

«Один из самых низкокалорийных продуктов» О ШПИНАТЕ

Шеф-повар ресторана «Форшмак» Артур Багаутдинов

— Чем хорош этот листовый овощ — шпинат?

— Помните героя американских комиксов и мультфильмов морячка Полая? Когда его звали на помощь, он ел шпинат, и у него мгновенно вырастали бицепсы. А если серьезно, шпинат богат витаминами, микроэлементами, растительным белком, но при этом это один из самых низкокалорийных продуктов. Кроме того, он уникален тем, что после кулинарной обработки, замораживания и консервирования, сохраняет большинство полезных свойств.

— Выбираем его так же, как обычно выбираем зелень, по цвету?

— Конечно, и еще не стесняйтесь листья помять в руках. Если шпинат свежий, листья будут хрустеть. В процессе приготовления лучше использовать свежий шпинат, но можно взять и замороженный. Мне нравится шпинат, который продают бабушки на рынке. С ним правда придется повозиться: перед готовкой тщательно вымыть и обязательно убрать стебли, они грубоваты. Замораживать его самым просто: очищаем от корней и стеблей, моем, просушиваем, помещаем в контейнер, — и в морозилку.

— Как долго может храниться свежий шпинат?

— Свежий — не более двух дней в холодильнике. Поместите его в воду, но ни в коем случае перед этим не мойте, иначе быстро увянет. Можно просто завернуть в тонкую бумагу. Шпинат в упаковке хранится до недели, затем теряет свой товарный вид, как любая зелень.

— В каких блюдах используется этот овощ?

— Как правило, мы его подаем как гарнир или в качестве поджаривки к нежной рыбе (лосось, либо судак, приготовленный на пару). Готовим шпинат не более двух минут: обжариваем на сливочном масле с добавлением чеснока и соли. При этом он сильно уменьшается в объеме. То есть, чтобы приготовить порцию, вам потребуется примерно полкило шпината. Будьте готовы к тому, что он потеряет свой яркий цвет, как, впрочем, любая зелень при тепловой обработке.

— Шпинат же необязательно подвергать тепловой обработке?

— Конечно, нет. Свежим его используют в салатах. Например, можно взять разные виды салата: корн, фризе, руккола, романо и шпинат. Летом хорошо добавить еще помидоры и огурцы. Зимой — обжаренную или паровую рыбу. С заправками можно экспериментировать. Берете за основу оливковое масло и добавляете то, что хочется, например, шафрановый уксус и соевый соус или бальзамический уксус. Если салат легкий (ингредиенты: листья салата, шпинат, куриное филе), подойдет йогуртовая заправка. Можно добавить виноград, груши. Для мужчин лучше курицу заменить говяди-

ной или бараниной, исключить фрукты, а в заправку добавить хрена.

— Что еще, кроме салата, готовим из шпината?

— Очень популярен крем-суп. Обжариваем чеснок на смеси растительного, сливочного масла, добавляем тимьян, свежий или размороженный шпинат. Отдельно кипятим молоко, 23-процентные сливки и плавящийся сыр «Виола», смешиваем с обжаренным шпинатом и пробиваем в блендере. Можно приготовить овощной суп, в качестве загустителя выбрать не сливки и сыр, а картофель. Правда, такой суп значительно проигрывает в цвете. Со шпинатом можно смело экспериментировать — в щи добавить или сварить традиционный зеленый суп с крапивой, а шпинат добавить перед самой подачей, чтобы сохранить витамины.

— Но ведь основное блюдо из шпината не приготовить?

— Пожалуй, да. Зато он незаменим как составная часть основного блюда. Например, со шпинатом мы готовим тесто для пельмешек креплох с начинкой из щуки, судака и карпа. Берем масло, яйцо, воду, шпинат (для цвета), взбиваем до состояния пюре в блендере, затем постепенно добавляем муку и замешиваем тесто. Шпинат часто используется в соусах для пасты. Обжариваем лук, чеснок, добавляем сливки, если они очень густые, можно разбавить бульоном. Добавляем шпинат, пробиваем блендером до однородной консистенции. Кстати, замороженный шпинат чем дольше пробиваешь, тем зеленее он становится. Берем курицу, креветки, мясо — на выбор, обжариваем, добавляем помидоры черри, выкладываем сверху пасту, заливаем соусом, прогреваем.

Немного пармезана, и можно подавать. А как хорош шпинат в пирогах!

— Как правильно приготовить такую начинку?

— На оливковом масле обжариваем лук и чеснок, добавляем петрушку и шпинат, тушим минуты две. Замороженный шпинат нужно предварительно разморозить и хорошо отжать. Отдельно смешиваем яйца, творог и сыр фета, добавляем остывшую (это очень важно) смесь со шпинатом — начинка готова. Выкладываем ее на тесто фило, закрываем другим листом теста, смазываем маслом и так четыре-пять раз. Края теста должны закрывать начинку. Запекаем. Главное помнить, что испортить шпинат можно, если его не дочистить, пересолить, пережарить или перетушить.

Беседовала Наталья Михайлова



ИСПОРТИТЬ ШПИНАТ МОЖНО, ЕСЛИ ЕГО НЕ ДОЧИСТИТЬ, ПЕРЕСОЛИТЬ, ПЕРЕЖАРИТЬ ИЛИ ПЕРЕТУШИТЬ