



Скотт Гудинг

Директор и основатель SGF

Скотт является специалистом по фитнесу с научным опытом в области физической культуры и управляет успешным фитнес-бизнесом в Сиднее с 2005 года. Он опубликовал 8 книг в серии Clean Living и является посланником проекта Nature's Way Superfoods и советом по туризму Санта-Моники. Он также выступает поваром в программе 10-го канала Off-Road Adventure Show.




the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal™



the Smart Oven® Pro

Запеченный морской окунь с корочкой из фенхеля и фисташек

 Подготовка: 15 минут | Приготовление: 35 минут

 Порции: 2–4

- 1 средний морской окунь
- 1 пучок укропа
- 1 пучок петрушки
- 1 пучок кинзы
- 2 луковицы фенхеля, тонко нарезанных (зелень срезать и отложить)
- 2 коробки смешанных помидоров черри
- 3 лимона
- 3 шалота, крупно порубленных
- ½ чашки фисташек
- Оливковое масло
- Морская соль
- Свежий черный перец

Метод

1. Поверните ручку FUNCTION (ФУНКЦИЯ) на настройку ROAST (ЗАПЕКАНИЕ).
2. Поверните ручку TIME (ВРЕМЯ) на 35–45 минут в зависимости от размера рыбы.
3. Поверните ручку TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА) на 180°C. Нажмите кнопку START (ПУСК).
4. Положите травы и оставшийся лимон в брюхо рыбы.
5. В кухонном комбайне измельчите фисташки и зелень фенхеля с небольшим количеством оливкового масла. Измельчайте 30 секунд или до тех пор, пока смесь не станет достаточно равномерной (может остаться несколько кусочков покрупнее). Смесь должна удерживаться вместе. Если смесь слишком сухая, добавьте немного оливкового масла и снова перемешайте. Распределите смесь по верхней стороне рыбы.
6. По окончании предварительного нагрева поставьте противень на проволочную решетку и запекайте рыбу в печи 35–35 минут.
7. Когда время приготовления истечет, достаньте рыбу из печи. Рыба должна быть мягкой и отставать от костей, когда вы пробуете ее готовность ножом или вилкой. Верх запечется до твердой корочки. Подавайте.



Том Уолтон

Шеф и партнер в The Bucket List

Молодой шеф, чья философия использования местных продуктов из проверенных источников также распространяется на здоровье, питание и образ жизни. «Я хочу поделиться с вами своей страстью к хорошей еде, здоровью и сбалансированному образу жизни.

Рецепты – мое скромное предложение. Они не слишком сложные и ориентированы на сезонные продукты и разумный подход к кулинарии, питанию и жизни».



the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal

Тушеная курица с ливанской смесью 7 специй

Подготовка: 2 часа 25 минут | Приготовление: 4 часа 10 минут

Порции: 6



the Smart Oven® Pro

6 куриных ножек
2 столовых ложки бахарата или ливанской смеси из 7 специй
1 чайная ложка соли
2 столовых ложки оливкового масла
2 луковицы, очищенных и нарезанных
2 зубчика чеснока, мелко порубленных
1 чайная ложка хлопьев чили
3 чашки куриного бульона
Цедра 1 соленого лимона, порезанная тонкими полосками
3 веточки тимьяна

Салат

1 средняя репа, очищенная и очень тонко нарезанная
1 средняя свекла, очищенная и очень тонко нарезанная
1 средний фенхель, очень тонко нарезанный
4 редиски, тонко нарезанных
Сердцевина и внутренние листья 1 пучка сельдерея, тонко нарезанные под углом
½ граната, без косточек
¼ пучка мяты, без стеблей
¼ пучка укропа, без стеблей
¼ пучка петрушки, без стеблей
¼ чашки грецких орехов, слегка обжаренных и крупно порубленных

Обожженный баклажан

2 средних баклажана
½ чашки тхины
2 зубчика чеснока, мелко порубленных
Сок 1 лимона
Соль

