



# ГОТОВИМ рис и крупы





# Готовим рис и крупы



МОСКВА  
ОЛМА Медиа Групп  
2014



# Блюда с овощами и грибами

Сочетание круп, овощей и грибов — основа здорового, легкого и полноценного питания. Ведь крупы — незаменимый источник сложных углеводов, бобовые богаты растительным белком, железом и клетчаткой, а овощи — настоящей кладью витаминов. Грибы же вполне способны составить конкуренцию мясу — содержащийся в них белок легко усваивается благодаря экстрактивным веществам и аминокислотам.

Но даже приверженцы вегетарианства не всегда знают о том, что блюда из круп с овощами и грибами не только полезны, но и замечательны на вкус и разнообразны. Привычный многим гарнир из риса с овощами — лишь крохотная часть того многообразия блюд, которыми богата мировая кухня. Из круп и овощей можно готовить закуски, салаты, горячие и холодные блюда не только для ежедневного здорового питания, но и для праздничного стола.









# Гречка

## с луком и домашней аджикой

Жемчужный лук	200 г
Оливковое масло	40 мл
Гречневая крупа	250 г
Грибной бульон	1 л
Соль	
<b>Для аджики</b>	
Помидоры	300 г
Перец чили	5 г
Чеснок	2 зубчика
Кинза	10 г
Кориандр	1 г
Сахар	15 г

Приготовить аджику. Помидоры разрезать на 4 части, жидкость и семена измельчить в блендере. Стенки помидоров нарезать небольшими кубиками и соединить с измельченной массой. Мелко нарубить перец чили, чеснок и кинзу. Добавить к помидорам вместе с кориандром и сахаром, тщательно перемешать и дать настояться 2 часа.

Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить в сотейнике на оливковом масле до золотистого цвета.

Добавить в сотейник промытую крупу, залить горячим грибным бульоном, посолить и варить на умеренном огне до готовности крупы.

Выложить гречку в тарелку, аджику подать отдельно в соуснике.



30 мин + настаивание



108 ккал









# «Ризо аль Сальто»

## со сморчками

Сморчки сушеные	60 г
Лук-шалот	40 г
Оливковое масло	100 мл
Рис арборио	300 г
Чеснок	6 зубчиков
Тимьян	10 г
Белое сухое вино	100 мл
Куриный бульон	300 мл
Сливочное масло	100 г
Пармезан	50 г
Сливки 33 %	400 г
Соль, перец	

Сморчки замочить в холодной воде на 3 часа, затем воду слить, промыть грибы и замочить еще на 1 час.

Лук-шалот нарезать крошкой. В глубоком сотейнике нагреть 50 мл оливкового масла и обжаривать лук, рис, 3 зубчика чеснока и 5 веточек тимьяна в течение 1 минуты.

Влить белое вино и выпарить. Затем постепенно влить 260 мл горячего бульона и варить 15 минут, постоянно помешивая. Посолить и поперчить по вкусу.

Затем добавить 50 г сливочного масла, 20 мл оливкового и тертый пармезан, тщательно перемешать.

Остудить рис и сформировать лепешки весом 60–70 г. Обжарить на оставшемся оливковом масле до золотистого цвета с обеих сторон.

Сморчки извлечь из воды, обсушить и обжарить на сливочном масле с оставшимся тимьяном и чесноком в течение 1 минуты.

Влить в сковороду с грибами оставшийся куриный бульон и сливки, посолить и поперчить по вкусу. Добавить немного воды, в которой замачивались сморчки, и варить до загустения.

Подавать, полив рисовые лепешки соусом со сморчками.



50 мин + замачивание



102 ккал









# Плов с грибами

Пропаренный рис	400 г
Репчатый лук	200 г
Морковь	200 г
Шампиньоны	500 г
Оливковое масло	150 мл
Белые грибы	300 г
Зира	5 г
Сливочное масло	100 г
Куриный бульон	1,5 л
Петрушка	20 г
Соль, перец	

 40 мин  107 ккал

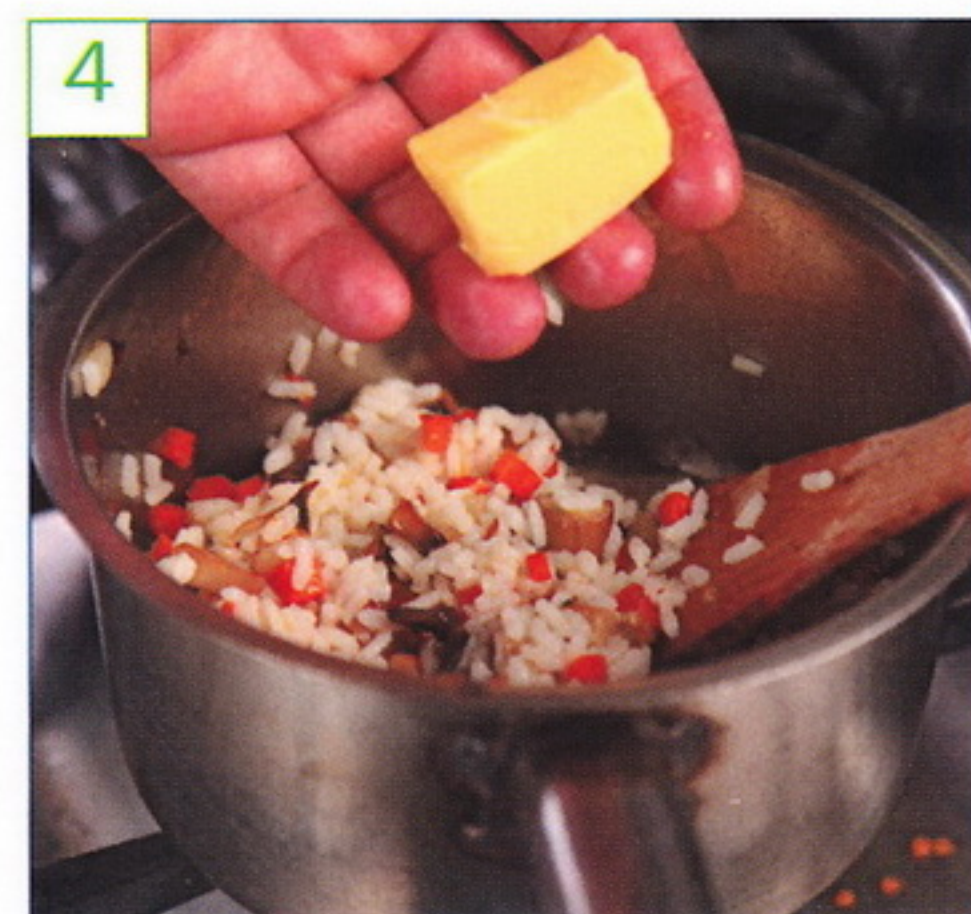
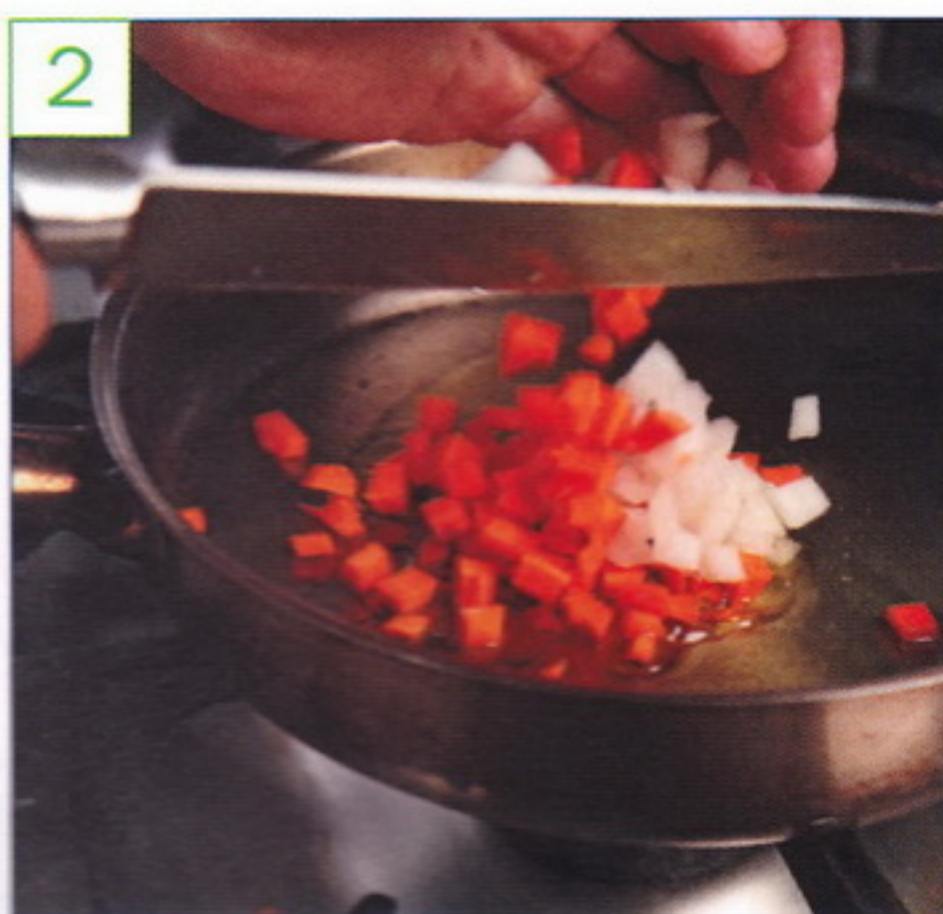
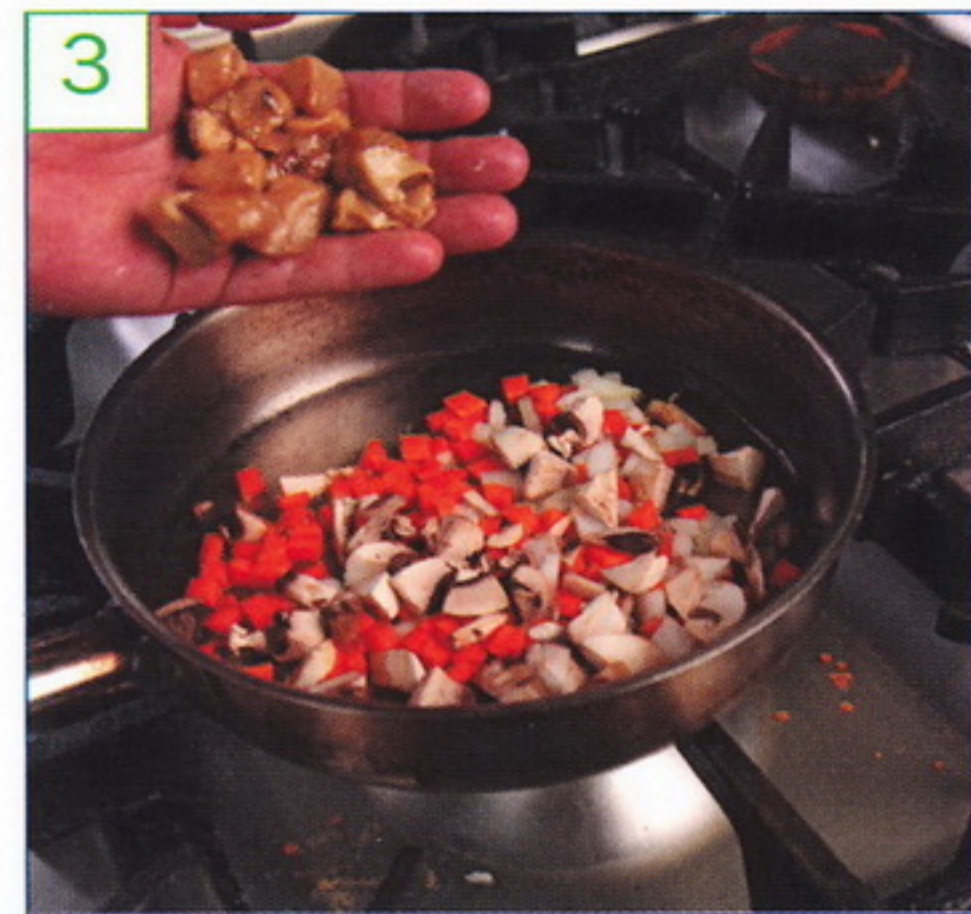


