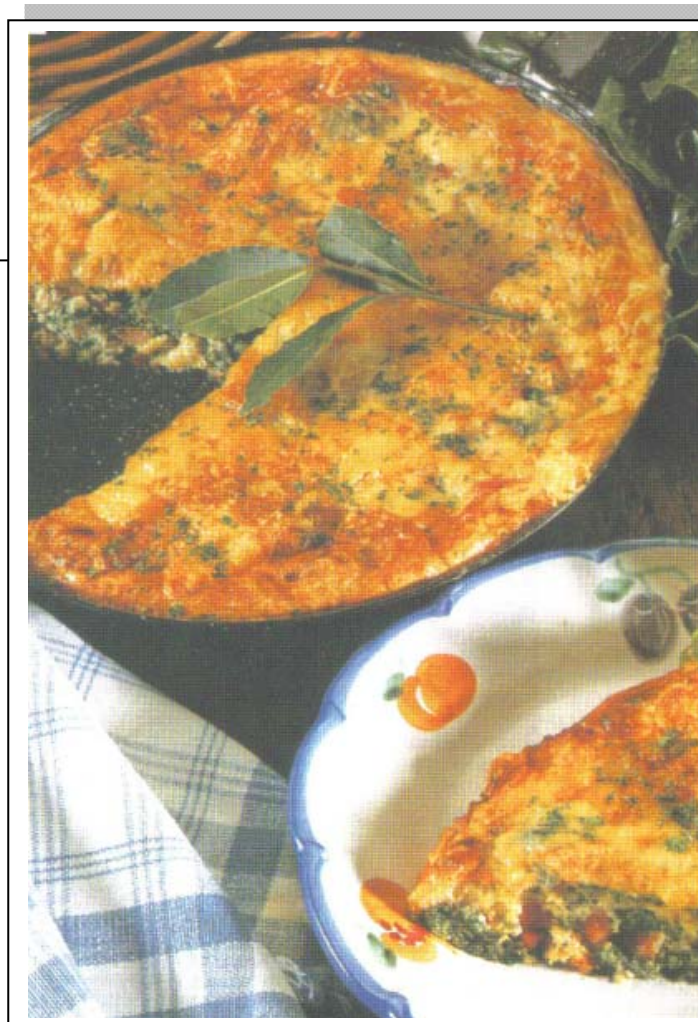
Необходими продукти:

2 супени лъжици олио, 1 голяма (150 гр.) глава ситно нарязан кромид лук, 300 гр. ситно нарязана шунка, 250 гр. замразен спанак (или бланиширан), 1 голяма (200 гр.) ситно нарязана червена пиперка, 6 леко разбити яйца, 2 чаени лъжички горчица, 1 чаша (125 гр) настъргано сирене „Чедър“ (вж. речника) (или кашкавал), 1/4 чаша ситно нарязан пресен магданоз.

4 порции

Начин на приготвяне:

В сгорещеното олио се запържват лукът и шунката при непрекъснато бъркане до омекване на лука. Размразеният спанак се отцежда и се изстиска течността му. Прибавя се към шунката и лука заедно с пиперката и пърженето продължава при непрекъснато бъркане до омекване на пиперката. Слагат се смесените яйца, горчица и половината сирене и се пържи до златисто кафяво оцветяване. Омлетът се поръсва с останалото сирене, обръща се от другата страна и се пържи до готовност. Сервира се поръсен с магданоз.



Тесто за пица с мая

Необходими продукти:

225 гр. обикновено бяло брашно, 1/2 чаена лъжичка сол,
15 гр. прясна мая (или 1 супена лъжица суха мая с 1/4 чаена лъжичка пудра захар)
150 мл. хладка вода или прясно мляко,
25 гр. разтопено масло (или свинска мас, или 2 супени лъжици олио)

Начин на приготвяне:

Брашното и солта се изсипват в подходящ съд и се смесват. Ако се използва тричаво брашно (типово или ръжено), може да не се пресява. Прясната мая се прави на каша с малко вода и се оставя на топло да втаса. Ако маята е суха, се разтваря с малко хладка вода и захарта, разбърква се и се оставя 10÷15 мин на топло. Маята се прибавя към брашното и заедно с мазнината се замесва меко и еластично тесто, което не полепва по стените на съда. Покрива се с кърпа и се оставя на топло, докато удвои обема си (около 45 мин).

Върху поръсена с малко брашно маса се разточва до размера на тавата за пица.