Заправка

2 чашки гранатовой патоки
Сок 1 лимона
3 столовых ложки оливкового масла первого отжима
1 чайная ложка бахарата (см. ниже)
Соль и свежемолотый перец по вкусу

Бахарат

1 столовая ложка черного перца горошком
1 столовая ложка кумина
2 чайных ложки кориандра
1 чайная ложка целой гвоздики
½ чайной ложки кардамона
1½ столовой ложки паприки
1 чайная ложка молотой корицы
¼ чайной ложки молотого мускатного ореха

Метод

1. Замаринуйте курицу, натерев ее солью, бахаратом и оливковым маслом. Оставьте как минимум на 2 часа.
2. Поверните ручку FUNCTION (ФУНКЦИЯ) на настройку SLOW COOK (МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ).
3. Поверните ручку TIME (ВРЕМЯ) на 4 часа. Поверните ручку TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА) на HIGH (ВЫСОКАЯ). Нажмите кнопку START (ПУСК).
4. Разогрейте растительное масло в сотейнике, который можно ставить в духовку, на среднем/высоком огне 1 минуту. Добавляйте замаринованную курицу партиями. Готовьте 3–5 минут с каждой стороны или до румяной корочки. Удалите.
5. Добавьте лук, чеснок и хлопья чили. Готовьте 5 минут или до тех пор, пока лук не начнет размякаться.
6. Слейте бульон и деревянной ложкой аккуратно снимите осадок со дна сковороды.
7. Добавьте курицу, соленый лимон и тимьян. Накройте фольгой. По окончании предварительного нагрева поставьте сотейник в печь на 4 часа или до тех пор, пока мясо не станет очень нежным и не будет сниматься с костей.
8. Тем временем положите баклажаны на открытый огонь, периодически переворачивая. Кожа должна почернеть, а мякоть стать мягкой.
9. Окуните готовый баклажан в миску с холодной водой и быстро снимите кожуру. Промокните бумажным полотенцем. Крупно порубите мякоть баклажана и выложите в миску. Добавьте остальные ингредиенты, перемешайте и приправьте солью по вкусу.
10. Чтобы приготовить салат, деликатно смешайте ингредиенты в миске.
11. Чтобы приготовить заправку, взбейте гранатовую патоку, лимонный сок, оливковое масло, бахарат и немного соли в небольшой миске или встряхните в банке. Полейте салат перед подачей.
12. Когда курица будет готова, аккуратно снимите с блюда. Снимите жир с получившегося сока. Верните блюдо с соком на плиту и готовьте 5 минут на большом огне, пока жидкость слегка не загустеет и не образует глазурь.
13. Добавьте курицу, чтобы подогреть и покрыть глазурью.
14. Приправьте и подавайте с обожженным баклажаном и салатом.



Энтони Пухарич

Владелец Vic's Meats

Основатель Vic's Meats крупнейшего оптового торговца высококачественным мясом в Австралии, владелец Victor Churchill Butcher и движущая сила мероприятия Vic's Meat Market Day. Энтони также озвучивает Ask the Butcher, приложение для iPhone, которое призвано раскрыть тайны приготовления мяса дома и которое скоро станет телевизионным шоу Foxtel.



the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal™



the Smart Oven® Pro

Распластанная курица тандури

 Подготовка: 20 минут | Приготовление: 45 минут

 Порции: 2

-
- 2 чашки греческого йогурта (натурального, несладкого)
 - 5 см свежего имбиря, мелко натертого
 - 1 целый выжатый лимон
 - ½ чашки оливкового масла
 - 2 столовых ложки гарам масалы
 - 2 столовых ложки молотого кориандра
 - 2 столовых ложки молотого кумина
 - 1 чайная ложка порошка чили
 - 1 столовая ложка молотой куркумы
-

