

## Глава 14

# Как быть нежным

---

*Нежность — передышка в страсти.*

Жозеф Жубер

Хорошее мясо дорого, но оно кажется нам таковым лишь потому, что мы едим его, как дети едят сэндвичи: откусывая от середины, а остальное выбрасывая. Еще не вывели корову, которая состояла бы исключительно из вырезки, свиньи — из одного филе, и цыпленка — из белого мяса без костей. Большая часть мяса коров, свиней и кур — это мышцы, которых мы, как правило, избегаем, потому что такое мясо трудно сделать нежным.

К счастью, эти натруженные части тела животных вкуснее, чем остальные. Для барбекю берут лопатку, грудинку и ребра. И для колбасы и бекона тоже. Ветчину делают из свиной ноги, оссобуку — из говяжьей голени.

А еще их проще всего готовить. Запасы жира распределены по всей толще мяса, а не скапливаются на его поверхности. Благодаря этому мясо не высыхает, даже если вы про него забудете или будете сознательно готовить слишком долго. Поскольку такого мяса больше всего, оно дешевле. Все это я считаю божественным подтверждением правильности разумной всеядности.

Не обязательно проходить армейскую службу или изучать инструкции для мясников, чтобы научиться разделять мясо и превращать каждый кусок в отдельное блюдо. Нужно делать лишь то,

что в любом случае имеет смысл: выбирать такие части туши, из которых можно приготовить наибольшее количество блюд, и готовить их так, чтобы мясо получилось вкусным.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ МЯСО?

Проще всего приготовить жесткое мясо — сварить его. Это также самый практичный способ. Ведь когда мясо медленно варится в кастрюле с небольшим количеством воды и овощей, возникает второй ингредиент — мясной бульон. Это так же неизбежно, как фасольевый бульон при варке фасоли. Помимо самого мяса вас щедро одаривают супом или соусом.

Есть множество терминов, описывающих приготовление мяса в кастрюле. «Тушение» — это когда мясо, нарезанное кусочками, готовится, полностью покрытое жидкостью. «Варка» — это приготовление мяса в кипящей воде. «Брезирование» — когда мясо лишь частично покрыто жидкостью, причем обычно не водой<sup>1</sup>.

Кажется, есть сотни блюд, для которых мясо готовится медленно, причем каждое требует выполнения определенных шагов и использования определенных ингредиентов. Например, курица по-охотничьи, петух в вине, ирландское рагу из баранины, жаркое, оссобуко и беф бургиньен.

А еще все эти названия частей туши: ребра и короткий реберный отруб, тонкий край, лопаточная часть, лопатка на кости, шейный отруб, голяшка, грудная часть, подлопаточная часть, полусухожильная мышца, мякоть пашины и так далее, и тому подобное.

Все это неважно.

Почему, хорошо понятно из притчи. Раввина спросили, может ли он научить ученика Писанию, пока тот стоит на одной ноге. Раввин ответил утвердительно и сказал ученику: «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе. Остальное — комментарии».

---

1 Брезирование напоминает томление — характерный для русской кухни способ приготовления продуктов, в том числе мяса. Отличие заключается в том, что томление происходит, как правило, в печи, а брезирование — на плите либо в духовке. Кроме того, томить мясо можно без добавления жидкости, «в собственном соку». *Прим. ред.*

Мясо готовится или быстро, или медленно. Остальное — комментарии.

Стейки, отбивные и бескостное куриное филе можно очень быстро приготовить на гриле или сковороде. Почти все остальное требует соли, жидкости, нагрева и времени. И хотя в рецептах курицы по-охотничьи говорится о куриных бедрах, оссобуко — о голени, а беф бургиньена — о говядине и бургундском вине, процесс приготовления всех этих блюд одинаков. А размеры кусков мяса, части туши, количество и тип жидкости в кастрюле — всего лишь изящные комментарии, помогающие различать рецепты.