**1** Рис промыть, лук, морковь и шампиньоны нарезать средними кубиками, белые грибы отварить в подсоленной воде в течение 10–15 минут.

**2** Овощи и шампиньоны обжарить на части оливкового масла до золотистого цвета.

**3** Белые грибы нарезать средними кубиками, добавить к овощам и обжаривать еще 2 минуты.

**4** Переложить овощи в толстостенную кастрюлю, сверху насыпать рис, добавить зиру, чеснок и сливочное масло. Посолить и поперчить, влить куриный бульон и варить на умеренном огне до готовности. Готовый плов украсить зеленью петрушки.









# Гречневая каша,

## томленная с грибами

Лук-шалот	60 г
Чеснок	4 зубчика
Розмарин	1 веточка
Шампиньоны	200 г
Вешенки	100 г
Утиный жир	60 г
Гречневая крупа	300 г
Куриный бульон	300 мл
Пармезан	50 г
Петрушка	30 г
Соль, перец	

Лук-шалот и чеснок нарезать мелкими кубиками. Отделить иголки розмарина от веточек и мелко их нарубить. Шампиньоны разрезать пополам, вешенки порвать руками пополам.

Растопить утиный жир в огнеупорной посуде. Обжаривать лук, чеснок, грибы и розмарин в течение 5 минут.

Добавить гречку и обжаривать еще 5 минут. Затем влить горячий бульон, добавить тертый пармезан и тщательно перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

Нагреть духовку до 170 °С. Кастрюлю с крупой плотно накрыть несколькими слоями фольги и поставить в духовку на 30 минут.

Готовую кашу украсить рубленой зеленью петрушки.









# Рагу

## из перловой крупы с грибами и зеленью

Перловая крупа	300 г
Белые грибы	150 г
Шампиньоны	200 г
Вешенки	150 г
Лук-шалот	150 г
Оливковое масло	10 мл
Чеснок	2 зубчика
Тимьян	5 г
Куриный бульон	250 мл
Сливочное масло	80 г
Петрушка	10 г
Соль, перец	

 45 мин  103 ккал

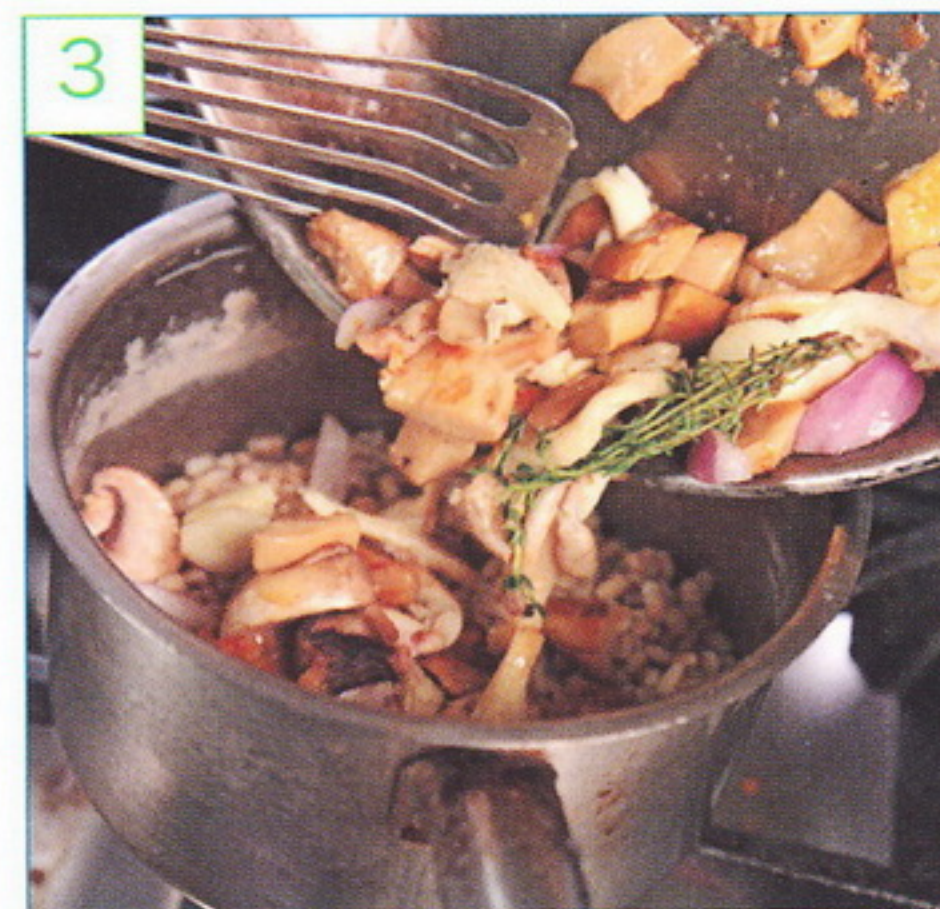


**1** Перловую крупу отварить в подсоленной воде до полуготовности. Грибы нарезать средними ломтиками, лук — дольками.

**2** Обжарить грибы с луком на оливковом масле с добавлением чеснока и тимьяна до золотистого цвета.

**3** Грибы и крупу переложить в глубокую кастрюлю, залить куриным бульоном.

**4** Добавить в кастрюлю сливочное масло, посолить и поперчить по вкусу. Томить на слабом огне 15–20 минут. Готовое рагу подавать, украсив зеленью петрушки.









# Каша

## из кукурузной крупы с соусом из лесных грибов и зелени

Топленое масло	20 г
Лук-шалот	50 г
Чеснок	2 зубчика
Тимьян	10 г
Бекон	200 г
Куриный бульон	700 мл
Кукурузная крупа	200 г
Петрушка	30 г
Сливочное масло	100 г
Соль	

### Для соуса

Лук-шалот	50 г
Шампиньоны	350 г
Масло растительное	35 мл
Коньяк	25 г
Сливки 33 %	350 г
Соль, перец	

Приготовить соус. Лук-шалот нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны нарезать дольками и обжарить на растительном масле вместе с луком. Затем влить коньяк и поджечь. Когда коньяк прогорит, добавить сливки и варить соус до загустения, постоянно помешивая. Посолить и поперчить.

В глубоком сотейнике нагреть топленое масло. Лук-шалот измельчить и пассеровать с чесноком и тимьяном до прозрачности.

