

# COSMOPOLITAN

МАРТ | 2019

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

**Корона  
не жмет**  
Развиваем  
здоровый  
ЭГОИЗМ

**Пинк,  
которую  
ты не  
знала**

*Верь в себя!*

16+ COSMOPOLITAN.RU

MARCH 2019



4 606895 000253 | 19003



«МОРСКИЕ ИГЛЫ» –  
АВТОРСКОЕ БЛЮДО  
ПАСКУАЛЕ.

## Паскуале, какое самое необычное блюдо из тех, что ты готовил?

Думаешь, это морской еж? А вот и нет! «Морские иглы» приготовлены из желтоперого тунца и пасты – именно она придает блюду оригинальную форму. В отличие от настоящего ежа, который съедобен только внутри, «морские иглы» нужно есть целиком. Помимо тунца я добавляю базилик и лимон, а вокруг поливаю соусом из моцареллы.

## Я ЗАКАЗАЛА БЛЮДО, И МНЕ ОНО НЕ ПОНРАВИЛОСЬ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Нужно сказать об этом персоналу, чтобы дать возможность исправить ситуацию. Если гость критикует мое блюдо, я выслушаю его и постараюсь понять, субъективное ли это мнение или ошибка в технологии приготовления.



РЕСТОРАН INDACO  
НАХОДИТСЯ В ОТЕЛЕ  
L'ALBERGO DELLA  
REGINA ISABELLA.

## Куда сходить на острове Искья?

Я советую посетить знаменитый Арагонский замок и подняться на вершину вулкана Эпомею, чтобы полюбоваться видом на восходе или закате. Еще одно необычное место – пляж Фумароле, где можно попробовать пищу, приготовленную прямо в песке, как это делали в древности. Если говорить о еде, то рекомендую попробовать в ресторане Il Focolare самое известное блюдо нашей кухни – кролика по-искитански.

МАСТЕР-КЛАСС

# Остров пасты



Итальянец **Паскуале Паламаро** – шеф-повар ресторана Indaco на острове Искья и обладатель звезды «Мишлен» – поделился с Cosmo гастрономическими лайфхаками.

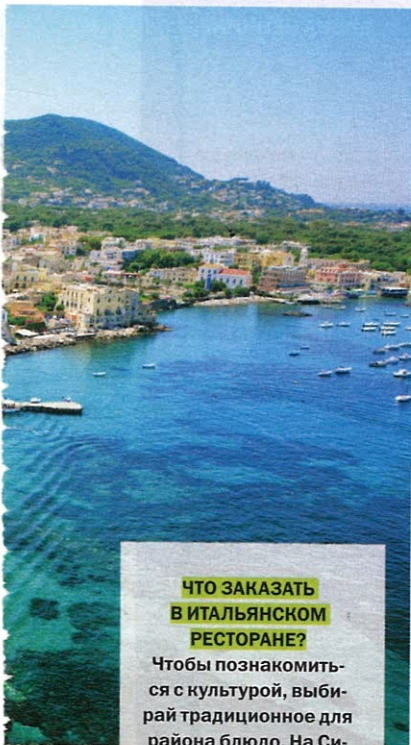


ШЕФ ГОТОВИТ  
ЗАКУСКУ ДЛЯ  
АПЕРИТИВА.



## Сибас в «сумасшедшей» воде

2 сибаса по 300 г  
50 г помидоров черри  
2 веточки петрушки  
1 зубчик чеснока  
200 мл воды  
40 мл оливкового масла  
соль по вкусу  
4 ломтика белого хлеба



### ЧТО ЗАКАЗАТЬ В ИТАЛЬЯНСКОМ РЕСТОРАНЕ?

Чтобы познакомиться с культурой, выбери традиционное для района блюдо. На Сицилии это трубочки канноли, в Неаполе – спагетти с помидорами и базиликом, а еще рыба в «сумасшедшей» воде. Это очень старый метод приготовления. Так делали моряки и рыбаки в маленьких портовых провинциях Италии.

1. Выпотроши рыбу и очисти ее от чешуи. Тонким острым ножом аккуратно отдели от хребта обе части филе сибаса (хребет с головой не выбрасывай).

2. Положи рыбки хребты с головами в высокую сковороду или сотейник, добавь разрезанные пополам помидоры черри, чеснок, петрушку и оливковое масло, залей водой.

3. Закрой крышкой и туши на максимальном огне 15 минут. При кипении появится пена, которая закроет верхнюю часть рыбы, – это и есть «сумасшедшая» вода. Когда жидкость испарится наполовину, рыба готова.

4. Процеди полученный бульон через сито в другой сотейник, чтобы избавиться от мелких косточек. Положи в него филе и готовь на небольшом огне 7-10 минут. В конце посоли.

5. Хлеб подсуши в тостере или духовке, чтобы он стал хрустящим.

6. Готовое филе выложи на тарелки, полей соусом, укрась листиками петрушки и ломтиками подсушенного хлеба. Подавай горячим.



ТУШЕНАЯ РЫБА С ТЕПЛЫМ КРЕМОМ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ, ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ.

### МОДНЫЕ БЛЮДА ИТАЛЬЯНСКОЙ КУХНИ?

У итальянцев разнообразный вкус, к тому же есть некоторые различия по регионам. Нас объединяет пристрастие к домашним продуктам, среди любимых – паста, пармезан, разные виды моцареллы. Пять лет назад, например, была модной молекулярная кухня. Повара хотели создать что-то совершенно неожиданное. Но такой подход всем быстро надоел, сегодня мы говорим о возврате к кулинарным традициям наших мам и бабушек.



РАВИОЛИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ЛЕЩА С ПРОТЕРТЫМ СИНИМ КАРТОФЕЛЕМ И КРЕМОМ ИЗ БАЗИЛИКА.

### Как выбрать ресторан?

Посоветуйся с людьми, которые живут недалеко от заведения, которое ты собираешься посетить. Если у тебя нет знакомых в городе, воспользуйся Красным гидом «Мишлен» или любым другим ресторанным. В рекомендации попадают не только рестораны, отмеченные звездой, но и те, которые выбрали «пользователи». Я советую искать места, в которых больше внимания уделяют блюдам, а не интерьеру.