

МЕНЮ®

списание за модерно хранене | брой 67 | май 2013 | 5 лв. | www.menu.bg

В ЗЕЛЕНО

▶ МАЙСКИ РЕЦЕПТИ
ЗА ЛЮБИТЕЛИ И МАЙСТОРИ

▶ време за **СВЕЖИ СТРЪКОВЕ**



▶ ОТ КУХНЯТА НА
МАЛТА

ЗА НАФПАВОКА
и неговите пазители



Това е откъс от списанието!

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg





Веднъж една приятелка спонтанно сподели на улицата: „Ох, прекалено много са ми хората - Всички са ми интересни, а няма как да опозная всекиго...“ Напоследък имам същото усещане за храната – ястията, съставките и кулинарните традиции са твърде много и е невъзможно да опиташ, опознаеш, камо ли да се сближиш с всички. Или пък се сбличаваш с едни, а забравяш други, с които си общувал често.

В това отношение сезоните донякъде идват на помощ, понеже ни напомнят за позабравени познати, а покрай тях се запознаваме и с техни близки. Когато дойде зеленият месец май, а и малко преди това, инстинктивно търсим разнообразните свежо-тревисти вкусове на интересни по своя характер зелени листа: от коприва и лапад до лобода и кресон. Дори тяхното многообразие не позволява да задълбочиш познанството си с всички. Оказва се например, че младите листа на ягодите са много вкусни в салата! А в този сезон и в този наш брой покрай пресния лук и чесън можете да се запознаете отблизо с дивия китайски чесън, със сибирския лук и с пикантната левурда. Ние вече сме приятели.

Всеки един от хората, които представяме в „Меню“, има своите „близки“ сред продуктите, готварските техники и традиции – покрай тях ние и вие, нашите читатели, разширяваме кръга си от познати. Достатъчно е например да опитате поне една от малтийските рецепти, които Ивелина, шеф-готвачът на „Меню“, приготви за вас, за да почувствате близост с тази средиземноморска кухня. Или да направите вкусен български зелник, за да си върнете едно приятелство.

Наистина едва ли можем да опознаем всичко и всички от света на храната. Но поне нека не спираме да се опитваме! Надяваме се, че ние ви помагаме в тези опити.

Веселина Маринова,
главен редактор



рецепти в броя

БЕЗМЕСНИ ЯСТΙΑ

- 12 ПРЕСНИ КАРТОФИ
С ПЮРЕ ОТ ЗЕЛЕН ЛУК
И КИСЕЛЕЦ
- 20 БАНИЦА НА ТИГАН
СЪС СПАНАК И ПРЕСЕН ЛУК
- 22 ТАРТА С КАМАМБЕР
И ДОМАТИ
- 26 ПАЛАЧИНКИ С ТИКВИЧКИ
- 31 СТУДЕНА САЛАТА ОТ ПАСТА
- 35 ЗЕЛНИК С ПРЕСЕН ЛУК
И ИЗВАРА
- 40 СУПА ОТ ТИКВИЧКИ, ГРАХ
И СИРЕНЕ
- 54 САЛАТА ОТ ПРЯСНО КОЗЕ
СИРЕНЕ С РАТАУЙ
ОТ ЗЕЛЕНЧУЦИ

ЯСТΙΑ С РИБА

- 15 ПРОЛЕТНИ РУЛЦА
С РИБА ТОН
- 27 СЪОМГА В ЧЕРВЕНО
ВИНО С РЕПИЧКИ
- 31 РИМСКА САЛАТА
- 35 РИБА СЪС ЗЕЛЕН ЛУК
И ОРЕХИ
- 42 ПЕЧЕНА ПЪЛНЕНА РИБА