Бекон нарезать соломкой, прогреть вместе с луком. Влить куриный бульон и довести до кипения. Непрерывно помешивая, всыпать крупу, посолить и варить 10–15 минут.

Петрушку мелко нарубить, часть листочков оставить для украшения. В готовую кашу добавить сливочное масло и рубленую зелень, тщательно перемешать и выложить на тарелки. Полить грибным соусом и украсить веточкой зелени.



30 мин



111 ккал









# Полента

## с сыром таледжо и белыми грибами

Белые грибы	350 г
Оливковое масло	30 мл
Тимьян	5 г
Белое сухое вино	50 мл
Молоко	600 мл
Кукурузная крупа (полента)	200 г
Грибной бульон	200 мл
Сливки	100 мл
Пармезан	80 г
Сыр таледжо	80 г
Сливочное масло	50 г
Соль	

Грибы почистить и нарезать средними ломтиками. Обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна, затем влить белое вино и выпарить.

Молоко довести до кипения и медленно, постоянно помешивая, засыпать кукурузную крупу. Варить на слабом огне, помешивая, в течение 30 минут. При необходимости добавлять горячий грибной бульон. В конце посолить.

Влить в поленту сливки, довести до кипения, добавить обжаренные грибы и варить 2–3 минуты.

Пармезан натереть на мелкой терке, таледжо нарезать некрупными ломтиками. Добавить к поленте сыр и сливочное масло, перемешать до однородной консистенции и немедленно подавать.

 40 мин  119 ккал







# Жареная полента

## с рукколой и помидорами черри

Молоко	600 мл
Кукурузная крупа (полента)	200 г
Сливки	100 мл
Пармезан	200 г
Сливочное масло	30 г
Мука	40 г
Оливковое масло	80 мл
Помидоры черри	160 г
Руккола	200 г
Бальзамический соус	60 мл
Соль, перец	

 50 мин  114 ккал

Молоко довести до кипения и, постоянно помешивая, засыпать кукурузную крупу. Накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 30 минут, периодически помешивая. Затем влить сливки и довести до кипения. Натереть 180 г сыра, добавить к поленте, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Получившуюся массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом, распределить равномерным слоем толщиной 1,5–2 см и оставить до полного остывания. Остывшую поленту нарезать квадратами, обвалять в муке и обжарить на части оливкового масла до золотистого цвета.

Помидоры черри нарезать на 4 части, оставшийся сыр нарезать тонкими треугольными ломтиками. Рукколу порвать руками, заправить бальзамическим соусом и оставшимся оливковым маслом.

Обжаренную поленту выложить на тарелку, сверху положить листья рукколы и помидоры, украсить ломтиками пармезана.





# Перловая каша

## с белыми грибами и чечевицей

Перловая крупа	200 г
Белые грибы	400 г
Оливковое масло	40 мл
Белое сухое вино	40 мл
Тимьян	10 г
Чеснок	2 зубчика
Сушеные белые грибы	10 г
Чечевица	100 г
Сливочное масло	70 г
Сушеная мята	1 г
Соль, перец	

Перловую крупу замочить на 12 часов. Белые грибы нарезать ломтиками, обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, затем влить вино и выпарить.

Тимьян, чеснок и сушеные грибы завернуть в марлю, завязать и опустить в кастрюлю с крупой. Варить на умеренном огне до полуготовности крупы.

Добавить чечевицу и обжаренные грибы. Посолить, поперчить и варить до готовности.

Добавить сливочное масло и сушеную мяту, тщательно перемешать.



45 мин+ замачивание



94 ккал









# Блюда с мясом

Самое популярное блюдо из мяса и крупы — это, несомненно, плов. Едва ли найдется человек, который хоть раз не пробовал это восхитительное блюдо, как, впрочем, сложно будет найти и того, кому плов пришелся не по вкусу. Однако плов не так просто приготовить, и к тому же это отнюдь не диетическое кушанье. Но благодаря его популярности, сочетание мяса и крупы для большинства современных хозяек — это или сам плов, праздничное блюдо, которое готовят по особым случаям, или всего лишь обычный ужин — мясо и крупяной гарнир.

На самом деле мировая кухня, и в особенности восточная, отличается самыми разнообразными сочетаниями мясных продуктов и круп, и далеко не всегда эти рецепты требуют особенных усилий, а готовые блюда не обязательно повредят фигуре. В этом разделе мы предлагаем вам рецепты японской и тайской кухонь, которые приятно удивляют своим экзотичным вкусом и легкостью приготовления.

Однако не только на востоке знают толк в мясе и крупах. Традиционные русские каши, томленные в печи, — с говядиной, телятиной, субпродуктами, — это не только вкусно, но и полезно. Приготовление этих блюд — почти утраченное искусство, а потому этими простыми в исполнении рецептами можно удивить самых искушенных гурманов.

Европейская кухня тоже не осталась в стороне — в этом разделе вы найдете традиционные рецепты, сочетающие в себе мясо и бобовые, но в новом, современном исполнении. Современная кухня стремится к легкости и изысканности, поэтому европейские рецепты из этого раздела непременно войдут в число ваших любимых.









# Рис

## с кусочками говядины и овощами в японском стиле

Японский рис	250 г
Мирин	50 мл
Мицукан	50 мл
Говядина (вырезка)	400 г
Корень имбиря	30 г
Сладкий перец	120 г
Лук-шалот	30 г
Чеснок	3 зубчика
Перец чили	1 шт.
Зеленый лук	10 г
Кинза	20 г
Растительное масло	30 мл
Куриный бульон	100 мл
Соевый соус	20 мл
Соль, перец	

Рис отварить, заправить смесью из мирина и уксуса мицукан, охладить.

Говяжью вырезку очистить от пленок и нарезать тонкими ломтиками. Корень имбиря, сладкий перец, лук-шалот и чеснок нарезать мелкими кубиками. Перец чили и зеленый лук нарезать колечками. Кинзу промыть и оборвать листочки.

Слегка обжарить на растительном масле лук-шалот, перец чили и говядину. Затем добавить сладкий перец и корень имбиря и обжаривать еще 3–5 минут. Посолить и поперчить.

Добавить рис, влить куриный бульон и соевый соус и варить, пока жидкость не испарится. Добавить листочки кинзы и перемешать.

Подавать, посыпав колечками зеленого лука.

 40 мин  126 ккал





# Рис басмати

## с острой говядиной

Чеснок	2 зубчика
Корень имбиря	10 г
Говядина	300 г
Кориандр	4 г
Сахар	20 г
Молотый перец чили	10 г
Соевый соус	30 мл
Устричный соус	30 мл
Кунжутное масло	10 мл
Растительное масло	60 мл
Репчатый лук	80 г
Рис басмати (отварной)	400 г
Помидоры	80 г
Лимон (цедра)	80 г
Кинза	10 г
Кунжут	8 г
Соль, перец	



Чеснок и имбирь нарезать мелкими кубиками. Говядину нарезать тонкими ломтиками, добавить чеснок, имбирь, кориандр, сахар, порошок чили, соевый и устричный соусы и кунжутное масло, тщательно перемешать. Мариновать 30 минут.

Обжарить мясо на части растительного масла, переложить в отдельную посуду, посолить и поперчить.

Лук нарезать соломкой, помидоры — средними кубиками. На отдельной сковороде нагреть оставшееся растительное масло, обжарить лук до золотистого цвета, затем добавить помидоры и обжаривать еще 1–2 минуты. Добавить жареную говядину, перемешать.

Готовый рис смешать с натертой цедрой лимона и выложить на тарелки. Сверху положить говядину с овощами.

Подавать, украсив веточкой кинзы и посыпав семенами кунжута.

 35 мин + маринование  123 ккал



# ПЛОВ

## из перловой крупы с говядиной и кабачками

Перловая крупа	100 г
Говядина (край)	200 г
Репчатый лук	20 г
Морковь	100 г
Масло растительное	100 мл
Чеснок	2 зубчика
Тимьян	5 г
Барбарис	5 г
Вода	
Кабачки	100 г
Сливочное масло	30 г
Петрушка	10 г
Соль, перец	

Перловую крупу промыть и замочить на 3 часа в теплой воде, затем воду слить. Говядину, лук и морковь нарезать крупными кубиками.

На растительном масле обжарить мясо, лук, чеснок и морковь до золотистого цвета, затем добавить крупу и обжаривать еще 5 минут.

Добавить соль и специи и влить воду, чтобы она покрывала крупу примерно на 2 см. Готовить на умеренном огне до полного выпаривания воды.

Кабачки нарезать средними кубиками, обжарить на сливочном масле и добавить в готовый плов.

Перед подачей украсить блюдо мелко нарубленной зеленью петрушки.



50 мин + замачивание



137 ккал









# Плов по-корейски

Говядина (край)	300 г
Репчатый лук	100 г
Сладкий перец	210 г
Чеснок	2 зубчика
Растительное масло	100 мл
Кориандр молотый	1 г
Красный перец молотый	1 г
Круглозерный рис	300 г
Вода	
Морская капуста (салат)	60 г
Морковь по-корейски	150 г
Кинза	30 г
Кунжутное масло	5 мл
Соль	

Говядину, лук и сладкий перец нарезать средними кубиками, чеснок — ломтиками. Обжарить мясо до румяной корочки на растительном масле, затем добавить овощи, кориандр и красный перец и обжаривать еще 3–5 минут.

