

# Ты ж моя перепёлочка...

Перепел, собственно говоря, — это самая маленькая курица.

И, как считают знатоки, птица не слишком умная, не то что ворона. Еще лет пятьдесят-шестьдесят назад перепелов кое-где чуть ли не руками ловили, когда они на сжатом хлебном поле прятались от дождя под снопами. С приходом эры степных кораблей, комбайнов, маленькой серой птичке пришлось туго, и весеннее «пить-пильвить», которым перепел зазывает перепелицу, раздается все реже. Впрочем, перепелов успешно выращивают на фермах; можно попробовать разводить их и в приусадебных хозяйствах и даже в домашних условиях (чтобы получить нужную информацию об этом, стоит лишь войти в Интернет и набрать запрос «Перепела»). В магазины поступают очень полезные, особенно для детей, перепелиные яйца (те самые, что входят в состав усердно рекламируемого майонеза «Мистер Рикко») и уже готовые к кухонной обработке тушки (в приводимых кулинарных рецептах имеются в виду именно они).

## Перепела с фасолью

**На 4 порции.** 150 г репчатого лука, 50 г корня имбиря, 2 столовые ложки желтой пасты карри, 6 столовых ложек растительного масла, 75 г кокосовой стружки, 400 г зеленой фасоли, морская соль, 1 красный перепел (15 г), 2 зубчика чеснока, 1 лиметт, 1 столовая ложка коричневого сахара, 8 перепелов (по 150 г), 75 г арахиса (обжаренного и посоленного), 400 г кокосового молока (не подслащенного), половина пучка кинзы. Кроме того, нужны будут деревянные палочки и 8 листов бумаги для выпечки размером 25 на 40 см (она может заменить банановые листья, которые вряд ли удастся достать).

Лук очистить и порезать на мелкие кубики. Имбирь очистить и мелко натереть. Лук, имбирь и 1 столовую ложку пасты карри потушить в 2 столовых ложках растительного масла до прозрачности. Подмешать кокосовую стружку и слегка обжарить; оставить охлаждаться.

Фасоль очистить, сварить в соленой воде (до упругого состояния, которое в рецептах часто называют «аль денте»), обдать холодной водой, дать стечь каплям. Перчик перепел без стебля и зерен порезать на полоски. С чеснока снять кожицу, раздавить, мелко порубить. Лиметт обдать горячей водой, вытереть насухо, счистить цедру и выжать 3 столовые ложки сока. Перепел, чеснок, цедру и сок лиметта, сахар и соль смешать с 4 столовыми ложками растительного масла.

Духовку разогреть до 200° С. Перепелов тщательно очистить внутри, промыть, промокнуть насухо. Каждого перепела положить на лист бумаги грудкой вверх, посолить, плотно прижать к птице часть луковой смеси. Перепела обернуть бумагой, листы с двух сторон сколоть деревянными палочками. Готовить в духовке на второй полке снизу в течение 30 минут.

Грубо растолочь арахис. Кокосовое молоко перемешать с 1 столовой ложкой пасты карри и примерно 5 минут кипятить, чтобы стало густым. К концу кипячения подмешать арахис. Грубо нарезать кинзу.

Фасоль незадолго до окончания готовки смешать с соусом из перепел и лиметта. Кокосовый соус еще раз нагреть и подмешать в него кинзу. Оба соуса подать к перепелам.

## Перепела-табака в пармской ветчине

**На 4 порции.** 8 перепелов (по 150 г), свежемолотый черный перец, 16 листиков шалфея размером побольше, 125 г тонких ломтиков пармской ветчины, 4 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка семян фенхеля, 600 г зеленой фасоли, гроздь (500 г) мини-томатов, морская соль, половина пучка базилика, 50 мл овощного бульона, 3 столовые ложки соуса песто, 1 хлебец чабатта. Кроме того, нужны будут длинные деревянные палочки.

Разогреть духовку до 225° С. Кухонными ножницами прорезать перепелов вдоль хребта, очистить внутри и промыть холодной водой, промокнуть насухо. Распластать перепелов грудкой вверх, прижать. Сначала положить на каждого перепела по два листика шалфея, затем по сложенному вдвое ломтику ветчины и сбоку проткнуть насквозь деревянной палочкой. Перепелов уложить на решетку, а ее — на противень. Оливковое масло смешать с семенами фенхеля и смазать им перепелов.

Фасоль очистить. Гроздь томатов ополоснуть, оставить на стебле.