22



40

33



ЯСТΙΑ С МЕСО

- 9 ЗЕЛЕН ФАСУЛ
С ПИЛЕШКИ КРИЛЦА
В АРОМАТЕН ЧЕСНОВ СОС
- 9 ЛЕВУРДА С ЯЙЦА
И НАДЕНИЧКИ
- 17 ПАТЕШКО КОНФИ
СЪС СПАНАК, РАДИКИО
И НАР
- 20 ПЕЧЕНИ ПИЛЕШКИ БУТЧЕТА
С ДОМАТИ И МАСКАРПОНЕ
- 23 СОЧНИ КАРТОФИ
НА ФУРНА
- 23 БАВНО ПЕЧЕНО
АГНЕШКО БУТЧЕ
- 32 ПИЛЕШКИ БУТЧЕТА
ПО НЕАПОЛИТАНСКИ
- 42 ЗАЕК С МАСЛИНИ
- 56 РУЛАДИНА ОТ ПАТИЦА
ПЪЛНЕНА С ГЪШИ ДРОБ

ДЕСЕРТИ

- 17 ЧИЙЗКЕЙК С ЯГОДИ
- 33 ТОРТА С КРУШИ
И РИКОТА ОТ АМАЛФИ
- 37 АГНЕСА
- 45 БАМБОЛОНИ
- 45 ГЕВРЕЧЕТА С МЕЛАСА
- 47 ДЕКОРИРАНО
СЛАДОЛЕДЕНО РУЛО
- 47 БРАУНИ БИСКВИТИ
- 48 ШОКОЛАДОВ СЛАДКИШ
С КРОКАН

МЕНЮ®

у дома

време за зелен лук и чесън Лучено зелено.....	6
модерни традиции Деликатно и прецизно а ла Денница Дойчева.....	14
бързи рецепти Спринт към масата.....	19
сезони За любители и майстори.....	23
5 продукта Петица за отличие.....	26
меню с приятели Програмист в кухнята.....	28
българска кухня	34
световно меню С малтийска логка по Средиземно море.....	38
неустоимо Часове за наслада.....	47



9



45

МЕНЮ®

за храната

посоки Кулинарен ъндърграунд.....	50
меню навън Плантацията на Кактусите.....	52
от натура Последната записана рецепта.....	58
порция здраве Пролетна аптека в градината.....	62
меню надалеч В кухнята на Малага.....	64
читателско меню	70



58



64

НАШАТА ФИЛОСОФИЯ

Храната е основата, върху която градим всичко. Да, тя поддържа физическото съществуване на човека, но далеч надхвърля ролята на биологично гориво. За нас, в списание „Меню“, храната е общуване и ритуал, вековна култура и акт на творчество, естетика и интелектуално предизвикателство.

Храната трябва да е вкусна и да доставя удоволствие. Пълноценните ястия – приготвени с качествени съставки, с шадящи продуктите техники и умело подправени, са апетитни, те носят наслада, приятни мизове, хубаво настроение и радост от живота.

Едновременно с това храната изгражда организма ни, настроението ни, здравето ни. Хипократ е казал, че лекарството трябва да е храна, а храната – лекарство. Всички рецепти в списанието ни са **здравословни и балансирани**, запоба и те не са специално обозначени като такива.

В нашите рецепти няма да видите калории. Уверени сме, че читателите ни имат специално отношение към кулинарията и правилна преценка за количествата на храната си. **Мярката** е съществен елемент от правилното хранене и добрия начин на живот.

Съчетаването на храната с **качествено вино** в умерени количества допринася не само за удобствието от вкуса и от съпреживяването, но и за едно още по-здравословно хранене. Феноменът на средиземноморската диета е доказателство за това. Виното, тази древна напитка на боговете, е съвършеният партньор на вкусната храна.

Всички рецепти в списание „Меню“ са приготвени от шеф-готвач **Ивелина Иванова**, опитани са от екипа ни и са снимани от нашите фотографи. Изключение правят творенията на нашите гости, които също са пробвани и снимани от „Меню“, освен ако изрично не е указано друго. **Гарантираме**, че ако следвате точно рецептите, ще получите желаните резултати. Но също така можете да ги разглеждате само като идеи и смело да **експериментирате** на тяхната основа – творчеството в кухнята доставя голяма радост.

