

# АЛЕКСАНДР РЫБАК: «В УКРАИНЕ ВКУСНЫЕ БОРЩ И СУШИ»



На шоу «МастерШеф» Александр сыграл потрясающую композицию на скрипке, поделился любимым рецептом лосося по-норвежски и признался, что принимает вкусные подарки от фанатов.

– Саша, вас часто приглашают в кулинарные передачи?

– Нет, нечасто, хотя вот недавно в Стокгольме пригласили на кулинарное шоу. Но мне там не понравилось. Было ужасно, они не интересовались ничем — важно было только наличие известного лица, и все. Поэтому я очень боялся участия в вашем шоу, но сейчас у меня очень позитивные ощущения.

– Украина славится вкусной едой, а в Норвегии, насколько я знаю, национальной кухни нет?

– Ну почему же, есть два-три популярных блюда. Но они мне не нравятся, вы поймете почему, когда я скажу, какие они. Например, овечья голова — совсем как у викингов. А украинские блюда мне нравятся, да.

– Кто для вас готовит?

– Я живу один, поэтому приходится готовить самому. Но моя мама живет неподалеку и часто интересуется, что я ем, не подогреть ли мне картошки, не приготовить ли чего-то.

– Какое блюдо ваше любимое?

– Люблю с детства мамины белорусские колдуны, они у нее очень вкусные получаются. Вообще, самая вкусная для меня норвежская пицца, она делается по местному рецепту из сыра и ветчины. Мне не нравятся смеси овощей, гарниров, единственное — у мексиканцев такое хорошо получается — блюда из фасоли, соус гуакамоле.

– Сладкое любите?

– Да, сладости, к сожалению, — это моя слабость: шоколад, десерты разные. Но ваши украинские сладости не такие уж и полезные, и блины слишком жирные.

– Вы сидите на каких-то диетах?

– Я попробовал, кажется, это была белковая диета, но все сложилось неудачно. Я не отказываю себе в еде, не могу заснуть, если не поем хотя бы за 2 часа перед сном. Не понимаю, когда люди едят в 7 часов, потом гуляют еще восемь и голодными ложатся спать.

– А чем вы завтракаете?

– Шоколадными хлопьями, шариками с молоком — люблю их.

– Принимаете кулинарные подарки?

– Если что-то очень съедобное, то принимаю. Я не боюсь брать такие подарки, у меня нормальные фанаты.

– В какой стране, по-вашему, самая вкусная кухня?

– Лучше всего кормят в Норвегии — там рыба вкусная и вкусные китайские рестораны. А норвежцам я бы посоветовал приехать в Украину, у вас очень вкусные борщ и суши.

## ЛОСОСЬ ПО-НОРВЕЖСКИ ОТ АЛЕКСАНДРА РЫБАКА

150 г лосося без кожи

### МАРИНАД

1 стебель свежего базилика  
1 ч. л. сахара  
3/4 ч. л. соли  
1/4 ч. л. черного молотого перца  
1 ч. л. оливкового масла

### ГАРНИР

2 небольшие картофелины  
200 г брокколи  
1 ч. л. сливочного масла  
1 ст. л. сливок

по 5 шт. черных и зеленых маслин

### СОУС

2 дольки чеснока  
1 луковица-шалот  
100 мл 32%-ных сливок  
соль, черный молотый перец  
оливковое масло, шафран, укроп



Приготовьте легкий маринад для рыбы из смеси перца, соли и оливкового масла. Сделайте в рыбе несколько надрезов и нашпируйте листьями базилика и щепотками сахара для придания карамельного вкуса и цвета. (Лимонный сок для красной рыбы использовать не следует — это приведет к изменению ее вкуса и цвета.) Натрите рыбу солью, перцем, маслом и отставьте.