Когда будете выбирать мясо в ближайшем магазине, имейте в виду, что подлопаточная часть в приготовлении ведет себя подобно короткому реберному отрубам, а лопаточная часть — так же, как голяшка. Если это экономически оправданно, соберите набор из различных частей туши одного вида мяса: я готовила вкуснейшую томленную баранину из ребер, голяшки и лопаточной части.

Вернувшись домой, посолите свое мясо в пять раз сильнее, чем вам кажется нормальным. Трудно хорошо просолить плотные куски, предназначенные для медленного приготовления. Соль должна как можно дольше оставаться на их поверхности, чтобы впитаться.

Если вы планируете готовить мясо сегодня, оставьте его полежать при комнатной температуре три часа. Если завтра, то уберите на ночь в холодильник, а прежде чем начать готовить, дайте согреться до комнатной температуры. Имеет смысл приготовить купленное мясо, даже если вы не собираетесь его есть в ближайшие дни. Медленно приготовленное мясо с течением времени становится только лучше. Самый вкусный ужин — это мясо, которое готовили как минимум накануне.

Вот хороший рецепт мяса медленного приготовления. Я называю его брезированным, поскольку этот термин подразумевает гибкость, и в процессе приготовления вы будете чувствовать одно-временно свободу и ответственность, что, скорее всего, вам и так присуще.

## Брезированное мясо

1,5 кг жесткого мяса

2 столовые ложки оливкового масла

соль

до 1 стакана тистых обрезков овощей и зелени: лука, сельдерея, моркови, фенхеля. Если нет обрезков, можно нарезать целые овощи пуюок стеблей петрушки, веточки тимьяна и лавровый лист

8 стаканов бульона, желательно подогретого, если у вас есть время

2 стакана белого или красного вина или пива или комбинация любого из этих напитков с соком от консервированных помидоров

За 3–24 часа до начала приготовления сильно посолите мясо

Желательно:  $\frac{1}{2}$  чайной ложки специй, таких как семена фенхеля, кумин и/или кориандр

Если мясо лежало в холодильнике, достаньте его оттуда за два часа до начала приготовления.

Нагрейте духовку до 150 градусов. В кастрюле, достаточно большой для того, чтобы вместились мясо и вся жидкость, разогрейте масло, обжарьте мясо на среднем огне. Оно должно стать довольно темным, а не просто золотистым. Переложите мясо на тарелку.

Положите в кастрюлю овощи и зелень и обжарьте, помешивая. Если используете специи, добавьте их тоже. Когда овощи станут мягкими, добавьте обжаренное мясо, бульон и смесь вина и пива и доведите содержимое кастрюли до кипения. Уменьшите огонь, чтобы блюдо едва кипело, плотно накройте крышкой и готовьте в духовке 3–4 часа до тех пор, пока мясо не станет настолько нежным, что будет

*разваливаться на части при нажатии на него деревянной ложкой. Если готовите разные части туши, проверяйте мясо чаще. Мелкие кусочки приготовятся быстрее, тем более крупные и плотные. Если какие-то уже стали нежными, их можно вынимать.*

*Процедите ароматную жидкость через сито. Овощи выбросьте, а полузлившийся соус попробуйте. Если он покажется вам слишком соленым, добавьте немного говяжьего бульона, воды или томатной пасты. Если собираетесь сразу подавать мясо к столу, дождитесь, когда оно остынет достаточно, чтобы до него можно было дотронуться, и нарежьте ломтиками или разберите на куски. По возможности удалите жир с соуса. Подавайте мясо, полив соусом, с гарниром из поленты (каши из кукурузной муки), отварными овощами или фасолью.*

*Если есть время, поставьте мясо в холодильник прямо в соусе на ночь или на несколько дней. На поверхности затвердеет жир, который нужно снять: на нем можно будет позже приготовить овощи. Нарежьте мясо ломтиками или кусочками, разогрейте в небольшом количестве соуса и подавайте, как описано выше.*

Обычно в теплое время года мясом, которое нужно долго готовить, пренебрегают. Когда погода ополчилась на вас, сохранить мясо в рационе можно, если медленно готовить его в таких легких жидкостях, как апельсиновый сок, пиво или белое вино, и есть охлажденным — или варить и резать ломтиками, чтобы делать сэндвичи.