Промыть рис и добавить к мясу и овощам. Залить водой так, чтобы она покрывала рис примерно на 1 см. Довести до кипения, посолить и томить на умеренном огне под плотно закрытой крышкой 40–45 минут.

В готовый плов добавить салат из морской капусты, морковь по-корейски, рубленую кинзу и кунжутное масло, перемешать. Оставить в теплом месте на 10 минут.

Перед подачей можно украсить готовый плов веточкой кинзы.



1 ч



133 ккал









# Оладушки

## из гречки и бефстроганов из говядины

Гречневая крупа	100 г
Вода	
Молоко	500 мл
Сахар	10 г
Сухие дрожжи	3–5 г
Мука	150 г
Яйца	2 шт.
Растительное масло	60 мл
Соль	
<b>Для бефстроганова</b>	
Говяжья вырезка	350 г
Растительное масло	30 мл
Репчатый лук	80 г
Шампиньоны	100 г
Чеснок	2 зубчика
Сметана	100 г
Сливки	200 мл
Соль, перец	

 1 ч  133 ккал

Крупу промыть, налить воду до уровня крупы и варить до испарения воды. Влить молоко, добавить сахар и довести до кипения.

С помощью блендера измельчить отварную крупу до однородной массы и остудить. Затем добавить дрожжи и муку, дать тесту подойти. Добавить яйца, посолить и перемешать.

В сковороде с разогретым растительным маслом испечь оладьи. Выкладывать на салфетку, чтобы удалить лишнее масло.

Приготовить бефстроганов. Говяжью вырезку нарезать тонкими брусочками и обжарить на растительном масле. Лук нарезать соломкой, шампиньоны — дольками, чеснок мелко нарубить и обжарить вместе с мясом в течение 1 минуты. Посолить и поперчить, добавить сметану и сливки, проварить 2–3 минуты.

Оладьи положить на тарелки, рядом выложить бефстроганов.









# Булгур

## с курагой и телятиной

Репчатый лук	100 г
Морковь	100 г
Телячья ножка без кости	300 г
Чеснок	5 зубчиков
Тимьян	10 г
Булгур	200 г
Курага	160 г
Сливочное масло	80 г
Петрушка	10 г
Соль, перец	

Лук и морковь произвольно нарезать. Телячью ножку залить водой (чтобы она покрывала мясо) и варить на умеренном огне с луком, морковью, чесноком и тимьяном до полного размягчения мяса. Бульон процедить, мясо отделить от кости и разобрать на небольшие кусочки.

Положить в горшочки для запекания телятину, булгур, промытую курагу и сливочное масло, посолить, поперчить и залить бульоном.

Нагреть духовку до 180–200 °С и запекать блюдо 25–30 минут. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

 40 мин  121 ккал



Булгур — это крупа из пшеницы твердых сортов, очень популярная в Азии, Индии и на Кавказе. Зерна пшеницы обрабатываются горячей водой или паром, тщательно просушиваются на солнце, после чего от них отделяют оболочку и дробят. Каша, приготовленная из булгура, отличается тонким ароматом и ореховым вкусом. И, что немаловажно, булгур содержит те же витамины, питательные вещества, микроэлементы и аминокислоты, что и зерна необработанной пшеницы, но гораздо легче усваивается.









# Мясные шарики

## с рисом в сметанном соусе с орегано

Лук-шалот	50 г
Чеснок	4 зубчика
Оливковое масло	30 мл
Ягненок (мякоть)	1 кг
Курдючный жир	110 г
Круглозерный рис (отварной)	150 г
Сушеный тимьян	2 г
Сушеная мята	2 г
Соль, перец	

### Для соуса

Мука	30 г
Сливочное масло	100 г
Сметана 42 %	500 г
Куриный бульон	200 мл
Орегано	2 г
Устричный соус	15 мл
Соус ворчестер	5 мл
Соль, перец	

Приготовить соус. Муку пассеровать в сливочном масле 1 минуту, затем добавить сметану, бульон и орегано, варить на умеренном огне 5–7 минут. Процедить через частое сито, влить устричный соус и соус ворчестер, посолить, поперчить и варить, помешивая, еще 5 минут.

Лук-шалот и чеснок произвольно нарезать, пассеровать на оливковом масле в течение 10 минут, затем откинуть на сито, чтобы стек лишний жир. Остудить.

Мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с пассерованными овощами и курдючным жиром. Добавить рис, специи, соль и перец, тщательно вымешать и сформировать шарики массой 20 г.

Выложить шарики в форму для запекания, залить сметанным соусом и запекать 20 минут при температуре 170 °С.

 40 мин  118 ккал









# Террин

## из манной крупы с соусом болоньезе

Лук-шалот	20 г
Вяленые помидоры	30 г
Оливковое масло	30 мл
Тимьян	5 г
Молоко	700 мл
Сливочное масло	100 г
Манная крупа	300 г
Соль, перец	

### Для соуса болоньезе

Говядина (мякоть)	600 г
Свинина (мякоть)	400 г
Лук-шалот	100 г
Морковь	250 г
Чеснок	4 зубчика
Оливковое масло	100 мл
Тимьян	5 г
Розмарин	2 г
Лавровый лист	1 г
Помидоры пелати	120 г
Сливочное масло	100 г
Красное сухое вино	100 мл
Соль, перец	

Лук-шалот и вяленые помидоры мелко нарезать и пассеровать в оливковом масле вместе с тимьяном в течение 5 минут.

В кипящем молоке со сливочным маслом заварить крутую манную кашу, посолить, поперчить и соединить с пассерованными овощами. Остудить. Раскатать пищевую пленку, слегка смазать оливковым маслом, выложить на нее приготовленную смесь и скатать в тугую колбаску. Убрать в холодильник на 3 часа.

Приготовить соус болоньезе. Говядину, свинину, лук-шалот, морковь и чеснок пропустить через мясорубку 1 раз так, чтобы фарш сохранял форму ленты. Аккуратно отделять небольшие порции фарша и обжаривать в оливковом масле, интенсивно помешивая деревянной лопаткой, чтобы получить маленькие мясные шарики.

Переложить обжаренный фарш в глубокий сотейник, добавить специи, помидоры пелати, сливочное масло и вино, довести до кипения. Посолить и поперчить. Уменьшить огонь до слабого, накрыть крышкой и томить 1,5 часа.

Перед подачей террин нарезать на ломтики, полить горячим соусом.



2 ч+ охлаждение



143 ккал









# Блюда с птицей и кроликом

Птица, которую проще всего готовить, — это, вне сомнения, курица, без которой не обходится ни одно застолье. И не напрасно — куриное мясо очень полезно. В нем содержатся витамины группы В, а также железо, фосфор, селен, кальций, калий, магний и цинк. Впрочем, главная особенность куриного мяса в том, что разнообразные продукты удивительно удачно сочетаются с его нежным вкусом. И крупы, пожалуй, уверенно держат пальму первенства среди абсолютно беспригрышных сочетаний.

Сегодня все чаще на наших столах появляются утка и индейка, что пока не столько разнообразит меню, сколько вызывает вопросы — как лучше приготовить и подать блюда из этой птицы? Важно помнить, что утиное мясо довольно жирное, поэтому для жарки больше подойдет грудка, а целую утку лучше тушить или запекать. Мясо индейки, напротив, считается диетическим продуктом, оно почти не содержит жира, зато по содержанию полезных минералов и витаминов опережает и курицу, и утку. Особенно привлекательна эта птица тем, что вкус ее только выиграет, если измельчить мясо в фарш и приготовить паровые котлеты или голубцы.

Крольчатина все еще редкий гость в нашем ежедневном меню, и совершенно напрасно: это мясо идеально подходит для детского и диетического питания. Белка в нем содержится больше, чем в телятине, свинине или баранине, но жиров в нем меньше, а по витаминному и минеральному составу кроличье превосходит все остальные виды мяса. А самое главное — мясо кролика поистине универсально в кулинарном искусстве: оно подходит для варки, тушения, жарения, запекания и гриля и в любом варианте способно удовлетворить самый взыскательный вкус.









# Рис

## с овощами и куриными потрошками

Куриные потроха (желудочки, сердечки, печень)	700 г
Лавровый лист	1 г
Черный перец горошком	3 шт.
Рис	200 г
Репчатый лук	50 г
Морковь	80 г
Сладкий перец	100 г
Растительное масло	70 мл
Лук-шалот	50 г
Чеснок	4 зубчика
Вешенки	200 г
Петрушка	30 г
Куриный бульон	500 мл
Свежемороженный зеленый горошек	45 г
Тимьян	10 г
Соль, перец	

 1 ч  150 ккал

Куриные желудочки очистить от пленок и промыть вместе с сердечками. Отваривать в течение 10–15 минут в подсоленной воде с лавровым листом и горошинами перца.

Куриную печень очистить от пленок и внутренних прожилок. Рис промыть и откинуть на сито. Лук, морковь и сладкий перец нарезать средними кубиками и спассеровать на части растительного масла. Лук-шалот и 2 зубчика чеснока мелко нарубить, грибы нарезать ломтиками, зелень мелко нарубить.

В широком сотейнике нагреть часть растительного масла и слегка обжарить рис, постоянно помешивая. Затем влить горячий бульон, посолить, поперчить, довести до кипения и убавить огонь до умеренного. Накрыть крышкой и томить при слабом кипении 15–20 минут. За 5–7 минут до готовности добавить к рису пассерованные овощи и зеленый горошек.

