



PASTA MEDITATION

Курс по приготовлению
итальянской пасты





PASTA MEDITATION



Я желаю Вам доброго дня и благодарю за доверие!

Добро пожаловать на курс **«Pasta Meditation»**, курс, посвященный приготовлению домашней итальянской пасты.

Я верю, что мой курс раскроет дополнительные грани Ваших кулинарных способностей, подстегнет к экспериментам и поможет Вам чувствовать себя увереннее на кухне.

Я покажу, что готовить пасту - это очень просто и увлекательно, справится даже ребенок, подросший ребенок=)

Начнем мы с программы курса. Я расскажу, что нам понадобится в течение всего обучения, чтобы у Вас заранее была возможность подготовить необходимые ингредиенты и гаджеты.

Невероятного Вам путешествия в мир пасты!

Обнимаю,
Карина



Оглавление

Оборудование и гаджеты.....	4
Необходимые продукты для прохождения курса.....	5
Как выбрать оливковое масло.....	7
Какие виды консервированных томатов есть на рынке и как справиться с выбором.....	9
Выбираем сухую пасту, как варить сухую пасту, порция пасты.....	11
Базовый рецепт теста.....	12
Рецепт теста для пичи.....	13
Зеленый соус песто.....	14
Красный соус песто.....	14
Соус Бешамель.....	15
Соус Ragu (Salsa Ragu).....	16
Классический томатный соус (Salsa di pomodoro).....	17
Домашний томатный соус.....	18
Фузилли с томатами и креветками.....	20
Пенне с копченым лососем.....	22
Пенне со свежим лососем.....	23
Орекьетте alla погма с баклажанами.....	25
Пенне с песто из рукколы.....	27
Спагетти с вялеными томатами.....	28
БОНУС: Спагетти с зеленым горошком и спаржей.....	29
Лазанья с рагу классическая.....	31
Равиоли с рикоттой и шпинатом с маслом и шалфеем.....	33
Паппарделле ламинированные с грибами.....	35
Лазанья с баклажанами и рикоттой.....	37
Равиоли с рагу и соусом из томатов.....	39
Лингвини с соусом из запеченного перца.....	40
Пичи с рагу.....	42



Оборудование и гаджеты

- Скалка, самая обычная, привычная Вам (у меня деревянная, не толстая)
- Большая доска или поверхность, где мы будем месить и катать тесто
- Кухонное полотенце из хлопка
- Сковорода с толстым дном
- Кастрюля на 4-5 литров
- Форма для запекания
- Миска для смешивания
- Машинка для раскатки теста (это не обязательный, но жизнеоблегчающий и процессоускоряющий элемент. На курсе я покажу Вам и варианты с использованием раскатки, и без нее. Также это может быть насадка для кухонных машин)
- Блендер (погружной или стационарный), можно использовать смузимейкер или любой гаджет для взбивания
- Кухонные машины (вопрос удобства, мы научимся работать и с ними, и без них)
- Щипцы кухонные
- Весы кухонные
- Бумага для выпечки
- Соль мелкая и крупная, черный перец
- Терка для сыра
- Пакеты одноразовые, пищевая пленка, мешки кондитерские (в чате Телеграм я покажу, какие я покупаю и где их проще заказать)



Продукты

Мука

Нам понадобятся 2 вида муки:

- Обычная высшего сорта (в России это марки: Старый Оскол, Макфа, Белонежная, Французская штучка. За пределами России любая мука “Туро 00”)
- Семола

Возможно вы встречали 2 названия, Семола и Семолина, они отличаются размером помола, семола мельче, семолина - крупнее. Семола идет в замес, а семолину используют для подсыпки.

НО! Если вдруг вы не найдете этих двух ингредиентов, это не должно Вас расстраивать! У нас получится прекрасная паста только на муке высшего сорта.



Оливковое масло: см. раздел “Как выбрать оливковое масло?”

Свежие овощи и зелень: томаты, баклажаны, зеленый базилик, петрушка, укроп, шалфей, тимьян (можно сухой), белые грибы (можно замороженные), зеленый горошек (можно замороженный), репчатый лук, чеснок, шпинат (можно замороженный), сладкий перец (желтый, красный), морковь, сельдерей, спаржа.

Яйца

В некоторых рецептах Вы найдете и указание “веса яйца”, и отдельно может быть указан желток. Можно использовать пастеризованные яйца и желтки, которые продаются в бутылках (обычно в холодильниках, там где сливочное масло или майонез).



Продукты

Вес яйца зависит от его категории, но среднее яйцо весит около 50 гр, при этом желток весит в среднем 20 гр.



Сыры: моцарелла, пармезан, рикотта.

