

Отдыхай!

Жизнь хороша, и жить хорошо, а весной и летом – особенно. Ведь под каждым под кустом нам готов... если не дом, то стол – легко! Майские праздники: пора открывать сезон выездов на природу.

Шашлык – наше всё!

Пикник... Даже то немногое, что пишется на эту тему в толковом словаре, вызывает хоромод мечтаний и полет ассоциаций. "Пикник - загородная увеселительная прогулка компанией (обычно с закуской на открытом воздухе)". Наверное, слово "обычно" пора заменить на "обязательно": что же это за пикник без еды? Как свадьба без невесты! В наше время основное увеселение эта самая закуска и есть.

Сейчас уже невозможно установить, кто, где и когда устроил первый пикник. Во всяком случае, в Древнем Риме это развлечение уже пользовалось популярностью. Хотя название "пикник" появилось, конечно, намного позже. Впервые слово "picnique" встречается в 1692 году в одной из французских энциклопедий. Впрочем, некоторые считают, что это слово английского происхождения. В любом случае, пикники в XVIII веке были в большой моде как у французской, так и у английской аристократии.

Еда на пикнике должна быть такой, чтобы не испортилась от длительного пребывания под открытым солнцем. Конечно, обязательный атрибут любого отдыха на природе – шашлык или барбекю. В наше время шашлык – это особая церемония, требующая соблюдения определенных правил и традиций. Ведь не секрет, что в приготовлении шашлыков важен не столько конечный результат, сколько сам процесс.

Как известно, основа хорошего шашлыка – мясо. От того, какое оно, зависит до 80 процентов успеха. Никакие приправы и виртуозные способы маринования не спасут безнадежное мясо старого быка. Проще всего использовать свинину. Шашлык из нее – мягкий, жирный и сочный, не требует длительного замачивания. Для достижения наилучших результатов мясо следует покупать парное, незамороженное и не в виде полуфабриката, а отдельным куском.



Зов природы

Очень вкусный шашлык может получиться из ребрышек молодой свиньи, правда, искать качественный бок придется долго - ребра должны быть тонкие, "мясные", с небольшим количеством жира. Запомните одно простое правило приготовления шашлыка: никакого уксуса!

Иначе у вас получится жалкое подобие этого блюда, придуманное в стенах общепита только лишь для того, чтобы хоть как-то использовать куски протухшего мяса. Маринадом могут служить сухое белое и красное вино, простокваша, кефир, томатный сок, лимон, репчатый лук, майонез, соевый соус.

А как у "них"?

В последнее время особую популярность приобрели блюда, приготовленные с помощью гриля и барбекю. Слово "барбекю", если перевести в буквальном смысле, обозначает "варварское". Приспособлений для термической обработки животной плоти на свежем воздухе продается неисчислимое множество - от простых отечественных сварных конструкций, изготовленных на простаивающем станкостроительном заводе, до ослепительно дорогого

импортного великолепия, в котором жар углей регулируется термостатом, а воздух нагнетается электрической помпой. На Западе, откуда и пришли к нам традиции барбекю-вечеринок, мясо предпочитают мариновать в томатном кетчупе с настроганым луком, а не в кислой среде, как у нас. Готовится барбекю только на горячих углях. Рецептов приготовления существует множество. Продукты используются самые разные: баранина, говядина, свинина, птица, рыба, морепродукты, овощи. Еще один важный момент – наличие овощных закусок: салаты, как правило в больших блюдах, ставятся на отдельном столе.

Жилистое мясо не годится для жарки на решетке.

Рыбу сначала необходимо слегка поджарить с двух сторон и лишь потом доводить до готовности.

Решетку следует предварительно смазать растительным маслом и нагревать в течение пяти минут.

Сухое мясо или рыбу важно хорошо смазать жиром и полить маринадом.

Если куски мяса довольно большие, их сначала жарят при более высокой температуре, для того чтобы закрылись поры, потом температуру понижают.

Всё своё беру с собой

При большом количестве народа пикник может превратиться даже в фуршет под открытым небом. Продукты, как мы уже отметили, должны быть не скоропортящимися и не требовать особых условий транспортировки. Безусловно, лидером здесь являются всевозможные бутерброды – но мы бы посоветовали не готовить их дома, а просто нарезать хлеб, колбасу, сыр и другие бутербродные компоненты и положить все это в отдельные пакеты (лучше замотать в специальную пищевую пленку) и уже на природе сделать бутерброды из имеющихся продуктов. В этом случае они будут иметь более привлекательный и "свежий" вид, гарантированно не испортятся по дороге. То же самое касается и салатов – лучше взять с собой вымытые овощи и заправку (майонез, растительное масло) и на скорую руку приготовить несколько весенних салатов или просто есть, макая овощи в соус. Запеченное мясо или курицу можно приготовить и дома – они вкусны и в холодном виде, особенно с горчицей или кетчупом.

Запаситесь большим количеством жидкости (лучший вариант – обычная негазированная минеральная вода или зеленый чай в термосе) – активный отдых на природе потребует восполнения водного баланса организма.

