



## БАН СО СВИНИНОЙ БАРБЕКЮ

### Ингредиенты

на 1 порцию (2 шт по 80 г)

Тесто дрожжевое 40 г  
Начинка для Бана 40 г  
Банановый лист 2 г  
Луковое масло 3 г  
Ингредиенты для начинки  
Свинина чар суй 600 г  
Лук репка 300 г  
Сливочное масло 100 г  
Соус хай син 300 г  
Миндальная стружка 30 г

### Ингредиенты для дрожжевого теста

Мука 300 г  
Сахара 60 г  
Дрожжи 6 г  
Разрыхлитель 8 г  
Молоко 150 г

### Ингредиенты для лукового масла

Растительное масло 2 л  
Репчатый лук 500 г  
Зеленый лук 100 г  
Имбирь 100 г  
Анис звездочный 5 г  
Корица 3 г  
Гвоздики 1 г

### Приготовление лукового масла

В разогретое до 100 градусов С растительное масло закинуть все овощи и специи, порезанные жульеном. Жарить до румяного состояния. Процедить через мелкое сито, остудить.

### Приготовление Бана

Приготовить дрожжевую закваску. Подогреть молоко до 30 градусов С.

Смешать с дрожжами и 10 г сахара, оставить в теплом месте, чтобы смесь вспенилась. Через час закваска с дрожжами готова к смешиванию с другими ингредиентами, Подготовить свинину. Мелко нарезать свиную шейку пожаренную, обжарить лук на сливочном масле, добавить свинину и сливовый соус хай син. Перемешать. Начинка готова. Из дрожжевого теста раскатать лепешку, уложить в середину начинку, сформировать пирожок. Выложить в емкость пароварки банановый лист, смазанный сливочным маслом, на него пирожки «швом» вниз. Готовить на пару 7-8 минут. При подаче смазать ароматным луковым маслом.

Солить – только готовыми, иначе цвет может измениться. Подпорченные и мятые продукты не пройдут испытание пароваркой, у них появится неприятный вкус и запах, а если вырезать дефекты – еще и потеряют форму. Поэтому для приготовления на пару овощи и фрукты нужно выбирать со всей тщательностью. Овощи с большой плотностью вроде картофеля или моркови будут готовиться дольше, поэтому их как правило, режут на кусочки. Зато листовым овощам, вроде шпината, почти не требуется времени на готовку: достаточно одной-двух минут. Овощи готовы, когда они поменяли цвет. На всякий случай можно проткнуть их ножом или вилкой: лезвие должно войти так же легко, как в сливочное масло комнатной температуры. Подавать приготовленные паровые овощи-фрукты нужно незамедлительно, пока не остыли. Спустя время они могут напоминать текстурой кашу.

Мясо на пару решаются готовить не так часто. Меж тем, такое мясо даст фору любой запеченной на гриле бараньей ноге или пожаренной до золотистой корочки котлеты. Конечно, и здесь – многое, если не все, зависит от качества продукта. Мясо и птицу необходимо полностью разморозить, прежде чем опускать их в пароварку. А чтобы придать им особенный аромат, лучше всего за несколько часов до приготовления положить их в маринад. Он может быть как самым простым, из смеси вина с зеленью, так и затейливым, например, с ориентальными мотивами – с привлечением соевого соуса, кунжутного масла или даже кокосового молока. В



## ПАРОВЫЕ ЛЕПЕШКИ К УТКЕ ПО-ПЕКИНСКИ

### Ингредиенты

Мука 400 г  
Картофельный крахмал 50 г  
Вода 300 г  
Соль 3 г  
Масло кунжутное 5 г

### Приготовление:

Муку соединить с крахмалом, влить в смесь разогретую воду, добавить соль и кунжутное масло. Замесить тесто. Разделить всю массу на кусочки по 13 г каждый, раскатать с добавлением муки до диаметра 14 см. ПРОмазать каждый блин растительным маслом. Готовить на пару 7-8 минут. подавать по 6 лепешек на четверть утки.

качестве финального аккорда вводят ароматные травы и зелень — они разовьют интригу буквально с места в карьер. Удачнее всего в концепцию парового меню ложится курица — в силу своей гастрономической универсальности и априори нейтрального вкуса. Впрочем, и паровую говядину со свининой совсем не стоит сбрасывать со счетов — бланкет, рагу, тефтели, паэлья: с их участием эти блюда получаются еще более осмысленными.

Решившись связаться с рыбой на пару, вспомните мнение, что лучше всего на пару получается морская рыба. Впрочем, это не догма. И на самом деле поле для маневра бескрайне: рулет из судака с омлетом, например, вполне классическая история. Фантазийный же список блюд не ограничивается и стейком из лосося, палтусом с лаймом, форелью по-тайски, семгой с хреном и шпинатом, мантами с кефалью. Как и мясо, перед варкой рыбу лучше замариновать — в лимонном соке, оливковом масле, соевом соусе или белом вине, в чем угодно. Все зависит от конечной цели ее кулинарного путешествия. Иногда повара кладут рыбу на решетку-пароварку поверх толстого слоя пряных трав или накрывают ее зеленым луком, кусочками конья имбиря, кружками лимона и нарезанными зубчиками чеснока. Готовить рыбу на пару нужно недолго, достаточно десяти минут. Главное, подобрать к ней соответствующий по смыслу легкий гарнир — картофельное или овощное пюре, отваренный опять же на пару картофель, овощной салат. ➔



## ДИМ САМ С УГРЕМ И СВЕКЛОЙ

### Ингредиенты

#### Для кристального красного теста

Картофельный крахмал 60 г  
 Пшеничный крахмал 100 г  
 Крутой свекольный сок 170 г  
 Начинка из угря и креветок

#### Для начинки

Угорь копченый 650 г  
 Укроп, мелко нарезанный 10 г  
 Кунжутное масло 15 г  
 Куриный выпаренный концентрат 32 г  
 Пищевая сода 6 г  
 Креветки очищенные 600 г  
 Сахар 70 г  
 Вода 200 г  
 Соль 8 г  
 Картофельный крахмал 150 г  
 Луковое масло 20 г  
 Мелко порубленных водяных каштанов 150 г

### Приготовление:

Приготовить тесто. Довести сок до кипения и заварить крахмалы,

замесить тесто и охладить. На 1 дим сам понадобится 10-13 граммов.

У угря удалить кожу и излишки жира, нарезать кубиком 5-6 мм, добавить укроп, кунжутное масло.

Креветки засыпать содой, сахаром, добавить воды и крахмала, мариновать в холодильнике 1 час. После промыть под проточной холодной водой 25 минут. Получится 600 граммов креветок маринованных. К ним следует добавить соль, куриный концентрат, сахар, картофельный крахмал, мелко порубленный водяной каштан, луковое масло. Взбить в блендере в течение 15 минут, чтобы креветки размялись.

Смешать угорь, нарезанный кубиком и креветочную смесь. Из свекольного теста раскатать лепешки, выложить в середину начинку, с четырех сторон сделать защипы, готовить на пару 5 минут. При подаче смазать дим сам ароматным луковым маслом.