Дмитрий **ФРЕСКО**

МЯСНАЯ

PROпаганда



COOLинарная PROпаганда

390 000 подписчиков

Содержание

Метки рецептов 4
Предисловие 5
№1. Концентрат красного мясного бульона из говяжьих костей (почти демиглас) 6
№2. Красный концентрированный бульон из птицы 10
№3. Свиная корейка в беконе с инжиром и грушами 12
№4. Свиная рулька без шкурки 14
№5. Поркетта (итал. Porchetta) 16
№6. Оссобуко (итал. Osso Buco — полая кость) 18
№7 Кассуле (фр. Cassoulet) 20
№8. Говяжьи ребра в винном соусе 22
№9. Лопатка ягненка в ароматных травах 24
№10. Баранина в технике приготовления slow cook 28
№11. Голяшки молодого барашка с чечевицей 32
№12. Рулет из свиной грудинки 34
№13. Бефстроганов с запеченой картошкой 36
№14. Жаркое в горшочке по-екатеринбургски 40
№15. Идеальная буженина 42
№16. Стейки по методу reverse sear 46
№17. Свиные щеки в соусе демиглас 50
№18. Говядина по-бургундски (фр. — bœuf Bourguignon) 52
№19. Свиная вырезка, драники и сырный соус 54
№20. Свинина в винно-медовом соусе 56
№21. Бигос (бигус) (польск. bigos, лит. bigos, укр. бігос, белор. бігас), также би́гус (нем. Beiguss) 58
№22. Говядина в соусе велуте с грибами 62
№23. Бычий хвост с фасолью 66
№24. Бараньи ребрышки в луке 68
№25. Говядина по-старофранцузски 70
№26. Свиная рулька в пиве с капустой 72
№27. Баранина с миндалем и черносливом 74
№28. Шаурма (шаверма) испано-турецкая. Донер-кебаб 76
№29. Тефтели с начинкой из сыра 80
№30. Красная фасоль со свиными рульками (исп. Alubias Estofadas con Cerdo) 82
№31. Стейк по методу sous vide 84
№32. Свиные ребра с виски на гриле 90

РАЗДЕЛ ПРО КОЛБАСУ 94
№33. Колбаса домашняя 98
№34. Мясной хлеб по ГОСТу 23670 100
№35. Террин де кампань (паштет по-деревенски, фр. Terrine de Campagne) 104
№36. Террин холодного приготовления с языком 108
№37. Купаты 112
№38. Колбаски гриль из баранины 116
№39. Ветчина рубленая свиная 118
№40. Ветчина цельномышечная из мраморной говядины 122
№41. Бекон варено-копченый сухого посола 126
№42. Рулет из свиной грудинки варено-копченый 128
№43. Пастрома свиная копчено-запеченая высшего сорта по ГОСТу 18256-85 130
№44. Пастрома из говядины варено-копченая в американской кулинарной традиции 132
№45. Шейка свиная горячего копчения 136
№46. Колбаса краковская полукопченая 140
№47. Колбаски охотничьи из дичи 144
№48. Хот-доги с подкопчеными луковыми колбасками гриль 146
№49. Окорок варёный воронежский по ГОСТу 18255 148
№50. Окорок тамбовский варёно-копчёный по ГОСТу 18255 152
№51. Сардельки свиные высшего сорта 156
№52. Колбаса брауншвейгская сырокопченая 160
№53. Колбасы сырокопченые высшего сорта: свиная, особенная, советская и московская 164
№54. Колбаски туристские сырокопченые высшего сорта по ГОСТу 16131 168
№55. Салями Милано сыровяленая 170
№56. Бекон сырокопченый с виски 172
№57. Корейка свиная сырокопченая смешанного посола 174
№58. Панчетта арротолата (итал. Pancetta Arrotolata) 176
№59. Шейка ветчинная сырокопченая высшего сорта 180
№60. Свиные ребрышки холодного копчения 182
№61. Камберлендские колбаски 184
№62. Тулузские колбаски 188
№63. Свиной паштет с курагой и белыми грибами 192
№64. Свиная рулька 196