Если у меня остается немного такого мяса, я люблю делать так: отвариваю самые мелкие, самые свежие клубни молодого картофеля, какие могу найти, нарезаю укроп, нежный шнитт-лук, кервель, эстрагон, чабер, листья сельдерея и петрушку, затем мелко режу зеленый лук и замачиваю его в белом винном уксусе, добавляя чайную ложку дижонской горчицы, если вкус кажется сладковатым, а затем щедро поливаю оливковым маслом.

Пока картофель не остыл, я режу клубни пополам и смешиваю их с луком и соусом из зелени и горчицы, немного разминая при этом. Потом нарезаю кубиками мясо, какое есть под рукой, прямо из холодильника, распределяю его на тарелке, раскладываю на нем заправленный картофель, а сверху еще посыпаю крупно порубленной зеленью. Хорошо также добавить холодной запеченной свеклы в уксусе. Еще один вкуснейший ингредиент — некоторое количество жидкости, образовавшейся при тушении мяса, которая в холодильнике превращается в желе и вполне может быть нарезана кубиками.

Или я делаю тако (taco). Для этого нужно немного: всего лишь разогреть остатки тушеной говядины, свинины, баранины или курицы в небольшой кастрюле и мелко порубить их. Подавайте нарубленное мясо с теплыми мягкими тортильями, нарезанным перцем халапеньо, кинзой, капустой, редиской, луком-шалотом и лимоном.

Вот еще хороший рецепт. Он основан на прованском мясном блюде под названием миротон<sup>1</sup>, который делают из остатков томленной говядины, муки, лука, помидоров, сливочного масла и панировочных сухарей. Моя версия ярче и более овощная.

### *Летние овощи и томленное мясо*



*оливковое масло*

*2 стакана цукини, нарезанного кусочками*

*размером 2–2,5 см*

*<sup>1</sup>/<sub>2</sub> маленькой луковицы, нарезанной очень мелко*

*1 пучок сельдерея, нарезанного очень мелко*

*2 дольки теснока, нарезанного очень мелко*

*соль*

---

1 Говядина миротон провансаль (Mirotons Provençal) — прованское блюдо с использованием остатков приготовленного мяса. *Прим. ред.*

*1 столовая ложка томатной пасты*  
*1 столовая ложка нарезанного обжаренного перца*  
 *$\frac{1}{2}$  стакана белого вина*  
 *$1\frac{1}{2}$  стакана говяжьего бульона или жидкости,*  
*оставшейся от тушения*  
*2 стакана вареного, тушеного или томлен-*  
*ого мяса, нарезанного кусочками произвольной*  
*формы размером 2–2,5 см*  
*1 стакан картофеля, нарезанного кубиками*  
*и отваренного*  
 *$\frac{1}{2}$  стакана свежей нарезанной петрушки*  
*1 столовая ложка свежего нарезанного тимьяна*  
*и розмарина*  
 *$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана обжаренных хлебных крошек*

*Разогрейте духовку до 220 градусов. В большом сотейнике разогрейте оливковое масло, добавьте цуккини и готовьте, не давая поджариваться. Когда цуккини нагнет становится мягким, добавьте лук, сельдерей и теснок, хорошо посолите. Пусть овощи готовятся, пока не станут мягкими. Добавьте томатную пасту и обжаренный перец, готовьте на слабом огне 8–10 минут, пока овощи не нагнут смешиваться в однородную массу. Добавьте вина и стакан говяжьего бульона. Когда большая часть жидкости выкипит, добавьте мясо, картофель и остальной бульон. Смешайте с травами.*