В някои от рецептите предлагаме да се използват съставки от конкретни марки. Това е предпочитан и желан от рекламодатели и партньори подход да рекламират своите продукти. „Меню“ гарантира, че въпросният продукт е подходящ за ястието и резултатът ще е добър, но предлаганата марка винаги има **алтернатива** по преценка на читателите.

Категорично се обявяваме **против бързото хранене** в популярния му съвременен градски смисъл. Но приемаме необходимостта в динамичния ни живот да се приготвя „нещо за халване“ сравнително бързо. Ето защо предлагаме „бързи рецепти“ и ястия с „пет продукта“ – те не отнемат много време и усилия, а са пълноценна и вкусна храна. Сангвичите също са полезни, когато са приготвени с добри продукти и балансирани съставки.

Тъй като приемаме и уважаваме всички начини на хранене, предлагаме рецепти както за вегани и всички видове вегетарианци, така и за хората, които ядат месо. **Крайността са ни чужди** и вярваме, че всички тези системи могат да осигуряват както балансирано и пълноценно хранене, така и удоволствие от яденето.

Безкрайно разнообразен е светът на храната и храненето и ние го разглеждаме и харесваме в цялата му многоликост. Предлагаме идеи за ястия от всички кухни по света – **национални или регионални**. Българската кухня е богата и интересна – тя е част от балканската и европейската кулинария. В „Меню“ се отнасяме с интерес и уважение към родната ни традиция и се стараем да откриваме позабравени регионални рецепти или продукти. Но шовинизмът не ни е присъщ и вярваме, че хората по цялата Земя предлагат интересни продукти и вкусни комбинации с тях.

От друга страна, насърчаваме използването на местни продукти и често ги предлагаме като заместители на чуждоземни – за нас има значение **колко километра** е изминал един продукт, преди да се появи в чинията ни.

Тайната на добрата храна е в **продуктите**. Без качествени продукти няма вкусна и полезна храна. Борим се за свят, в който храната ни е от свежи, чисти, сезонни, местни, автентични продукти, пълни със силата, ароматите и вкуса на една съхранена природа.

Устойчивото развитие е важна част от философията на „Меню“ за храната, храненето и продуктите. Дълбоко уважаваме и пишем за онези производителите, които са се посветили на мисията да осигуряват на хората екологично чисти продукти с истински вкус.

Природата и нейните дарове са най-голямото ни богатство. Списание „Меню“ вече се печата на **рециклирана хартия** – това е нашият скромен принос за опазването на планетата ни.

Вярваме, че е нужно в света да се наложи справедливост за хората, които произвеждат храна. Затова подкрепяме организацията и продуктите на „справедливата търговия“ **Fair Trade**.

В „Меню“ сме и за пълноценното оползотворяване на храната, против безотговорното ѝ изхвърляне и за създаването на **хранителни банки**, осигуряващи качествена храна на огромни брой нуждаещи се от нея.

Заставаме и зад международното движение **Slow Food** заради усилията му да открие и възроди автентични местни продукти, сортове и породи по цял свят и да съхрани агро-гастрономическото биоразнообразие на планетата ни.

Философията ни за храната и природата прозира винаги през рецептите на нашите страници в МЕНЮ У ДОМА и е лийтмотив на материалите ни в секцията ЗА ХРАНАТА.

