



Весенние праздники приходят один за другим, только успевай сочинять подарки. После Дня святого Валентина, кажется, запас воображения исчерпан, поэтому мы решили подсказать мужчинам, как удивить и порадовать даму сердца в Международный женский день. Подсказчик — шеф-повар одного из ресторанов четырехзвездного отеля в центре Петербурга Андрей КОНАНОВ:

— К празднику все шеф-повара стремятся приготовить что-то эдакое, чтобы посещение ресторана было незабываемым, но если по каким-то причинам вы захотите остаться дома, то можно и в домашних условиях устроить настоящий ресторанный праздничный обед. Для этого накануне надо пройтись по магазинам и запастись необходимыми продуктами. Готовьтесь к тому, что вам придется провести на кухне достаточно много времени. Но результат стоит того!

Итак, с утра 8 марта предложите любимой отправиться в спа-салон, встретиться с подругами за чашкой кофе или просто погулять по родному городу, а сами облачайтесь в фартук — и к плите.



8 Марта лучший друг мужчины — фартук

КАК ПРИГОТОВИТЬ ДАМЕ СЕРДЦА РЕСТОРАННЫЙ ОБЕД

ПЕРВОЕ: ЛЕГКОЕ И ВОЗДУШНОЕ

По контрасту с мясной закуской готовим легкий воздушный крем-суп из тыквы.

Ингредиенты: тыква — 600 г; морковь — 1 шт.; лук репчатый — 1 шт.; чеснок — 2 зубчика; соль — 1 ч. л.; масло оливковое — 2 ст. л.; имбирь молотый — 1 ч. л.; сливки — 100 г; зелень кинзы — по вкусу; сухарики.

Овощи вымыть, почистить и нарезать кусочками среднего размера. На большой сковороде разогреть две столовые ложки оливкового масла. Выложить на нее приготовленные овощи, обжаривать их около 10 минут, изредка помешивая.

В чайнике вскипятить литр воды. Обжаренные овощи выложить в кастрюлю, залить кипятком таким образом, чтобы воды было примерно на пять сантиметров больше, чем овощей, и поставить на средний огонь. Кастрюлю прикрыть крышкой и оставить вариться на 20 минут. Через 20 минут, когда овощи станут мягкими, размолоть в оставшемся бульоне блендером до состояния пюре. Также можно воспользоваться мялкой для картофеля. В тыквенный суп-пюре влить 100 г сливок и перемешать. Крем-суп из тыквы подавать со сметаной и сухариками, украсив его зеленью.



Фото Натальи ЧАЙКИ

ВТОРОЕ: РЫБА НА ПОДУШКЕ



Фото Натальи ЧАЙКИ

Главное блюдо — нежнейшая рыбка с овощами. Андрей Конанов предлагает выбрать сибас или дорадо и приготовить на овощной подушке из лука и сладкого перца. Запеченная в духовке рыба обладает нежным мясом и изысканным вкусом. Сибас и дорадо — морские породы рыб. В них нет большого количества костей, поэтому их можно готовить целиком. На приготовление этого блюда вы потратите около часа.

Ингредиенты: сибас (или дорадо) — 2 шт. по 300 г; лук белый — 2 шт., красный — 1 шт.; сладкий перец (болгарский) — 2 шт.; помидоры — 2 — 3 шт.; приправа для рыбы (в составе: кориандр, куркума, базилик, чеснок); масло растительное (можно оливковое); соль и черный перец — немного; любая зелень (укроп или кинза, петрушка).

Рыбу необходимо выпотрошить, очистить от чешуи и тщательно вымыть тушку. Если запекаете сибас с головой, тогда нужно удалить жабры. Затем рыбу немного просушить и натереть приправой (смесью специй) по вкусу. Подготовлен-

ную тушку можно сбрызнуть лимоном и оставить на 10 — 15 минут. Очищенный лук нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть и нарезать кубиками небольшого размера. Помидоры вымыть и нарезать кольцами. В противень первым слоем выкладываем белый лук. Поливаем растительным (оливковым или подсолнечным) маслом.

Следующий слой будет из сладкого перца, лучше разного по цвету. Выкладываем на него подготовленные тушки сибаса. Сверху на рыбу и внутрь кладем кольца красного лука. Поливаем немного растительным маслом.

Сверху на рыбу выкладываем кольца помидора. Можно немного поперчить. Духовку предварительно разогреть. Накрывать противень фольгой и поставить рыбу с овощами запекаться на 20 — 25 минут при 180 градусах. Когда рыба будет готова, достаем из духовки. Выкладываем сибас и овощи на тарелку и посыпаем готовое блюдо зеленью. Нежный запеченный в духовке сибас на подушке из лука и сладкого перца радует глаз и вызывает аппетит.

ЗАКУСКА ДОЛЖНА ИНТРИГОВАТЬ

Чтобы захотелось отведать весь обед, пусть на закуску блюдо будет неожиданным: карпаччо из говядины с рукколой и сыром пармезан.

Мясное карпаччо — традиционная холодная закуска Италии: тончайшие кусочки говяжьей вырезки, приправленные лимонным соком и оливковым маслом, подаются в сыром виде.

Классическое карпаччо из говядины — отличное начало любой трапезы: легкая и нежная закуска буквально тает во рту, а хрустящая руккола и тертый пармезан бесподобно дополняют вкус свежего мяса.

Ингредиенты: говяжье филе — 250 г; оливковое масло — 2 ст. ложки; сыр пармезан — 40 г; руккола — 1 пучок; лимон — 1 шт.; крупная морская соль, перец — по вкусу.

Свежую вырезку промыть, обсушить и очистить от жира. Чистое мясо обернуть пищевой пленкой и отправить в морозилку на 30 минут.

Далее говядину максимально тонко нарежем и выкладываем между листами пищевой пленки, предварительно политыми оливковым маслом. Тщательно отбиваем мясо до полупрозрачности и выкладываем на плоское блюдо. В центр карпаччо кладем горсть рукколы. Посыпаем все блюдо крупной солью и перцем, тертым сыром, поливаем соком лимона и оливковым маслом.

До подачи на стол помещаем в холодильник.

ДЕСЕРТ: КАК МОРОЖЕНОЕ, НО МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ

Завершите обед изысканным лимонным сорбетом. Это блюдо лучше приготовить накануне, так как на его приготовление уйдет более восьми часов. На самом деле сорбет приготовить не сложно, однако он требует многочасовой выдержки в холодильнике. Важно, что сорбет лишь напоминает мороженое, но на самом деле в нем гораздо меньше калорий, что делает этот десерт особенно привлекательным.

Ингредиенты: лимон — 1 шт.; банан — 3 шт.; сок лимонный (можно из пачки) — 600 мл, сахарная пудра — 300 г.

Лимон (прямо с кожурой) и бананы (очищенные от кожуры) нарезаем на крупные кусочки. Измельчаем блендером, добавив к ним сахарную пудру. Добавляем лимонный сок и взбиваем блендером до однородности. Получившуюся массу переливаем в подходящую емкость и ставим в морозилку на 2 часа. Затем 3 раза с интервалом в 2 часа достаем десерт из морозилки, перемешиваем ложкой и ставим обратно.

Лимонный сорбет подаем, украсив его кубиками банана или цедрой лимона.

Для любимых ничего не жалко, однако стоит заметить, что за такой же обед в ресторане вы отдадите не менее трех тысяч рублей на двоих. А дома он обойдется вам не более полутора тысяч. Не забудьте сопроводить изысканные блюда бокалом хорошего вина.

Подготовила Светлана ЯКОВЛЕВА