Сухая паста. Мы будем использовать фузилли, орекьетте (бонусный урок для тарифа Медитируем вместе) и спагетти.

Консервы: томаты консервированные, томатная паста, томаты вяленые (мы научимся их делать быстро дома в чате телеграм для тарифа “Медитируем вместе”, но можно использовать и покупные).

Орехи: кедровые орешки, миндаль очищенный (кожура легко снимается после того, как обдать их кипятком).

Сухие травы: орегано.

Молочные продукты: сливочное масло, сливки (33% жирности), молоко.

Соусы: соевый соус, соус Хойсин (продается на всех маркетплейсах, в азиатских магазинах и крупных супермаркетах).

Красное вино, портвейн. Помните, bad wine makes bad sauce. Из плохого вина получается плохой соус. Выбирайте то вино для приготовления еды, которое бы Вы с удовольствием и выпили.

Мясо и рыба: говядина (фарш), лосось свежий и копченый, креветки (можно замороженные), бекон, утиные ножки.



Как я выбираю оливковое масло?

1. Я использую только масло **Extra Virgin**. Не бойтесь его нагревать и жарить на нем, итальянцы готовят на нем всю свою еду, даже используют для фритюра.
2. Я предпочитаю покупать масло **в стекле или в жесте**. Важно, чтобы стекло было непрозрачным. Свет - враг масла, в прозрачной бутылке оно очень быстро окисляется и портится. На хороших производствах и маслобойнях даже дегустируют масло из непрозрачных стаканчиков. Также рекомендуется сразу закрывать бутылку крышкой, как только вы использовали достаточное количество.
3. Вкус масла не определяется его происхождением. Я часто слышу: я люблю греческое (можно заменить на испанское, итальянское, хорватское и т.д.) оливковое масло.
Однако вкус оливкового масла - это вкус оливки, из которой оно сделано. Если у вас есть любимый сорт оливок, значит и масло из них Вам однозначно понравится. Сорт оливок обычно указан на упаковке, это хороший знак, когда масло представляет собой "сок" из монопродукта, не "компот" из разных сортов. Но и компоты бывают вкусные!
Например, Вы любите греческие оливки Каламата. Значит ищите греческое масло из оливок сорта Каламата.
4. Часто можно встретить масло, которое отжали **из разных сортов оливок (купаж)**. В этом случае остается только пробовать, так как в купаже не указаны пропорции сортов.
5. **Происхождение оливок**, так же как и винограда, очень влияет на непосредственный вкус масла. Многие зависят от климата, почвы и условий, в котором растет дерево.



6. Надписи на упаковке. Made in Italy не всегда означает, что оливки выросли в Италии. Часто бывает так, что крупные производители закупают сырье по всему миру, где дешевле. Поэтому намного важнее происхождение оливок и их сорт. Если на упаковке указывают “100% prodotto italiano”, это значит, что продукт и выращен, и бутылкован в Италии. Но зачастую на наших полках представлены бутылки с надписями: “Prodotto dell Unione Europea” или “Product of European Union” без конкретного указания происхождения.

7. Процесс отжима тоже очень важен, но об этом нет никаких указаний на упаковке вы не найдете. Тут могут помочь только дегустации на производствах. Иногда из очень слабого сырья можно отжать очень хорошее масло, и наоборот.



Указание на этикетке на сорт оливок
Каламата



Пример купаж



Здесь указано, что 100% греческое, а на обратной стороне - сделано в Италии

Я до сих пор, не смотря на то, что знаю свои любимые сорта, во всех поездках, фотографирую бутылки того масла, которое мне понравилось в ресторанах, на винодельнях и маслобойнях. Всё как с вином!

Век живи, век пробуй и учись!



Консервированные томаты: как выбрать из всего разнообразия

Томаты бывают:

- **цельные** (обычно нарисованы на банке продолговатые или круглые томаты - я предпочитаю первые)
- **очищенные** (написано *pelati*, что значит, очищенные). Если такой надписи нет, это предполагает, что томаты будут в коже
- **перетертые** (*passata*)
- **резанные** (*polpa*)
- в виде **пасты**
- и **соусы** с травами и специями





PASTA MEDITATION



Я отдаю предпочтение именно итальянским, потому что их состав прозрачен, а сами томаты заготавливаются в самый сезон.

Я призываю вас **читать состав**. В составе хороших консервированных томатов не должно быть ничего лишнего. Только сами томаты, также допускается томатный сок, соль. Всё остальное для меня лишнее, добавками производитель прикрывает некачественный продукт или хочет продлить его срок годности.

Самыми вкусными считаются томаты сорта San Marzano, в них много “мяса” и совсем мало жидкости, за это их и ценят. Если они вам попадутся, смело берите их!