МЕНЮ®

брой 67 / май 2013

www.menomag.bg

ЕКИПЪТ НА МЕНЮ:

Ивелина Иванова, шеф-готвач, ivelina.ivanova@gourmetbg.eu

Веселина Маринова, главен редактор, vesselina.marinova@gourmetbg.eu

Людмил Хайдutow, редактор, lyudmil.haidutov@gourmetbg.eu

Елена Негриева, графичен дизайн, elena.negrieva@gourmetbg.eu

Драгомир Матеев, **Николай Камбуров**, фотографии

Ирина Гугова, фугстайлинг

Милена Маргова, реклама, milena.mardova@gourmetbg.eu

Ваня Кокосарова, бранд мениджър, vanya.kokosharova@gourmetbg.eu

Десислава Ганчовска, търговски директор, desislava.ganchovska@gourmetbg.eu

Издател: Емил Коралов чрез „Гурме“ ООД



ISSN 1312-5923

адрес: Списание Меню, София 1528, бул. „Искърско шосе“ 7, Търговски център „Европа“, сграда 15, офис 1

редакция: 0884 940 748, 0897 823 952, 02/ 951 66 34, 02/ 951 66 37
e-mail: menu@menomag.bg

реклама: 0884 940 751

печат: **ВАЛАНС ПРИНТ**

хартия:

отпечатано изцяло на рециклирана хартия:

Всички права запазени. Не е разрешено публикуването на това списание или на части от него под каквато и да било форма без писменото разрешение на издателя.



станете ни приятели във фейсбук
<http://www.facebook.com/menomag>



следвайте ни в twitter
@MENUMagazine



гледайте нашите видеорецепти на
www.youtube.com/user/GourmetPublishing



Разгледайте онлайн списание Меню на
www.issuu.com/gourmet_publishing и на
www.pbox.bg/GourmetPublishing



Вижте нашите рецепти на www.menomag.bg/recepti



легенда на символите:

степен на трудност при приготвяне на рецептата:

○ лесно, ○○ средно трудно, ○○○ сложно

препоръчани напитки:
вино – бяло, розе, червено

бира, аперитив, кафе/чай

- идеи и вариации на рецепти
- непознати кулинарни термини и продукти
- полезни хрумвания, свързани с някои от продуктите

МЕНЮ готви с продукти на





В зелено настроение: ПРЕСЕН ЛУК И ЧЕСЪН



Деликатно и прецизно от Деница Дойчева | 14
БЪЛГАРСКА КУХНЯ | 35

и още:

Менюто на Гергана Димитрова | 28
Малтийски Вкусове и рецепти | 38

Лучено зелено

Легендата разказва, че Марко Поло е помогнал за създаването на италианската пица, защото след връщането си от Изтока едно китайско ястие е оставило у него неизлечим спомен и той търсил начин да го хапва и в родината си. Цун ъоу бин са безквасни плоски пържени питки, които се правят от пшенично брашно, а в тестото се слага и нарязан зелен лук. Китайците все още са невероятно пристрастени към хрупкавите лакомства, както и към основната им ароматна съставка.



Една от най-важните вкусови комбинации в Китай е от пресен гжинджирил и зелени лучени стръкове – ще я срещнете в какви ли не варианти: както със соев сос за топене, така и при първоначалната подготовка на уока за готвене, но също и в безбройни зеленчукови и месни ястия. Азиатският пресен лук обаче се

туфа трева. Вкусът на двата вида не се различава особено, затова са взаимнозаменяеми. Но азиатският има предимството, че е достъпен през по-голямата част на годината, докато нашият е стриктно сезонен.

За разлика от стария лук пресният не съдържа голямо количество прости въглехидрати и не е много сладък на вкус. Пикантността му също е по-слаба. Затова зеленият лук е добре да се готви за кратко време и при висока до умерена температура – така полезните му вещества, както и свежият му вкус се запазват по-добре.

Пресният чесън е другият традиционен зеленчук от лученото семейство, който изобилства по родните пролетни трапези, най-вече в съчетание с агнешко. Подобно на зеления лук и младият чесън се отглежда от скилидки, които не са подходящи за получаването на стар чесън. В България сме му отделили подобаващо внимание и го смятаме за самостоятелна култура, докато в други части на света свежозелените стръкове се вадят при разреждането на чесновите насаждения. От тези полета се добива още един страничен продукт – спирално завитите цветоносни стъбла заедно с неразтворените съцветия. Те се отрязват, за да не пречат за наедряването на луковичите, и се използват подобно на пресния чесън, но също и като заместител на един характерен за Източна Азия зеленчук.