На отдельной сковороде прогреть в оставшемся растительном масле тимьян и чеснок, затем обжарить печень вместе с луком и грибами в течение 10–12 минут.

За 5 минут до готовности печени добавить сердца и желудки. Посолить, поперчить, добавить рубленый чеснок и зелень, тщательно перемешать.

На тарелки выложить готовый рис, сверху положить обжаренные потроха и посыпать рубленой зеленью.









# Гречневая крупа,

## запеченная с куриными потрошками и зеленью

Гречневая крупа	350 г
Куриные потроха (желудочки, сердечки, печень)	700 г
Репчатый лук	100 г
Чеснок	2 зубчика
Оливковое масло	50 мл
Тимьян	5 г
Сливочное масло	100 г
Петрушка	30 г
Куриный бульон	200 мл
Соль, перец	

 45 мин  179 ккал

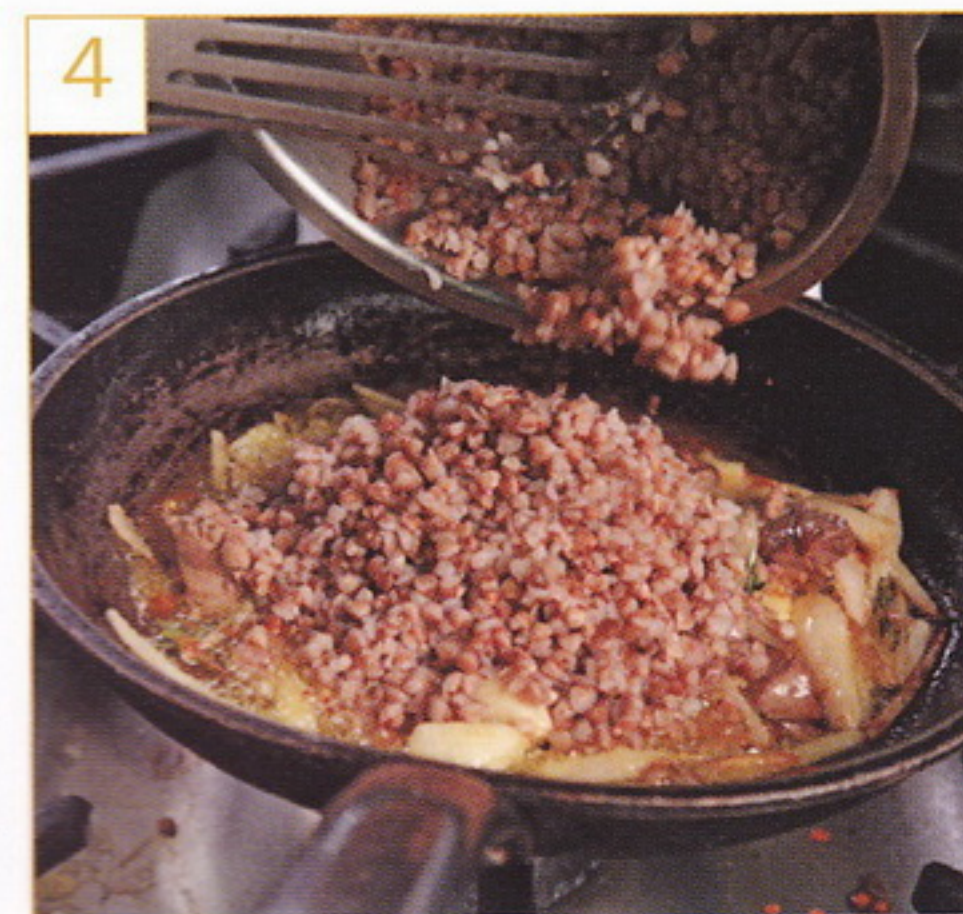
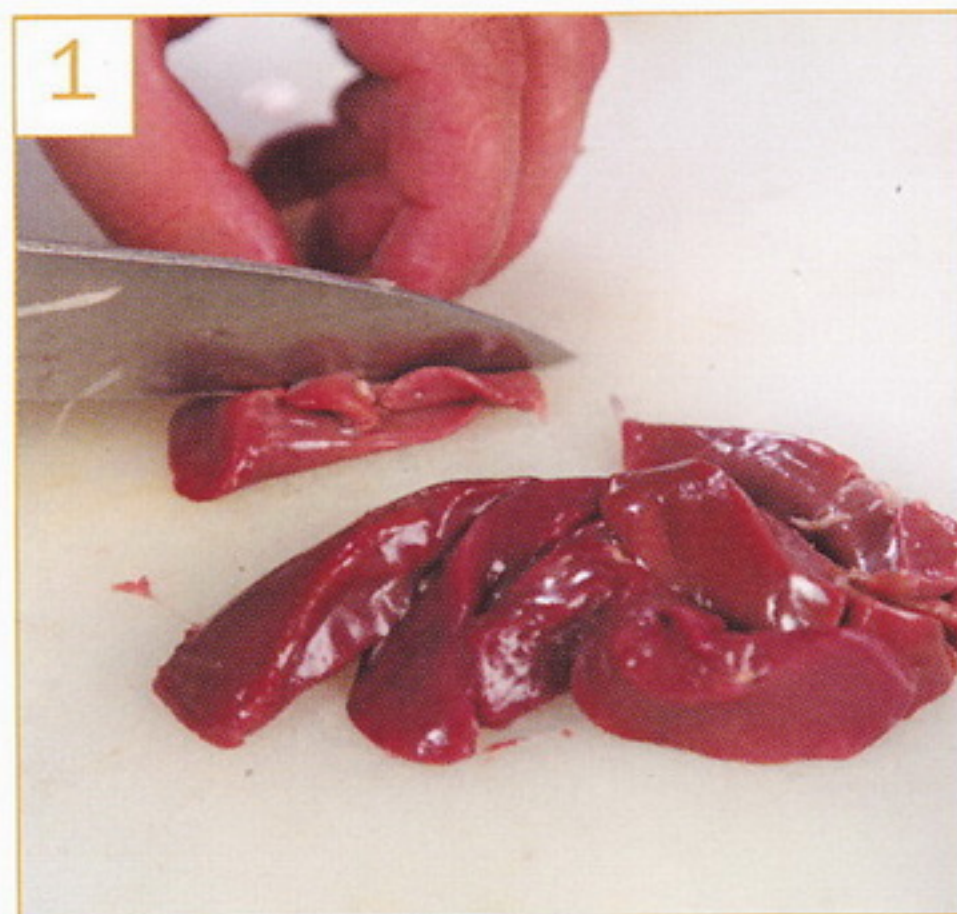


**1** Гречневую крупу отварить до полуготовности в подсоленной воде. Куриные желудочки очистить от пленки и промыть вместе с сердечками, печень очистить от пленок и внутренних прожилок и нарезать небольшими кусочками.

**2** Лук и чеснок нарезать соломкой.

**3** Слегка обжарить потроха на оливковом масле с луком, тимьяном и чесноком.

**4** Переложить в огнеупорную посуду, добавить гречку, сливочное масло, рубленую зелень петрушки и куриный бульон. Посолить, поперчить и запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 12–15 минут. Готовое блюдо выложить на тарелки и украсить рубленой зеленью.









# Салат

## из копченой утиной грудки с жареными овсяными хлопьями

Груша	300 г
Копченая утиная грудка	300 г
Папайя	300 г
Шнитт-лук	20 г
Лайм	60 г
Салат фризе	200 г
Овсяные хлопья	20 г
Тростниковый сахар	3 г
Молотая корица	1 г
Тимьян	10 г
Оливковое масло	70 мл
Соус хойсин	5 мл

Грушу и утиную грудку нарезать тонкими ломтиками, папайю — средними кубиками, шнитт-лук — произвольно, с лайма снять цедру и выжать сок, листья салата перебрать.

Смешать на разогретой сухой сковороде овсяные хлопья, тростниковый сахар, корицу и тимьян, посолить, поперчить, добавить цедру лайма и обжарить в течение 1–3 минут.

Соединить сок лайма, оливковое масло и соус хойсин, тщательно перемешать.

Смешать ломтики груши, кубики папайи и лук, заправить получившимся соусом и выложить на тарелки горкой. Сверху аккуратно положить ломтики утиной грудки и посыпать жареными хлопьями. Декорировать листьями салата.



25 мин



129 ккал









# Пшеничная каша

## с утиным конфи

Репчатый лук	100 г
Морковь	100 г
Чеснок	4 зубчика
Утиные ножки	600 г
Оливковое масло	40 мл
Тимьян	10 г
Соль, перец	

### Для каши

Куриный бульон	400 мл
Сахар	5 г
Пшеничная крупа (дробленая)	200 г
Репчатый лук	60 г
Морковь	60 г
Чеснок	1 зубчик
Стебель сельдерея	30 г
Сливочное масло	80 г
Укроп	10 г
Петрушка	10 г
Соль	

Приготовить конфи. Лук, морковь и чеснок произвольно нарезать. Овощи и утиные ножки обжарить на оливковом масле до золотистого цвета вместе с тимьяном, залить водой, чтобы она покрыла ножки, и тушить на умеренном огне до размягчения мяса. Остудить, разделить мясо от костей, бульон процедить. Соединить мясо с бульоном, посолить, поперчить и немного прогреть.