Приготовьте гарнир. Возьмите брокколи, отделите соцветия от стеблей, промойте и приварите в подсоленной воде около 3 минут, затем быстро выньте и бросьте в ледяную воду (так капуста сохранит свой яркий цвет). Чеснок истолките, на сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте на нем чеснок и брокколи. Приготовьте картофель эмбур. Отварите



картофель в мундире, очистите от кожицы и сделайте пюре: добавьте сливочное масло и сливки и тщательно взбейте до однородной консистенции. Затем добавьте мелко нарезанный укроп, черные и зеленые маслины, нарезанные мелкими кубиками, соль и перец.

Замаринованную рыбу поджарьте на сильно раскаленной сковороде на подсолнечном или оливковом масле до готовности — постарайтесь не пережарить, рыба должна остаться сочной. Для соуса обжарьте мелко нарубленные чеснок и лук-шалот на капельке оливкового масла, затем добавьте шафран и сливки, соль, перец. Будьте внимательны, не перекипятите соус — иначе сливки свернутся.

Перед подачей приварите в течение 2 минут в воде зеленые листья лука-порей и оберните ими готового лосося. На блюдо выложите брокколи, на нее поместите лосось, рядом с помощью двух ложек выложите картофель эмбур в виде трех лепестков и полейте все соусом.

**Эмбур** — один из видов картофельного пюре. Для его приготовления картофель отваривают в мундире и пюрируют, добавляют мелко нарезанные маслины и сливочное масло.

**Шалот** — разновидность репчатого лука. Отличается более высоким содержанием аскорбиновой кислоты, сахаров, полезных для организма микроэлементов по сравнению с репчатым луком и, что немаловажно, более тонким и нежным вкусом.

### СОУС ПОБЕДИТЕЛЯ ЭЛЬМИРЫ МАРДЬЯН:

«Мой папа был нефтяником, работал в Каспийском море. Когда он приезжал домой, привозил с собой осетрину и обязательно покупал гранат. Делал такой соус и поливал приготовленную мамой рыбу. Это была такая вкуснятина!»

1 гранат  
1/2 лайма  
щепотка сахара  
щепотка толченого чеснока  
по щепотке мелко нарезанных кинзы и базилика  
Целый гранат хорошенько подавите руками или покатайте по столу, сделайте дырочку и выжмите сок на сковороду, туда же выжмите сок из лайма, добавьте сахар и выпаривайте до загустения. Готовый соус выложите в соусницу, добавьте кинзу, базилик и чеснок для запаха.





# Мастер-класс от Николая Тищенко

Николай приготовил для нас настоящий узбекский плов, фаршированную инжиром и фуа-гра перепелку и показал, как тремя разными способами можно оригинально подать эти блюда.



## УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ

- 1 кг моркови
- по 2 головки чеснока и репчатого лука
- 400 мл растительного масла
- 1 кг круглого риса
- 1 кг баранины (ошеек)
- 200 г нута
- по 1/2 ч. л. изюма и пряностей (зиры, сушеного томата, шафрана, куркумы, барбариса, сумаха), соль

Узбекский плов готовится на смеси хлопкового и подсолнечного масел, в этом рецепте использовалось только подсолнечное. Раскалите масло в казанке, положите целую луковицу — она вберет в себя горечь, уберите ее и начинайте готовить зирвак (подлива, основа плова). Нарезьте полукольцами лук, крупными брусками морковь и кубиками мясо. Поджарьте лук до золотистого цвета, затем мясо до румяной корочки и через 4-5 минут морковь, перемешайте все и жарьте еще 5-7 минут, посолите. Зирвак должен быть солоноват и иметь насыщенный вкус. Влейте 1 л горячей воды, добавьте специи, изюм и нут. Переберите и промойте в трех водах рис, засыпьте в казан и поставьте на средний огонь. Воды должно быть на 2 пальца больше риса. «Закопайте» в рис промытый и очищенный только от верхнего слоя шелухи чеснок. Заверните крышку казанка в полотенце, чтобы избежать накопления лишней влаги, накройте плов и, не мешая, оставьте томиться на 40 минут. Можно добавить горячей воды, сделав углубления, однако лучше соблюсти пропорцию сразу.