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОЛБАС И КОПЧЕНОСТЕЙ 198
Коптильни 198
Климатическая камера 200
Прочее оборудование колбасника 201
Указатель 204
По типу готовки 206

Метки рецептов:

СЛОЖНОСТЬ

 1

простая

 2

средняя

 3

высокая

ОБОРУДОВАНИЕ



Духовка



Плита



Мясорубка



Миксер



Блендер



Колбасный шприц



Термометр



Коптильня



Климатическая камера



Шприц для рассола



Весы

ВРЕМЯ НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Собственные временные затраты кулинара/ требуемое время на приготовление

 10 мин/ 24 часа

Предисловие

Я родился в маленьком поселке в предгорьях Урала, в Татарии. Позже она стала Республикой Татарстан, поселок понемногу вырос, а я уехал учиться в Москву. Поселок этот появился на нефтяном месторождении. Строили его (и добывали нефть) молодые люди, приехавшие туда со всего Советского Союза. Приехали они и привезли свои кулинарные традиции, свои рецепты. Мои родители приехали в Татарстан с Северного Кавказа. Жили мы дружно, часто ходили в гости, а гости к нам. Так на столе появлялись блюда со всех концов страны. Мне всегда было интересно наблюдать, как мама готовит, и я часто ей помогал.

Учась в институте и живя в московском общежитии, мне волей-неволей пришлось продолжить свои кулинарные опыты. Но! Всякий раз, когда на глаза попадался очередной рецепт с «точнейшими» рекомендациями вида «…нарубите лук мелкими кубиками, жарьте 10 минут, затем добавьте…», я вскипал от возмущения. Вредительство чистой воды — иначе не назовешь! Один кулинар возьмет большую сковороду, поставит ее на самый сильный огонь, а лука положит немного — за обозначенные в рецепте 10 минут все сгорит. Другой, решив приготовить обед сразу для десятка гостей, лука возьмет побольше, но будет (возможно) использовать маленькую посудину на маленьком огне, а значит, лук ляжет толстым слоем, и за 10 минут продукт не просто не поджарится — он и прогреться-то толком не успеет!

И тогда я стал записывать рецепты так, чтобы учесть все нюансы. Сначала в тетрадке, затем в Живом Журнале, а затем, много позже, решил совместить свою любовь к видеосъемкам с кулинарией. Так родился ютуб-канал COOLинарная ПРОпаганда. Приготовление еды может и должно приносить радость творчества. И творчество возможно только тогда, когда «творец» понимает, что он делает и для чего.

Из рекомендации «взять что-то и готовить 10 минут» вряд ли может сложиться понимание процессов. Я с благодарностью вспоминаю маму — один из первых рецептов, записанных с ее слов, звучал так: «…балиш поставить в разогретую духовку, выпекать на среднем огне до начала зарумянивания (примерно 30–60 минут), после чего накрыть его крышкой, убавить немного огонь и выпекать до тех пор, пока не появится аромат (примерно час — полтора). После этого влить в балиш кипящий бульон…» То есть вместо временных рамок были записаны граничные условия, ориентируясь на которые, даже начинающий кулинар может получить великолепный результат. Вот именно такие рамки я и стараюсь озвучивать в видеороликах, именно так и записываю значимые этапы готовки в рецептах. Я уверен — если читатель (или зритель) будет понимать, для чего выполняется действие на кухне, какой результат требуется получить, он из этих действий, как из деталей конструктора Лего, сможет собрать свой собственный рецепт, идеально соответствующий его вкусам.

Для простоты ориентирования в книге каждое блюдо сопровождается пиктограммами, глядя на которые, вы сразу увидите насколько сложен рецепт, какое оборудование вам понадобится, сколько времени вы потратите на готовку и сколько всего ждать результата.

Если что-то из текста будет вам непонятно — всегда можно воспользоваться QR-кодом и посмотреть этот рецепт на моем YouTube-канале.

