

КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

Сабайон

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Марке. Основные ингредиенты: оливки, Сабайон, моцарелла. Время приготовления: 40 минут, на 1 порций. Сложность: новичок. Подходит для: вегетарианское.

40 мин | 1 порц. | 562 ккал

Кратко о рецепте

Категория

Десерты

Время приготовления

40 мин

Сложность

Новичок

Калорийность

562 ккал

Порции

1

Дата публикации

15 февраля 2026 г.

Ингредиенты

- Сахар — 150 г
- Яйца — 4 шт.
- Ваниль — 1 стручок
- Оливки без косточек — 100 г
- Моцарелла — 200 г

Шаги приготовления

1

Подготовьте все ингредиенты: яйца достаньте из холодильника заранее (за 30 минут), масло размягчите при комнатной температуре. Отмерьте все компоненты заблаговременно — это упростит процесс приготовления.

2

Следуйте основным шагам рецепта: взбейте яйца с сахаром, растопите шоколад, смешайте сухие ингредиенты. Для итальянских десертов важна точность и качество продуктов.

3

Соедините все компоненты согласно рецепту: аккуратно вмешивайте взбитые белки или сливки лопаткой снизу вверх, чтобы сохранить воздушность. Это критично для тирамису, панна котты и других классических десертов.

4

Выпекайте при указанной температуре или поставьте в холодильник для застывания на несколько часов. Температурный режим важен: большинство итальянских десертов требуют терпения при охлаждении.

5

Украсьте готовый десерт: посыпьте какао, добавьте ягоды, полейте соусом или украсьте свежими фруктами. Итальянские десерты традиционно подают при комнатной температуре или слегка охлаждёнными.

Советы и примечания

- Это блюдо родом из Марке — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Подходит для особого питания: вегетарианское.
- Это простое блюдо — идеально для начинающих кулинаров. Следуйте шагам и не торопитесь.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (*extra vergine*), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.