

«Красные – самые витаминные» О СЛАДКОМ ПЕРЦЕ

шеф-повар ресторана «Тюбетейка» Игорь Винников

— Сентябрь-октябрь — самое время для перца?

— Да. И это несмотря на то, что даже в нашей полосе перец поспевает уже в июле. Все-таки именно к октябрю перцы становятся максимально интересными, спелыми и полезными.

— Как выбрать этот овощ?

— Вообще-то, это не совсем овощ. С ботанической точки зрения правильнее его было бы называть ягодой, довольно неприхотливой и распространенной повсеместно, которая и в открытом грунте при благоприятных условиях растет, и в теплицах. Выбрать спелый перец просто — это плоды с гладкой блестящей кожей и свежей сочной плодоножкой. Если увидите перец, покрытый морщинками, знайте — это признак долгого и неправильного хранения.

— Влияет ли цвет перца на его вкусовые качества?

— В отличие от формы, цвет овощного (так часто называют перец, который мы привыкли видеть на прилавках магазинов) перца не всегда является отличительной чертой определенного сорта и, следовательно, не всегда влияет на вкус. В большинстве случаев зеленый цвет перца указывает на то, что он еще не вызрел, а желтый и красный — созрел. Кстати, капсаицин — вещество, придающее жгучесть перцу, в большей или меньшей концентрации присутствует в каждом сорте.

— Какой перец самый сладкий?

— Красный. Он же — самый витаминный. Например, витамина С в нем больше, чем в лимонах. Лучший, на мой взгляд, сорт сладкого перца — болгарский. Хотя есть еще круглый нидерландский мини-перец, мягкий на вкус и подходящий для салатов, а также перец родом из Голландии — фиолетовый, заостренной формы, который при тепловой обработке зеленеет. В Турции очень популярен сорт «Долма» — тонкостенный и нежный по вкусу.

— Как готовить перцы?

— Для начала запомните, что зеленые перцы лучше есть сырыми, так как, если их передержать на огне, они станут горькими. Красные — самые сладкие, как в свежем, так и в приготовленном виде. Желтые и оранжевые — золотая середина, одинаково пригодны к употреблению в любом виде. Так что перцы идут в пищу сырыми, маринованными, запеченными, вареными, вялеными, жареными, засоленными вместе с другими овощами. Используют их в салатах, в первых и вторых блюдах, в качестве гарнира или основного блюда. Применяются перцы в блюдах совершенно разных кухонь: итальянцы любят готовить с ними соусы и пасты, приправы и кетчуп, азербайджанцы фаршируют, томят и запекают.

— Что-нибудь простое и оригинальное можно приготовить дома?

— Попробуйте вяленые перчики в масле. Их, конечно, и в магазине найти можно,

но и приготовить самостоятельно не составит особого труда. Это блюдо хорошо хранится и очень просто в использовании — с ним получаются вкуснейшие бутерброды на хрустящем хлебе. Для приготовления половинки очищенного перца выкладываются на пергамент на противне, сбрызгиваются маслом, солятся, перчатся и посыпаются сухими травами на вкус. Четыре часа при температуре около 120 °C — и перцы готовы. Их можно сложить в стеклянную банку, пересыпать чесночком и залить маслом. Все, готово!

— Предварительно нужно снять кожу с перца?

— Нет. Для этого рецепта можно оставить кожу. А вот для многих других рецептов

действительно необходимо избавить перец от нее. Проще всего будет запечь стручки в разогретой примерно до 220 °C духовке. Запекать нужно до появления на кожице пузырьков, начинающих коричневеть. Затем перцам следует чуть «пропотеть»: для этого накройте их влажной салфеткой или поместите в полиэтиленовый пакет. В итоге кожица сойдет без труда. Снимать лучше, зацепив и прижав кожуцу широкой частью ножа, стягивая ее по направлению сверху вниз, то есть от плодоножки к кончику. Далее просто разрежьте стручок вдоль, только аккуратно, старайтесь не раздавить мякоть.

Беседовала Мария Савоськина



НАТАЛЬЯ ПОГНИНОВА

ВЫБРАТЬ СПЕЛЫЙ ПЕРЦ ПРОСТО — ЭТО ПЛОДЫ С ГЛАДКОЙ БЛЕСТЯЩЕЙ КОЖЕЙ И СВЕЖЕЙ СОЧНОЙ ПЛОДОНОЖКОЙ