Приготовить кашу. Куриный бульон довести до кипения, посолить, добавить сахар и ввести тонкой струйкой пшеничную крупу. Варить на умеренном огне до загустения. Лук, морковь, чеснок и сельдерей нарезать мелкими кубиками, спассеровать на сливочном масле и перемешать с кашей.

На тарелки выложить кашу и утиное конфи. Украсить мелко нарубленной зеленью.

 1,5 ч  153 ккал



Конфи — классический французский рецепт консервов из птицы или мяса. Принцип приготовления очень прост — мясо долго тушится в жире при низкой температуре, приобретая нежнейшую текстуру, затем укладывается в банки и полностью заливается растопленным жиром. Приготовленное таким образом мясо не портится длительное время, лишь улучшая свой вкус во время хранения. Однако, если в рецепте используется вода или бульон, конфи нужно хранить в холодильнике не дольше нескольких дней.









# Голубцы из индейки

## со сметанным соусом

Круглозерный рис	150 г
Репчатый лук	150 г
Морковь	80 г
Чеснок	2 зубчика
Растительное масло	100 мл
Тимьян	5 г
Фарш из индейки	400 г
Яйцо	1 шт.
Белокочанная капуста	300 г
Листья салата	30 г
Оливковое масло	10 мл
Соль, перец	

### Для соуса

Сливочное масло	100 г
Пшеничная мука	80 г
Куриный бульон	250 мл
Сливки 33 %	100 г
Сметана	150 г
Соль, перец	

 1,5 ч  131 ккал

Рис отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито и остудить.

Лук, морковь и чеснок нарезать мелкими кубиками и спассеровать на части растительного масла с добавлением тимьяна. Удалить тимьян и добавить пассерованные овощи в фарш. Смешать фарш с рисом, добавить яйцо, посолить, поперчить и тщательно вымесить.

Приготовить соус. На умеренном огне растопить сливочное масло и обжаривать в нем муку, помешивая, до появления орехового запаха. Слегка остудить, влить бульон и сливки, добавить сметану, перемешать и довести до кипения. Посолить, поперчить и снять с плиты.

Капустные листья бланшировать в кипящей подсоленной воде 1 минуту, затем опустить в холодную воду. Стебли слегка отбить плоской стороной молотка для мяса. Положить на листья фарш, завернуть в виде конвертиков и обжарить на оставшемся растительном масле со всех сторон до золотистого цвета.

Уложить голубцы в глубокую посуду и залить сметанным соусом так, чтобы он полностью покрывал конвертики. Запекать в духовке при температуре 160 °C в течение 45 минут.

Голубцы разложить на тарелки, полить соусом, в котором они запекались, украсить листьями салата и сбрызнуть оливковым маслом.









# Теппан

## с индейкой и овощами

Лук-порей	40 г
Сладкий перец	100 г
Перец чили	1 шт.
Цукини	120 г
Чеснок	3 зубчика
Корень имбиря	15 г
Филе индейки	600 г
Круглозерный рис	1200 г
Сахар	30 г
Яблочный уксус	60 г
Растительное масло	80 мл
Соевый соус	20 мл
Кунжутное масло	10 мл
Кинза	20 г
Соль, перец	

Овощи и корень имбиря нарезать мелкими кубиками, филе индейки — средними. Рис промыть, залить водой так, чтобы она покрывала рис примерно на 1 см, и варить на слабом огне в течение 40 минут.

Сахар растворить в уксусе и добавить соль. Готовый рис переложить в глубокую емкость и перемешивать, постепенно вливая уксусную заправку, пока рис не остынет.

Индейку обжарить на растительном масле до золотистого цвета, затем добавить овощи и обжаривать еще 1 минуту. Добавить рис, соевый соус и кунжутное масло, посолить, поперчить, перемешать и прогреть.

Готовое блюдо разложить на тарелки и украсить мелко нарубленной кинзой.



45 мин



140 ккал









# Жасминовый рис

## с кроликом в белом вине

Ножки кролика	4 шт.
Репчатый лук	100 г
Морковь	100 г
Помидоры	120 г
Оливковое масло	50 мл
Тимьян	10 г
Чеснок	2 зубчика
Белое сухое вино	200 мл
Вода	400 мл
Сухие белые грибы	5 г
Картофель	120 г
Жасминовый рис	300 г
Сливочное масло	60 г
Соль, перец	

Ножки кролика разрубить на 3 части, лук и морковь нарезать средними кубиками, помидоры очистить от кожицы и натереть на терке.

Прогреть в части оливкового масла тимьян и чеснок, обжарить ножки кролика до золотистой корочки, затем влить вино и выпарить.

Добавить в сковороду с кроликом кипяченую воду, сухие грибы и нарезанный средними кубиками картофель, посолить, поперчить и томить 1 час на умеренном огне.

На оставшемся масле спассеровать лук и морковь, добавить к кролику вместе с помидорами и томить до полного размягчения мяса.

Рис промыть, отварить в подсоленной воде до готовности и заправить сливочным маслом.

На тарелки выложить рис, сверху положить тушеного кролика с соусом, в котором он готовился.

 1,5 ч  166 ккал









# Блюда с рыбой и морепродуктами

Сочетание риса и морепродуктов — визитная карточка японской кухни, поэтому данный раздел книги, конечно, содержит традиционные японские рецепты, так полюбившиеся гурманам во всем мире. Однако в большинстве этих рецептов используется отварной рис, который японцы привыкли готовить в рисоварке. Если этого прибора у вас нет, рис подобной консистенции можно сварить на плите в толстостенной кастрюле, важно лишь соблюсти пропорции: на 1 часть риса требуется 1:25 части воды. Рис нужно варить, плотно накрыв кастрюлю крышкой, в течение 20 минут. И важно помнить, что при варке вес и объем риса увеличиваются примерно в два раза.

Первая часть этого раздела посвящена рыбе, вторая — морепродуктам. Время приготовления рыбы отдельно указано в каждом рецепте, а для морепродуктов существует общее правило: готовить их нужно как можно быстрее, буквально 1–3 минуты, в противном случае их нежный вкус и тонкий аромат будут безнадежно утрачены. При этом время приготовления замороженных морепродуктов стоит увеличить лишь на 1–2 минуты, не более.









# Пшениная каша

## с судаком и ароматом имбиря

Филе судака	500 г
Цукини	120 г
Корень имбиря	40 г
Сладкий перец	120 г
Оливковое масло	40 мл
Вода	
Соевый соус	60 мл
Сливочное масло	80 г
Пшениная крупа	300 г
Пармезан	80 г
Соль, перец	

Филе судака нарезать ломтиками наискосок, цукини, корень имбиря и сладкий перец нарезать мелкими кубиками.

Рыбу обжарить на оливковом масле с двух сторон, затем добавить нарезанные овощи, залить кипяченой водой, чтобы она лишь покрывала рыбу, добавить соевый соус. Прогреть в течение 5 минут, посолить, поперчить и загустить сливочным маслом.

Пшено промыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Добавить тертый пармезан и тщательно перемешать.

С помощью 2 ложек сформировать из пшенной каши кнели, выложить на тарелки. Сверху положить ломтики судака и полить получившимся при приготовлении рыбы соусом.

 45 мин  106 ккал









# Рис с чесноком,

## креветками и зеленым салатом

Тигровые креветки	800 г
Помидоры черри	80 г
Зеленый салат	120 г
Пропаренный рис	400 г
Оливковое масло	100 мл
Чеснок	2 зубчика
Тимьян	5 г
Куриный бульон	200 мл
Сливочное масло	150 г
Соль, перец	