Томатная паста у меня всегда есть в тубике, это очень удобно, так как расходуется она медленно, а в тубе не портится, как было бы в банке. Конечно, есть секреты, как сохранить томатную пасту в банке (надо покрыть ее поверхность растительным маслом), но я предпочитаю об этом не думать и просто беру в тубе. Мне так удобно.

В России во всех крупных гипермаркетах довольно хороший выбор томатов, представлены такие **марки** как **Mutti, Molisana, Frederici, Pomi, Casa Rinaldi**.





Выбираем сухую пасту

Существует несколько сотен видов пасты, в разном регионе исторически создавали свою пасту.

Итальянцы выбирают пасту не просто так, зачастую выбор определяется блюдом и соусом к нему. Например, мелкие макарошки идут в суп, крупные ракушки и каннелони часто фаршируются и запекаются, фузилли и пенне можно встретить в салате.

Если говорить о сухой (покупной) пасте, то тут я приверженец качественных итальянских производителей. Эти марки пасты я предпочитаю и в России, и в Испании: **Garofalo, Rummo, La Molisana и De Cecco.**

Эти производители делают макароны из твердых сортов пшеницы, есть и безглютеновые варианты, полученные путем качественной сушки при низкой температуре. Это основное отличие премиальных марок от массовых. Для ускорения процесса паста высушивается в печах.

За исключением марок, упомянутых выше - **Barilla**, она давно уже полностью производится в России ускоренным способом сушки.

Как варить сухую пасту: на 1 минуту меньше, чем указано на упаковке

В пропорциях воды:

На 100 гр пасты - 1 литр воды - 10 гр соли

Удобно запомнить: 100/1000/10

Порция пасты на человека, как свежей, так и сухой:

80-100 гр на человека

Пучок толщиной 2 см в случае спагетти





Ингредиенты

- 170 гр муки типа 00 или обычной высшего сорта
- 70 семолы
- 90 гр яиц
- 60 гр желтков

(Расчет на 2-3 порции)

Если Вам кажется, что тесто очень крутое, можете добавить немного желтка, не более 1 ст л. Не стремитесь сразу сделать мягкое тесто. Нужной консистенции нам поможет добиться время и раскатывающая машина. Не нужно добавлять воду или много дополнительного желтка. Пропорции теста идеально выверены!

Обратите внимание!

В тесто соль не кладем, но очень важно варить пасту в хорошо подсоленной кипящей воде.

Способ приготовления

Это тесто мы будем использовать для всех рецептов, для пасты и лазаньи, для ламинированной пасты, декорированной листиками.

Отмеряем все ингредиенты.

В удобной миске смешиваем все составляющие сначала лопаткой, удобнее всего это делать деревянной или крепкой силиконовой, но не гибкой. Потом руками.

Не старайтесь вымесить до идеальной структуры. Замешивайте тесто до соединения всех ингредиентов.

У нас получится крепкое, не гладкое тесто. Мы заворачиваем его в пленку и убираем в холодильник минимум на полчаса. Также можно сделать тесто сильно заранее и оставить в холодильнике на ночь или на сутки.

Яйца и желток в рецепте это жидкость!

И от ее количества зависит консистенция теста.

Если желтка получилось меньше, используйте воду и добавьте ее до нужного количества жидкости.



Ингредиенты

- 200 гр семолы
- 100 гр воды

(Расчет на 2-3 порции)

Рецепт теста для пичи

Способ приготовления

Аккуратно смешиваем муку с водой, можно на рабочей поверхности, можно в миске, можно в комбайне.

Работать с семолой - одно удовольствие. У неё абсолютно особенная текстура, очень приятная.

Как и наше базовое тесто, готовое тесто для пичи мы заворачиваем в пленку или пакет, убираем в холодильник или оставляем на кухонном столе (важно завернуть!) минимум на полчаса, чтобы тесто отдохнуло, и развилась клейковина.

Далее катаем пичи так, как я показываю в уроке.



Ингредиенты

- 50 гр свежего базилика
- 30 гр кедровых орешков
- 50 гр пармезана
- 100 мл оливкового масла
- Щепотка соли
- Маленький зубчик чеснока

Ингредиенты

- 100 гр вяленые томаты из банки с оливковым маслом
- 10 гр кедровые орехи
- 20 гр миндаль очищенный
- 3 ст л оливкового масла
- 3 ст л воды
- 20 гр пармезана

Зеленый соус песто

Способ приготовления

Листья базилика снимаем с веточек, бланшируем*, остужаем в ледяной воде, отжимаем. Можно и не бланшировать, если Вы сразу будете использовать тесто. Если же Вы делаете много соуса и планируете его хранить, то лучше базилик прогреть. Делается это для сохранения цвета.