*Смажьте маслом глубокую тяжелую форму для запекания. Распределите в ней смесь и 30–40 минут готовьте, не закрывая, в середине духовки, пока по всей поверхности не нагнут образовываться пузыри; к этому моменту в форме почти не останется жидкости, а поверхность мяса и овощей нагнет подрумяниваться. Обильно посыпьте блюдо хлебными крошками и верните в духовку. Пусть готовится еще 10–15 минут, пока крошки не станут хрустящими.*

Если все уже съели первое и второе и вы подали к столу все мясо, которое приготовили, у вас еще может оставаться жидкость от его тушения. Разогрейте ее в кастрюле, добавьте добрую пригоршню петрушки или базилика и смешайте с горячими макаронами, как любой другой соус.

Или же приготовьте из нее восхитительный суп. Поджарьте немного чеснока и лука, пока они не станут нежными, добавьте нарезанный кубиками картофель, морковь и прочие корнеплоды, чайную ложку томатной пасты, жидкости, оставшейся от тушения, и воды. Готовьте до тех пор, пока овощи не станут мягкими, сбрызните уксусом, посыпьте большим количеством петрушки и подавайте горячим. Добавьте стакан вареной фасоли, если хотите еще сильнее привязаться к этому блюду.

Жесткое мясо можно не тушить и не брезировать, а поступить по примеру хозяек, живущих в швейцарских, австрийских и итальянских Альпах. Возьмите мясо с лопаточной части или ноги и тонко нарежьте его. Сильно отбейте куски так, чтобы они стали почти прозрачными, примерно в полсантиметра толщиной. Я это делаю при помощи банального молотка для мяса, если он оказывается под рукой. Если же нет, то подойдет и пустая бутылка из-под вина.

Посолите отбивные. Быстро обваляйте их в муке, обмакните в яйцо, посыпьте панировочными сухарями. Затем положите на вощеную бумагу. Налейте в сотейник или чугунную сковороду оливкового масла так, чтобы его глубина составила пять сантиметров, и разогрейте его. Обжаривайте отбивные по очереди. Готовые отбивные держите в теплой духовке: при температуре 100 градусов они останутся хрустящими в течение получаса. Подавайте с соусом тартар (см. рецепт на с. 133) или просто с дольками лимона.

Мясной фарш так же хорош, как и все остальное мясо животного, и, вероятно, наиболее доступен по цене. Из мясного фарша можно приготовить отличный соус болоньезе. Он обеспечивает сытость и позволяет добавить сливочное масло, или роскошные сушеные грибы, или сливки — да все что угодно, чтобы сделать его еще вкуснее. Это лучшее, что мне приходит в голову, когда речь идет о блюдах из мясного фарша. С ним получаются очень вкусные макароны или полента.



Итак, вот рецепт соуса болоньезе из римского ресторана Heidi da Emploi, адаптированный Аmandой Хессер<sup>1</sup>.

### *Белый соус болоньезе*



*<sup>1</sup>/<sub>4</sub> стакана мелко нарезанного лука  
<sup>1</sup>/<sub>8</sub> стакана мелко нарезанной моркови  
1 мелко нарезанный стебель сельдерея  
оливковое масло  
соль  
0,5 кг итальянских свиных колбасок, очищенных  
от оболочки, или свиного фарша плюс 1 чайная  
ложка хлопьев перца тили и 3 листа свежего  
шалфея, мелко нарезанного  
0,5 кг говяжьего фарша  
<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана белого вина  
2 стакана говяжьего или куриного бульона  
40 г сухих белых грибов, вымоченных в трех  
стаканах теплой воды  
0,5 кг ригатони или другой короткой лапши  
либо 1 стакан поленты  
<sup>3</sup>/<sub>4</sub> стакана свеженатертого сыра пармезан*

