

22 рестораны

«Простой и сложный одновременно»

О лососе

шеф-повар спорт-бара «Арена» Павел Бороздин

— Лосось — это просто рыба или изысканный продукт?

— Как посмотреть. Тем, кто живет рядом с океаном, возможно, он кажется такой же рыбой, как обычный окунь, и не считается за деликатес. А вот на наших широтах лосось и блюда из него почти генетически воспринимаются как что-то праздничное, как еда для привилегированных сословий. Но в любом случае, это рыба, вкус которой обычно нравится даже тем, кто остальную рыбу не любит. Она не сильно уменьшается в размерах после жарки и тушения, не разваливается и не превращается в малоприятную кашу. Впрочем, стоит учитывать, что норвежский лосось, выращенный в искусственных условиях — это, скорее, просто рыба, в выловленный в холодных водах у берегов Шотландии — определенно, деликатес.

— Чем полезен лосось?

— Он содержит жирную кислоту Омега-3, которая напрямую воздействует на нервные клетки, способствуя более эффективному восприятию информации, а также является естественным антидепрессантом. Лосось снижает уровень холестерина, предотвращает образование тромбов. Диетологи рекомендуют есть лосось не реже трех раз в неделю. Эта рыба — чуть ли не единственный натуральный продукт, способный обеспечить человека дневной нормой витамина D.

— Как правильно выбирать эту рыбу?

— Он не должен быть слишком толстым, большие белые прослойки жира на нем означают, что его слишком интенсивно выращивали. Насчет того, останавливаться на свежем лососе или предпочесть замороженный — я не стал бы категорично выбирать что-то одно, отмечая другое.

— Какие блюда из него можно готовить?

— Начнем с того, что едят его даже сырым. Например, в меню полюбившейся многим японской кухни можно найти немало позиций, в которых присутствует лосось. Подчас гости даже не знают, что, скажем, роллы завернуты в кожу лосося. А готовить из него можно абсолютно все — от стейка до мусса, исключая разве что десерты. Буквально символическая, очень легкая обработка маринадами — и у нас на столе севиче по-мексикански или итальянское карпаччо. Или северный вариант того же блюда — строганина. К ней подается острый соус, который можно рассматривать как маринад. Лосось можно готовить на пару, варить, жарить, запекать, готовить на гриле... Из костей и голов получаются наваристые супы. Пирог, в начинку для которых я отбираю самое нежное филе. Он идеален для всего. В нашем спорт-баре я готовлю лосося на гриле, который подается с отварным рисом и маринованными опятами, блюдо называется «Маска».

— Какое блюдо из лосося вы любите готовить?

— Строганину. Это блюдо только на первый взгляд кажется элементарным. В нем идеально отражается характер лосося: простой и сложный одновременно. Казалось бы, чего проще — просто нарезать замороженную рыбу?



Классическое сочетание — блюда из лосося с белым сухим вином, а так же с игристыми винами

Тонкости начинают проявляться сразу же: тарелка должна быть тоже замороженной, чтобы гости получили блюдо в его первозданном виде, с сохраненным вкусом. Нож должен быть идеально острым, стружка самой рыбы — настолько тонкой, чтобы просвечивать. Разумеется, качество продукта здесь подразумевается идеальное по умолчанию. И, кстати, физически готовить блюдо непросто: для того чтобы нарезать твердую, как лед, рыбу необходима сила.

— С чем сочетается лосось?

— С рисом. Несмотря на то, что японская кухня стала для нас почти родной, ее популярность остается на пике. Классическая подача — это как раз рис с рыбой, а так как лосось нежнейшая и вкусная красная рыба, то часто именно такой союз выбирают гости. Неважно, горячее или холодное блюдо. Лично мне очень нравится лосось с картофелем — последний должен быть или в виде пюре, или отварной. К лососю, приготовленному на костре, я бы рекомендовал свежие овощи, особенно болгарский перец.

Мой друг и коллега как-то удивил меня: он приготовил блюдо, которое состояло из лосося, маринованного в соусе из грейпфрута, сливочного сыра и клубники. Тонко нарезанные ломтики рыбы, в которых был сыр, украшались ягодами. Повар заменил имбирь на клубнику, а лимонный сок на сок грейпфрута — получилось очень оригинальное блюдо.

— А если говорить о напитках?

— Я сторонник тех, что покрепче. С лососем можно подавать водку, она очищает рецепторы и способствует раскрытию вкуса любого блюда, а особенно — мягкого вкуса рыбы. При определенном маринаде, например, на можжевельнике, я бы порекомендовал джин. Классическое сочетание — блюда из лосося с белым сухим вином, а так же с игристыми винами, которые придают торжественность и парадность любому блюду или закуске. Естественно, алкоголь можно использовать как при приготовлении блюда, так и в качестве аккомпанемента.

Беседовала Лилия Раянова