Метод

1. Смешайте все ингредиенты. Добавьте курицу и хорошо покройте ее смесью.
2. Оставьте в холодильнике на ночь.
3. Удалите курицу из маринада, сотрите лишний маринад. Выложите курицу на противень.
4. Установите проволочную решетку в нижнюю позицию.
5. Поверните ручку FUNCTION (ФУНКЦИЯ) на настройку ROAST (ЗАПЕКАНИЕ).
6. Поверните ручку TIME (ВРЕМЯ) на 45 минут.
7. Поверните ручку TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА) на 200 °C с конвекцией. Нажмите кнопку START (ПУСК).
8. По окончании предварительного нагрева поставьте противень на проволочную решетку и запекайте курицу в печи 45 минут.
9. По окончании достаньте курицу из печи, неплотно накройте фольгой и дайте постоять 10 минут перед нарезкой.

Совет

Курицу можно готовить сразу на 1-м этапе. Однако для оптимального вкуса и аромата лучше замариновать ее на ночь.



Мин Цай

Шеф/владелец Blue Ginger и Blue Dragon в Веллесли и Бостоне, США

Мин Цай – пионер восточно-западной кухни. В первый год работы Blue Ginger был назван журналом Boston Magazine лучшим новым рестораном, был номинирован фондом James Beard Foundation как лучший ресторан 1998 года, а в 2002 году удостоился награды «Лучший повар Северо-Востока». Журнал Esquire назвал его азиатский гастропаб, Blue Dragon, лучшим новым рестораном 2013 года. Мин также ведет и продюсирует телевизионное шоу «Просто Мин» и является автором пяти кулинарных книг.




the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal



the Smart Oven® Pro

СЛИВОВЫЙ ТАРТ С ПЯТЬЮ СПЕЦИЯМИ

 Подготовка: 15 минут | Приготовление: 16 минут

 Порции: 6

1 лист слоеного теста, размороженного
6 спелых слив, нарезанных на дольки
½ чайной ложки порошка пяти специй
2 чайных ложки мелкого сахарного песка
Цедра 1 лимона
1 яйцо

Обсыпка

1 чайная ложка порошка пяти специй
¼ чашки смеси сахарной пудры

Метод

1. Поверните ручку **FUNCTION** (ФУНКЦИЯ) на настройку **BAKE** (ВЫПЕЧКА).
2. Поверните ручку **TIME** (ВРЕМЯ) на 1 час.
3. Поверните ручку **TEMPERATURE** (ТЕМПЕРАТУРА) на 200 °C с конвекцией. Нажмите кнопку **START** (ПУСК).
4. Выстелите противень пекарской бумагой. Вырежьте большой круг из теста. Наколите центр теста вилкой, чтобы из него выходил пар и тесто стало хрустящим.
5. Положите сливы в миску. Добавьте смесь пяти специй, сахар и лимон. Деликатно перемешайте, чтобы покрыть сливы смесью.
6. Выложите сливы в центр теста, оставив свободными 3 см по краям.
7. По окончании предварительного нагрева выпекайте тарт в печи 16 минут или до тех пор, пока тесто не станет золотистым и хрустящим.
8. Смешайте пять специй и смесь сахарной пудры. Посыпьте через сито на горячий тарт и подавайте.



Саймон Джонсон

Шеф и поставщик качественной еды

Саймон Джонсон – ведущий поставщик лучших в Австралии импортных и местных продуктов, предлагающий только высшее качество от проверенных производителей во всем мире. Он открыл свой первый магазин в Сиднее в 1992 году и за последующие 24 года – еще восемь по всей Австралии, включая его флагман – Providores' Market в сиднейской Александрии. Саймон является пионером культуры качественной еды в Австралии.



