

# Кулинарная энциклопедия

том 11



К (Капиротада – Кашкавал)

Кулинарная энциклопедия  
(ИД «Комсомольская правда»)

# **Кулинарная энциклопедия. Том 11. К (Капиротада – Кашкавал)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 11. К (Капиротада – Кашкавал) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0098-1

В 11-м томе энциклопедии: как в Австралии готовят "королевский бифштекс"; рецепт пасты карбонара и индийского карри; какую уличную еду любят жители Берлина; что приготовить из карасей или карпа; самое "патриотичное" блюдо Италии; всё о капусте, каперсах и картофеле; что такое капиротада и карапулька; как сделать яблоки в карамели; невероятно вкусные капкейки; секреты настоящего капучино и многое другое

ISBN 978-5-4470-0098-1

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

## Содержание

Капиротада	6
Капит	8
Капкейк	10
Капкейки с малиной	11
Капкейки шоколадные	13
Капкейки с лимонным курдом	15
Каплун	17
Новогодний каплун	18
Капоната	20
Капосту эдейс	22
Капрезе	24
Капуста	26
Капуста по-богемски	28
Капуста по-гурийски	30
Капустняк (капустница)	32
Капустняк запорожский	33
Капустняк польский	35
Капучино	37
Капытка (копытка)	39
Каравай	41
Карагеоргиев шницель	43
Каракатица	45
Карамбола	47
Коктейль «Карамбола тайм»	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# Кулинарная энциклопедия. Том 11. К (Капиротада – Кашкавал)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

## Капиротада

Блюдо мексиканской кухни, пасхальный хлебный пудинг. Необычное название блюда *capirotada* с испанского переводится как «общая могила», что отражает обилие компонентов его начинки. Рецепт пирога привезли в Мексику испанские конкистадоры.

При приготовлении мексиканской капиротады сдобный хлеб нарезают, перекладывают изюмом, орехами, бананами или черносливом, присыпают сыром, поливают сиропом и запекают под гнётом в духовке.

*На 8–12 порций*

*Время приготовления: 50 мин*

1 кг белого хлеба  
250 г тёртого солёного сыра  
200 г чернослива без косточек  
200 г ореха пекан  
50 г арахиса  
2 банана  
100 мл растительного масла  
1 ст. л. сливочного масла  
2 стакана воды  
2 ст. л. сахарного песка  
50 г банановых чипсов

*Для сиропа*

1 небольшая луковица  
1 средний помидор  
400 г тростникового сахара  
150 г обычного сахара  
цедра 1 апельсина  
2 палочки корицы  
4 бутончика гвоздики

*Калорийность: 412 ккал*

• Приготовить сироп. Лук очистить, мелко нарезать. Помидор мелко нарубить. В сотейник поместить сахар, лук и помидоры, апельсиновую цедру, корицу и гвоздику, перемешать. Смесь довести до кипения на среднем огне, убавить огонь до слабого, варить 25 минут. Снять с огня, охладить.

• Хлеб очистить от корок, нарезать кубиками 4×4 см. Сыр натереть на тёрке. Чернослив вымыть, мелко нарезать. Орех пекан измельчить, обжарить вместе с арахисом на сухой сковороде в течение 2–3 минут.

• Бананы очистить, нарезать кружочками. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить бананы в течение 2–3 минут до золотистой корочки.

• Дно и стенки квадратной формы смазать 1 ст. ложкой растительного масла, выстелить фольгой, смазать её сливочным маслом.

• Хлеб замочить в воде, затем отжать. Третью хлеба выложить на дно формы плотным слоем, кружки бананов выложить по центру продольной полосой. Уложить половину чернослива, орехов и сыра. Полить стаканом сиропа, посыпать 1 ст. ложкой сахара. Уложить

вторую часть хлеба, повторить слои и полить оставшимся сиропом. Последним слоем выложить хлеб. Укрыть пирог пергаментом и фольгой, придавить гнётом.

- Запекать капиротаду в духовке при 200 °С в течение 30 минут.
- Достать блюдо из духовки, полностью охладить, не снимая гнёта.



## Капит

Блюдо австралийской кухни, большой или «королевский» бифштекс из говяжьей вырезки с начинкой, включающей грибы и креветки.