*Выложите на сковороду лук, морковь и сельдерей, посолите и готовьте в оливковом масле, пока они не станут нежными. Добавьте колбаски и говяжий фарш, размешайте и дайте хорошо поджариться. Добавьте вина и готовьте, пока из сковороды не испарится почти вся жидкость. Добавьте бульон и готовьте при постоянном помешивании, не накрывая*

---

1 Хессер, Аманда (Amanda Hesser, род. 1971) — известный американский астрономический обозреватель, автор кулинарных книг. *Прим. ред.*

*крышкой, пока бульон не выкипит почти весь. Нарежьте грибы, набравшие влагу, мелкими кусочками и процедите жидкость через кофейный фильтр. Добавьте в сковороду грибы и налейте процеженный грибной бульон так, чтобы он доходил до середины высоты мяса. Готовьте 10–15 минут, чтобы соус оставался жидким, но не напоминал суп. Попробуйте и добавьте соль при необходимости. Соус должен быть приятным. Добавьте сливок. Снимите сковороду с огня.*

*Поставьте на огонь кастрюлю с водой и сварите макароны или поленту. Перед тем как смешивать соус с макаронами или выкладывать в миски с горячей полентой, подогрейте его. В каждую тарелку добавьте пармезан.*

Или воспользуйтесь рецептом мясного рулета, но думайте, что готовите террин. Любой мясной рулет, террин или паштет, который вы готовите, будет нежнее, если сковорода стоит в воде, а не непосредственно в духовке. Добавьте больше зелени, чем предписано рецептом, или жареных в масле грибов. Подавайте на стол изящно, с каплей горчицы и салатом.

Как-то весной я вела семинар по разделке мяса: учила студентов разделять кур на части и удалять кости из бараньей ноги. В конце занятия я несла кости домой, поскольку практически никто не откликнулся на мое предложение взять их себе.

Они побывали в руках начинающих мясников, поэтому были особенно хорошо обработаны, и все же той весной мне не приходилось покупать мясо. Я бросала кости в воду с луком, верхушками фенхеля и зеленью, счищала мясо, когда оно становилось нежным, и получала свежий суп из курятины или ягненка.

Если вы решили использовать кости сразу же, положите их все в кастрюлю подходящего размера. Но лучше копите кости в морозилке до тех пор, пока их не наберется достаточно для того, чтобы наполнить самую большую кастрюлю. Мясные кости отлично замораживаются, так почему бы не приготовить сразу целую партию?

Положите в большую кастрюлю два стакана смеси ароматных овощных обрезков. Я обычно использую для этого кончики или верхушки моркови, половинку луковицы, луковую шелуху, жесткие верхушки фенхеля, внешние слои стеблей сельдерея и стебли петрушки. Добавьте немного черного перца-горошка, положите кости и налейте воды, которая должна покрыть их на пять сантиметров. Соль я не кладу. Если пересолишь какое-то из блюд, хорошо знать, что у тебя есть бульон, который сможет их спасти.

Дайте воде закипеть, затем убавьте огонь. Снимите серую пену, которая будет собираться на поверхности. Нужно повторять эту процедуру периодически. Через три часа попробуйте овощи и бульон, зачерпнув немного в ложку и бросив туда щепотку соли. Овощи должны быть безвкусными, так как отдали все бульону, а сам бульон — довольно насыщенным. Продолжайте готовить, пока содержимое кастрюли не станет соответствовать этим критериям.

Выньте кости щипцами или ложкой, а бульон процедите через мелкое сито в контейнер для хранения и охладите. Оставшееся на костях мясо стало почти безвкусным, но при необходимости и его можно снять, смешать с майонезом, луком и мелко нарезанными маринованными огурцами и намазать получившуюся массу на тост.

Дайте бульону постоять в холодильнике до утра, чтобы у жира было время подняться на поверхность. На следующий день снимите его ложкой. Его можно использовать как замену сливочному или оливковому маслу.

Если вы можете позволить себе покупать мясо, берите его на кости. Такое мясо дешевле, чем мякоть. Глупо отказываться от костей, особенно если вы готовите бульоны. Раз можно получить два ингредиента вместо одного, не позволяйте продавцу вырезать кость из предназначенного для вас мяса.