the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal



the Smart Oven® Pro

Пицца с козьим сыром и прошутто



Подготовка: 10 минут | Приготовление: 15 минут



Порции: 2–4

1 домашняя основа для пиццы

½ чашки качественного соуса сукко или соус из томатной пассаты

240 г свежей моцареллы, порванной на крупные куски

200 г козьего сыра, разломленного на крупные куски

100 г миниатюрных помидоров-сливок на веточке

8 ломтиков прошутто

30 качественной смеси салатных листьев

Метод

1. Поверните ручку **FUNCTION (ФУНКЦИЯ)** на настройку **PIZZA (ПИЦЦА)**.
2. Поверните ручку **TIME (ВРЕМЯ)** на 15 минут.
3. Поверните ручку **TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА)** на 210°C с конвекцией. Нажмите кнопку **START (ПУСК)**.
4. Положите основу пиццы на противень.
5. Намажьте соусом сукко или томатной пассатой. Выложите сверху моцареллу, козий сыр и помидоры.
6. По окончании предварительного нагрева поставьте пиццу в печь на 15 минут.
7. Достаньте из духовки. Выложите сверху ломтики прошутто и смесь салатных листьев.



Скотт Гудинг

Директор и основатель SGF

Скотт – специалист по фитнесу с научным опытом в области физической культуры и управляет успешным фитнес-бизнесом в Сиднее с 2005 года. Он опубликовал 8 книг в серии Clean Living и является посланником проекта Nature's Way Superfoods и советом по туризму Санта-Моники. Он также выступает поваром в программе 10-го канала Off-Road Adventure Show.




the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal™



the Smart Oven® Pro

Бараньи голяшки с рагу

 Подготовка: 20 минут | Приготовление: 35 минут

 Порции: 4

-
- 2 столовых ложки жира/топленого масла
 - 4–6 бараньих голяшек
 - 4 маленьких луковицы, очищенных
 - 700 г томатной пасты
 - 1 маленькая банка анчоусов
 - 200 г порубленной панчетты
 - 1 пучок петрушки (стебли мелко порублены)
 - 1 пучок душицы, крупно порубленный
 - 2 чайных ложки розмарина
 - 2 чайных ложки хлопьев чили
 - 1 большой батат, порезанный на крупные куски
-

Метод

1. Поверните ручку FUNCTION (ФУНКЦИЯ) на настройку SLOW COOK (МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ).
2. Поверните ручку TIME (ВРЕМЯ) на 4 часа.
3. Поверните ручку TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА) на HIGH (ВЫСОКАЯ). Нажмите кнопку START (ПУСК).
4. Разогрейте жир и топленое масло в сотейнике, который можно ставить в духовку, на среднем/высоком огне 1 минуту. Добавьте голяшки и готовьте 3–5 минут с каждой стороны или до тех пор, пока они не подрумянятся со всех сторон.
5. Добавьте лук и готовьте его 3 минуты или до тех пор, пока он не начнет подрумяниваться.
6. Влейте пасту и деревянной ложкой аккуратно снимите осадок со дна сковороды.
7. Добавьте анчоусы, панчетту, петрушку, душицу, розмарин, чили, батат и 1 чашку воды. Накройте фольгой.
8. По окончании предварительного нагрева поставьте сотейник в печь на 4 часа или до тех пор, пока мясо не станет очень нежным и не будет сниматься с костей.
9. Посыпьте порубленной петрушкой и подавайте.



Карен Мартини

Удостоенная награды шеф, автор книг и телеведущая.

Карен является шефом-основателем уважаемых критиками ресторанов The Melbourne Wine Room в Мельбурне и сиднейского Icebergs Dining Room and Bar. Сейчас она работает кулинарным редактором The Age's Epicure/ Good Living. Карен – автор 4 кулинарных книг, а в последние восемь лет она является постоянным шефом в самой долго идущей в Австралии телепрограмме о стиле жизни Better Homes and Gardens.



the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal™



the Smart Oven® Pro

Свинные ребра с сычуаньским перцем

 Подготовка: 15 минут | Приготовление: 2 часа

 Порции: 6–8

25 г сушеных креветок
200 мл китайского рисового вина
300 мл устричного соуса
100 мл соевого соуса
5 листиков лайма
10 см имбиря, нарезанного соломкой
10 зубчиков чеснока, раздавленных
1 столовых ложки сычуаньского перца
250 мл воды
1 луковица, тонко нарезанная
50 г сухих шиитаке
1 апельсин, без цедры, сок выжать
2 звездочки бадьяна
4 маленьких чили, разделенных пополам
3 столовых ложки меда
8 свиных ребер

