



Текст: Ирина Иванова

# О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ... с итальянским акцентом

ЧТО ВАМ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИХОДИТ НА УМ ПРИ СЛОВСОЧЕТАНИИ «ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ»? ОТПРАВЛЯЯСЬ В КЛУБ AL SHALAL (PALM JUMEIRAH) НА ВСТРЕЧУ С ШЕФ-ПОВАРОМ ЭНЗО НЕРИ ИЗ ИТАЛИИ, Я ПРЕДПОЛАГАЛА РАЗВЕДАТЬ СЕКРЕТ ВОЛШЕБНОГО ВКУСА ТИРАМИССУ, И ПОПРОБОВАТЬ КАКУЮ-НИБУДЬ НОВУЮ РАЗНОВИДНОСТЬ ПАСТЫ – ВЕДЬ НЕ ЗРЯ ЖЕ ОДНА ИЗ САМЫХ КРАСИВЫХ И СТРОЙНЫХ АКТРИС МИРА СОФИ ЛОРЕН НЕ УСТАЕТ ПОВТОРЯТЬ, ЧТО «ВСЕМУ, ЧТО ИМЕЕТ В ЖИЗНИ, ОНА ОБЯЗАНА СПАГЕТТИ». ЗНАЧИТ, СТОИТ ПОЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ.

Устроившись за столиком на уютном диванчике, я приготовилась набирать килограммы – употребление калорийных углеводов поздним вечером, все же, не самый лучший вариант диеты. Видимо, почувствовав мои опасения, на ужин «от шеф-повара» мне предложили довольно легкие блюда: салатик из рукколы, тонко приправленный оливковым маслом и винным уксусом и сочный говяжий стейк – абсолютно без соуса, лишь слегка присыпанный крупной солью. На десерт, как я ни отказывалась – нежнейший лимонник, с тоненькими полосочками засахаренного апельсина на верхушке (пожалуй, их бы хватило). Всё выглядело настолько художественно красиво и аппетитно, что я не смогла удержаться и «подчистила» тарелку. Как ни странно, после достаточно калорийного полноценного ужина – никакой тяжести в желудке. Ура, значит, и в итальянской кухне есть не только вкусная, но и полезная пицца! Хотя, от спагетти перед сном, несмотря на рекомендации Софи Лорен, я бы все же отказалась.

Кстати, повар из городка Читтади-Кастелло, что в провинции Перуджа, вовсе не считает макаронные изделия вредными. По его мнению, их можно запросто употреблять, не беспокоясь о лишнем весе. Главное, нужно использовать соусы на овощной основе, а не на сливках, поменьше сыра и, конечно, контролировать размер порций. Но основной секрет его идеальных блюд – в свежести продуктов! Блюда от Энзо максимально просты и обладают восхитительными натуральными ароматами. Как говорит сам повар, «они созданы на основе воспоминаний о запахах кухни родного дома». Кстати, на этом строится вся концепция ресторана Sophie's Kitchen – чистота ароматов и натуральность продуктов. Всё должно быть максимально свежим и, как это сейчас модно называть, «экологически чистым», поэтому основная часть продукции закупается рестораторами на местных фермах, включая мясо, рыбу, фрукты и овощи высшего качества. ▶▶





»» Sophie's Kitchen – новый ресторанчик «деревенского» типа в пляжном клубе Azura (ранее Al Shalal). Его открытие запланировано на середину сентября, вместе с презентацией полностью перестроенного клуба, где также останется уже многим полюбившийся элегантный ресторан Gusto, увеличится вместительность бара, и открытая терраса у бассейна превратится в стильный лаунж с последними миксами от модных ди-джеев, коктейлями и легкими закусками.

Вся кухня клуба – под контролем шеф-повара Энзо Нери. Его страсть к кулинарии выражается в оригинальной интерпретации любимых итальянских блюд. Он один из немногих мастеров в ОАЭ, известных своим искусством импровизации и способных создавать из еды небольшие художественные шедевры под названием «Play Food» («Игры с едой»).

Но мы пока не будем замахиваться на тайны высокой кухни и начнем с самого простого. Я попросила Энзо поделиться рецептами нескольких фирменных салатов из многочисленного аппетитного ряда «шведского стола» Sophie's Kitchen. ■

*Итак, готовы и играючи...*



## Фузилли с овощами

**Фузилли** (итал. *fusilli* – маленькие спиральки) – разновидность лапши, классическая итальянская паста в виде спирали из твердых сортов пшеницы. Название происходит от слова "fuso", с итальянского «веретено», с помощью которого пряли шерсть. (Википедия)

### Ингредиенты:

#### На 1 порцию:

- 65 г пасты фузилли
- 25 г брокколи
- 25 г помидоров черри
- 15 г оливок «каламата»
- 10 г цикория
- 6 г листьев базилика

#### Соус:

- 2,5 мл винного уксуса
- 4 мл лимонного сока
- 2 г дижонской горчицы
- 1,5 г чеснока (один зубчик)
- 3 г соли
- 2 г черного молотого перца

### Способ приготовления:

**1.** Фузилли или другую короткую пасту из твердых сортов пшеницы (на упаковке должно быть написано: *Pasta di semola di grano duro*) отварить до состояния "al dente" («на зубок») и охладить.

**2.** Слегка отварить в подсоленной воде брокколи (4-5 минут).

**3.** Порезать помидоры черри на четвертинки, порвать руками на кусочки итальянский цикорий (можно заменить салатом «айсберг»), базилик, нарезать кружочками оливки (сорт «каламата»), полить соусом и перемешать.



»»» ЭНЗО: «БЛЮДО ДОЛЖНО ВЫГЛЯДЕТЬ И ПАХНУТЬ АППЕТИТНО, ГЛАВНОЕ, ЗНАТЬ, КАКУЮ ТРАВКУ ДОБАВИТЬ!» «««



## Рисовый салат

Тем, кто предпочитает употреблять крупы только в виде каш и гарниров к мясу или рыбе, рекомендуем этот незамысловатый салатик, не типичный для итальянской кухни, зато очень полезный

### Ингредиенты:

#### На 1 порцию:

- 40 г риса «Жасмин»
- 20 г дикого риса
- 30 г сладкой кукурузы
- 10 г красного болгарского перца
- 15 г краснокочанной капусты
- 5 г побегов лука-резанца

#### Соус:

- 10 мл оливкового масла
- 10 мл жидкого меда
- 6 мл лимонного сока
- 2 г соли
- 2 г черного молотого перца

### Способ приготовления:

**1.** Здесь всё вообще просто – те ингредиенты, которые нельзя есть сырыми, а именно рис, отварить до готовности и охладить.

**2.** Всё остальное – порезать, перемешать в салатнике и заправить соусом.



## Салат из чечевицы

Блюда из чечевицы присутствуют на столе у итальянцев круглый год, поскольку чечевичные зернышки, похожие на монетки, притягивают в дом богатство. Апельсиновый акцент придает блюду особый шик

### Ингредиенты:

#### На 1 порцию:

- 50 г чечевицы
- 20 г консервированных артишоков
- 10 г красного лука
- 15 г долек апельсина
- 20 г молодых консервированных грибов
- 10 г лука
- 2 г зелени петрушки

#### Соус:

- 10 мл оливкового масла
- 5 мл апельсинового сока
- 2 г соли
- 2 г перца

### Способ приготовления:

**1.** Для приготовления этого салата отваривается только чечевица.

**2.** Далее – технология та же, что и в предыдущем рецепте. Порезать, перемешать в салатнике и заправить соусом.