различава от нашия. Докато родният се получава при засаждането на глави кромид лук *Allium sera*, които са твърде едри за арпаджик, но твърде сребни за стар лук, в Азия отглеждат *Allium fistulosum*, който не образува глави - при него няколко стръка растат свързани един с друг подобно на

Става дума за *Allium tuberosum* (гив китайски чесън, garlic chives), красиво многогодишно растение, което расте на големи тупфи, има плоски листа, подобно на чесъна, и цъфти с красиви и ароматни бели щитовидни съцветия. Те са най-използваната част, но само преди да са разцъфтели. Тогава се слагат в уока за бързо





За свежите и леко пикантни листа на дивия чесън, наричан у нас още левурда или мечка лапа, се твърди, че са мощен биостимулатор и, че дори имат способността да възстановяват силите на мечките след зимната летаргия. Възможно е, но ако нещо е сигурно, то е, че левурдата придава неповторим аромат на ястията.



ЛЕВУРДА С ЯЙЦА И НАДЕНИЧКИ



**ЗЕЛЕН ФАСУЛ С ПИЛЕШКИ КРИЛЦА
В АРОМАТЕН ЧЕСНОВ СОС**



Подробности за програмата на: www.wineacademy.bg

Българската Винена Академия е професионално училище за вино и винена култура, основано през 2011 г. в София от група винени експерти.

Основна цел е да развиваме и популяризираме винената култура, защото твърдо вярваме, че разумната консумация на вино, освен културно наследство, е и цивилизационен инструмент.

Дейността на БВА включва организиране на винени курсове, семинари и събития, програми за обмен между студенти и професионалисти, инвестиционни и консултацияни услуги, винен туризъм.

Нашите курсове са предназначени за:

- ▶ хора с интерес към култура и традиции, изкушени от магията на виното
- ▶ собственици на ресторанти и хотели, които желаят да обучат персонала си в професионалното отношение към виното
- ▶ търговци на вино, които искат да продават успешно
- ▶ ценители, които споделят любовта към виното, добрата храна и здравословния начин на живот



София 1528, бул. Искърско шосе 7,
ТЦ Европа, сграда 15, ет. 1, офис 1
тел.: 02/ 951 6634, 088 494 0748, e-mail: info@wineacademy.bg

1|

Спринт към масата



2|

- 1| Баница на тиган със спанак и пресен лук 2| Тарта с камамбер и домати
3| Печени пилешки бутчета с домати и маскарпоне



3|



Програмист в кухнята

Първата поява на Гергана Димитрова в кухнята на „Меню“ е преди две години, в един от курсовете на кулинарното училище. Тогава Ивелина Иванова, основният преподавател и шеф-готвач на списанието, задава на курсистите въпроса „защо се запържва оризът“. Е, никои не успява да отговори „защото при висока температура между аминокиселините и захарите протича реакция на Майар, при която се образуват многобройни ароматни съединения, които правят вкуса на храната по-приятен“. Но това е моментът, в който Гергана разбира, че е попаднала на правилното място, където ще научи много за приготвянето на вкусна храна. Оттогава е сред най-редовните участници в кулинарните курсове.



Макар това да е един от първите ѝ контакти с изкуството на готвенето, Гери напредва изключително бързо и вече без проблем сътворява в домашната си кухня удивително вкусни гозби. Вдъхновение за тях черпи най-вече от времето, през което е живяла в южния италиански регион Кампания, където при всяко гостуване нейните домакини са я учели на тънкостите в местната забележителна кухня. Там Гергана разбира колко важни са качествените продукти и се опитва да пренесе тази идея и в собствения си дом - с променлив успех, като се има предвид колко особен е българският пазар на хранителни стоки.