Метод

1. Поверните ручку **FUNCTION** (ФУНКЦИЯ) на настройку **SLOW COOK** (МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ).
2. Поверните ручку **TIME** (ВРЕМЯ) на 3 часа.
3. Поверните ручку **TEMPERATURE** (ТЕМПЕРАТУРА) на **HIGH** (ВЫСОКАЯ). Нажмите кнопку **START** (ПУСК).
4. Разотрите сушеные креветки в ступке до состояния мелкого воздушного порошка.
5. Чтобы приготовить соус для ребер, положите все ингредиенты в сотейник и хорошо перемешайте. Добавьте ребра и перемешайте, чтобы они полностью покрылись смесью. Хорошо накройте фольгой.
6. По окончании предварительного нагрева поставьте сотейник в печь на 3 часа.
7. Достаньте сотейник, удалите готовые ребра и снимите лишний жир с жидкости. Верните ребра в соус.
8. Подавайте с паровым длиннозерным рисом, простой азиатской зеленью или пикантным азиатским капустным салатом.



Кассандра Мишлен

Тренер по здоровому образу жизни

Кассандра Мишлен – это мама с задачей вырастить суперздоровых детей на своей городской ферме на Северных пляжах в Сиdney. Кассандра любит увлекать других людей и является создателем движения «Сентябрь без сахара» (#sugarfreeseptember). В этом году она выпустила вторую электронную книгу с великолепными рецептами реальной еды. Ее цель – помочь матерям научиться радоваться жизни и веселиться, следя при этом за своим здоровьем, и побудить родителей готовить вкуснейшие полноценные блюда для жизни без токсинов!



the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal™



the Smart Oven® Pro

Лодочки из салата-латука с тушеной бараниной

 Подготовка: 20 минут | Приготовление: 6 часов

 Порции: 6–8

- 1 баранья лопатка
- 4 столовых ложки меда
- 1 столовая ложка кокосового масла
- Щепотка соли
- 2 луковицы, порубленных
- 2 крупных моркови, порезанных кубиками
- 4 зубчика чеснока, измельченных
- 2 чашки крепкого бульона
- 5 фиников

Йогуртовый соус

- 1 чашка натурального греческого йогурта
- Горсть петрушки, мелко порубленной
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- Щепотка соли и перца

Метод

1. В кухонном комбайне смешайте мед, кокосовое масло, соль, лук и 4 зубчика чеснока для маринада. Должна получиться мелко порубленная смесь.
2. Вотрите маринад в мясо. Накройте мясо и поставьте в холодильник как минимум на 2 часа.
3. Поверните ручку FUNCTION (ФУНКЦИЯ) на настройку SLOW COOK (МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ).
4. Поверните ручку TIME (ВРЕМЯ) на 6 часов.
5. Поверните ручку TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА) на HIGH (ВЫСОКАЯ). Нажмите кнопку START (ПУСК).
6. Разогрейте растительное масло в сотейнике, который можно ставить в духовку, на среднем/высоком огне 1 минуту. Добавьте баранью лопатку и готовьте 3–5 минут с каждой стороны или до тех пор, пока она не подрумянится с обеих сторон.
7. Добавьте лук, морковь и чеснок и готовьте 5 минут или до тех пор, пока овощи не начнут размягчаться.
8. Влейте бульон. Деревянной ложкой аккуратно снимите осадок со дна сковороды. Добавьте финики. Накройте фольгой.
9. По окончании предварительного нагрева поставьте сотейник в печь на 6 часов.
10. Когда время приготовления истечет, достаньте блюдо из печи. Мясо должно быть мягким и отставать от костей. Снимите мясо с костей и положите на тарелку, слив сок в небольшой кувшин.
11. Для йогуртового соуса в небольшой миске смешайте йогурт, 2 зубчика чеснока (раздавленных), петрушку и щепотку соли с перцем. Хорошо перемешайте.