Тесто за пица без мая

Необходими продукти:

170 гр. брашно, 110 мл. прясно мляко,
1 чаена лъжичка бакпулвер, 2-3 супени лъжици зехтин, сол

Начин на приготвяне:

Брашното се омесва с млякото, бакпулвера, 2 1/2 супени лъжици зехтин и сол на вкус и се слага в намазана с останалия зехтин тавичка на пласт, не по-дебел от 1 см. Върху поръсена с малко брашно маса се разточва до размера на тавата за пица.

Речник

Необходима информация за всяка домакиня, за да пригответи вкусните ястия от поредица „Лакомник”

Ароматен (балсамов) оцет. Автентичен оцет от италианската провинция Модена, приготвя се от местен сорт бяло грозде „Требиано” по специална технология и отлежава в стари дървени бъчви, за да получи особения си вкус. Заменя се с ароматизиран ябълков или светъл винен оцет със зелени ароматни треви, семена от копър и др.

Бобови кълнове. В китайската кухня се използва покълнал зелен фасул мунг. Кълновете трябва да са много млади и крехки. Заменят се с гъби, нарязани на ивици.

Бок чой. Наричано също „*пак чой*” или китайско бяло зеле. Заменя се с листа от сърцевината на малка бяла зелка.

Булгур. Жито, задушено на пара до частично сваряване, след това счукано и изсушено.

Бульон. 1 чаша (250 мл) бульон се равнява на 1 чаша (250 мл) вода плюс едно натрошено кубче бульон (или 1 чаена лъжичка бульон на прах).

Бутер-тесто. Маслено тесто, може да се купи готово.

Бърза 2-минутна юфка. Бързо сваряваща се юфка (тънки спагети) с пакетче подправки. Наричат се полуготови бързи спагети.

Бързо запържване (Stir-Fry). Ситно нарязаните продукти се запържват в дълбок тиган (вок) за кратко време (2-3 мин) в малко, но силно нагорещена мазнина (фъстъчено масло, зехтин, гхи), като непрекъснато се бъркат и обръщат, за да се изпържат от всички страни и да не загорят.

Бял оцет. Приготвя се от спирт от захарна тръстика. Заменя се с ябълков оцет.

Бял винен оцет. Приготвя се от ферментирало бяло вино.

Гарам масала. Готова смес от смлени подправки (кардамон, канела, карамфил, кориандър и кимион). Понякога се прибавя и чили и се получава лют вариант. Класическият индийски вариант се приготвя от 30 гр. кимион, 75 гр. кориандър, 40 гр. кардамон, 4 дафинови листа, 50 г черен пипер, 15 г индийско орехче, 15 гр. сушена кора от индийско орехче, 40 гр. канелени пръчици. Сместа се запича 10 мин при 160 °C и се съхранява в затворен съд.

Гхи (индийско топено масло). Пречистено (претопено) краве масло. Получава се при варене на слаб огън ок. 30 мин, като се отстранява образувалата се коричка на повърхността. Готовото масло може да се загрее до много висока температура, без да загори. Заменя се с топено масло.

Джалапено. Много люти зелени чушлета, могат да се купят консервирани в саламура или пресни. Могат да се използват български люти зелени чушлета.

Джинджифил (имбир, лечебен исиот). Пресният е познат още като зелен джинджифил или джинджифилов корен. Представлява дебелия възлест корен на едно тропическо растение. Преди употреба трябва да се обели, нареже на ситно или да се настърже. Продава се и готов смлян джинджифил.

Доматен сос. Познат още и като кетчуп, ароматна добавка към ястия, приготвена от домати, оцет и подправки.

Доматена паста. Концентрирано доматиено пюре, използвано за придаване на вкус на супи, задушени ястия, сосове и миш-маш.

Доматиено пюре. Имат се предвид пасирани домати от консерва (не е равносилно на доматиената паста). Може да се замени с обелени и настъргани пресни домати.

Домати „Сюприйм“. Консерва от домати, лук, целина, червени чушки, сирене и подправки. Може да се замени с паприкаш, лютеница или гювеч - консерва с малко натрошено сирене.

Заквасена сметана. Това е гъста фабрична сметана със минимум 35% масленост.

Зелен пипер. Може да се купи консервиран в кутии или в бурканчета, или със саламура. Заменя се с бял пипер.

Зелени подправки. 1 чаена лъжичка сушени (не смлени) се равнява на 4 чаени лъжички нарязани пресни зелени подправки.

Зелено джиджифилово вино. Нискоалкохолно сладко вино, в което е примесен настърган на ситно корен от джиджифил. Използва се за подправка (джидиджифилов сос). Заменя се с десертно бяло вино и смлян джиджифил.

Зехтин. Мононенаситено олио, особено подходящо за всекидневно готвене и за салатни заливки. Означението „Light” се отнася за мекия вкус, а не за съдържанието на мазнина.

