

Любовь: МОРКОВЬ

Вы думаете, она всегда была ярко-оранжевой? Ничего подобного. В древнем Афганистане, откуда морковь родом, была она фиолетовой и лишь спустя века усилиями селекционеров-огородников обрела теперешний цвет. Да и в пищу морковь люди долго не решались употреблять: в Европе вплоть до двенадцатого века она оставалась исключительно лошадиным кормом, потом испанцы додумались подавать ее с маслом, уксусом и солью, а итальянцы — с медом.

Но мы-то теперь знаем обо всех кулинарных достоинствах этого корнеплода — сладкого, ароматного, легкого в приготовлении. Медики говорят о полезных свойствах моркови: это одна из лучших подруг печени и почек; убивая вредные бактерии, она снимает многие проблемы пищеварения, очищает организм от шлаков, способствует здоровому обмену веществ, содержит массу нужных нам минералов и витаминов (вспомним хотя бы о витамине А, который взбадривает иммунную систему и столь полезен для зрения). Словом, морковь вполне заслуживает нашей любви.

Морковный суп с хурмой и кокосовым молоком

На 4 порции. 500 г моркови, 1 спелая хурма, 20 г сливочного масла, 900 мл овощного бульона, 100 мл свежего апельсинового сока, 150 мл кокосового молока, соль, свежемолотый перец, четверть чайной ложки молотого кориандра, четверть чайной ложки имбирного порошка, кайенский перец на кончике ножа, 2 столовые ложки лимонного сока, 4 чайные ложки масла из тыквенных семечек.

Очистить морковь и хурму, нарезать на кусочки (очень спелую хурму можно разрезать пополам и выскрести мякоть). В кастрюле не очень сильно разогреть сливочное масло и тушить в нем, помешивая, морковь и хурму в течение 2 минут. Влить бульон, довести до кипения и варить на слабом огне, прикрыв крышкой, 10–13 минут. Всё размять мешалкой в пюре. Чтобы консистенция пюре стала более нежной, можно протереть его через сито.

Ввести в суп апельсиновый сок и кокосовое молоко. Приправить его солью, перцем, кориандром, имбирем, кайенским перцем, лимонным соком, дать ему еще 1 минуту покипеть и разлить по предварительно согретым тарелкам. Подмешать в каждую по чайной ложке тыквенного масла.

К этому блюду подходит свежий багет.



Морковь с лапшой

На 4 порции. 400 г длинной, толстой моркови, соль, 4 тонко срезанные полоски апельсиновой цедры, 200 г талиателле (лапши средней ширины), 60 г сливочного масла, 30 г грецких орехов, 10–12 свежих листочков шалфея, половина чайной ложки хлопьев паприки (или 1 маленький сушеный раскрошенный стручок перца чили), свежемолотый перец, 80 г мелко натертого сыра пармезан.

Морковь вымыть, очистить, разрезать вдоль на тонкие полоски. Довести до кипения достаточный объем подсоленной воды с апельсиновой цедрой. Сварить лапшу согласно указаниям на упаковке. За 2 минуты до окончания готовки вложить морковь.

Тем временем в большой высокой сковороде нагреть сливочное масло, чтобы оно вспенилось. Грецкий орех и листочки шалфея грубо порубить, добавить к маслу и обжаривать на слабом огне в течение 2 минут. Щедро приправить солью, хлопьями паприки и щепотью перца. Отставить сковороду в сторону.

Лапшу вместе с полосками моркови выложить в сито и дать стечь каплям. Выбрать цедру и ввести масляную смесь из сковороды. Посыпать сыром и сразу же подавать на стол.

Салат из моркови с йогуртом

На 4 порции. 500 г моркови, 3 столовые ложки оливкового или подсолнечного масла, 200 г густого овечьего йогурта, 350 г болгарского йогурта, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка соли, свежемолотый перец, молотый тмин (звездичный перец) на кончике ножа, 2 столовые ложки лимонного сока, 3 стебля петрушки.