**1** «Классический стиль». Плов — праздничное блюдо и, как правило, подается в общей посуде. Мы подадим его в большой неглубокой тарелке с орнаментом, присыпав сушеными томатами и зеленью.



**2** «Плов в виноградном листе». Эkleктичная подача плова а-ля долма. Конверт выложен на томатный соус и украшен сушеным тимьяном и тертым редисом.

**3** «Модерн» (фото слева). Рис выложен на тарелку с помощью формы и украшен маш-салатом. Рядом мясо и гарнир — помидоры черри, редис и зелень.



## ПЕРЕПЕЛКА, ФАРШИРОВАННАЯ ФУА-ГРА И ИНЖИРОМ

тушка перепелки (весом 180-200 г)  
30 г куриного филе  
1 перепелиное яйцо  
30 г фуа-гра  
15 г инжира  
15 г сливок (30-36%)  
30 г оливкового масла  
соль, молотый перец

### ГЛАЗУРЬ

бальзамический уксус, сок граната, немного соевого соуса, мед и зира

### ПЮРЕ

белый картофель, сливки, шпинат, пармезан, грибы вешенки

### МИСО-СОУС

бульон из утки, мисо-паста, корень имбиря, бульон из белых грибов  
Перепелку промойте, выпотрошите и отделите от костей. С помощью маленького ножа сделайте надрез под кожей в области хвоста и поступательными движениями продвигайтесь к шее. Затем аккуратно руками отделите костевой каркас от кожи. Если кожа порвется, закрепите ее деревянной зубочисткой при фаршировании.

В блендере взбейте в однородную массу фуа-гра, яйцо, филе и сливки, добавьте соль, перец. Инжир разрежьте на 4 части.

Нафаршируйте перепелку, выложив половину мусса, затем 2 кусочка инжира и завершите фаршировать тушку оставшейся массой. Заколите отверстие зубочисткой.

**Приготовьте глазурь:** на сухой раскаленной сковороде прогрейте кумин, добавьте мед, соевый соус,

гранатовый сок и бальзамик. Активно размешивайте 30-40 секунд, пока масса не вспенится и не достигнет консистенции глазури.

Перепелку поджарьте на сковороде на оливковом масле до золотистой корочки. Чтобы предотвратить пригорание, масло можно налить на выстеленный по форме сковороды лощеный пергамент. Обжаривайте перепелку с двух сторон, после чего смажьте ее глазурью равномерным слоем и поставьте в духовку на 12-15 минут (180 °С).

**Приготовьте пюре:** отварите картофель и разомните его с бланшированным шпинатом, тертым пармезаном и сливками. Отварите вешенки для подачи.

**Приготовьте соус:** в пропорции 1:1:1:1 смешайте бульон из утки, грибной бульон, пасту мисо, тертый имбирь и уварите до консистенции соуса.

### ДЕКОРАЦИЯ

#### СУШЕНЫЕ ТОМАТЫ, ИНЖИР

Нарежьте их тонкими пластинками, выложите на противень и поместите в духовку на несколько часов при температуре 60-80 °С.

#### ВЫСУШЕННЫЙ ФЕНХЕЛЬ

Тонко нарезанный корень фенхеля окуните в кипящее масло, выложите на бумажную салфетку и дайте высохнуть.

#### ДАЙКОН

Тертый дайкон заправьте оливковым маслом, посолите, сформируйте шарик.

#### ЦЕДРА ЛИМОНА

С помощью специальной терки натрите цедру. Ее, как и дайкон, можно хранить в холодильнике в посуде с ледяной водой.



**1** «Перепелка на картофельно-шпинатной подушке». Разделенная на две части перепелка выложена на пюре со шпинатом и обжаренными грибами, украшена сушеным инжиром и микс-салатом из рукколы, листьев горчицы и радичио. Приправлена маслом.