Для подачи

Выложите тушеную баранину, огурец, авокадо и йогуртовый соус в лодочки из салата-латука. Это отличное блюдо для всей семьи, а дети обожают делать собственные лодочки из латука.



Кулинарный клуб Monday Morning Cooking Club

Кулинарный клуб Monday Morning Cooking Club состоит из шести женщин, которые готовят вместе утром каждого понедельника с 2006 года. Они встречаются, чтобы исследовать старые рецепты еврейского сообщества. Эти шесть женщин готовят, тестируют, обсуждают, а затем документируют лучшие блюда. Результатом стала самая популярная кулинарная книга в Австралии.



the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal™

Оссобукко с чечевицей

 Подготовка: 15 минут | Приготовление: 8 часов 30 минут

 Порции: 4



the Smart Oven® Pro

- 1 кг распиленных телячьих голяшек
- 2 столовых ложки оливкового масла
- 1 луковица, мелко порубленная
- 1 морковь, мелко порубленная
- 2 стебля сельдерея, мелко порубленных
- 3 зубчика чеснока, раздавленных
- 2 веточки розмарина
- ½ пучка тимьяна
- 2 лавровых листа
- 3 гвоздики
- 1 банка порубленных помидоров
- 375 мл (1½ чашки) бульона
- 1 чашка белого вина
- 250 г зеленой чечевицы
- 3 столовых ложки оливкового масла
- Горсть порубленной петрушки

Метод

1. Поверните ручку **FUNCTION (ФУНКЦИЯ)** на настройку **SLOW COOK (МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ)**.
2. Поверните ручку **TIME (ВРЕМЯ)** на 8 часов.
3. Поверните ручку **TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА)** на **LOW (НИЗКАЯ)**. Нажмите кнопку **START (ПУСК)**.
4. Разогрейте растительное масло в сотейнике, который можно ставить в духовку, на среднем/высоком огне 1 минуту. Добавьте голяшки и обжарьте партиями с двух сторон, чтобы они подрумянились. Удалите из сотейника.
5. Добавьте овощи и чеснок. Пассеруйте до мягкости, при необходимости добавив еще масла. Добавьте травы, лавровый лист и гвоздику.
6. Добавьте вина в сотейник и кипятите 5 минут. Добавьте помидоры, чечевицу и бульон, перемешайте, а затем верните голяшки в сотейник. Распределите голяшки и чечевицу так, чтобы они были почти полностью покрыты жидкостью. Накройте фольгой.
7. По окончании предварительного нагрева поставьте сотейник в печь на 8 часов или до тех пор, пока мясо не станет очень нежным и не будет сниматься с костей.
8. Посыпьте порубленной петрушкой и подавайте.



Мэтт Уилкинсон

Главный повар и владелец Pore Joan

В конце 2010 года Мэтт ушел из Circa, чтобы вместе с бизнес-партнером Беном Фостером открыть кафе Pore Joan в Ист-Брунсвике в Мельбурне. Кафе Pore Joan, сильно ориентированное на местные и сезонные продукты, вскоре завоевало популярность. Спустя три года при Pore Joan открылся фантастический магазинчик под названием Hams and Bacon. Мэтт выпустил 2 книги – «Любимые овощи мистера Уилкинсона» и «Простые салаты мистера Уилкинсона» – и регулярно пишет в журнал Delicious Magazine.



the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal™

Копченый салат с йогуртом и морковью

 Подготовка: 20 минут | Приготовление: 35 минут

 Порции: 4



the Smart Oven® Pro

- 150 г греческого йогурта
- 50 мл молока
- 3 пучка молодой моркови, вымытой, с ботвой
- 4 столовых ложки оливкового масла
- Щепотка соли
- Перец
- ½ чашки петрушки
- 4 зубчика копченого чеснока
- 2 столовых ложки египетской смеси специй дукка
- 1 столовая ложка миндаля
- 1 столовая ложка светлого изюма
- 1 столовая ложка тертого пармезана
- 100 г меда
- 2 столовых ложки уксуса шардоне
- ½ столовой ложки флердоранжевой воды