№1
КОНЦЕНТРАТ КРАСНОГО МЯСНОГО БУЛЬОНА ИЗ ГОВЯЖЬИХ КОСТЕЙ (ПОЧТИ ДЕМИГЛАС)

1

40 минут/
24 часа

Кости, мясная обрезь 1 кг
Лук репчатый 50 г
Лук-порей 50 г
Помидоры 50 г
Морковь 50 г
Вино красное сухое (опционально) 100–200 мл
Сухое обезжиренное молоко 1–2 ст.л.

Из указанного количества продуктов получится примерно 150 мл концентрата.

Кости для концентрата красного бульона должны содержать как остатки мяса, так и хрящи и жилы в достаточном количестве.

Для приготовления различных соусов часто требуется усилить мясной вкус. В этом случае можно использовать концентрат мясного бульона — демиглас. В классической рецептуре телячьи кости, мясные обрезки и овощи сначала запекаются до сильного зарумянивания, затем перекладываются в кастрюлю, а противень деглазируется красным сухим вином. Продукты заливаются этим вином и водой, после чего долго (6–8 часов) вываривaются. Полученный бульон выпаривается до загущения, выправляется на вкус и получается очень крепкое желе. Но не всегда винный привкус хорош в готовом блюде, поэтому ниже предлагается вариант демигласа, который может иметь более широкий диапазон применения, нежели классический вариант.

1. Лук, морковь, помидоры нарезать кусками размером с куриное яйцо.

2. Выложить все продукты на противень, присыпать сухим молоком.

3. Запекать в духовке до сильного зарумянивания продуктов при 180–200 °С.

Цель — получить как можно больше зарумяненных поверхностей.

Эти прижаристые части — продукты реакции Анри Майяра — ради их вкуса и аромата затевается весь процесс. Продукты реакции образуются при тепловой обработке белков в присутствии сахаров. Поджаристая корочка на мясе или зарумяненные бока свежевыпеченного пирога, румяная хлебная корочка — все это продукты реакции Майяра. Добавляя сухое молоко к мясу, мы тем самым обрабатываем мясной белок сахарами (молоко содержит молочный сахар — лактозу), и увеличиваем количество полученных продуктов реакции.

4. Все продукты переложить в кастрюлю, на противень вылить вино (или воду), при помощи деревянной или силиконовой лопатки снять и растворить весь благородный нагар.

5. Перелить все в кастрюлю к продуктам. Долить в кастрюлю воды так, чтобы покрыть все продукты.

6. Варить практически без кипения 6–8 часов, при необходимости подливая воду.

Цель — выварить как можно больше продуктов реакции. Сами овощи и кости нам уже не нужны.

7. Полученный бульон процедить, охладить и удалить с него весь застывший жир.

8. Застывший бульон уварить при слабом кипении до желаемой густоты, остудить в холодильнике. Готовый демиглас застывает, как холодец.

9. Для удобства использования его можно нарезать порционно кубиками размером с куриное яйцо, завернуть каждый в пищевую пленку и хранить в морозильнике.

Готовый демиглас имеет мощный аромат хорошо поджаренного стейка и он усиливает мясной вкус соусов.

См. рецепты:

№4 Свиная рулька без шкурки

№9 Лопатка ягненка в ароматных травах

№10 Баранина slow cook

№17 Свиные щеки в соусе демиглас

№1





№2
КРАСНЫЙ КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ БУЛЬОН ИЗ ПТИЦЫ

1

40 минут/
24 часа

Этот вариант красного концентрированного бульона готовится по тем же принципам, что и рецепт №1, но на основе куриных остовов и обрезок. Он хорош в тех рецептах, где требуется подчеркнуть или усилить вкус обжаренной или запеченной курицы, впрочем, он настолько хорош, что его можно смело рекомендовать для любых блюд из птицы.

Куриные кости, куриная кожа, обрезки, кончики крыльев 2 кг
Морковь 4 шт.
Помидоры 2 шт.
Шампиньоны 200–300 г
Сухое молоко 100 г

Из указанного количества продуктов получится примерно 150–200 мл концентрата.