Жарить хорошо то мясо, в котором недостаточно распределено среди волокон жира для долгого приготовления. Жарка предполагает высокую температуру и короткое время. Отлично жарятся цыплята. Обычно в процессе приготовления я сбрызгиваю их маслом, и они получаются просто изумительными.

Но если говорить о более крупных животных, меня меньше интересуют предсказуемые корейка и ребра, чем другие, реже используемые для жарки части туши. Больше всего мне нравится жаркое из свиного подчерева. А лучший рецепт этого блюда я нашла в «Мясной книге домика у реки»<sup>1</sup>. Там говорится, что нужно взять большой кусок, полтора — два с половиной килограмма, с кожей. Затем надрезать его в нескольких местах острым ножом, сделать темно-зеленую пасту из мелко нарезанного тимьяна, шалфея и чеснока, сильно втереть ее в надрезы, распределить по коже и по мясу и жарить кожей кверху в глубокой сковороде. Во время приготовления к мясу добавляют чеснок и зелень. Блюдо получается фантастическим. Его не только хорошо готовить, но и сидеть во время его приготовления — с большой вилкой и ножом в руках, классическая салфетка повязана вокруг шеи, лоб в испарине, слюнки текут от предвкушения — рядом с ним приятнее, чем с любым другим мясом, птицей, рыбой, другом и недругом, которые приходят в голову.

Еще один хороший, но непопулярный вариант для жарки — это часть свиного бедра (окорока). Оказывается, окорок не растет на многоуважаемом свинском теле уже приправленный специями и подкопченный. Но поскольку его редко покупают сырым, цена у него обычно невысока. Если сможете найти окорок на кости, купите и приготовьте, как я предлагаю. Если увидели кусок мякоти, спросите насчет кости — а она достаточно велика — и сварите отличный бульон.

Поскольку свиной окорок плотный из-за мышц, а не жира, его следует положить на ночь в соленый раствор. Вследствие осмоса<sup>2</sup> вода из мяса выйдет, насытится солью и снова пропитает его, в результате мясо хорошо просолится и увлажнится.

Мне доставляет огромное удовольствие сидеть у открытого огня и вдыхать запах жарящегося мяса. Да и во время обеда я с таким же удовольствием могу оставить тарелку и, мурлыча от тепла очага,

---

1 The River Cottage Meat Book by Hugh Fearnley-Whittingstall. *Прим. ред.*

2 Осмос — физико-химический процесс перемещения молекул воды сквозь стенки клеток из участков с низкой концентрацией соли (мяса) к участкам с высокой концентрацией (рассолу). *Прим. ред.*

неторопливо собирать обжигающий сок, который капает со следующей порции жаркого. Всегда и везде старайтесь собирать капающий с мяса сок и использовать его при приготовлении.

Такой сок может служить подливкой для любого мяса, из которого он вытопился. Поэтому собирайте его, он вам еще послужит. Очень вкусно получается, например, если побрызгать разогретым мясным соком на салат-латук. Или добавить мясной сок в рис с зеленью и жареными орехами. Или полить им кукурузный хлеб или лепешку. Или использовать вместо бульонных кубиков.

### *Рассол для мяса*



*$\frac{1}{4}$  стакана соли*

*$\frac{1}{2}$  столовой ложки сахара*

*вода*

*2 лавровых листа*

*2 целых сушеных перца гили*

*1 чайная ложка можжевельных ягод*

*4 веточки тимьяна*

*1 чайная ложка тертого перца горошком*

*Смешайте на слабом огне в  $\frac{1}{4}$  стакана воды соль и сахар. Когда они растворятся, снимите жидкость с огня. Перелейте в контейнер, в котором вы собираетесь вымачивать мясо, добавьте несколько кубиков льда и все приправы. Когда жидкость остынет, погрузите в нее мясо и долейте воды так, чтобы оно было целиком покрыто жидкостью.*