Все ингредиенты пробиваем в блендере.

Пармезан лучше предварительно немного нарезать, чтобы泊беречь технику.

Это базовый рецепт соуса песто. На курсе мы добавим к нему 50 гр рукколы, для яркого вкуса и текстуры.

*Бланширование это кратковременная обработка продукта кипятком или паром. В ходе бланширования продукт либо обдают кипятком, либо погружают в кипяток на несколько минут, либо те же несколько минут держат в закрытой посуде, подвергая воздействию горячего пара.

Красный соус песто

Способ приготовления

Складываем все ингредиенты в блендер, пробиваем до однородной консистенции.

Для спагетти с красным песто пармезан мы в соус добавлять не будем, так как его мы будем использовать при сервировке. Но если вы делаете этот соус отдельно от пасты, пармезан лучше добавить.



Ингредиенты

- 500 мл молока
- 50 г сливочного масла
- 1 ст. л. муки
- 1/4 ч. л. молотого мускатного ореха
- Свежемолотый черный перец
- Соль

Соус Бешамель

Способ приготовления

В большом сотейнике или сковороде на среднем огне растопим сливочное масло и пассеруем* в нем муку.

***Пассерование** - жарка при низких температурах. В отличие от других видов жарки, пассерование не должно давать корочку, а только золотистый цвет. Главная цель пассерования - экстракция ароматических веществ в масло и размягчение продукта.

В сотейник тонкой струйкой вливаем холодное молоко. Помешивая, варим соус, пока он не загустеет. Снимаем сотейник с огня.

В готовый соус добавляем тертый мускатный орех, соль, перец и перемешиваем.



Ингредиенты

- 1 л томатов в собственном соку или пассаты
- 100 гр бекона
- 1 кг говяжьего фарша
- 2 большие луковицы
- 3-4 зубчика чеснока
- 2-3 средние моркови
- 2 стебля сельдерея
- 2-3 веточки базилика
- 1 бокал красного вина
- Оливковое масло холодного отжима
- Свежемолотый черный перец
- Соль, сахар, орегано

Из этого количества у нас получится довольно много соуса, около 2,5-3 килограммов.

Можете смело делить пропорции пополам.

Способ приготовления

В казане разогреваем оливковое масло и обжариваем нарезанный мелкими кубиками бекон до золотистого цвета. Можно и на сухую, без добавления масла, так как бекон отдаст свой жир.

Добавляем фарш, обжариваем его. Нам важно именно его обжарить, а не пропарить: тут важен большой огонь и частое помешивание.

Как только мясо прожарилось и зашкварчало, вливаем стакан красного вина и даем алкоголю выпариться. Со дна и стенок собираем лопаткой все поджарки.

Далее добавляем мелко нарезанный лук, чеснок, морковь и сельдерей. Снижаем температуру и томим вместе 10 минут, постоянно помешивая.

Вводим пассату (любые томаты), базилик, стакан воды.

Солим, перчим, добавляем 1 ч л сахара для баланса вкусов и тушим под закрытой крышкой в течение 2-3 часов.

Периодически помешиваем соус во время приготовления, чтобы он не прилипал ко дну кастрюли и подливаем воду по половнику, по мере необходимости.



Ингредиенты

- 500 гр свежих сочных сладких томатов
- 500 гр консервированных томатов
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст л сахара
- 50 мл оливкового масла
- Несколько веточек базилика
- Соль
- Веточка тимьяна, если есть, можно пропустить
- 100 гр сливочного масла *
- 1 луковица, если решите делать с луком

* Сливочное масло можно исключить, в классическом рецепте оно не используется, но если вы хотите сделать простые спагетти очень изысканными и невероятно нежными, то используйте масло.

Существует 2 лагеря: одни готовят с луком, другие - без. Точнее эти лагеря разнятся по регионам. Например, на Сицилии используют только чеснок, лук не кладут. Я делаю и так, и так, в зависимости от настроения и времени, так как на лук нужно минимум лишних 15 минут.

Классический томатный соус (Salsa di pomodoro)

Способ приготовления

Этот соус можно использовать для пасты Неополитана, для пиццы, для баклажан.

Лучше использовать томаты черри, в них меньше воды и больше “тела”. Томаты надрезаем крест накрест, бланшируем и снимаем кожуру. Если у вас консервированные томаты целые, режем их крупно, примерно в размер томатов черри.

В широкой сковороде или кастрюле прогреваем оливковое масло, добавляем туда очищенные зубчики чеснока, веточку тимьяна и базилика.