Иначе Гергана е програмист и работи в почти изцяло мъжка среда. Нейните колеги обаче рядко се впечатляват, когато ги черпи с апетитни, но нетрадиционни постъжения. За сметка на това съпругът ѝ е изключително доволен от разнообразните ястия, които Гери сътворява.

Професията и инженерното образование на Гергана, изглежда, я подтикват да спазва точно последователността и продуктивния състав на рецептата, която приготвя, въпреки че баба ѝ, много добра готвачка, която е оказала силно влияние върху кулинарното възпитание на внучката си, лесно и без замисляне подменяла някоя липсваща в момента съставка на манджата. Гери говори с любов и уважение и за майка си, която „я е направила човек“. Заради ряд-

ко срещана особеност на метаболизма организъмът ѝ не може да разгражда фруктоза и това я принуждава да избягва значителен брой храни - най-вече сладкиши, но и много плодове и зеленчуци. Затова майка ѝ се научила да обръща голямо внимание на произхода и качеството на продуктите, с които готви, и е успяла да предаде тази здравословна прецизност и на дъщеря си.

Въпреки че не може да вкуси и хапка десерт, Гери им е голям майстор. Определя кога са готови, без да ги опитва - само по миризмата. Тази почти свръхестествена способност ѝ помага много и в приготвянето на всички останали ястия.

За гостуването си в „Меню“ Гергана избира типични ястия от любимата ѝ Кампания, като за разнообразие включи и една свежа салата от италианската столица.

↳ Людмил Хайдутков

МЕНЮТО НА ГЕРИ:

- 1 | СТУДЕНА САЛАТА ОТ ПАСТА
- 2 | РИМСКА САЛАТА
- 3 | ПИЛЕШКИ БУТЧЕТА ПО НЕАПОЛИТАНСКИ С ПЕЧЕНИ КАРТОФИ С РОЗМАРИН
- 4 | ТОРТА С КРУШИ И РИКОТА ОТ АМАЛФИ





С малтийска логка по Средиземно море

Наричат се *luzzu* и са боядисани в синьо, жълто, червено и зелено, а от носа им ви наблюдават цветни очи, които прегназват от уроки. Прочутите рибарски лодки акостираат на пристанището в Марсашлок, откъдето често започват кулинарните пътешествия из малтийските острови.



© Ирина Гулова



Очакванията на повечето пътешественици, озовали се на остров Малта, за средиземноморски вкусове и аромати са напълно оправдани. Сред скалите и бреговете на една от най-малките държави в света прищялците могат да опитат ястия, в които се преплитат италианско и френско влияние, арабски поправки и местни кулинарни вдъхновения.

В сърцето на Средиземноморието държавата се простира на едва 316 квадратни километра, разпределени сред архипелаг от острови, най-големите от които са Малта,

Гозо и Комино, и няколко по-малки, необитаеми. Островите на юг от Сицилия и на север от Либия и Тунис са били дом за финикийци, римляни, араби, нормани, арагоци, рицарския орден на хоспиталиерите, французи и британци. Островът на меда, както първи гърците, а после и римляните започнали да наричат Малта, предлага топла, понякога пестелива кухня, с гъх на село и уют.

Традицията, споделена край трапезата, оживява и на места като пристанищния град Марсашлок, който се слави с автентичния си рибен пазар и рибеното селище. Местните все още излизат с лодките *luzzu* в търсене на колоритната риба дорадо (махи-махи), която малтийците наричат *lamprika*. Твърди се, че техниките за улов датират от римско време. Рибарите изплитат големи салове от листата на палмовите дървета и влизат в морето с тях и *luzzu*. Дорадо плуват на пасажи и генем се кроят на сянка под сала - тогава ги погмамват със стръв и хвърлят мрежите отгоре им. Често по време на сезона из селата може да се видят улични продавачи и жени с кошници на главите, които предлагат пряс-





Заек с маслини

Ястията със заешко месо заемат особено място в малтийската култура. Много от тях се приготвят на празника L-Imnagna на 29 юни, когато на острова се почитат свети Петър и свети Павел.