*Рассол может храниться сколь угодно долго, пока вы не положите в него мясо.*

## *Жареная свинина*

*Замогите на ногу в холодильнике 1,5 кг свинины для жарки. Накройте мясо тарелкой, которая поместится в контейнер и прижмет кусок так, чтобы он не плавал.*

*Разогрейте духовку до 190 градусов. Извлеките свинину из рассола и обсушите салфеткой. Разогрейте на среднем огне тугунную сковороду и добавьте 1 столовую ложку оливкового масла. Обжарьте мясо с двух сторон на среднем огне, чтобы оно подрумянилось. Мясо должно стать цвета карамели. На это потребуется 10–15 минут.*

*Когда свинина подрумянится, поместите сковороду или жаровню в духовку. Готовьте мясо, не трогая его, до состояния средней прожарки. В духовке на это требуется 20 минут на каждые полкило веса. Когда вы достанете мясо, температура внутри его должна равняться 75 градусам, и оно будет продолжать готовиться даже вне духовки. Поэтому лучше вынуть свинину раньше, чем позже. Проверяйте температуру при помощи специального термометра в самой толстой части куска, пока не научитесь определять степень готовности мяса по нажатию на него.*

*Достаньте мясо из сковороды и дайте ему полежать на разделочной доске. Для «отдыха» мясу требуется не меньше 20 минут. Если разрезать его раньше, поверхность свинины покажется соленой, а если в мясе есть кость, возле нее может остаться кровь.*

*Острым ножом тонко нарежьте мясо. Если есть такая возможность, пользуйтесь не зазубренным хлебным ножом, а самым острым из тех, что у вас есть, с гладким лезвием.*

*Подавайте с копной зеленого салата.*

## КАК ДЕЛАТЬ МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ

Мясо можно консервировать в собственном жире. Это очень простой способ его сохранения, такие консервы можно хранить в холодильнике несколько месяцев.

На один из первых рецептов мясных консервов я наткнулась в поваренной книге Джуди Роджерс<sup>1</sup>, начавшей делать их после того, как прожила некоторое время во французском регионе, который она называет «консервной страной». Мне нравится идея консервной страны, где непрочная жизнь всего скоропортящегося может быть продлена за счет доброго с любовью использованного жира. Какое прекрасное место, должно быть, эта консервная страна!

Обычно я делаю мясные консервы из куриных бедер. На восемь бедер нужно взять два сухих лавровых листа и половину чайной ложки черного перца-горошка, которые растираются в ступке с добавлением большого количества соли. Этой смесью натрите мясо. После этого оставьте на ночь в холодильнике, прикрыв вощеной бумагой.

Разогрейте духовку до 120 градусов. Возьмите кастрюлю с крышкой, которую можно использовать в духовке, и разогрейте в ней оливковое масло, чтобы до него было горячо дотрагиваться. Возьмите столько масла, чтобы хватило покрыть все куриные бедра. Положите в кастрюлю мясо. Можно положить его в два слоя, лишь бы оно было полностью скрыто маслом.

Осторожно поставьте кастрюлю в духовку и готовьте под крышкой в течение 3–4 часов. Готовность проверяйте, протыкая мясо ножом у кости. Готовое мясо должно легко отделяться от нее.

Достаньте кастрюлю из духовки и аккуратно выньте каждый кусок мяса шумовкой. Дайте остыть оливковому маслу. Когда мясо можно будет трогать без риска обжечься, плотно заполните им стеклянные банки. Залейте остывшим оливковым маслом так, чтобы оно покрыло мясо полностью, накройте банки крышкой и закрутите их. Излишек масла можно процедить и оставить до следующего раза.

