

# ЛЕГКОСТЬ БЫТИЯ

ЕКАТЕРИНА МАРЦЕВА

*От осознания того, что вот-вот начнется новый яхтенный сезон, а весна наконец-то по-настоящему вступит в свои права, душа наполняется некоторой радостью, игривостью, легкостью... В такие моменты особенно хочется приложить максимум усилий, чтобы эти приятные ощущения сохранялись как можно дольше. Нет сомнений, что для этого необходима как минимум легкость и гармония во всем. И даже в еде.*

**И**спокон веков обогащенные белком морепродукты считались прекрасным афродизиак. Кроме того, моллюски сытны и вместе с тем низкокалорийны. Это те самые качества, которые способствует сохранению легкости — в прямом и в переносном смысле. Вашему вниманию мы предлагаем два варианта на пути к «легкости бытия»: первый — от шеф-повара рыбного ресторана «Порто Банус» (красная бузара), а второй — от шеф-повара ресторана Forbest Станислава Балаева (ризотто с морепродуктами).

Бузара — нечто среднее между супом и вторым блюдом. Рецептов приготовления великое множество, но всегда в основе блюда — морепродукты. При этом можно использовать как один вид, так и несколько (подойдут, например, мидия, вонголе, кальмар, каракатица, осьминог, креветка, гребешок, лангустин, конечности краба, речной рак), а в соус непременно должно быть вино (именно поэтому бузара может быть красная или белая).

## Ингредиенты (на 2 порции): КРАСНАЯ БУЗАРА

Кальмар 100 г  
 Каракатица 100 г  
 Осьминог 100 г  
 Морской гребешок 100 г  
 Креветка 100 г  
 Вонголе 100 г  
 Мидия 100 г  
 Масло оливковое 50 г  
 Лук-шалот 50 г  
 Чеснок 20 г  
 Морковь 50 г  
 Вино красное сухое 50 г  
 Рыбный бульон 500 мл  
 Сок лимона 5 г  
 Зелень петрушки и базилик 2 г  
 Соль 1 г  
 Перец 1 г

ОТ ШЕФ-ПОВАРА  
 РЫБНОГО РЕСТОРАНА «ПОРТО БАНУС»

В разогретой кастрюле на оливковом масле обжариваем до золотистого цвета лук-шалот, а затем мелко нарезанные петрушку, помидоры, чеснок. Добавляем рыбный бульон. Через 10 минут, когда соус станет почти однородным, туда же опускаем морепродукты. Посолите, тщательно размешайте и закройте крышкой на 15 минут. Когда моллюски откроются, влейте красное вино и выжмите полдольки лимона. Готовьте еще 5 минут, а затем снимите с огня. Перед подачей блюда на стол посыпьте свежей петрушкой и базиликом, поперчите.



## РИЗОТТО С МОРЕПРОДУКТАМИ

ОТ ШЕФ-ПОВАРА РЕСТОРАНА FORBEST  
 СТАНИСЛАВА БАЛАЕВА

Обжарить лук на оливковом масле. Затем добавить морепродукты, дать им обжариться. Влить белое вино. Выпарить его наполовину и добавить рис аль денте, рыбный бульон и сливки. Варить, активно помешивая, 5 минут. Добавить сыр маскарпоне. Все размешать. Снять ризотто с огня и ввести пармезан. Готовое ризотто выложить в тарелку либо в раковину гребешка. Украсить базиликом и обжаренной отдельно креветкой и гребешком.

**Ингредиенты:**

Мини-кальмар 30 г  
 Каракатица 30 г  
 Креветка 40 г  
 Осьминог 40 г  
 Гребешок 50 г  
 Мясо мидии 20 г  
 Лук-шалот 5 г  
 Вино белое 20 мл  
 Сливки 33% 120 мл  
 Маскарпоне 20 г  
 Пармезан 20 г  
 Тимьян 3 г  
 Рыбный бульон 50 мл  
 Рис, приготовленный до состояния аль денте 180 г

**На украшение:**

Базилик зеленый, красный 10 г  
 Соус песто 3 г  
 Перец розовый 1 г  
 Маслина 20 г  
 Артишок маринованный 40 г  
 Помидор-черри 12 г  
 Перец 1 г