1. Морковь, помидоры нарезать кусками размером с куриное яйцо, шампиньоны разрезать пополам.

2. Выложить все продукты на противень, присыпать сухим молоком.

3. Запекать в духовке до сильного зарумянивания продуктов при 180–200 ^{0}C.

Далее весь процесс приготовления аналогичен рецепту №1.

Использование концентрата красного бульона из птицы возможно такое же, как в рецепте №1. Добавляя 1–2 столовых ложки этого концентрата к блюдам из тушеной птицы, можно значительно улучшить результат.


max

№3
СВИНАЯ КОРЕЙКА В БЕКОНЕ С ИНЖИРОМ И ГРУШАМИ

1

1 час/
36 часов

День 1-й:
Масло сливочное 50 г
Чили-перец 1 шт.
Петрушка 50 г
Чеснок 30 г
Соль 1/2 ч.л.
Инжир сушеный 80 г
Портвейн 100 мл

День 2-й:
Корейка бескостная 1,2 кг
Бекон 100 г
Грецкие орехи 30 г
Горчица 1 ст.л.
Мед 1 ст.л.
Соль, перец черный

Картофель 0,6 кг
Сахар 1 ст.л.
Масло сливочное 20 г
Груши 0,6 кг

Свиная корейка — прекрасный отруб, однако совсем небольшое количество жира в нем создает определенные трудности при запекании. Чтобы добавить сочности и яркости, можно использовать ароматизированное масло.

1. Залить инжир портвейном, накрыть пищевой пленкой, оставить на сутки при комнатной температуре.

2. Ароматизированное масло: мелко порубить чили перец, чеснок, петрушку, смешать с размягченным сливочным маслом, посолить, сформировать «колбаски» диаметром примерно 1 см, завернуть в бумагу для выпечки, убрать в морозильную камеру на сутки.

3. В корейке прорезать сквозное отверстие, вставить колбаску из ароматизированного масла, нафаршировать инжиром и грецкими орехами.

4. Смешать горчицу, мед, немного портвейна, соль, черный перец. Смазать горчично-медовым соусом мясо.

5. Обернуть корейку беконом, обвязать шпагатом.

6. В форму для запекания положить нарезанную луковицу, добавить портвейна, выложить на луковую подушку корейку, плотно накрыть фольгой. Запекать при 160–170 ^{0}C 2,5–3 часа.

7. По прошествии 2,5–3 часов картофель почистить и нарезать средними кусками, если картофель молодой — кожуру можно не снимать. Добавить соль, чеснок, растительное масло, перемешать. Отправить запекаться к мясу на 30–40 минут.

8. Груши разрезать пополам, присыпать сахаром, разогреть в сковороде сливочное масло, обжаривать груши разрезанной стороной вниз до легкой карамелизации.

9. Когда картофель запечется, вынуть мясо, убрать фольгу. Бекон смазать оставшимся соусом, в форму переложить запеченный картофель, груши, отправить в духовку на 5–10–15 минут до подрумянивания бекона.



№4
СВИНАЯ РУЛЬКА БЕЗ ШКУРКИ

1

30 минут/
1 час 40 минут

Рульки свиные 2 шт.
Лук 1 шт.
Морковь 1 шт.
Картофель 4 шт.
Чеснок 4–5 зуб.
Петрушка 4–5 веточек
Паприка сладкая 1 ч.л.
Острый чили-перец 1–2 шт.
Вино 1/2 ст.
Масло оливковое 3–4 ст.л.
Бальзамический уксус 1–2 ст.л.
Перец маринованный (горошек) 1–2 ч.л.
Демиглас 1 ч.л. (см. рецепт №1)
Соль, перец

Безусловно, самый вкусный вариант приготовления рульки приведен в рецепте № 26, но не всегда есть возможность выделить 4 часа на приготовление. Для рецепта ниже вам понадобится в два раза меньше времени. И пусть эта рулька не будет такой же нежной, как отваренная в пиве, но она тоже вкусна и совершенно точно стоит каждой потраченной на нее минуты.