*На 6–8 порций*

*Время приготовления: 2,5 часа*

300 г шампиньонов

3 тигровые креветки

5 веточек петрушки

60 г сливочного масла

2 ст. л. панировочных сухарей

цедра 1 лайма

1 яйцо

1 кг говяжьей вырезки целым куском

соль и перец по вкусу

*Калорийность: 124 ккал*

- Грибы нарезать ломтиками. Креветки очистить, мелко нарезать. Петрушку мелко нарубить.
- В сковороде разогреть 30 г сливочного масла, положить грибы, обжаривать 2–3 минуты.
- Положить креветки, обжаривать ещё 2–3 минуты. Добавить панировочные сухари, петрушку, цедру и слегка взбитое яйцо, поперчить.
- Вырезку присыпать перцем и солью. Сделать надрез в виде кармашка, начинить мясо приготовленной смесью, перевязать кулинарной нитью.
- В сковороде разогреть оставшееся масло, обжарить начинённый бифштекс со всех сторон. Выложить в фольгу, полить оставшимся на сковороде маслом. Запекать в духовке при 180 °С в течение 15 минут.



## Капкейк

(англ. *cupcake* – торт в чашке)

Блюдо традиционной английской и американской кухни. В Англии капкейки называют «тортиками для феи». Рецепт первого капкейка был опубликован в конце XVIII столетия, но огромную популярность капкейки приобрели только в начале XX века.

Капкейки – это пирожные из бисквитного теста, приготовленные в небольших формочках с бумажными вставками. Капкейки всегда украшают сверху – кремом, марципаном, взбитыми сливками или глазурью. Часто в капкейках с помощью кондитерского шприца делают выемку, которую наполняют кремом или джемом. Все ингредиенты для приготовления капкейков должны быть комнатной температуры.

## Капкейки с малиной

*На 12 шт.*

*Время приготовления: 45 мин*

160 г пшеничной муки  
1 ч. л. разрыхлителя теста  
0,5 ч. л. соли  
115 г сливочного масла  
120 г сахара  
2 куриных яйца  
60 мл молока 5 % жирности  
300 г свежей малины

*Для крема*

110 г сливочного масла  
200 г сливочного сыра  
2 ст. л. сахарной пудры  
2 ст. л. сливок 35 % жирности

*Калорийность: 323 ккал*

• Муку смешать с разрыхлителем и солью, просеять. Сливочное масло взбить с сахаром до пышности. Продолжая взбивать, по одному ввести яйца, каждый раз взбивая до однородности. Добавить в тесто треть муки, перемешать. Добавить половину молока, взбить. Всыпать оставшуюся муку, взбить. Влить оставшееся молоко, перемешать до однородности.

• В каждую выемку формы для кексов вложить бумажный стаканчик для капкейка. Наполнить формочки тестом наполовину, в середину вдавить по 4–5 ягод малины.

• Выпекать капкейки при 180 °С в течение 25 минут. Достать из духовки, извлечь из формы, полностью остудить в бумажных стаканчиках.

• Приготовить крем. Размягчённое масло взбить со сливочным сыром до пышной массы. Добавить сахарную пудру и сливки, перемешать до однородности.

• С помощью кулинарного шприца оформить капкейки кремом. Украсить оставшимися ягодами малины.



## Капкейки шоколадные

*На 12 шт.*

*Время приготовления: 45 мин*

160 г пшеничной муки  
4 ст. л. какао-порошка  
0,5 ч. л. разрыхлителя теста  
щепотка соли  
щепотка молотой корицы  
180 г коричневого сахара  
60 г обычного сахара  
85 г сливочного масла  
1 яйцо + 1 желток  
180 мл красного сухого вина  
1 ч. л. ванильной эссенции  
2 ст. л. шоколадной крошки  
10 круглых шоколадных драже

*Для крема*

200 г сахарной пудры  
3 ст. л. какао-порошка  
75 г сливочного масла  
2 ст. л. молока

*Калорийность: 347 ккал*

• Муку смешать с какао, разрыхлителем, солью и корицей, просеять. Смешать оба вида сахара, добавить размягчённое масло, взбить миксером до пышности. Ввести яйцо, взбивать 2 минуты, добавить желток, взбивать 2 минуты. Всыпать мучную смесь, перемешать лопаткой. Продолжая вымешивать, постепенно ввести вино, тщательно перемешать. Влить ванильную эссенцию, перемешать.

• В каждую выемку формы для приготовления кексов вложить бумажный стаканчик для капкейка. Наполнить каждую ячейку тестом на две трети.

• Выпекать капкейки при 180 °С в течение 15–20 минут. Достать из духовки, извлечь из формы, полностью остудить в бумажных стаканчиках.

• Приготовить крем. Сахарную пудру смешать с какао, добавить размягчённое масло, взбить до однородности. Добавить молоко, перемешать.

• При помощи кулинарного шприца украсить капкейки кремом. Сверху посыпать тёртым шоколадом. На шапочку из крема положить шоколадное драже.