На этом этапе мы ароматизируем масло. Как только чеснок обжарится и отдаст свой аромат, вынимаем его, а в сковороду добавляем наши томаты. Тушим несколько минут. Добавляем сахар и соль. Тушим минут 10 до состояния, когда томаты “поплывут”.

По сути соус готов, и если готовы добавить сливочное масло, самое время. И оставшиеся веточки (целиком) базилика.

Перемешиваем и убираем с огня. Даем настояться 20 минут, после чего базилик полностью вынимаем.

В зависимости от желаемой текстуры, соус можно пробить блендером, тогда он будет очень гладким, или оставить с кусочками томатов.



Ингредиенты

- 2 кг спелых и сладких томатов
- 500 гр сладкого перца
- 1 большая луковица
- 7-8 зубчиков чеснока
- Соль и сахар
- Оливковое масло (немного совсем)
- Любые травы и специи, которые вы любите (у меня варьируется в составе базилик, тимьян, чили)

Вы знали, что процесс стерилизации на огне, как делали раньше, можно заменить более простым и приятным: поставить банки с крышками в холодную духовку, включить температуру на 100°, выдержать минут 10, после чего поднять температуру до 150° и прогреть около получаса.

Дать остыть в духовке.

Домашний томатный соус

Способ приготовления

В сезон я заготавливаю немного иной домашний томатный соус и использую его часто вместо классического. Использую разные травы и специи, делаю много, разные партии, острые и не очень!

Все составляющие произвольно режем, крупно, выкладываем на застеленный пергаментом противень, поливаем небольшим количеством оливкового масла и запекаем при высокой температуре (220°-230°) около 40 минут, нужно, чтобы все овощи немного припеклись и зарумянились.

Как только томаты стали загорелыми, перекладываем всё в кастрюлю, доводим до кипения и пробиваем блендером.

Пробуем на соль/сахар, так как все томаты разные, раскладываем по стерилизованным банкам, остужаем.

Этот соус отлично хранится в холодильнике, а если простерилизовать, то можно использовать его всю зиму. Этот соус прекрасен для пасты, фрикаделек, шакшуки, супов, рагу.



Рецепты курса

1. Фузилли с томатами и креветками
2. Пенне с лососем/копченым лососем
3. Орекьетте alla погма с баклажанами
4. Пенне с песто из рукколы
5. Спагетти с вялеными томатами
- БОНУС: Спагетти с зеленым горошком и спаржей

6. Лазанья с рагу классическая
7. Равиоли с рикоттой и шпинатом с маслом и шалфеем
8. Паппарделле ламинированные с грибами
9. Лазанья с баклажанами и рикоттой
10. Равиоли с рагу и соусом из томатов
11. Лингвини с соусом из запеченного перца
12. Пучи с рагу



Ингредиенты

- 160 гр фузилли
- 8-10 креветок
- Томатный соус
- Лимонный сок
- Соль, перец

(Рецепт на 2 порции)

В уроке подробно показываю, как я чищу креветки, очень легко и быстро получается.

Фузилли с томатами и креветками

Способ приготовления

В данном уроке (в видео) мы готовим упрощенную версию томатного соуса, полная и идеальная версия соуса описана выше (см. стр. 17).

Мы не очищали томаты от кожуры, не добавляли сливочного масла, так как в сочетании с креветками это не нужно.

В видео уроке я использовала свежие креветки, но они могут быть и замороженными, тогда важно их предварительно разморозить. Я люблю красные аргентинские или королевские, расчет примерно 4-5 штук на 1 человека.

Креветки мы лишь очистили и слегка замариновали в оливковом масле, соли и лимонном соке. После чего обжарили и сервировали поверх пасты.

Также можно обжаренные креветки ввести в томатный соус и прогреть вместе со спагетти. Я делаю обычно так, но с точки зрения подачи красивее, когда креветки выложены сверху.

[illegible]



Ингредиенты

- 160 гр пенне
- 100 гр подкопченного лосося *
- 250 мл жирных сливок
- Зеленый лук несколько стеблей
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст л оливкового масла
- Соль, перец

(Рецепт на 2 порции)

Способ приготовления

Эта паста готовится мгновенно, поэтому сначала ставим вариться пенне, а за 3-5 минут до готовности пасты начинаем делать соус.

Лук нарезаем красивыми перьями, чеснок - мелко, лосось - произвольно, можно кубиками, можно длинными полосками.

В широкой сковороде на оливковом масле на уверенном огне обжариваем быстро лук и чеснок, буквально минуту, добавляем туда отваренные пенне, перемешиваем и вливаем сливки. Доводим сливки до кипения, вводим лосось, уменьшаем огонь и немного выпариваем сливки (около минуты).

