

МИНИ-ОВОЩИ НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ

**Фигурно вырезанные звездочки и розочки из моркови и огурцов – вчерашний день.
В тренде современного гастрономического декора – мини-овощи. Что это такое и с
чем их едят?**



Морковка с мизинец, редиска с ноготок, кочан капусты, который можно спрятать в кулаке – плоды, которые пришли к нам словно из страны Лилипутии, иначе еще называют бэби-овощи. Эти коротышки (как правило, мини-овощи в 2-3 раза меньше обычных и в длину составляют не более 10 см) и симпатично смотрятся на тарелке, и гастрономические ожидания оправдывают.



Плюсы мини-овощей

- Маленький размер. Это значит, что при готовке мини-плоды в общем-то не нужно резать, а значит, в них сохраняется максимум содержащихся в кожице и мякоти витаминов и ценных микроэлементов. Без сомнения, от души порадует такая закуска не только приверженцев ЗОЖ, но и вегетарианцев.
- Оригинальный внешний вид. Современная кухня тяготеет к эстетике, а мини-овощи, согласитесь, выглядят и красиво, и аппетитно. Кроме того, их удобно использовать для приготовления в детских блюдах, которые они делают не только по-настоящему интересными и красивыми, но и похожими на взрослое меню.
- Насыщенный вкус. Мини-урожай отличается скороспелостью, и собирают его на ранней стадии созревания, когда в плодах сконцентрировано максимум сока и полезных веществ. Поэтому карликовые овощи, попадая в рот, превосходят все ожидания – это практически концентрат вкуса и аромата.

Минусы

- Пожалуй, он всего лишь один – это высокая цена (в среднем 200-600 рублей за упаковку 150-250 грамм). Карликовые овощи для россиян пока еще «штучный» товар, потому что их привозят из за рубежа (основные поставщики – Таиланд, ЮАР, Израиль, Перу). Впрочем, сегодня без проблем можно купить семена карликовых овощей и попробовать вырастить урожай самостоятельно на балконе или подоконнике.

Карликовые овощи, приготовленные любым способом – жареные, отваренные на пару, томленные в пряном соусе или маринованные – выглядят празднично и необычно хотя бы потому, что для нас они в диковинку. А значит, это беспроигрышный вариант украшения для праздничного стола!

Маленькие, словно игрушки для детского продуктового магазина, кольраби, цветная капуста, брокколи, цуккини, тыква, спаржа, патиссоны, турнепс, баклажаны, лук-порей – почти каждый овощ сегодня имеет свой мини-вариант. Мы расскажем о тех из них, которые вы без проблем найдете на полках магазинов.

Томаты



Самый привычный для нас «мини-формат». Помидоры-вишенки изначально использовались исключительно в декоративных целях рестораторами и поварами высокой кухни, лишь много позже став полноценным ингредиентом многих яств. Уникальной их особенностью является возможность комбинировать в одном блюде томаты разной расцветки: алой, розовой, желтой, оранжевой, бурой, фиолетовой. Вкусовые оттенки «черри» также разнообразны: помимо традиционного томатного вкуса, есть помидорки с привкусом черники, малины и даже дыни. Удобно и то, что хранятся помидоры-«черри» дольше, чем обычные томаты.

Мамы во всем мире уже давно используют мини-помидорки для украшения детских блюд: эти крошки отлично имитируют и божьих коровок, и сердцевину цветка, и шляпки грибочков из яиц, и елочные шарики на рождественском «венке» из зелени. Но помидорки-«черри» пригодны не только для украшения готовых кулинарных шедевров. Можно использовать их в качестве основы для многих закусок. Для этого их маринуют, солят, жарят на гриле, вялят, сушат.



Идея

Украсьте праздничный стол сырными «снежками» с помидорками-«черри»!



Натрите 250-300 г мягкого сыра на мелкой терке и смешайте с размягченным сливочным маслом (150 г). По желанию добавьте измельченную дольку чеснока. Возьмите немного сырной массы, «заверните» в нее томат и скатайте в шарик. Готовые «снежки» можно обваливать в рубленой зелени, крошке из крабовых палочек или пряностях, после чего их обязательно нужно поставить в холодильник.

Перец



Мини-перец удобен тем, что некоторые его сорта (Mini bell, Orange Sweet, «Аленушка») даже начинающему садоводу-любителю по силам вырастить в цветочном горшке. Как и привычный нам болгарский, бэби-перец бывает разных цветов. Впрочем, на вкус окраска никак не влияет: и желтые, и оранжевые, и красные плоды обладают ярким вкусом и неповторимой сладостью. Мини-перчиками хорошо декорировать салаты и закуски (канапе, бутерброды), а можно

подавать их в качестве самостоятельного блюда в жареном на гриле, тушеном (например, с картофелем и прованскими травами) или маринованном виде.



Идея

Нафаршируйте мини-перцы – и на вашем праздничном столе появится изысканная и необычная (а по желанию – легкая) закуска!



В качестве начинки можно выбрать традиционный мясной фарш, мягкий сыр (брынзу, фету, моцареллу), сдобренный оливковым маслом, творог или любой другой «съедобный коктейль» по вкусу. Упростить задачу можно, если разрезать «малышей» на половинки и сделать «лодочки».

Морковь



Так же полезна (да и красива), как и старшая сестрица: мини-морковка богата бета-каротином, кальцием, калием, железом, медью. В магазинах встречается в свежем, замороженном или консервированном виде. Очень ценным ее качеством является то, что при термической обработке мини-морковка не только не теряет полезных свойств, но наоборот, раскрывает весь великолепный витаминно-минеральный потенциал. Потому отварные оранжевые «малышки» считаются идеальным детским гарниром.

Мини-морковка отлично сочетается с мясом во вторых блюдах. А если насадить ее на деревянные шпажки и обжарить в глазури из меда (3-4 ст. л.) и имбиря (1 кусок потереть на мелкой терке), то получится великолепная оригинальная закуска к первому бокалу шампанского! Если вам по вкусу «кислая сладость», запекайте морковные «пальчики» в смеси красного винного уксуса (1/3 стакана) и сахара (2 ст. л.) в духовке.



Кукуруза



Бэби-корн – это конусообразные мини-початки длиной с детскую ладошку (для зарубежных вариантов) или две трети взрослой (продукт отечественного производства) и диаметром не более 2-3 см. С настоящей кукурузой ее сравнить сложно – зерен-то нет! – хотя по своим агрономическим (и, кстати, полезным) качествам отличается она от нее всего лишь ранним сбором. Зато такой вариант подлежит уничтожению целиком, без отходов в виде кочерыжки – карликовый початок очень сочный и мягкий. А вот вкусовые свойства разнятся: мини-кукуруза в отличие от обычной вовсе не сладкое лакомство. Что с ней можно делать? Отваривать, тушить, мариновать или жарить на гриле, а еще – грызть сырой.



Идея

Мини-кукуруза прекрасная добавка к пасте и даже пицце. А можно добавлять порубленный мелкими кольцами початок даже в традиционные салаты - например, в оливье или в обычный овощной!