ПРОДУКТИ:

1 **заек**^o, нарязан на парчетата
 1 с. л. **Вълшебен Вкус Градински подправки**
Вълшебен Вкус Градински подправки
 4 с. л. **зехтин**
 100 г **бекон**, нарязан на малки кубчета
 1 връзка **зелен лук**, ситно нарязан
 2 стръка **пресен чесън**, ситно нарязан
 200 мл **Вино розе** или **бяло**
 800 г **домати**, обелени и нарязани на кубчета
 2 с. л. **маскарпоне** или **заквасена сметана**
 10 **маслини каламата**
 1 с. л. **босилек**, ситно нарязан
 1 с. л. **каперси**
черен пипер на вкус

ПРИГОТВЯНЕ:

| 4 порции | 100 мин. | ○○

1. Парчетата месо се обтриват с **MAGGI® Вълшебен Вкус Градински подправки** и се изпържват в зехтина от двете страни, докато се зачервят. Изваждат се и в зехтина се слагат беконът, лукът и чесънът. Разбъркват се на умерен огън 3-4 мин.
2. Налива се виното и се вари, докато течността намалее наполовина.
3. Добавят се доматиите и сосът се вари 15 мин.
4. Прибавят се маслините, маскарпонето, босилекът и каперсите. Подправя се със сол и пипер на вкус.
5. Парчетата месо се подреждат в тавичка и се заливат със соса. Пекат се във фурна, загрята на 180° С, 60 - 70 мин. или докато месото омекне. Сервира се с варени картофи или паста.



o полезно

Заешкото месо се смята за бяло и е с много по-ниско съдържание на мазнини и холестерол в сравнение с пилешкото и пуешкото. Освен това има и повече протеини. Често се препоръчва при различни лечебни диети например при проблеми със сърдечно-съдовата система.

Печена пълнена риба

Малтийците наричат рибата махи-махи с името лампука. Нейният сезон е през есента, когато тя масово преминава през водите на средиземноморския остров.

ПРОДУКТИ:

1 риба **махи-махи** или **ципура**, около 800 г
 2 с. л. пресни **хлебни трохи**
 4 с. л. **магданоз**, ситно нарязан
 2 с. л. **мента**, ситно нарязана, или **джоджен**
 2 филенца **аншоа**, ситно нарязани
 1 скилидка **чесън**, ситно нарязан
 4 **зелени маслини**, нарязани
 3 с. л. **зехтин**
 1 кг **картофи**, нарязани на тънки кръгчета
 2 глави **червен лук**, нарязан на полумесеци
 4 **домата**
сол и **черен пипер** на вкус

ПРИГОТВЯНЕ:

| 4 порции | 90 мин. | ○○

1. Рибата се почиства, подправя се със сол и пипер на вкус.
2. Трохите се смесват с магданоза, ментата, чесъна, маслините, аншоата и 1 с. л. зехтин. Рибата се напълва и се затваря с клечки за зъби.
3. На дъното на тавичка, намазана със зехтин, се слагат картофите, разбъркани с лука, заливат се със 100 мл гореща вода и се слагат във фурната 30 мин. на 180° С. Върху запечените картофи се подреждат доматиите, слага се рибата и всичко се намазва със зехтин. Пече се около 60 мин. във фурна, загрята на 180° С.

Силните подправки в ястието изискват добре охладено пенливо розе, което би ги балансирало с по-солидната си структура, клоняща към тази на червеното вино.





МЕНЮ®

за
храната



НАФПАВОК от Горно Драглище | 58



За тайните ресторанти | 50
Кактусовата плантация
на шеф Иван Манчев | 52
Пролетна аптека в градината | 62
В кухнята на **МАЛАГА** | 64

**Библио.бг - платформа за електронни книги и
списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