Метод

1. Поверните ручку FUNCTION (ФУНКЦИЯ) на настройку ROAST (ЗАПЕКАНИЕ).
2. Поверните ручку TIME (ВРЕМЯ) на 1 час.
3. Поверните ручку TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА) на 220°C. Нажмите кнопку START (ПУСК).
4. В миске смешайте йогурт и молоко. Такую смесь будет проще распределять. Отложите.
5. Выстелите противень, по размеры подходящий для печи, пекарской бумагой.
6. Обрежьте верхшки (ботву) у моркови и отложите.
7. Выложите морковь на противень и запекайте примерно 15 минут или до легкого поджаривания.
8. Удалите и переложите в ступку. Немного разотрите верхшки и петрушку и добавьте чеснок, дукку, миндаль, изюм, пармезан и немного соли. Растирайте несколько минут, чтобы получилась грубая паста.
9. Добавьте растительное масло, уксус и флердоранжевую воду и хорошо перемешайте, чтобы получить морковное песто. Накройте и отставьте в сторону.
10. Приправьте морковь небольшим количеством оливкового масла, солью и перцем. Выложите морковь на противень и запекайте примерно 20–30 минут или до мягкости.
11. Выложите морковь в миску. При желании некоторые можно разрезать пополам. Приправьте морковным песто.
12. На тарелку выложите йогурт, сверху положите морковь и подавайте.



Хестон Блументаль

Шеф и владелец Fat Duck и Dinner by Heston

Хестон Блументаль известен своим экспериментальным и научным подходом к кулинарии и гастрономии и удостоен множества почетных степеней за свой научный подход к приготовлению еды. Он выпустил несколько книг и телевизионных программ. В 2006 году королева удостоила его ордена Британской империи за заслуги в индустрии гостеприимства.



the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal

Бараньи голяшки медленного приготовления и салат из крупного кускуса



Подготовка: 25 минут | Приготовление: 4 часа



Порции: 6



the Smart Oven® Pro

Смесь специй

- ½ чайной ложки молотого имбиря
- 1 чайная ложка молотой корицы
- 1 чайная ложка молотого кориандра

Прованская заправка (винегрет)

- 50 мл оливкового масла
- 1 чайная ложка рас-эль-ханута
- 1 столовая ложка хересного уксуса
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1 столовая ложка смеси специй

Баранина

- 1,5 л бараньего бульона
- 2 бараньих голяшки
- 2 веточки розмарина

Метод

1. Чтобы приготовить смесь специй, просто хорошо смешайте молотые специи и просейте через сито.
2. Для заправки винегрет в небольшой кастрюле разогрейте ½ столовой ложки оливкового масла и добавьте рас-эль-ханут. Медленно нагревайте 3–4 минуты. Снимите с огня и вмешайте оставшееся оливковое масло. Дайте остыть.
3. В небольшой миске взбейте хересный уксус, дижонскую горчицу и 1 чайную ложку смеси специй. Медленно влейте масло с рас-эль-ханутом, постоянно помешивая.
4. Поверните ручку FUNCTION (ФУНКЦИЯ) на настройку SLOW COOK (МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ).
5. Поверните ручку TIME (ВРЕМЯ) на 4 часов.
6. Поверните ручку TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА) на 160 °C. Нажмите кнопку START (ПУСК).
7. Чтобы приготовить баранину, на среднем/большом огне разогрейте 1 литр бараньего бульона в сотейнике, подходящем для использования в печи, в течение 3 минут или до легкого кипения. Добавьте голяшки, накройте фольгой и готовьте в печи 4 часа или до тех пор, пока баранина не будет сваливаться с кости.
8. Достаньте сотейник и дайте голяшкам остыть в жидкости. Когда они остынут, снимите мясо с кости и отставьте.
9. Снимите жир с получившегося сока. Верните сотейник на плиту и на большом огне уварите жидкость до 200 мл.
10. Снимите бульон с огня, добавьте веточки розмарина и дайте настояться 10 минут, прежде чем процедить жидкость и выбросить травы.
11. Распределите немного оливкового масла по дну кастрюли и поставьте на средний огонь. Добавьте кускус и пассеруйте, постоянно помешивая, пока все частицы не станут золотистыми. Добавьте оставшиеся 500 мл бульона, чтобы он покрыл кускус и доведите до кипения. Готовьте 6–7 минут, пока кускус не будет полностью готов. Слейте жидкость.
12. Тем временем в маленькой сковородке на среднем/малом огне разогрейте небольшое количество оливкового масла. Добавьте порубленный лук и готовьте 7–10 минут. Посыпьте ½ чайной ложки смеси специй и небольшим количеством соли.
13. Смешайте разобранную баранину с уваренным бульоном, затем посыпьте мясо рас-эль-ханутом и оставшейся смесью специй. Приправьте солью по вкусу.
14. Перед подачей крупно порубите травы и смешайте их со слитым кускусом, мясной смесью, половиной зерен граната и обжаренным луком. Приправьте по вкусу. Добавьте почти всю заправку, перемешайте и переложите кускус в миску для подачи. Сбрызните оставшейся заправкой и посыпьте оставшимися гранатовыми зернами.