Италиански наденички. Пресни, леко солени свински наденички.

Капсикум, Известно още като сладки червени пиперки.

Кабаноси. Познат още и като „кабана”, готов за ядене колбас.

Каджун. В състава на тази подправка може да влизат червен пипер, босилек, лук, резене (див копър), мащерка, кайенски пипер и тарагон (вид пелин, използван за подправка). Заменя се със сухи подправки за супа или „*Vegeta*”.

Каперси. Средиземноморски храст, чиито пъпки се използват като подправка. Придават леко лютив, тръпчив вкус. (Може да се използва люта чушка, синапено семе. кисела краставичка).

Кафяв малцов оцет. Приготвен от ферментирал малц. Заменя се със смес от ябълков оцет и тъмен соев сос.

Китайска смес. Типична източна подправка, смес от смляна канела, карамфил, анасон, сечуански пипер и семена от резене или копър. Може да се замени със сухи подправки за супа („Пикантина”, „*Vegeta*” и др).

Китайски сос „Барбекю“. Гъст сладко-солен фабричен сос, използва се за маринати. Приготвя се от ферментирани соеви зърна, оцет, чесън, черен пипер и различни подправки. Може да се приготви от накиснати в бульон соеви гранули (*Vitamyl*) и смачкани на пюре със соев сос, оцет, чесън, черен пипер и подправки на вкус.

Китайски сушени гъби. Познати още и като китайски черни гъби шийтаке. имат богат пикантен вкус, подобен на месо. Преди употреба се киснат половин час в топла вода, след което се подсушават. Продават се и консервирани. Заменят се с всеки вид сушени гъби.

Кокосова сметана. Приготвя се от кокосови орехи и вода. Заменя се с готова кокосова сметана на прах.

Кокосово брашно (стърготини). Изсушена и настъргана сърцевина от кокосови орехи.

Кокосово мляко. Чисто, не подсладено мляко от кокосови орехи, може да се купи в консерви. Заменя се с кокосова настойка от кокосово брашно, накиснато в малко топла вода и прецедено.

Кокосово мляко на прах (сухо кокосово мляко).

Дехидрирано кокосово мляко, стрито на фин прах. Заменя се със стрито (смляно) на фин прах кокосово брашно (стърготини).

Кориандър. Познат още като китайски магданоз, подправка с яркозелени листа и остър аромат, често пъти се добавя в ястието непосредствено преди поднасяне. Заменя се със смес от пресни зелени подправки (магданоз, целина, копър).

Краве масло. 125 г краве масло е равно на 1 пакетче.

Кубче зеленчуков бульон. Не съдържа животински продукти, но е солено; 1 кубче се равнява на 2 чаени лъжички готов зеленчуков бульон на прах.

Кумара. Полинезийското име на зеленчук с оранжево-жълта пулпа, сладък картоф, наричан понякога неправилно „ям”. Заменя се със сладки картофи.

Листа от къри. Използват се лъскавите яркозелени островръхи листа, пресни или сушени, на дървото *Murraya koenigii*. Заменят се с дафинов лист.

Люти чушки чили. Има много видове и размери. Премахването на семената и ципите намалява лютивината.

Мая. Пакетче от 7 гр. суха мая (2 чаени лъжички) се равнява на 15 г прясна мая.

Марсала. Сладко, силно вино, сицилианско производство. Заменя се с десертно вино.

Мири. Сладко (десертно) оризово вино за подправяне на японски ястия. Заменя се с десертно бяло вино.

Наденица „Чорисо”. Пикантна наденица, приготвена от свинско месо, чесън и червени пиперки.

Ориз. Видове: *ароматен* (басмати); *слепен* (сладък или восъчен, използва се за пудинги и сладкиши); *италиански* (ризото, арборио, карнароли); *дългозърнест* (не се слепва, използва се за салати); *пудингов* (дребен, каролина. слепва се. използва се за пудинги); *див* (индиански).

Ориз арборио (италиански ориз, ризото). Ориз с малки, заоблени зърна, пригоден да поглъща големи количества течност. Особено подходящ за ризото.

Ориз басмати. Бял ароматен дългозърнест ориз.

Преди готвене трябва да се измие в няколко води. Не се слепва.

Оризов оцет. Приготвя се от ферментирал бял ориз. безцветен и подправен със захар и сол. Запазва естествения цвят на зеленчуците и при готвене омекотява целулозата им, съдейства за доброто храносмилане.

Пеперони. Наденица от свинска и телешка кайма с прибавка на мазнина и лют червен пипер.

Пепитас. Сушени голи тиквени семки.