Паста готова. Я немного присаливаю, но Вы пробуйте, тут многое зависит от рыбы. Можно подавать с красной икрой и бланшированными брокколи.

* Это может быть просто слабосоленый лосось, да и вообще любая красная рыба, которая есть в продаже: нерка, форель, семга. Идея именно в том, что рыбу можно купить и хранить в холодильнике, или быстро заказать в доставке.



Пенне со свежим лососем

Ингредиенты

- 160 гр пенне
- 200 гр свежего лосося
- 250 мл жирных сливок
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст л сливочного или 2 ст л оливкового масла
- Укроп (опционально для подачи)
- Соль, перец

(Рецепт на 2 порции)

Способ приготовления

Эта паста тоже достаточно быстро готовится, но свежей рыбе необходимо чуть больше времени, на пару минут дольше.

Пока варятся пенне, мы филируем и нарезаем красную рыбу кусочками примерно 2х2 см и слегка подмариновываем рыбу: солим, перчим, добавляем протертый чеснок.

В широкой сковороде на сливочном или оливковом масле на умеренном огне выкладываем одним слоем лосось и аккуратно его обжариваем, с двух сторон до красивой корочки. Буквально 1-2 минуты с каждой стороны.

Вводим сливки, доводим до кипения, убавляем огонь, добавляем наши сваренные пенне и всё вместе прогреваем.

Подаем сразу же, украсив укропом. Красная икра и брокколи, как и в предыдущем варианте, только украсят вкус (на Ваше усмотрение).



В видео мы сделали **чипсы из кожи** и ими украсили пасту. Тогда у вас получится настоящая ресторанная подача!

Кожу лосося нарезаем на полоски, предварительно убедившись, что на коже не осталось мяса. Оно нам не нужно, нам нужна тонкая чистая кожа. Обжариваем на оливковом масле на среднем огне, немного приправив солью. Выкладываем на бумажное полотенце, чтобы ушло лишнее масло, и кожа стала более хрустящей. Сервируем!

[illegible]



PASTA MEDITATION



Орекьетте alla norma с баклажанами

РЕЦЕПТ СКОРО ПОЯВИТСЯ



This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or essays. It features approximately 28 evenly spaced, thin grey horizontal lines across the entire width of the page. The margins are consistent on all sides, providing ample space for writing. There are no vertical lines, headers, footers, or other markings present.







Ингредиенты

- 160 гр спагетти
- 300 гр свежей спаржи
- 1 чашка замороженного горошка
- 1 ст л сливочного масла
- Несколько веточек свежего тимьяна (можно использовать сухой или вовсе пропустить)
- 200 мл жирных сливок
- Соль, перец

(Рецепт на 2 порции)

Способ приготовления

Подготавливаем спаржу: отламываем нижнюю жесткую часть спаржи (её можно позже использовать в овощные бульоны) и нарезаем стебли спаржи поперек, не очень тонко, чтобы мы могли почувствовать текстуру продукта.

Верхушки мы оставляем для декора, позже их быстро обжарим на оливковом масле.

На разогретой сковороде прогреваем сливочное масло, добавляем веточки тимьяна и обжариваем спаржу на среднем огне до характерного аромата и легкой румяности. Около пары минут. Немного приправляем солью.

Добавляем горошек, можно его заранее не размораживать.

Даем им со спаржей прогреться вместе пару минут, после чего вводим сливки.

Огонь уменьшаем до минимального. Как только сливки немного уварились (на это уйдет еще пару минут) пробуем на соль, если нужно досаливаем, соединяем с отваренными спагетти и снимаем с огня.

Веточки тимьяна извлекаем, сервируем, украшаем поджаренными верхушками спаржи.



This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or essays. It features approximately 28 evenly spaced, thin grey horizontal lines extending across the entire width of the page. The margins are consistent on all sides, providing a clear area for writing. There are no pre-printed questions, headings, or other markings on the page.



Ингредиенты

- 1 кг соуса рагу
- соус бешамель
- Свежие или сухие листья лазаньи
- 400 гр моцареллы (можно добавить любой тертый сыр нейтрального вкуса, в видео уроке у меня моцаррела и тертый эмменталь)
- 100 гр пармезана

Данный рецепт рассчитан на прямоугольную форму размером около 21 см x 28 см на 4-5 человек

*Если Вы используете сухие листья лазаньи, понадобится почти вся упаковка весом 500 гр. Если свежее тесто, то на такую форму уйдет около 300 гр теста.