## Капкейки с лимонным курдом

*На 6 шт.*

*Время приготовления: 1 час*

1 средний лимон  
60 г пшеничной муки  
щепотка соли  
щепотка разрыхлителя  
180 г сливочного масла  
220 г сахара  
4 яйца  
100 мл молока

*Для курда*

1 маленький лимон  
1 яйцо  
50 г сахара  
10 г сливочного масла

*Для крема*

200 мл сливок более 30 % жирности  
2 ч. л. лимонного сока  
75 г сахарной пудры

*Калорийность: 327 ккал*

• С помощью мелкой тёрки с лимона снять цедру, сок отжать, процедить и сохранить. Муку смешать с солью и разрыхлителем, просеять. Сливочное масло взбить с сахаром до пышности. Продолжая взбивать, по одному ввести яйца, каждый раз вымешивая до однородности.

• Масло и сахар взбить в пышную массу. По одному вбить в неё яйца. Влить молоко, добавить лимонную цедру и перемешать. Всыпать мучную смесь, взбивать ещё 3–4 минуты.

• В каждую выемку формы для приготовления кексов вложить бумажный стаканчик для капкейка. Наполнить тестом на две трети.

• Выпекать капкейки при 180 °С в течение 15–20 минут. Достать из духовки, извлечь из формы, полностью остудить в бумажных стаканчиках.

• Приготовить лимонный курд. С помощью мелкой тёрки с лимона снять цедру, сок выжать и процедить. Цедру смешать с сахаром, оставить на 5 минут. Добавить яйцо и лимонный сок, взбивать венчиком 3–4 минуты. Варить на водяной бане, постоянно помешивая, 5–7 минут, до загустения.

• Снять с огня, оставить на 20 минут для охлаждения. В теплую смесь вмешать сливочное масло.

• Приготовить крем. Сливки взбить с сахарной пудрой. Добавить лимонный сок, тщательно перемешать.

• При помощи кулинарного шприца наполнить курдом капкейки. Сверху украсить шапочками из крема.



## Каплун

(от лат. *caponus* – кастрированный)

Петух, выращенный в специальных условиях и отличающийся особенно нежным мясом. Для набора жира птицу кастрируют и содержат 6–7 месяцев в отдельной клетке, при этом кормят зерном, вымоченным в молоке и перемолотым до состояния жидкой кашицы.

Технология выращивания кастрированной сельскохозяйственной птицы известна примерно с I века н. э. Вскормленные таким образом птицы быстрее набирают вес, имеют мягкое и нежное мясо.

Каплун – одно из классических французских новогодних блюд, его запекают целиком, фаршируя фруктами, орехами и крупами. Во французском городе Бресс ежегодно проводится конкурс лучших запечённых каплунов. Каплун-победитель с этого конкурса отправляется на стол президента Франции, в Елисейский дворец, а вырастивший его фермер получает от имени главы государства вазу из севрского фарфора.

## Новогодний каплун

*На 6 порций*

*Время приготовления: 1,5 часа*

1 каплун  
1 ч. л. морской соли  
1 ч. л. свежемолотого чёрного перца  
2 крупных апельсина  
3 крупных яблока  
2 веточки тимьяна  
1 головка чеснока  
130 г мёда

*Калорийность: 210 ккал*

- Обработанного каплуна обсушить и натереть снаружи и изнутри солью и перцем. Апельсины и яблоки очистить и нарезать кусочками среднего размера. С тимьяна оборвать листочки.
- Начинить каплуна смесью фруктов и тимьяна, отверстие зашить или скрепить шпажками.
- Чеснок смешать с мёдом и равномерно обмазать этой смесью каплуна снаружи. Наколоть ножом кожу на грудке в нескольких местах, чтобы она не лопнула при запекании.
- Выложить каплуна в форму грудкой вверх, накрыть фольгой и поместить в нагретую до 190 °С духовку на 1 час.
- Достать каплуна из духовки, снять фольгу, полить выделившимися соками и поместить обратно в духовку на 10–15 минут, чтобы каплун подрумянился.
- Подавать горячим с фруктовой начинкой в качестве гарнира.



## Капоната

Блюдо итальянской кухни, овощная закуска, основной ингредиент которой – баклажаны. Подается как самостоятельное блюдо или гарнир к мясу, чаще в холодном виде, но может подаваться и тёплой.