 35 мин  109 ккал

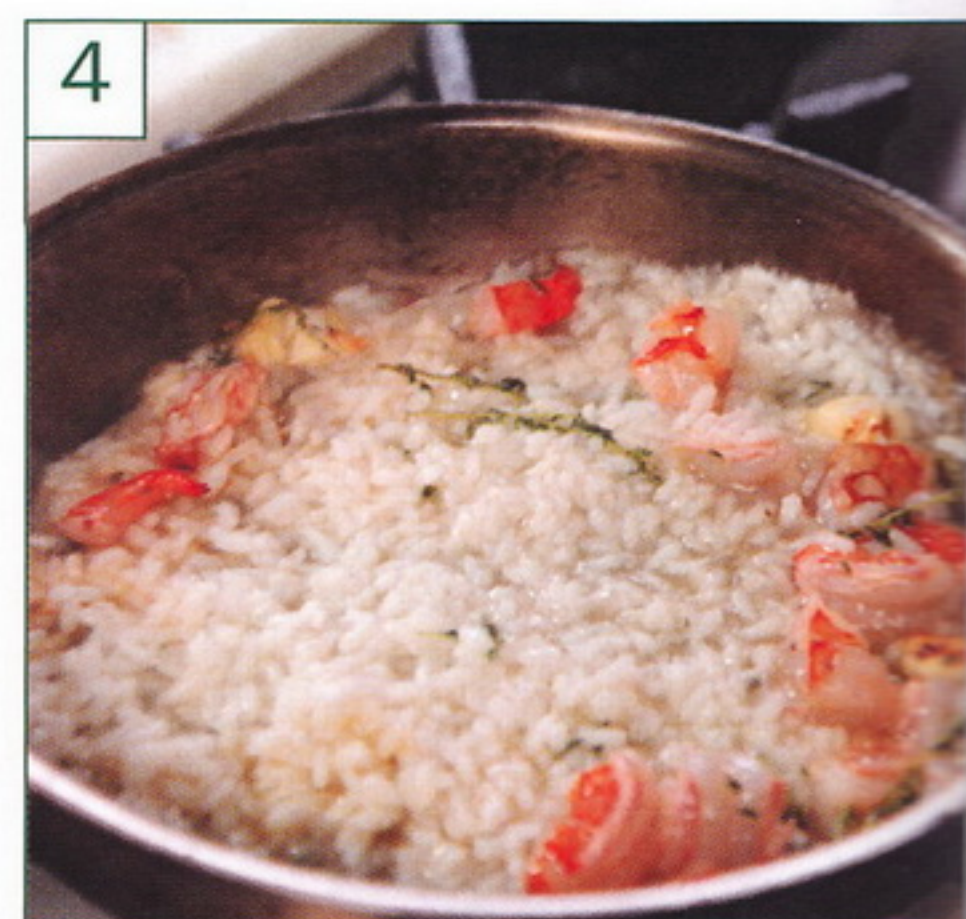
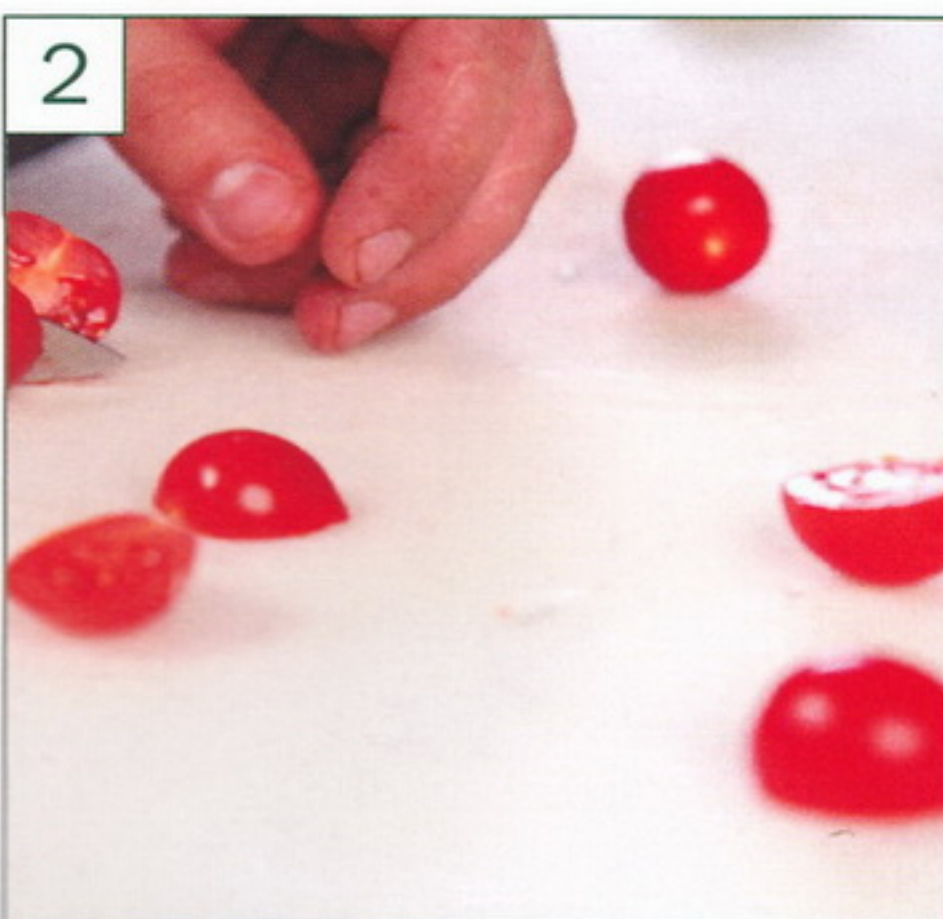
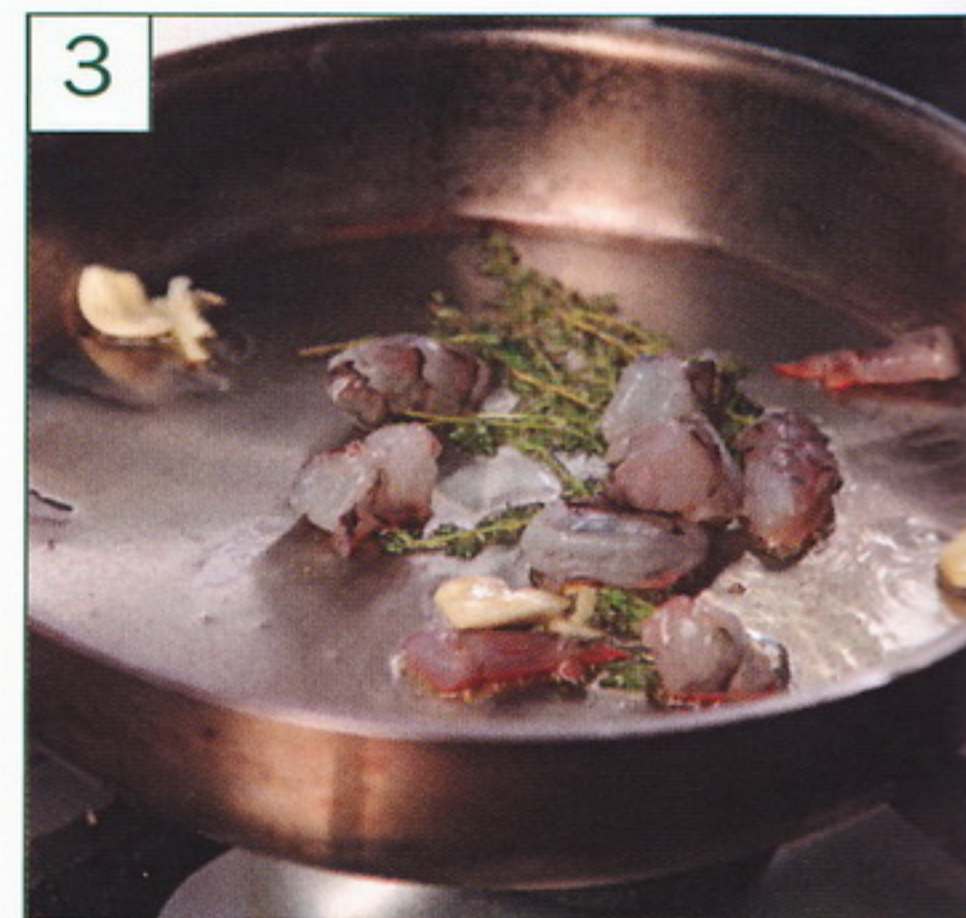


**1** Креветки очистить и нарезать средними кусочками.

**2** Помидоры черри разрезать на четвертинки, салат порвать руками. Рис отварить в подсоленной воде до готовности.

**3** Обжарить креветки на части оливкового масла с добавлением чеснока и тимьяна в глубоком сотейнике. Затем добавить рис, куриный бульон и варить, непрерывно помешивая, в течение 5–7 минут.

**4** Добавить сливочное масло, посолить, поперчить и прогревать еще 2–3 минуты. Готовый рис выложить на тарелки, украсить листьями салата с помидорами черри и сбрызнуть оливковым маслом.









# Отварной рис

## с креветками карри

Рис	250 г
Сливочное масло	40 г
Тигровые креветки	800 г
Чеснок	2 зубчика
Перец чили	½ шт.
Корень имбиря	20 г
Лук-порей	30 г
Оливковое масло	30 мл
Карри	2 г
Овощной бульон	100 мл
Кокосовое молоко	50 мл
Соевый соус	40 мл
Сливки 33 %	100 г
Мирин	50 мл
Кинза	10 г
Соль	

Рис отварить в подсоленной воде до готовности и заправить сливочным маслом.

Креветки разрезать вдоль, чеснок, перец и имбирь мелко нарубить, лук-порей нарезать тонкими кольцами.

Обжарить креветки на оливковом масле, добавить чеснок, перец, карри и имбирь. Затем влить овощной бульон, кокосовое молоко, соевый соус, сливки и мирин. Тщательно перемешать и варить в течение 2–3 минут.

Рис выложить на тарелки, сделать в центре небольшое углубление и положить в него креветки. Украсить веточками кинзы и колечками лука-порея.