**2** «Цветок сакуры». Нарезанная на части перепелка украшена зеленью, помидорами и несколькими каплями соуса унаги. Рядом с помощью манго-соуса (манго, маракуйя и бальзамик) наведены ветки дерева, оформленные ростками тыквенных семечек и инжиром.



**3** «Японский стиль». Целая перепелка выложена на смазанный оливковым маслом лист бамбука, рядом тертый дайкон, цедра лимона, шнитт-лук, сушеный фенхель и розовый перец. Также на тарелке выложен мисо-соус. Ножки обернуты пищевой фольгой.

# Романтический ужин с Анфисой Чеховой

«Для романтического вечера я бы приготовила легкие блюда, чтобы не утяжелять организм мужчины перед ночью любви. Например, курицу с персиками, традиционные мексиканские фахитас или диетический салат из рукколы с креветками».



## КУРИЦА С ПЕРСИКАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

2 куриных филе  
3 болгарских перца  
1 луковица  
1 банка консервированных персиков  
2 помидора  
100 г сметаны  
2 дольки чеснока  
несколько листочков сельдерея  
черный молотый перец  
соль и специи

растительное масло для жарки  
Лук и болгарский перец нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на растительном масле. Добавьте к ним куриные филе и жарьте 15-20 минут. Затем добавьте мелко нарезанные помидоры, дольки консервированных персиков и обязательно сельдерея. (Я люблю листья сельдерея, но их бывает сложно найти, поэтому можно использовать стебель.) Все это залейте сметаной, посыпьте тертым чесноком, посолите, поперчите и приправьте любыми специями по вкусу.

## ФАХИТАС

200 г говядины  
200 г куриного филе  
2 болгарских перца  
1 цукини  
1 баклажан  
1 луковица  
растительное масло для жарки  
100 г тертого твердого сыра  
1 лепешка (лаваш)  
специи (мексиканская смесь)  
соусы сальса и гуакамоле, сметана

### МАРИНАД ДЛЯ МЯСА

300 г текилы  
1 лайм  
5 г соли и черного молотого перца  
Говядину и курицу нарежьте полосками, посолите, поперчите и вымочите в текиле с соком лайма 1 час (или замаринуйте, как обычный шашлык, в уксусе, но добавьте лайм для особого вкуса), а затем поджарьте по отдельности до готовности. Перец, лук, цукини и баклажан нарежьте кусочками среднего размера. Обжарьте перец с луком, добавьте цукини и баклажан, жарьте до готовно-



сти. Перемешайте мясо и овощи, приправьте специями по вкусу и подавайте к столу.

Фахитас традиционно подают в горячей сковороде с лепешкой. Но можно завернуть начинку в кукурузную или пшеничную (бездрожжевую) лепешку или лаваш, полив ее соусом сальса, гуакамоле, сметаной и посыпав тертым сыром.

## САЛАТ ИЗ РУККОЛЫ С КРЕВЕТКАМИ

100 г рукколы  
20 помидоров черри  
1 ст. л. кедровых орешков  
10-12 креветок среднего размера  
2 кусочка пармезана  
2 ст. л. оливкового масла  
бальзамический уксус  
специи  
**МАРИНАД**  
1 лайм  
1 долька чеснока  
специи  
Крупно нарежьте рукколу, черри — половинками, перемешайте. Кедровые орешки поджарьте на

сухой сковороде, добавьте к рукколе, сбрызните бальзамическим уксусом и оливковым маслом (вместо него можно использовать немного готового соуса песто). Посыпьте натертым в крошку пармезаном (1 кусочек). (Я еще добавляю 3 мелко нарезанных вяленых помидора, они продаются в масле.) Креветки замаринуйте в смеси из сока лайма, давленого чеснока и любых специй. Обжарьте. Подавайте салат на тарелке, по краю которой разложите креветки. Поверх салата выложите нарезанный тонкими пластинками пармезан.

