



«Двести граммов укропа на бутылку шампанского» О РАКАХ

шеф-повар ресторана «Золотая Прага» Владимир Скуратов

— **Лето — пора легкой, диетической пищи: овощей, фруктов, морских и речных продуктов. Волгоградская жара особенно располагает к посиделкам с кружечкой холодного пива и огромной тарелкой ярко-красных раков. Как правильно готовить этот традиционный русский деликатес?**

— Классический рецепт приготовления раков достаточно прост. Перед варкой живых раков надо обязательно промыть в проточной воде, чтобы смылась вся грязь, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вся вода. Открою маленький секрет: надо обязательно выдернуть прямую кишку у раков. Особенно это важно сделать, если они лежали два-три часа без воды. Кладем раков в кипящую воду. Солим. Из расчета на 1 литр воды — 1 столовая ложка соли, засыпаем обильно укропом. Обращаю ваше внимание: раки должны быть полностью покрыты водой. Для пикантности добавляем в кастрюлю немного душистого перца, лавровый лист, базилик. Варить раков необходимо с открытой крышкой. Через 20 минут выключаем огонь, накрываем кастрюлю крышкой и даем ракам настояться, чтобы они впитали в себя соль и пряности. Сваренных раков выкладываем на тарелку и с аппетитом поедаем. Хорошо они идут под водочку.

— **Только под водку?**

— Сочные, аппетитные шейки хорошо сочетаются практически с любым алкоголем. Кстати, и варить раков можно не в воде, а, к примеру, в пиве или даже в шампанском. Хлебный привкус дает приготовление в хмельном напитке. Ориентируемся так: литр пива на де-

ВАРИТЬ РАКОВ МОЖНО НЕ В ВОДЕ, А В ПИВЕ ИЛИ ДАЖЕ В ШАМПАНСКОМ

сятков раков. В кипящий напиток кладем укроп, щепотку тмина, затем укладываем раков, засыпаем их солью — на пятилитровую кастрюлю будет достаточно трех столовых ложек соли. Накрываем крышкой и варим в течение 15 минут. Затем, как и в предыдущем рецепте, даем ракам настояться еще четверть часа. Употребляем сваренных таким способом раков под пиво.

Мужчина, желающий устроить для своей дамы романтический ужин, может приготовить раков в шампанском. На 20 раков возьмем бутылку шампанского, 200 граммов укропа. Обращу ваше внимание, что в соответствии с этим рецептом мы сначала должны накаливать кастрюлю. Сделав это, кладем в нее раков, засыпаем укропом и только потом заливаем шампанским. Будет такой эффектный пшик. Накрываем крышкой и варим в течение 20 минут, затем 10 минут настаиваем. Подаются раки с холодным шампанским.

— **Как определить, что раки уже сварились, готовы к употреблению в пищу?**

— Если видим, что между спинкой и шейкой образуется трещина, значит, раков можно вынимать и есть. Однако гурманы предпочитают их в чуть недоваренном виде. Вообще,

раки — это великолепный диетический продукт. Его мясо низкокалорийное, легко усваивается, содержит много белков и минимум жиров и холестерина. Раки с давних времен украшают столы и богатых, и бедных. Их отваривали к пиву, варили раковые похлебки и пекли пироги с начинкой из ракового мяса. Однако с особой любовью в России относились к раковым шейкам, иначе говоря, это хвосты — самая мясистая и сочная часть рака.

— **Какие блюда можно приготовить из раков в домашних условиях?**

— Самый подходящий для дома вариант — это именно вареные раки. Но можно сделать, например, салат с раковыми шейками. Ананас нарезаем кубиками. Свежие болгарский перец и зеленый огурчик нарезаем соломкой. Лист салата рвем на небольшие кусочки. Именно рвем, а не режем, чтобы зелень оставалась сочной. Заправляем салат соусом. Готовим его так: берем масло оливковое, уксус бальзамический, укроп мелко нарезанный, горчицу, взбиваем все это в блендере. Поливаем салат соусом, а сверху украшаем его предварительно очищенными раковыми шейками.

— **Как выбирать раков на рынке?**

— Обязательно обратите внимание на то, насколько подвижен рак. Чем он энергичнее, тем свежее. Если у рака шейка широкая, значит, это самка. Если хвостик узкий, значит, перед нами рак-самец. Я предпочитаю покупать мелких самок рака. На мой взгляд, они вкуснее. Хотя некоторым больше нравятся крупные, зрелые раки.

Беседовала Анастасия Калинина