Лучшие друзья мяса

Идеальными маринадами для шашлыка являются:

- гранатовый сок, перец, кориандр, рубленый репчатый лук;
- сухое вино, лук, соль, перец, специи;
- красное или белое сухое вино, виноградный уксус, морковь, лук, гвоздика, лавровый лист, чеснок, тмин, душистый перец;
- лук, прокисший томат;
- красное сухое вино, лавровый лист, можжевельник, черный перец;
- кефир, белый хлеб, лук, соль, перец;
- мелко нарезанный лук, лимон, лавровый лист, перец, помидор, зелень. Мясо и специи переложить слоями;
- 8 ст. л. йогурта, 3 чесночных дольки, раздавленные через пресс, 2,5 см имбиря, натертого на терке, сок лимона, 1 ст. л. молотой куркумы, 1 ст. л. молотого кориандра, 1 ст. л. молотого тмина, 1/2 ст. л. молотого жгучего красного перца, соль – по вкусу.

Блюда "на выезд"

Куриные роллы на азиатский манер

4 филе курицы, тонкий (армянский) лаваш, несколько крупных листьев зеленого салата или капусты, 5 веточек зелени петрушки или кориандра, 1 зубчик чеснока, 2 ч.л. соевого соуса, 2 ч.л. кунжутного масла, 1 ч.л. сахара, острый красный перец, соль по вкусу, 1 ст.л. растительного масла для обжаривания, деревянные зубочистки. Зелень мелко порубите, зубчик чеснока раздавите. Смешайте зелень, чеснок, соевый соус, масло, сахар, соль и красный перец. Разрежьте каждое филе курицы на 3-4 тонкие длинные полоски. Смажьте каждый кусочек с одной стороны пастой из зелени и специй, сверните мясо курицы в плотный рулет и закрепите деревянной зубочисткой. Обжарьте курицу на растительном масле, постоянно переворачивая (около 5 минут), дайте остыть, выньте зубочистки. Разрежьте лаваш и листья салата или капусты на полоски. Положите на полоску лаваша салат, затем куриный ролл и заверните все вместе. Закрепите зубочисткой. Можно завернуть мясо курицы в лаваш и листья конвертиком.



Сэндвич с копчёным лососем

Листья зеленого салата, одна красная луковица, 8 тонких ломтиков ржаного хлеба, 200 г свежего сыра, 4 ст.л. мелко порубленных маринованных огурцов, 100 г копченого лосося (нарезать тонкими ломтиками), соль, перец.

Разделите листья салата, порежьте лук кольцами. Намажьте 4 ломтика хлеба свежим сыром, выложите огурцы, кольца лука и листья салата, сверху положите ломтики лосося и накройте оставшимся хлебом, хорошенько прижмите.



Вкуснейшие хлебные палочки

Для заправки: 65 г теплой воды, 2 г сухих дрожжей, 100 г пшеничной муки.
Для теста: заправка, 300 г теплой воды, 5 г сухих дрожжей, 500 г пшеничной муки, 65 г оливкового масла, 15 г морской соли.



За 9 - 15 часов до начала выпечки готовим заправку. Смешиваем все ингредиенты, затем выкладываем тесто на поверхность, посыпанную мукой, и обминаем

в течение 2 минут. Слегка смазываем миску растительным маслом, выкладываем в нее тесто, скатанное в шар, накрываем пленкой и даем постоять час. Затем убираем в холодильник. Заправка будет слегка пахнуть кислотой, удвоится в объеме и будет иметь пористую структуру. В большой миске заливаем водой заправку и размешиваем. Всыпаем муку, масло и соль и снова размешиваем. Затем вымешиваем в течение 13 - 15 минут на слегка посыпанной мукой поверхности пока тесто не станет гладким и эластичным. Смазываем миску растительным маслом, выкладываем в нее скатанное в шар тесто, накрываем пленкой и ставим в теплое место на 1 1/2 - 2 часа. Формируем тонкие длинные колбаски, даем им "расстояться" и выпекаем.



Продукты лучше всего сложить в большую корзину – это не только более живописно и аппетитно выглядит, чем гора пакетов, но и гарантирует, что провант не помнется. Да и доставать продукты из корзины гораздо удобнее.

Не забудьте необходимый для употребления пищи инвентарь: складной нож, открывалку, штопор, пластиковую посуду, бумажные и влажные салфетки (полотенца). Обязательно запаситесь мусорными пакетами, чтобы убрать в них остатки пищи.

Позаботьтесь о пледе (покрывале), на котором и будет происходить все действие. Если недавно прошел дождь, возьмите "в нагрузку" к пледу клеенку – ее можно подложить под покрывало, и оно не пропитается влагой от земли. Многие забывают о том, что пикник на природе – это не только приятный отдых, но и мероприятие, в какой-то мере связанное с риском. Обязательно возьмите с собой солнцезащитный крем, чтобы не "сгореть" на солнце (оно и весной может быть опасно!). Подготовьте средства для оказания первой медицинской помощи.

И не забудьте с собой хорошее настроение – без него и отдых пойдет на смарку, и блюда получатся несъедобными.

Подготовила Ольга АПРЕЛЬСКАЯ.