1. Из чеснока, петрушки, соли и масла приготовить масляный маринад в ступке.

2. В рульках сделать глубокие надрезы между костями. Натереть масляным маринадом.

3. Выложить в форму для запекания, добавить морковь и лук, приправить овощи солью и маслом. Добавить вино.

4. Картофель нарезать кружками, приправить солью, сладкой паприкой, острым красным перцем, маслом. Сладкий перец нарезать крупно, приправить солью и маслом. Выложить во вторую форму для запекания.

5. Запекать рульки при 200 ^{0}C 45 минут. Нагрев верхний и нижний. Следить, чтобы поверхность рулек не подгорела.

6. Отправить овощи в духовку. Рульки перевернуть на другой бок. Запекать еще 20–30 минут при той же температуре. Нагрев верхний и нижний. И в том же режиме продолжать следить за поверхностью рулек.

7. Соус: слить из формы, в которой запекались рульки, смесь вина и сока в сковороду. Снять жир. Добавить по вкусу перец, соль, бальзамический (или винный) уксус, демиглас. При необходимости добавить мед или сахар. При сильном нагреве выпарить до желаемой густоты.



№5
ПОРКЕТТА (итал. PORCHETTA)

1

30 минут/
5 часов

Свиная грудинка бескостная со шкуркой 2 кг
Соль поваренная 25 г
Перец черный 5 г
Перец душистый 3 г
Розмарин 3 г
Шалфей 1 г
Орегано 3 г
Мускатный орех 1 г
Фенхель 1 г
Чеснок 4–5 зуб.
Херес (опционально) 50 мл

Набор пряностей можно изменять по вкусу.

Поркетта — традиционный итальянский продукт — рулет из свиной грудинки, запекаемый в духовом шкафу в течение длительного времени. Большое количество жировых прослоек в этой части туши обеспечивает поркетте особую нежность. Не существует какого-то одного истинно верного рецепта, в каждом регионе Италии ее готовят по-разному. Да даже в одном городке у двух разных поваров рецепты также будут разниться. Это очень популярное блюдо на ярмарках. Традиционное лакомство на таких мероприятиях — булочка с поркеттой — panino con porchetta.

1. Чеснок мелко нарубить. Выложить грудинку шкурой вниз на стол. Натереть солью, пряностями, чесноком и хересом.

2. Свернуть грудинку в рулет шкурой наружу и туго перевязать шпагатом.

3. Проколоть шкуру ножом как можно чаще, чтобы при запекании лишний жир вытекал.

4. Разогреть духовку до 160 ^{0}C. На нижнюю полку поставить противень и налить в него воды. На следующую полку положить решетку, на ней расположить поркетту. Запекать из расчета 2–2,5 часа на каждый килограмм рулета. Следить за водой в противне. При выкипании подливать кипяток.

5. Подавать, нарезая ломтиками в 1 см в булочке.



№6
ОССОБУКО (итал. OSSO BUCO — ПОЛАЯ КОСТЬ)

1

30 минут/
4 часа

Оссобуко 1 кг
Масло сливочное 30 г
Масло оливковое Extra virgen 1 ст.л.
Лук 250 г
Морковь 150 г
Стебель сельдерея 100 г
Томаты протертые 100 мл
Вино красное сухое 200 мл
Мука для панировки 50 г
Соль, сахар, перец

Для гремолаты:
Петрушка 1 пуч.
Чеснок 1–2 зуб.
Лимон (цедра) 1 шт.

Традиционное блюдо итальянской кухни. Телячья голяшка распиливается поперек кости так, что получаются стейки толщиной 3–6 см с мозговой костью в каждом куске. Мясо с голяшек содержит большое количество коллагена и особенно вкусно при длительном тушении. Часто подается с ризотто. Для большей ароматизации горячий стейк посыпают пряной смесью из мелкорубленной петрушки, чеснока и лимонной и/или апельсиновой цедры — гремолатой (итал. Gremolada).