Пимиентос. Консервирани пиперки.

Пиньоли, пинии. Наричани още борови ядки, малки бежови на цвят семена, получени от шишарките на различни видове борови дървета. Заменят се с голи тиквени семки, кашу, фъстъци или борови пъпки.

Пиперена смес. Комбинация от черен пипер, чесън на прах, червени пиперки, червен пипер и чесън.

Подправка „Тако“. Мексиканска смес с подправки, приготвена от риган, кимион, люти чушлета и др.

Полента. Грубо смляно и тъмно царевично брашно.

Пушено сирене. За тези рецепти е използвано твърдо пушено сирене.

Пюре от къри (сладко, зелено, червено). Сладкото да се замени с лютеница или да се приготви от размито със соев сос или сухо бяло вино къри на прах. За зеленото използвайте пюре от сухо бяло вино, къри на прах, зелени пиперки и подправки; за червеното - къри на прах, червено сухо вино. соев сос, домати паста.

Рибен сос. Наричан още „*нам пла*” или „*нуок нам*”, приготвя се от стрита на прах солена ферментирала риба. най-често аншоа. Има силна, натрапчива миризма и остър вкус. Заменя се с пюре от смачкана аншоа от консерва с малко соев сос.

Ризони. Дребнозърнести макаронени изделия във формата на оризови зърна (нарочани още орзо-ечемик). Може да се заменят с кускус.

Салса. Готов сос в бутилки, направен от домати, лук, черен пипер, оцет зелени подправки и други видове подправки. Подходящ е всеки готов доматен сос с подправки.

Самбал улук (или олек). Индонезийско пюре със солен вкус от смлени люти чушки, захар и подправки. Заменя се с пюре от зелени люти чушлета, захар, соев сос на вкус.

Сечуански пипер. Познат и като китайски пипер, малки червеникавокафяви зрънца, подобни на черен пипер. Има вкус на черен пипер и лимон.

Сирене „Бокончини“. Малки питки от прясно „*младо*” сирене моцарела. Бързо се разваля, затова се държи в хладилник, и то най-много два дни.

Сирене „Моцарела“. Полутвърдо сирене с фин свеж вкус. За тези рецепти е използван нискомасленият му вариант. Може да се замени с несолено краве сирене.

Сирене „Пармезан“. Сухо твърдо сирене с остър вкус, направено от обезмаслено или полу-обезмаслено мляко. В тези рецепти е използвано прясно сирене „Пармезан”. Може да се замени с твърд ниско маслен кашкавал.

Сирене „Пекорино“. Твърдо, сухо жълто сирене с остър натрапчив вкус.

Сирене „Рикота“. Меко, нискомаслено прясно солно сирене, което не зрее. Приготвя се от суроватка. Може да се замени с извара.

Сирене „Романо“. Твърдо сирене със сламено жълт цвят, зърнеста текстура и остър, натрапчив вкус.

Сирене „Фета“. Гръцко по произход едрозърнесто сирене от козе или овче мляко с остър, солен вкус. Ниско масленият му вариант съдържа средно 15 % мазнини. Заменя се със сирене „Дунавия”.

Сирене „Халуми“. Твърдо жълто-бяло сирене, което се прави от овче мляко.

Сирене „Чедър“. Нискомасленият му вариант съдържа не повече от 7 % мазнини. В тези рецепти е използван узрелият вариант с напълно изявена миризма. Може да се замени с ниско маслен кашкавал.

Сладък сос „Чили“. Сравнително нелютив вид сос „Чили“, тайландски тип. продава се готов, прави се от червени люти чушки чили, захар, чесън и оцет.

Смес от подправки. Смес от смлени подправки, обикновено канела, бахар и индийско орехче.

Смес от сушени подправки. Смес от сушени и стрити мащерка, розмарин, риган, босилек и салвия (градински чай).

Соев сос. Сос от ферментирали соеви зърна, подправки, вода и брашно. Продава се тъмен и светъл. Светлият е по-лек и по-малко солен. Тъмният се приготвя от по-дълго ферментирали соеви зърна и има по-силен вкус. Черният соев сос е по-гъст и има доста солен вкус.

Соева паста. Приготвя се от сварени, намачкани, солени и ферментирали соеви зърна.

Сос „Барбекю“. Пикантен сос на основата на домати, използван за маринване и заливане или като гарнитура. Заменя се с равни части горчица, кетчуп, изцедено кисело мляко (заквасена сметана).

Сос „Песто“. Приготвя се от олио, чесън, пиньоли (белени тиквени семки или други ядки), сирене „Пармезан“ и босилек.