30 мин



101 ккал





# Отварной рис

## с креветками по-тайски

Длиннозерный рис  
Тигровые креветки  
Перец чили  
Чеснок  
Корень имбиря  
Яйца  
Сахар  
Мирин  
Соевый соус  
Рыбная приправа даси  
Растительное масло  
Кориандр  
Рыбный соус тайский  
Кунжутное масло  
Кинза  
Соль, перец

300 г  
200 г  
2 шт.  
3 зубчика  
20 г  
4 шт.  
25 г  
30 мл  
10 мл  
3 мл  
100 мл  
7 г  
20 мл  
10 мл  
10 г

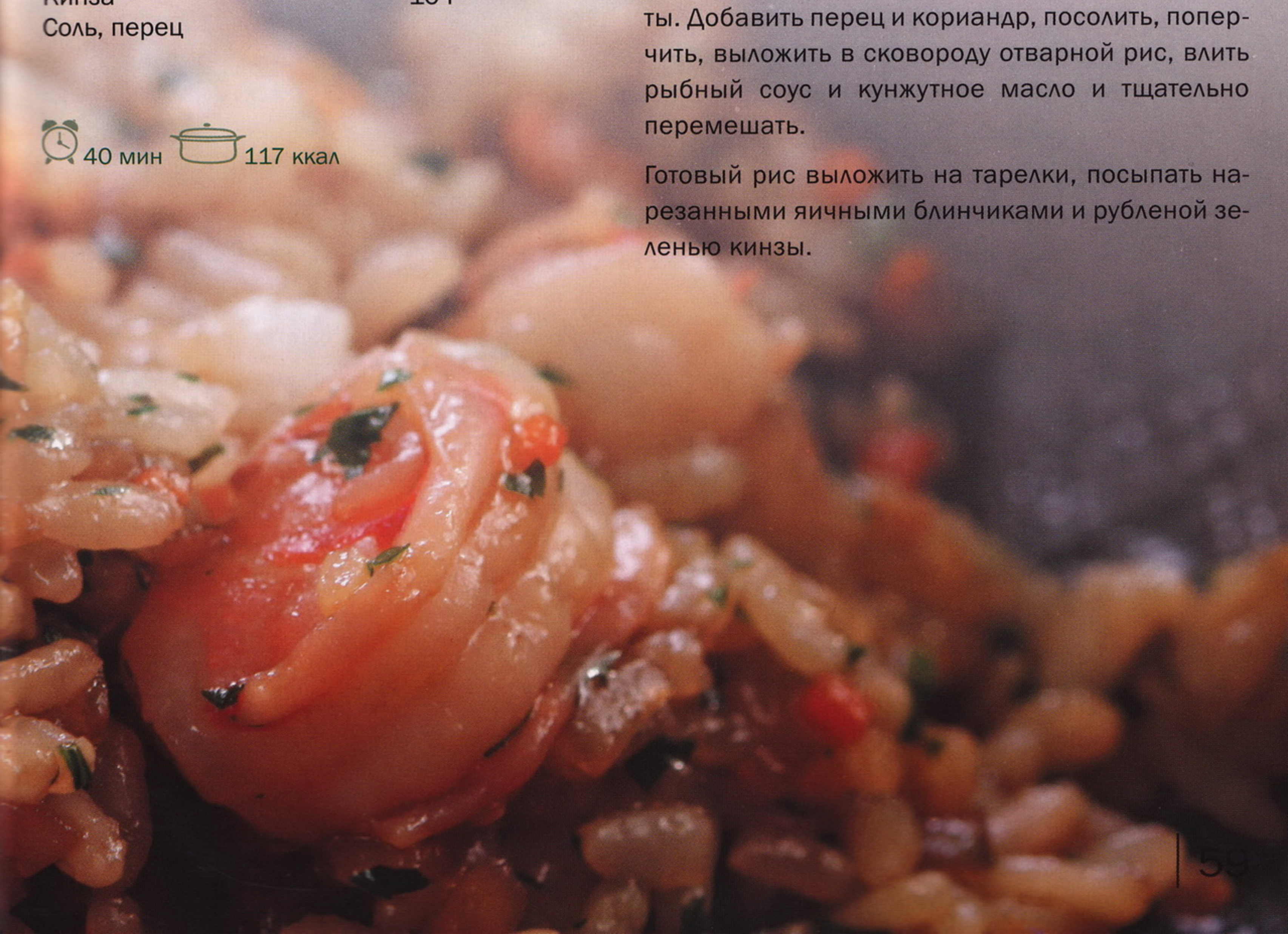
Отварить рис в подсоленной воде до готовности. Креветки очистить, перец чили нарезать кольцами, чеснок и имбирь — тонкой соломкой.

Слегка взбить яйца и добавить сахар, мирин, соевый соус и приправу даси. Тщательно перемешать. На разогретую сковороду влить часть растительного масла и испечь тонкие яичные блинчики. Каждый блинчик свернуть рулетом и нарезать тонкими ломтиками.

Креветки обжарить с двух сторон на оставшемся растительном масле, затем добавить чеснок и имбирь, перемешать и обжаривать 1–2 минуты. Добавить перец и кориандр, посолить, поперчить, выложить в сковороду отварной рис, влить рыбный соус и кунжутное масло и тщательно перемешать.

Готовый рис выложить на тарелки, посыпать нарезанными яичными блинчиками и рубленой зеленью кинзы.

 40 мин  117 ккал





# Дикий рис

## с морепродуктами

Дикий рис	400 г
Мини-кальмары	200 г
Тигровые креветки	150 г
Мини-осьминоги	150 г
Лук-шалот	80 г
Чеснок	6 зубчиков
Перец чили	1 шт.
Корень имбиря	15 г
Растительное масло	60 мл
Кунжутное масло	8 мл
Сладкий соус чили	180 г
Кинза	30 г
Соль, перец	

Дикий рис отварить до готовности. Кальмары очистить и нарезать ломтиками, креветки очистить от панциря. Лук-шалот и чеснок нарезать мелкими кубиками, перец нарезать кольцами и удалить семена, имбирь нарезать мелкой соломкой.

В глубоком сотейнике нагреть часть растительного масла и спассеровать лук и чеснок, затем добавить рис, посолить, поперчить и влить кунжутное масло. Тщательно перемешать.

На отдельной сковороде нагреть оставшееся масло и очень быстро обжарить морепродукты со всех сторон, затем добавить имбирь. Перемешать, приправить солью и перцем, добавить 100 г соуса чили. Перемешать и снять с плиты.

На тарелки выложить рис с помощью сервировочного кольца, вокруг риса выложить морепродукты и полить оставшимся соусом. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.



45 мин



209 ккал









# Содержание



## Блюда с овощами и грибами

Гречка с луком и домашней аджикой	4
«Ризо аль Сальто» со сморчками	6
Плов с грибами	8
Гречневая каша, томленная с грибами	10
Рагу из перловой крупы с грибами и зеленью	12
Каша из кукурузной крупы с соусом из лесных грибов и зелени	14
Полента с сыром таледжо и белыми грибами	16
Жареная полента с рукколой и помидорами черри	17
Перловая каша с белыми грибами и чечевицей	18



## Блюда с мясом

Рис с кусочками говядины и овощами в японском стиле	22
Рис басмати с острой говядиной	23
Плов из перловой крупы с говядиной и кабачками	24
Плов по-корейски	26
Оладушки из гречки и бефстроганов из говядины	28
Булгур с курагой и телятиной	30
Мясные шарики с рисом в сметанном соусе с орегано	32
Террин из манной крупы с соусом болоньезе	34



## Блюда с птицей и кроликом

Рис с овощами и куриными потрошками	38
Гречневая крупа, запеченная с куриными потрошками и зеленью	40
Салат из копченой утиной грудки с жареными овсяными хлопьями	42
Пшеничная каша с утиным конфи	44
Голубцы из индейки со сметанным соусом	46
Теппан с индейкой и овощами	48
Жасминовый рис с кроликом в белом вине	50





## Блюда с рыбой и морепродуктами

Пшенная каша с судаком и ароматом имбиря	54
Рис с чесноком, креветками и зеленым салатом	56
Отварной рис с креветками карри	58
Отварной рис с креветками по-тайски	59
Дикий рис с морепродуктами	60



УДК 641  
ББК 36.992  
Г 73

Г 73 **Готовим рис и крупы** — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. — 64 с.: ил. — (Проверено вкусом).

ISBN 978-5-373-05914-5

УДК 641  
ББК 36.992

*Проверено вкусом*

**Готовим рис и крупы**  
**Оригинальные рецепты от профессионалов**

Ответственный за выпуск Ксения Суворова

Корректор – Лариса Пруткова

Дизайн обложки – Анна Антипова

Фотограф – Юрий Лукин

Подписано в печать 15.10.2013

Формат 84×108/16. Гарнитура «FranklinGothicBookC». Бумага мелованная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,72. Тираж 40000 экз.

Изд. № 13-11364. Заказ № к2169.

В соответствии с ФЗ-436 для детей старше 0 лет.

ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, пом. I, комн. 5  
Почтовый адрес: 143421, Московская обл., Красногорский район,

26-й км автодороги «Балтия»,  
бизнес-парк «Рига Лэнд», стр. 3

[www.olmamedia.ru](http://www.olmamedia.ru)

ISBN 978-5-373-05914-5

© ООО «Шефик», 2014  
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2014



# ГОТОВИМ рис и крупы

Крупы — это один из самых простых в приготовлении и доступных по цене продуктов, кроме того, это кладезь витаминов и микроэлементов в любое время года. Каша, например, для русского человека повседневное кушанье с давних времен. Потому и рецептов блюд из круп у нас великое множество.

В этой книге вы найдете самые лучшие рецепты: и сладкие, десертные каши — пшенная каша с каштанами и тыквой, рисовая каша с кокосовым молоком, разные виды овсяной и пшенной каши; и самостоятельные блюда к обеду или ужину: рис с овощами и куриными потрошками, жасминовый рис с кроликом в белом вине, разные рецепты гречневой каши и многое другое.



ISBN 978-5-373-05914-5



**ОЛМА**  
МЕДИА ГРУПП

[www.olmamedia.ru](http://www.olmamedia.ru)