







МАРИНАД для ШАШЛЫКА



• Классические рецепты •
и оригинальные прочтения
**маринагов к мясу, рыбе
и овощам**



ХЛЕБ*СОЛЬ

Москва 2024

Содержание

Введение	7
----------------	---

1 часть. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ГОТОВИТЬ

Необходимое оборудование	12
Необходимые продукты	14
Лайфхаки	17

2 часть. РЕЦЕПТЫ МАРИНАДОВ

МЯСО	21
Томатный маринад для свинины	23
Греческий маринад для свинины	24
Пивной маринад для свинины	25
Маринад для свинины с айраном	26
Маринад для свинины с гранатовым соком	27
Экспресс-маринад для свинины	29
Соево-медовый маринад для свиных ребрышек	30
Острый маринад для свиной вырезки	31
Свиная вырезка в китайском стиле	33
Сухой маринад для стейка в техасском стиле	34
Острый маринад для баранины и ягнятины	35
Медово-горчичный маринад для стейка из говядины	36
Ароматный маринад с розмарином для ягнятины	37
Средиземноморский маринад с зеленью для баранины	38
ПТИЦА	39
Соленад для птицы	40
Острый маринад для куриных бедер, голеней или окорочков	41
Сухой маринад для куриных крылышек и бедер барбекю	43
Тайский остро-сладкий маринад для курицы	44
Маринад с гранатовым соусом для курицы	45
Маринад-глазурь для куриных крылышек	46
Китайский маринад для перепелки	46
Кефирный маринад для куриных бедер или голеней	47
Йогуртовый маринад в стиле карри для птицы	49
Маринад в индийском стиле для индейки	50

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	51
Японский маринад для лосося	53
Маринад для белой рыбы	53
Пикантный маринад с зеленью для тунца	55
Маринад для шашлычков из морепродуктов	57
Азиатский маринад для скумбрии	58
Маринад для кальмара на гриле	59
Маринад-заправка для мидий на гриле	60
ОВОЩИ	61
Маринад для овощей гриль	62
Сухой грузинский маринад для овощей гриль	63
Сухой маринад для запеченной целиком цветной капусты	65
Бальзамическая глазурь для стейков из капусты	67
Баклажаны в итальянском маринаде	69
Маринад для баклажанов на гриле	70
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ	71
Сладкая глазурь для персиков на гриле	73
Медово-бальзамическая глазурь для печеных груш	75
Острый маринад для ананаса на гриле	76
Маринад для фруктового салата	77
Быстрый маринад для клубники	78
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МАРИНАДЫ	79
Соус-маринад терияки	81
Японский маринад на основе мисо	82
Китайский маринад	83
Универсальный соус барбекю	84
Аргентинский зеленый соус-маринад чимичурри	85
Медово-горчичный маринад	87
Универсальная сухая смесь	88

3 часть. ГОТОВИМ НА ГРИЛЕ

Свинные отбивные на гриле	92
Шашлычки из куриного филе	92
Рулетки из куриной печени в беконе	93
Целая рыба на гриле	93
Креветки на гриле в чесночном соусе	94
Сливочное масло с добавками для овощей на гриле и стейка	95





Введение

Мало что сравнится со вкусом поджаренного над углями на решетке мангала или гриля сочного шашлыка, румяных колбасок, аппетитных крылышек в липкой остро-сладкой глазури или мягких, с темными подпалинами, свежих овощей... Насладиться всем этим в полной мере можно где угодно, хоть во время пикника на лесной полянке или берегу речки, хоть на даче или в загородном доме. Но для того, чтобы получить настоящий гастрономический шедевр, нужно правильно замариновать и приправить те продукты, которые вы будете готовить. И книга вам в этом поможет!

Еще каких-нибудь десять-пятнадцать лет назад в любой книге, посвященной грилю, вы бы нашли примеры маринадов на основе кислоты, а их авторы повторяли друг за другом, как мантры: «лимонный сок или уксус помогают размягчить мясо», «сделайте пюре из киви, замаринуйте в нем даже самое жесткое мясо, и оно будет таять во рту»... Увы, вынуждены развеять этот кулинарный миф: кислота, в каком бы виде она ни выступала, не размягчает мясо! И этому есть научные подтверждения.