Сос „Сатай“. Пикантен индонезийски фъстъчен сос за шишчета. Заменя се тъмен соев сос.

Сос „Табаско“. Търговско име на много лют сос, приготвен от оцет, люти червени чушки и сол.

Сос „Уорчестър“. Готов лютив сос, приготвен от оризов оцет, соев сос, захар, вода, подправки и киселини. Класическият вариант придава неповторим вкус на ястията, соса „Болонезе“, маринатите и др. Приготвен е от оцет, меласа, захар, сол, аншоа, тамарин, лук, чесън, подправки. Може да се замени с готови пикантни сосове - „Табаско“, „Чили“ и др.

Сос „Терияки“. Готов или домашно приготвен сос, който обикновено се приготвя от соев сос, мирин (сладко оризово вино за готвене или десертно бяло вино), захар, джинджифил и други подправки.

Сос „Хойсин“. Гъсто, сладко-пикантно китайско пюре от солени ферментирали соеви зърна, лук и чесън. Заменя се със сухи подправки за супа, размити в малко соев сос.

Сос „Хумус“. Сос от Средния изток, приготвен от сусам, чесън и лимонов сок.

Сос за пица. Смес от домати паста, зелени подправки и други видове подправки. Продават се различни готови домати сосове за пица.

Сос от домати паста. Готов сос от пасирани домати и различни зелени и други видове подправки.

Сос от сливи. Гъст сладко-кисел сос за топене, направен от сливи, оцет, захар, люти чушки и подправки.

Сос от пиперки. Приготвя се от черен пипер, червени пиперки, паприкаш и чесън.

Сусамово масло. Приготвя се от печени счукани семена от бял сусам и е доста тъмно. Използва се в малки количества за аромат, по-малко - за готвене.

Сушени домати. Сушени на слънце домати, консервирани в олио. Заменят се с резенчета твърди яйцевидни домати.

Сушени макаронени изделия с яйца. фетучините и талятелите са типични представители на този вид макаронени изделия.

Тахини (тахан). Богато мазно пюре, което се приготвя от счукано сусамово семе.

Тортила. Тънки кръгли питки от безквасно тесто, от мексикански произход. Има две разновидности: *от тиенично брашно* и от „*маса харина*“ (*царевично брашно*).

Тофу. Пюре от соеви зърна или соево сирене. Приготвя се от соево мляко. Известни са 3 вида: *твърдо китайско тофу (соево сирене)*, *японско тофу (напомнящо пюре)*, *меко тофу (напомнящо горчица)*. Прясното тофу може да стои в хладилник, потопено във вода (която се сменя всеки ден) до 4 дни. Заменя се със соеви продукти „Витабел”.

Фиде от зелен фасул. Приготвя се от брашно от китайски зелен фасул мунг.

Фъстъчено олио. Получава се от пресоване на узрели фъстъци, използва се в азиатската кухня. Може да се загрява до много висока температура, без да загаря.

Червен лук. Познат още и като испански, червен испански или бермудски лук. Едър сорт кромид лук със свеж вкус, който е по-воден и люти по- малко.

Червен оцет. Приготвя се от вода и ориз с оцветител за храна. Заменя се с винен оцет.

Червен винен оцет. Приготвя се от ферментирало червено вино.

Чили на прах. Азиатският вариант е най-лютият. Приготвя се от смлени люти чушки чили, може да се използва като заместител на пресните люти чушки (1/2 чаена лъжичка смлени сушени люти чушки чили се равняват на 1 средно голяма прясна люта чушка чили).

Шафран. Придава ярък жълтооранжев цвят, когато се сложи в яденето. Може да се купи пресован или смлян. Това е най-скъпата подправка.

Яйцевидни домати. Наричани още „сливови” или „Рома”, сравнително дребни, овални домати с брашнеста сърцевина. Използват се предимно за правене на различни видове консерви.

PIZZAS AND SNACKS

Food Editor Pamela Clark

Assistant recipe editor Elizabeth Hooper Photographer Scott Cameron

Produced by the Australian Women's Weekly Home Library, Sydney

Published by ACP Publishing Pty Ltd, 1998

© Жени Малчева, превод от английски

© Боян Байчев, корица

© Хомо Футурус, 2000

Всички права на българското издание запазени. ☺ ☺ ☺

Илюстрирани пици и закуски

Австралийска, първо издание

Редактор *Емилия Поптодорова*

Типография *Боян Байчев и Вера Митова*

Обем 4 коли, формат 16/60/90

Хомо Футурус, София 1113, п.к. 307, тел. 943-40-43

e-mail: homofuturus@hotmail.com futurus@yahoo.com

HTTP://HOMOFUTURUS.DIR.BG