Перепелов обжарить в разогретой духовке на второй полке снизу 20 минут. Фасоль за 10 минут до окончания обжаривания перепелов опустить в кипящую соленую воду и варить 10 минут. Томаты за 5 минут до окончания обжаривания положить между перепелами на решетку.

Грубо порезать базилик. Слить воду с фасоли. В бульоне размешать песто, ненадолго погрузить в него фасоль. Томаты приправить морской солью и перцем. На всё это положить перепелов. Подавать с разогретым в духовке хлебцем чабатта.



## Перепела с луком, персиками и зеленью

**На 4 порции.** 750 г репчатого лука, 1 апельсин, 50 г сушеных томатов (без масла), 4 лавровых листика, 450 мл крепкого куриного бульона, 6 столовых ложек оливкового масла, 1 баночка рылец шафрана (0,1 г), 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки бальзамического уксуса, 1 столовая ложка рубленых листочков розмарина, морская соль, свежемолотый черный перец, 8 перепелов (по 150 г), 1 чайная ложка (с верхом) корицы, 1 чайная ложка (с верхом) красного перца, 2 персика (по 150 г), 25 г изюма, 75 г манчего (испанский овечий сыр), 50 г кедровых орехов, половина пучка базилика.

Разогреть духовку до 225° С. Луковицы очистить, разделить пополам, нарезать тонкими кружочками. Тонко счистить с апельсина половину кожуры. Выжать апельсиновый сок. Томаты нарезать тонкими полосками. Лук, апельсиновую цедру, томаты и лавровые листики распределить по жаропрочной форме. Вылить на них, смешав, бульон, апельсиновый сок, 4 столовые ложки оливкового масла, шафран, сахар, бальзамический уксус, розмарин, немного соли и грубо смолотый перец. Всё это готовить в духовке (на второй полке снизу) в течение 50 минут.

Тем временем перепелов тщательно очистить внутри и вымыть холодной водой, насухо промокнуть. Смешать 2 столовые ложки растительного масла с корицей и красным перцем, перепелов смазать этой смесью и посыпать крупной морской солью. Через 20 минут после того, как лук начнет готовиться в духовке, выложить на него перепелов.

Персики разрезать пополам, извлечь косточку, разрезать плоды на полоски и вместе с изюмом вложить к перепелам за 5 минут до окончания готовки. (Персики можно заменить яблоками.)

Сыр сначала разрезать на небольшие кусочки, а затем мелко порубить. Кедровые орехи обжарить в сковороде без жира, помешивая их. Грубо порезать базилик. Перепелов посыпать всем этим перед подачей на стол.

## Хрустящие перепела с картофельным салатом

**На 4 порции.** 8 перепелов (по 150 г), 1 зеленый стручок перца чили, 150 мл пахты, морская соль, 600 г картофеля (мелкого, нерассыпчатого), 3 лиметта, 200 г сметаны, 2 столовые ложки горчицы (средней остроты), 75 г молодого лука, 150 г томатов, 1 небольшая банка кукурузы (285 г сухого веса), 1 пучок кинзы, 150 г муки, 2 чайные ложки порошка винного камня, 1 столовая ложка (с верхом) красного перца, вдоволь растительного масла для обжаривания.

Отделить грудки и бедра перепелов, удалить хребет. Чили порезать колечками, смешать с пахтой и примерно 1 чайной ложкой соли. Части перепелов обмакнуть в пахту, оставить в ней и мариновать 3 часа.

Картофель вымыть и отварить неочищенным в соленой воде. Для соуса к салату выжать из 1 лиметта 3 столовые ложки сока, смешать его со сметаной, горчицей и солью. Молодой лук очистить и порезать тонкими колечками. Томаты очистить и разрезать пополам. Дать стечь каплям жидкости с кукурузы. Картофелины очистить, разрезать пополам, дать остыть и смешать с кукурузой, луком и томатами. Грубо порубить кинзу.

Муку, порошок винного камня (можно заменить его пекарским порошком) и красный перец вложить в большой полиэтиленовый пакет для замораживания и встряхнуть его несколько раз, чтобы все перемешалось. Части перепелов вынуть из пахты, стряхнуть чили, влажными положить в пакет и так долго его встряхивать, чтобы они равномерно покрылись мукой. Лишнюю муку стряхнуть.

В широкую кастрюлю налить растительное масло слоем в 3 см и нагреть на среднем огне. Части перепелов обжаривать в нем в течение 5–6 минут, чтобы они зарумянились, выложить на кухонное полотенце, дав стечь жиру. Тем временем картофельный салат смешать с соусом и кинзой. Оставшиеся лиметты разделить на четвертинки. Подать с ними перепелов и картофельный салат.