**Все духовки разные, ориентируйтесь на красивый цвет корочки.

Способ приготовления

Мы записали отдельный урок по приготовлению соуса рагу и показали процесс приготовления бешамель для удобства, так как соус рагу мы используем на курсе в 3 разных блюдах, а навык приготовления соуса бешамель откроет Вам путь и к слоеным пирогам (с бешамель и спаржей, например), и в некоторые виды ризотто я тоже добавляю бешамель.

Для лазаньи я смешиваю соус рагу и бешамель. Мне так удобнее и быстрее.

Формируем лазанью:

1. На дно формы всегда выкладываем немного соуса, для скрепления.
2. Далее листья теста, тут не важно, сухие или свежие*. Ни те, ни другие я заранее не отвариваю.
3. На тесто выкладываю наш микс из рагу и бешамеля (пусть он будет называться "РАГУБЕШ") так, чтобы тесто было полностью покрыто соусом.
4. Сверху моцарелла.
5. Далее можно свежие веточки базилика, но можно и пропустить.
6. После чего повторяем слои столько раз, сколько Вам позволяет форма, минимум 2 раза. Я зачастую делаю 3 слоя.
7. Верхний слой после моцареллы посыпаем натертым пармезаном
8. Убираем в духовку при 180-200° на 40-50 минут**.
9. Вынимаем лазанью из духовки и даём ей настояться 10 минут.

[illegible]

Ингредиенты

- 160 гр свежего базового теста
- 250 гр рикотты
- Горсть кедровых орешков
- 50 гр пармезана
- Щепотка мускатного ореха и чили
- 100 гр шпината
- 3 ст л сливочного масла (одна для обжарки шпината, две - для соуса)
- Несколько веточек свежего шалфея
- 2 сл л воды для соуса

(Рецепт на 2 порции)



PASTA MEDITATION



Равиоли с рикоттой и шпинатом с маслом и шалфеем

Способ приготовления

Подготавливаем сырную начинку:

Свежий шпинат обжариваем на сливочном масле до мягкости, остужаем. Можно слегка измельчить ножом.

Рикотту соединяем с пармезаном, кедровыми орешками, шпинатом и специями.

Раскатываем тесто тонко и формируем равиоли как показано в видео уроке и отвариваем в хорошо подсоленной воде 1-2 минуты после закипания.

Готовим сливочный соус для подачи:

В сковороде прогреваем 2 ст л сливочного масла и 2 ст л воды, вводим листья шалфея.

Выкладываем равиоли в соус, всё вместе прогреваем 30 секунд. Сервируем.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Ингредиенты

- 160 гр свежего базового теста
- 10 гр укропа
- 300 гр лесных замороженных грибов
- 1 средняя луковица
- 2 зубчика чеснока
- Несколько веточек тимьяна
- 200 мл портвейна
- 200 мл жирных сливок
- Соль, перец

(Рецепт на 2 порции)

1. Не стремитесь выложить много укропа, тесто просто не выдержит.

2. Можно использовать разную симпатичную зелень (базилик, петрушку) и даже съедобные цветы: анютины глазки, бегонии, васильки, одуванчики, фиалки или настурции

Способ приготовления

Паппарделле:

1. Для приготовления ламинированной пасты мы раскатываем тонко тесто.
2. Лист подготовленного теста слегка, тонкой кисточкой увлажняем водой, выкладываем предварительно промытые и просушенные веточки укропа. Нужно разобрать веточки на маленькие части и минимизировать использование стеблей.
3. Накрываем вторым листом теста и пропускаем через раскатку еще раз, как показано в видео.
4. Складываем в несколько раз и нарезаем на широкие полосы.

Грибной соус:

1. Мелко нарезаем лук и чеснок.
2. На оливковом масле томим лук до прозрачности и мягкости.
3. Добавляем грибы, заранее можно не размораживать. Обжариваем всё вместе около 10 минут на среднем огне, периодически помешивая. Немного подсаливаем и перчим.
4. Вводим портвейн и даем алкоголю выпариться полностью на большом огне.
5. Уменьшаем температуру и томим всё вместе около 20 минут.
6. Когда лук практически растворится, а грибы станут мягкими, добавляем чеснок и измельченный свежий тимьян. Перемешиваем.
7. Вливаем сливки. Оставляем на 5 минут на небольшом огне, чтобы сливки немного уварились, и соус завязался. Пробуем на соль, приправляем при необходимости солью и перцем.
8. Соединяем с отваренными за 2-3 минуты паппарделле. Сервируем. Украшаем зеленью.



