

ВСЯ СОЛЬ — В КАМБУЗЕ

ЕКАТЕРИНА МАРЦЕВА

Сегодня мы представляем новую постоянную страницу. Шеф-повар московского ресторана Forbes Станислав Балаев будет регулярно знакомить нас с разнообразными морскими блюдами. Да не просто так, а на определенную тему.

Например, что можно приготовить из тунца, пойманного посреди Атлантики. Или как обойтись совсем небольшим набором продуктов, если до ближайшей лавки — несколько сот миль. Или просто познакомиться с местным колоритом. Например, как сейчас.

Блюда средиземноморской кухни, особенно с добавлением морепродуктов, популярны у гурманов благодаря скорости приготовления и невероятной полезности. Ведь именно «морские фрукты» содержат множество витаминов, минералов и микроэлементов. К тому же, их

богатое белками мясо не только необычайно сытное, но и низкокалорийное. Стоит ли говорить, что испокон веков морепродукты считаются натуральным афродизиаком.

Станислав Балаев поделился с нами рецептом классического итальянского супа с дарами моря. Таких рецептов немало, и каждый имеет свою «изюминку» и нюансы. Станислав раскрыл свой секрет приготовления: более глубокий, насыщенный вкус получается, если добавить жирную рыбу — чилийского сибаса — и бульон из ракушек вонголе.



ИТАЛЬЯНСКИЙ СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ

ОТ СТАСА БАЛАЕВА

На оливковом масле обжарить нарезанные мелкими кубиками лук, цукини, фенхель. Налить в овощи вино. После его выпаривания добавить морепродукты: мидии и вонголе, лангустина. Обжарить на оливковом масле. Затем залить рыбным бульоном и варить все 7 минут при слабом кипении. Приправить листиками тимьяна, базилика, розмарина, добавить томатный соус и варить еще 3–4 минуты, соль и перец по вкусу.

Ингредиенты:

Лук шалот 10 г
Цукини 10 г
Фенхель 10 г
Тимьян 5 г
Розмарин 5 г
Базилик зеленый 5 г
Белое вино 30 мл
Оливковое масло 10 мл
Соль 5 г
Перец 5 г
Рыбный бульон 100 мл
Соус томатный «Пилатти» 50 г
Гребешок 30 г
Каракатица 30 г
Кальмар 30 г
Креветка 30 г
Осьминог 30 г
Лангустин 40 г
Чилийский сибас 20 г
Вонголе 30 г
Мидия 25 г