---

<sup>1</sup> Роджерс, Джуди (Judy Rogers) — владелица ресторана в Сан-Франциско, известная своей приверженностью к использованию местных сезонных продуктов. *Прим. ред.*

Перед подачей консервов на стол доведите их до комнатной температуры. Достаньте из банки столько, сколько собираетесь съесть, и положите в холодную сковороду. У всего, что хранится в жире, есть приятная особенность — при жарке на нем легко образуется хрустящая коричневая корочка. Когда мясо подрумянится, поставьте сковороду в духовку, чтобы оно прогрелось полностью. Мне больше всего нравится есть его с салатом.

Точно так же можно приготовить консервы из свиной лопатки, нарезанной небольшими кусочками.

## БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

Очень простые и вкусные блюда получаются из куриных сердец и печенки, а также из бараньих почек и сердец.

Все эти внутренние органы носят ужасное название «потроха», которое предполагает их второсортность и вызывает подозрение, что и на вкус они не очень. Еще их называют «пятая четверть». Остальные четыре четверти — это две передние части туши и две задние. А пятая заключена внутри тела животного.

Если покупать цыпленка целиком, то его печень и сердце часто вложены внутрь, хотя и отделены от тела. Их можно посолить, слегка обжарить, а затем нарезать ломтиками и съесть на подсушенном хлебе, смазанном сливочным маслом, буднично или торжественно — как захотите.

Я покупаю куриную печенку там же, где и кур, и делаю из нее паштет. Это совсем недорогой способ добавить в жизнь немного роскоши, а поскольку я ем его вместо мяса, то не так уж и потворствую своим капризам, как можно подумать.



### *Паштет из куриной пегенки*

0,5 кг куриной пегени  
соль и свежемолотый тертый перец  
12 столовых ложек сливочного масла  
2 столовые ложки белого вина, хереса, бурбона,  
виски, коньяка или бренди  
1 мелко нарезанная луковица шалота  
1 мелко нарезанный лук-порей  
 $1\frac{1}{2}$  дольки теснока, мелко нарезанная  
2 столовые ложки воды  
маленькая щепотка молотой гвоздики  
половина от этого количества молотой корицы  
 $1\frac{1}{8}$  лаврового листа, растертого в порошок  
 $1\frac{1}{4}$  стакана тщательно отобранных свежих  
листьев тимьяна, мелко порезанных

Удалите с пегенки все соединительные пленки и приправьте ее солью и перцем. Растопите столовую ложку масла в сковороде с антипригарным покрытием. Когда сковорода нагреется настолько, что масло начнет шипеть, выложите на нее немного пегенки, чтобы кусочки лежали свободно, подрумяньте со всех сторон. Переверните и поджарьте с другой.

Переложите пегенку из сковороды на тарелку. Добавьте в сковороду столовую ложку вина и поскребите дно деревянной ложкой. Полейте полутившей жидкостью приготовленную вами пегень. Вытрите сковороду бумажным полотенцем. Повторите то же самое с оставшейся пегенью, только не добавляйте больше вина.

Когда вся пегень приготовлена и переложена на тарелку, выложите на сковороду лук-шалот, порей и теснок, добавьте оставшееся вино и две столовые ложки воды. Готовьте на среднем огне, пока овощи не станут нежными.

*Когда это произойдет, положите их в блендер, добавив сушеные специи, свежий тимьян, пестенку и жидкость от нее. Добавьте кусочки масла. Измельчите все блендером. Попробуйте на вкус. Если что-то не нравится, если масса кажется несвязанной или напоминает молотный коктейль, добавьте ложкой еще масла — или оставьте как есть. Посолите, если нужно. Выложите в миску и поставьте охлаждаться на полчаса или больше.*

*Все это нужно сделать минимум за полчаса до подачи на стол. Сразу после приготовления паштейт будет почти жидким, но, немного постояв в холодильнике, остынет, приобретет мягкую консистенцию, так что его можно будет намазывать. Подавайте паштейт на небольших тостах, посыпав свежими листиками тимьяна. Оставшийся паштейт можно залить растопленным сливочным маслом и хранить до двух недель.*