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Не слишком сильно разогреть масло в большой сковороде. Тушить в нем морковь, помешивая, в течение 2 минут. Влить 4 столовые ложки воды и, прикрыв крышкой, тушить на слабом огне еще 5–6 минут, время от времени помешивая. Оставить остывать.

Йогурт обоих сортов выложить в миску. Чеснок очистить и выжать в йогурт его сок. Приправить солью, перцем, пиментом и лимонным соком. Все это хорошенько перемешать мешалкой, выложить на морковь, снова перемешать. Салат на час (или на большее время) поставить в холодильник, прикрыв. Перед тем как подавать его на стол, перемешать его еще раз, переложить на блюдо. Вымыть петрушку, промокнуть насухо, отщипнуть листочки, порезать их очень мелко и посыпать ими салат.

К блюду подходят лепешки.

Кисло-сладкая морковь

На 4 порции. 500 г моркови, 1 маленький клубень фенхеля, 2 зубчика чеснока, 1 полоска (5–6 см) тонко срезанной лимонной цедры, 125 мл сухого белого вина, 5 столовых ложек оливкового масла, 3 столовые ложки белого бальзамического уксуса, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка сахара, 2 чайные ложки черного перца горошком, 3–4 зерна тминта (звездичного перца), 12 листочков свежего базилика (или мяты).

Морковь вымыть, очистить и порезать наискось на дольки толщиной 1 см. Клубень фенхеля очистить, вымыть и порезать на тонкие дольки. Положить морковь и фенхель в кастрюлю. Очистить зубчики, чеснока, разрезать их пополам и добавить лимонную цедру.

Сбить в смесь белое вино, 3 столовые ложки оливкового масла, уксус, 250 мл воды, соль, сахар, зерна перца и тминта. Вылить смесь на овощи и довести до кипения. Прикрыв кастрюлю крышкой, варить овощи на слабом огне 15–20 минут до готовности.

Овощи выложить в миску, дать остыть и поставить на 2–3 часа в холодильник. Перед тем как подавать на стол, обрызгать их оставшимся оливковым маслом и посыпать грубо разорванными листочками базилика или мяты.

Можно еще в сковороде обжарить без жира 30 г кедровых орешков и посыпать ими морковь. Хорошо подавать блюдо со свежими отрубными хлебцами и овечьим сыром.

Глазированная морковь

На 4 порции. 450 г моркови, 3 столовые ложки топленого или сливочного масла, 2 столовые ложки коричневого (или обычного) сахара, четверть чайной ложки куркумы, половина чайной ложки крупно растолченных семян кардамона, половина чайной ложки молотого кориандра, 2 столовые ложки апельсинового сока, 160 мл минеральной воды (негазированной или газированной), половина чайной ложки соли, 1 щепотка свежемолотого перца, 2 столовые ложки крупно нарезанной кинзы или мелко нарубленной петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока, четверть чайной ложки натертого мускатного ореха.

Нарезать морковь наискось на брусочки толщиной полтора сантиметра. Разложите их одним слоем в широкой низкой кастрюле с ручкой или в сотейнике. Добавить 2 столовые ложки масла, сахар, куркуму, кардамон, кориандр, апельсиновый сок, воду и соль. Довести до кипения, закрыть крышкой и убавить огонь. Тушить морковь на слабом огне от 20 минут (молодую мелкую) до 40 минут (старую крупную).

Когда вода почти вся испарится, снять крышку и прибавить огонь. Выпарить остаток влаги, встряхивая кастрюлю (чтобы морковь не прилипла к ее дну). Когда морковь покроется блестящей глазурью, снять кастрюлю с огня, добавить оставшееся масло, приправить перцем, посыпать зеленью. Потрясти кастрюлю, чтобы все хорошенько перемешалось. Перед тем как подать блюдо на стол, сбрызните его лимонным соком и посыпьте мускатным орехом.