1. Приправить муку солью и перцем. Запанировать куски и подрумянить с двух сторон на сливочном масле. Отложить в сторону.

2. Нашинковать мелким кубиком морковь, сельдерей, лук. Обжарить в течение 5 минут на той же сковороде, добавив оливкового масла.

3. Добавить протертые томаты и обжаривать еще 5 минут. Влить вино, томить еще 5 минут. Приправить солью.

4. Разогреть духовку до 250 ^{0}C. В форму для запекания выложить обжаренные овощи, разровнять, сверху разложить оссобуко. Форму для запекания тщательно запечатать фольгой, убрать в духовку, сразу же снизить температуру до 170 ^{0}C. Запекать 3–3,5 часа при толщине кусков 3–3,5 см или 4–4,5 часа при толщине 4,5–6 см.

5. Гремолада — нарубить петрушку и чеснок, натереть цедру лимона, смешать.

6. Подавать оссобуко в горячем виде, присыпав гремолатой.



УДК 641
ББК 36.991
Ф87

Фреско, Дмитрий.

Ф87 Мясная PROпаганда / Дмитрий Фреско. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 208 с. — (Дело вкуса).

ISBN 978-5-17-134280-7.

Если вы гурман, новичок или просто хотите поразить близких новыми блюдами на столе, то книга Дмитрия Фреско, автора популярного YouTube-канала «COOLинарная PROпаганда», под названием «Мясная PROпаганда» станет вашим проводником в мир неизведанных интересных рецептов и вкусов. Открыв книгу, вы узнаете, как приготовить сочную свинину, вкуснейшую баранину, домашние колбасы и многое другое. Автор поделится аутентичными рецептами европейской традиционной кухни: от свиной рульки до охотничьих колбасок из дичи.

Вы можете быть уверены — и вам, и вашим гостям все блюда придутся по вкусу, ведь они будут приготовлены с любовью под четким руководством мясного гурмана — Дмитрия Фреско. А готовя колбасу в домашних условиях, вам не придется переживать о качестве и происхождении ингредиентов.

Все секреты, собранные в одной книге, помогут вам стать настоящим волшебником на кухне!

Ищите дополненную реальность внутри!

УДК 641
ББК 36.991

12+

Серия «Дело вкуса»
Издание для досуга
Демалыс үшін басылым

Дмитрий Фреско
МЯСНАЯ PROПАГАНДА

Ответственный редактор К. Секачева
Менеджер проекта Е. Афанасьева
Корректор Ю. Шпитонкова
Технический редактор Т. Тимошина
Дизайнер обложки Д. Агапонов
Дизайнер макета А. Якунина
Компьютерная верстка А. Грених

Подписано в печать 10.10.2020. Формат 84x100/16. Усл. печ. л. 20,16.
Печать офсетная. Гарнитура Circe. Бумага мелованная
Тираж 2000 экз. Заказ №

Издадим вашу книгу! Рукописи отправлять по адресу litagent@ast.ru

Произведено в Российской Федерации
Изготовлено в 2020 г.
Оригинал-макет подготовлен редакцией «Времена. Альфа»
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7
Наш электронный адрес: WWW.AST.RU

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
https://vk.com/ ast_nonfiction
https://www.instagram.com/ ast_nonfiction
https://www.facebook.com/ astnonfiction

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры ТР ТС 007/2011

«Баспа Аста» деген ООО
129085, г. Мәскеу, Жулдызды гүлзар, д. 21, 1 құрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат
Біздің электрондық мекенжайымыз : www.ast.ru. E-mail: astpub@aha.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему
претензий в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл -
«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы, қ.,Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 ,
факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz ,
www.book24.kz Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2020
Өнімнін жарамдылық; мерзімі шектелмеген.

ISBN 978-5-17-134280-7.

© Фреско Д., текст, фото
© ООО «Издательство АСТ»