Дело в том, что кислота, вопреки распространенному убеждению, не проникает вглубь мяса. Профессиональные повара, которые занимаются молекулярной кухней, такие как Хестон Блюменталь, даже проводили особые опыты, чтобы развенчать этот миф. Мясо мариновали в течение разного времени и проверяли затем результат проникновения кислоты в мышечную ткань с помощью МРТ. Выяснилось, что даже за несколько часов (а мясо выдерживали в кислом маринаде до суток) кислота проникает в мясо всего на несколько миллиметров. То есть, с одной стороны, процедура маринования с помощью кислоты абсолютно бесполезная, а с другой — даже вредная, так как кислота разъедает поверхность мяса, делая ее рыхлой, «ватной» и невкусной. Поэтому, если вы хотите замариновать мясо с кислотой, чтобы сделать его мягким, прием не сработает: это одна из самых распространенных кулинарных ошибок. Мясо маринуют, чтобы придать ему дополнительный вкус, и вовсе не с помощью кислоты, а за счет соли и специй. Некоторым белковым продуктам легкая кислинка идет на пользу, поэтому совсем исключать из темы маринадов сок цитрусов, вино и другие кислые продукты не нужно, но по описанной причине выдерживать их в маринаде долго не рекомендуется, максимум пару часов, в крайнем случае — ночь. Если в маринаде нет кислоты, можно выдержать продукт дольше, до двух суток, — разумеется, в холодильнике.

Совсем другое дело — соль. У нее есть интересное свойство: в отличие от кислоты, она способна проникать глубоко внутрь белковых продуктов. Проведите эксперимент: посолите стейк и наблюдайте за ним какое-то время. Сначала соль вытянет из поверхностного слоя мяса влагу — вот



ВВЕДЕНИЕ

почему солить стейки непосредственно перед жаркой не рекомендуется. Но если подождать, произойдет удивительное: выделившаяся влага, став соленой, впитается обратно и со временем равномерно распределится внутри стейка, сделав его сочнее и вкуснее. По-научному это называется обратным осмосом. Зная такое свойство соли, вы можете использовать ее как основу множества маринадов, точнее, «соленадов», которые улучшат блюдо. Кстати, мы по привычке называем любые смеси, в которых выдерживается продукт перед готовкой, маринадами, хотя точнее было бы называть так только смеси, включающие в состав кислоту.

Все маринады условно можно разделить на три категории:

Сухие смеси — обсыпки или натирки без добавления жидких ингредиентов. Ими, как видно из названия, натирают кусок мяса, рыбу или птицу, и они равномерно покрывают всю поверхность. Удобство сухих маринадов заключается в том, что их количество определяется самим основным продуктом — он обваливается в такой смеси, и к влажной поверхности прилипает как раз необходимое количество специй. При использовании сухого маринада белковый продукт, как правило, дополнительно смазывают жидким маслом, чтобы сохранить сочность при готовке.

Влажные маринады — густые, обволакивающие или совсем жидкие. Таким маринадом обмазывают и большой кусок, и маленькие, порционные, его легко втереть в поверхность мяса, а в жидкий маринад продукт может быть погружен целиком. Эта группа самая обширная, дающая максимальный простор для творчества: можно использовать разные основы — от соевого соуса до греческого йогурта, сочетать различные специи, получая каждый раз новый вкус, добавлять разные акценты и ароматические ингредиенты, получая вкусы от тайского до итальянского.

Глазури — их еще называют финишными маринадами. Как правило, это густые соусы, которыми смазывают продукт незадолго до готовности. Самые, пожалуй, известные примеры — соус барбекю в западной культуре и терияки в восточной.

Для вашего удобства эта книга делится на главы в соответствии с типом продукта, который вы будете мариновать: мясо, птица, рыба и морепродукты, овощи, фрукты и ягоды, а также универсальные маринады, подходящие для нескольких типов продуктов. Бонусом мы приводим рецепты нескольких потрясающе вкусных блюд, которые вы можете приготовить на гриле.

В рецептах вы найдете значок, отмечающий тип маринада:



С — сухой



Вл — Влажный



Гл — глазурь

1 часть

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ГОТОВИТЬ