Кулинарный клуб Monday Morning Cooking Club

Кулинарный клуб Monday Morning Cooking Club состоит из шести женщин, которые готовят вместе утром каждого понедельника с 2006 года. Они встречаются, чтобы исследовать старые рецепты еврейского сообщества. Эти шесть женщин готовят, тестируют, обсуждают, а затем документируют лучшие блюда. Результатом стала самая популярная кулинарная книга в Австралии.



the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal™

Читарни с говядиной

 Подготовка: 20 минут | Приготовление: 8 часов 20 минут

 Порции: 5–6



the Smart Oven® Pro

- 1 кг лопатки
- ½ чашки растительного масла
- 1 кг лука, мелко порубленного
- 1 красный сладкий перец, мелко порубленный
- ½ чайной ложки соли
- 1 столовая ложка натертого свежего имбиря
- 1 чайная ложка раздавленного чеснока
- 2 столовых ложки молотого кориандра
- 2 чайных ложки молотого кумина
- 1 столовая ложка паприки
- 1 чайная ложка гарам масалы
- ½ чайной ложки молотой куркумы
- ½ чайной ложки черного перца
- 500 г спелых помидоров, порубленных
- ½ чашки томатной пасты
- 1 столовая ложка сахара
- ½ чашки солодового уксуса
- 6 свежих листиков карри

Метод

1. Поверните ручку FUNCTION (ФУНКЦИЯ) на настройку SLOW COOK (МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ).
2. Поверните ручку TIME (ВРЕМЯ) на 8 часов.
3. Поверните ручку TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА) на LOW (НИЗКАЯ). Нажмите кнопку START (ПУСК).
4. Порежьте мясо на кубики 5 см и отложите.
5. Разогрейте масло в глубокой сковороде, которую можно ставить в духовку, и обжарьте мясо партиями. Снимите обжаренное мясо со сковороды и отложите в сторону.
6. Убавьте огонь до среднего и добавьте в сковороду лук и сладкий перец. Пассеруйте несколько минут, а затем добавьте соль. Продолжайте готовить в течение 10 минут или до тех пор, пока лук не подрумянится.
7. Добавьте имбирь и чеснок и готовьте несколько минут. Перемешайте все ингредиенты.
8. Добавьте мясо и все специи. Перемешайте.
9. Добавьте помидоры и томатную пасту. Хорошо перемешайте все ингредиенты. Накройте фольгой.
10. По окончании предварительного нагрева поставьте сотейник в печь на 8 часов.
11. Достаньте сотейник из печи и поставьте на разогретую плиту. Вмешайте сахар, уксус и листья карри и готовьте еще 5 минут. Подавайте.