Место для Ваших заметок

[illegible]



Ингредиенты

- Свежие или сухие листья лазаньи*
- 2 средних баклажана
- 300 гр томатного соуса
- 400 гр моцареллы (можно добавить любой тертый сыр нейтрального вкуса, в видео уроке у меня моцаррела)
- 400 гр рикотты
- Горсть кедровых орешков
- 50 гр пармезана
- Щепотка мускатного ореха и чили
- 100 гр шпината
- 1 ст л сливочного масла
- Оливковое масло для жарки (около 100 мл)
- Соль, перец

Данный рецепт рассчитан на прямоугольную форму размером около 21 см x 28 см на 4-5 человек

*Если используете сухие листья лазаньи, понадобится почти вся упаковка весом 500 гр. Если свежее тесто, то на такую форму уйдет около 300 гр теста.

**Все духовки разные, ориентируйтесь на красивый цвет корочки.

Способ приготовления

Подготавливаем баклажаны:

1. Баклажаны нарезаем тонко, ножом или с помощью терки-слайсера, мандолины.
2. Солим и оставляем на пару минут.
3. Обтираем бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу и обжариваем на оливковом масле.
4. Выкладываем на бумажное полотенце.

Готовим томатный соус (см. стр. 17)

Подготавливаем сырную начинку:

1. Свежий шпинат обжариваем на сливочном масле до мягкости, остужаем. Можно слегка измельчить ножом.
2. Рикотту соединяем с пармезаном, кедровыми орешками, шпинатом и специями.

Формируем лазанью:

1. На дно формы всегда выкладываем немного соуса, для скрепления.
2. Далее укладываем листы теста, тут не важно, сухие или свежие*.

Важно! В этом конкретно рецепте соус не такой жидкий и сочный, как в рагу, поэтому листы пасты лучше немного приварить или погрузить в кипяток на пару минут.

Погружайте их в воду частями и поочередно, не все листы одновременно, чтобы они не слиплись.

3. Сырную начинку выдавливаем из кондитерского мешка. Можно выложить лопаткой, если нет мешка.
4. Следом баклажаны, томатный соус, моцарелла.



- 5.** После чего повторяем слои столько раз, сколько Вам позволяет форма, минимум 2 раза. Я зачастую делаю 3 слоя.
- 6.** Верхний слой после моцареллы посыпаем натертым пармезаном
- 7.** Убираем в духовку при 180-200° на 25-35 минут**.
- 8.** Вынимаем лазанью из духовки и даём ей настояться 10 минут.

Место для Ваших заметок

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Ингредиенты

- 160 гр свежего базового теста
- 250 гр соуса рагу
- Томатный соус (см. стр. 17)

(Рецепт на 2 порции)

Способ приготовления

Раскатываем наше базовое тесто тонко.

Охлажденное рагу (**Важно**, чтобы рагу было из холодильника, так с ним будет легче работать) выкладываем из кулинарного мешка или чайной ложкой на 1 половину теста (как показано в видео уроке).

Формуем равиоли.

Отвариваем равиоли в кипящей воде около 1-2 минут.

Томатный соус (см. стр. 17) прогреваем в сковороде, выкладываем готовые равиоли к соусу, аккуратно перемешиваем.

Сервируем и мгновенно пробуем!

Подавать можно с пармезаном, страчателлой, черным молотым перцем и свежим тонко нарезанным базиликом.



This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or essays. It features approximately 28 evenly spaced, thin grey horizontal lines extending across the entire width of the page. The margins are consistent on all sides, providing a clear area for writing. There are no vertical lines, headers, footers, or other markings present on the page.



Ингредиенты

- 160 гр свежих лингвини
- 2 сладких красных перца
- 1 ст л любого творожного сыра или рикотты
- 50 гр очищенного миндаля или кешью

(Рецепт на 2 порции)

Способ приготовления

Перцы запекаем около 40 минут при температуре 200° до ярких подпалин. Убираем в пакет или на тарелку и закрываем пленкой. Остужаем.

Как только перец остыл, очищаем его от семян и перегородок. В блендер выкладываем перец очищенный, сыр и орехи. Пробиваем до однородности.

Можно непосредственно в тарелке соединить соус с пастой, а можно прогреть вместе в сковороде.

Сервируем.

Место для Ваших заметок



- 170 гр пичи
- 250 гр соуса рагу
- Пармезан (опціонально для подачу)

(Рецепт на 2 порции)

Способ приготовления

Готовим тесто на пичи (см. стр. 13), раскатываем пичи как показано в видео уроке.

Отвариваем в подсоленной воде. Как только они всплывут, дайте им 2 минуты, чтобы они полностью приготовились.

В сковороде прогреваем соус рагу (см. стр. 16) и соединяем с пичи.

Подаем с тертым пармезаном.

Место для Ваших заметок

[illegible]



KEEP COOKING!

