
Готовим дома

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ — ОРГАНИЗАЦИЯ

Адаптируя меню семейных ужинов к домашним условиям, мы поняли, насколько важным для ресторанов является *mise en place* — предварительная подготовка блюд. Конечно, дома люди редко готовят что-то заранее. Но все же *mise en place* может быть весьма полезным, особенно когда речь идет о заготовке соусов и бульонов. Будьте практичны и старайтесь эффективно использовать свое время. Мы рекомендуем вам планировать ужины на неделю и составлять списки продуктов, которые можно купить заранее (за исключением тех, которые нужно покупать в день ужина). В начале описания каждого меню мы приводим «График приготовления», который поможет вам сделать все три блюда, затратив минимальное время. Сложные рецепты или те, которые требуют большего времени, можете оставить на выходные.

ЗАКУПКИ

Где лучше покупать продукты — на рынке или в супермаркете? Оба варианта имеют свои преимущества и недостатки. Рынки и небольшие частные магазины позволят наладить более тесный контакт с поставщиками. Многие люди высоко ценят личное знакомство с мясником или торговцем рыбой. Покупая у них товар, вы можете воспользоваться их профессиональным опытом при выборе продукта, а порой даже переложить на их плечи некоторые подготовительные операции, в том числе и такие утомительные, как чистка, обвалка, потрошение, рубка и др. Продавцы также могут посоветовать, как лучше нарезать кусок мяса или какую рыбу взять для конкретного рецепта. С другой стороны, супермаркеты часто предлагают более низкие цены, так как сами закупают товары оптом. Некоторые магазины принимают заказы через Интернет — это очень удобно, когда вы закупаете товары длительного хранения. В конце концов наилучший выход — приобретать продукты и там, и там.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Покупая фрукты и овощи, отдавайте предпочтение сезонным продуктам. Надо помнить, что в начале сезона их стоимость всегда выше, чем в разгар. Старайтесь сравнивать цены у разных поставщиков и выбирайте оптимальные. Вы можете закупать фрукты и овощи небольшими количествами и расходовать их по необходимости.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Покупайте продукты, изготовленные из цельного молока, так как их состав лучше всего подходит для блюд, описанных в этой книге. Выбирая сливки, вы должны знать, для чего они вам нужны — для взбивания или для кулинарной обработки. Они различаются по содержанию жира, так что внимательно читайте информацию на упаковке. Йогурт — отличный продукт, он предоставляет массу вариантов использования. Он бывает разных вкусов, жирности, консистенции. Тем не менее, когда дело доходит до выбора, не усложняйте себе задачу: качественный цельномолочный йогурт без добавок — оптимальное решение для кулинарных целей.

ХЛЕБ Сегодня в пекарнях и магазинах можно купить свежий хлеб любых форм, сортов и размеров. Также можно найти готовые к выпеканию и наполовину выпеченные багеты и батоны. Ориентируйтесь на свой вкус. Хлеб можно заморозить и быстро разогреть в духовке или в тостере.

МАСЛО Вы можете купить масло самых разных сортов и по самым разным ценам. Для рецептов этой книги вам понадобится масло трех типов: простое оливковое для кулинарной обработки, оливковое «экстра вирджин» для заправок и подсолнечное для жарки.

РЫБА Советуем вам установить личный контакт с продавцом рыбы. Вам всегда пригодится человек, которому вы можете доверять, кто знает свойства разных видов рыбы и поможет сделать вам правильный выбор.

Самый быстрый способ проверить свежесть рыбы — это посмотреть на ее глаза и кожу. Глаза должны быть черными, яркими и выпуклыми. Если они серые либо выглядят впалыми — лучшие дни этой рыбы прошли. Кожа должна быть блестящей и плотной. Если она тусклая или сморщенная — значит, рыба несвежая. Кроме того, рыба если и должна пахнуть, то скорее морем, чем рыбой. Сильный рыбный запах говорит о том, что рыба уже теряет свежесть. Когда храните рыбу в холодильнике, используйте пластиковый контейнер с решетчатым поддоном, чтобы в него стекала вся жидкость.

Покупая рыбу, попросите продавца ее выпотрошить и почистить. Вы также можете попросить снять с нее кожу и нарезать филе.

На с. 16 и 17 приведены фотографии рыбы, которая используется для рецептов нашей книги. В отличие от овощей или мяса, разные виды рыбы могут быть очень похожи друг на друга, так что, прежде чем идти за покупками, неплохо бы посмотреть на то, что вам предстоит купить. Если вы не можете найти указанную в каком-то рецепте рыбу, попросите продавца предложить подходящую замену.

МЯСО И ПТИЦА Мясо — само по себе дорогой продукт. Но при этом не стоит забывать, что вкусные и разнообразные мясные блюда можно приготовить и из недорогих ингредиентов. Курица, индейка, утка, свинина, отдельные куски телятины и говядины могут быть вполне доступными. Помните, что лучше купить качественный кусок дешевого мяса, чем некачественный — дорогого. Вы можете выбрать уже нарезанное мясо либо попросить мясника нарубить его в вашем присутствии — так оно будет свежее. То же самое верно и для фарша: вы можете купить его упакованным либо попросить мясника измельчить мясо перед продажей, указав еще при этом, насколько крупным должен быть фарш.

КАК ГОТОВИТЬ МЯСО Каждый вид мяса требует своей кулинарной обработки и своей температуры. Однако в качестве общего руководства вы можете следовать четырем принципам, которые мы назвали «тепловым уравнением».

1. Интенсивность нагрева должна быть высокой.
2. Количество масла должно быть минимальным.
3. Сковорода должна быть толстой: чем она толще, тем лучше тепло будет распределяться по поверхности. Это важно, так как далеко не все дно сковороды имеет контакт с огнем или нагревательным элементом.
4. Количество мяса должно быть пропорционально площади сковороды. Если вы положите слишком много мяса в маленькую сковороду, вы потеряете большое количество тепла. По той же самой причине лучше доставать мясо из холодильника за 30 минут до начала приготовления.

ГАРНИРЫ В вашем распоряжении огромное количество гарниров, которые можно подать к мясу. Например:

- * овощи-гриль: цукини, картофель, сладкий перец;
- * вареные овощи: цветная капуста, картофель, капуста;
- * запеченные или жареные овощи: картофель, цукини;
- * овощи фри: кольца лука, ломтики баклажана;
- * бобовые: бобы, нут;
- * салаты с овощами, орехами, мясными продуктами или сыром: салат «Уолдорф» (с. 370), салат «Цезарь» (с. 72);
- * рис: вареный, рис по-мексикански (с. 244);
- * другие блюда, которые описаны в этой книге: запеченные овощи (с. 350), гратен из поленты и пармезана (с. 112), латук с мятно-горчичным соусом (с. 360), цветная капуста в соусе бешамель (с. 260).