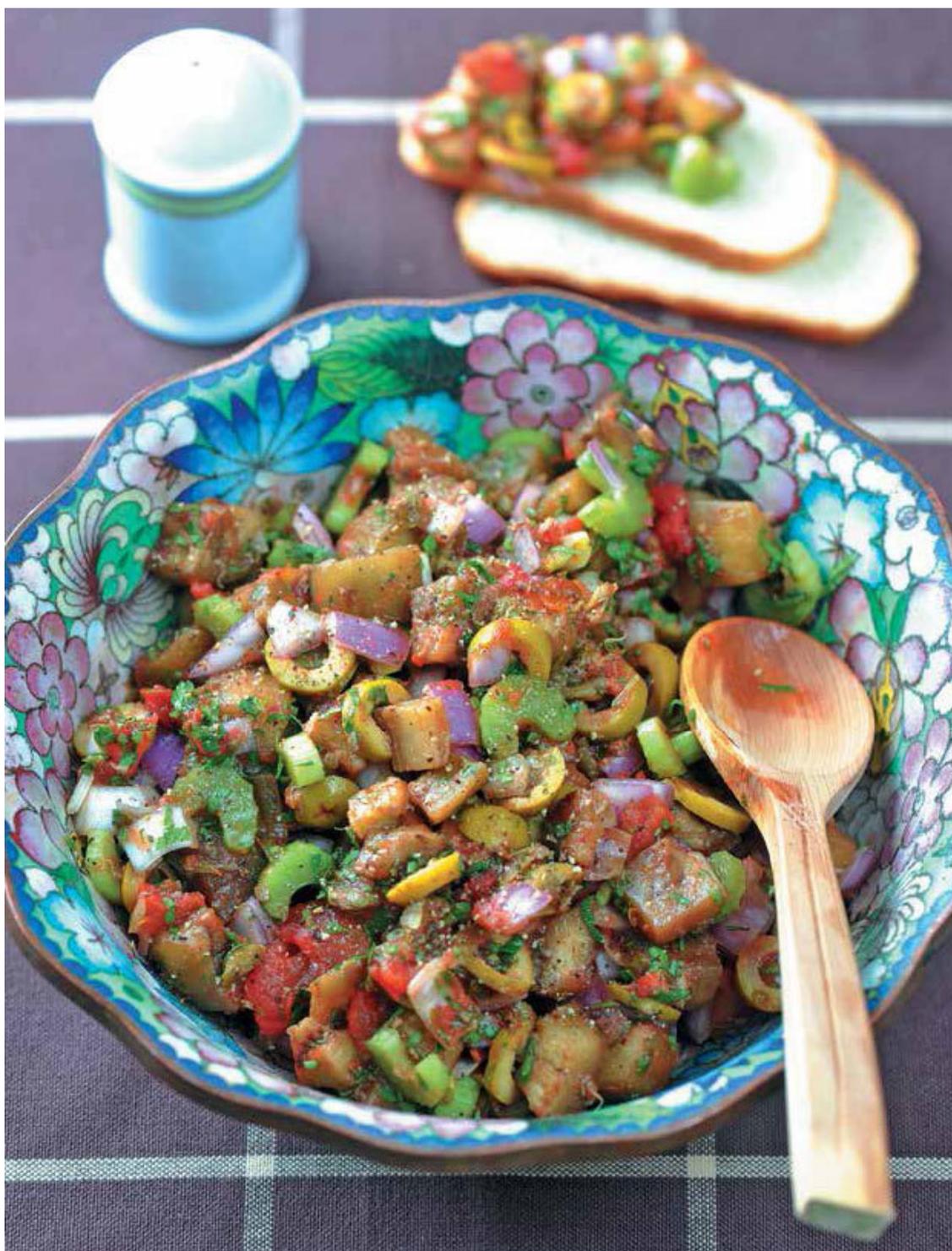
*На 4 порции*

*Время приготовления: 35 мин*

2 небольших баклажана  
4 ст. л. оливкового масла  
1 банка зелёных оливок без косточек  
2 ст. л. каперсов  
2 средних стебля сельдерея  
1 средняя красная луковица  
4 средних помидора  
2 ст. л. винного уксуса  
2 ст. л. сахарного песка  
1 пучок свежей петрушки  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 47 ккал*

- Баклажаны очистить, нарезать на мелкие кубики, сложить в миску и присыпать солью, оставить на 10–15 минут. Затем промыть под проточной холодной водой и обсушить.
- Разогреть на сковороде 3 ст. ложки оливкового масла, обжарить на нём баклажаны в течение 3–4 минут, затем переложить их в отдельную посуду.
- С оливок и каперсов слить рассол, промыть их под холодной водой, мелко нарубить.
- Сельдерей вымыть, очистить от грубых волокон внутри стеблей, мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарубить. Смешать лук, сельдерей, оливки и каперсы с обжаренными баклажанами.
- С помидоров снять кожицу, мякоть нарезать на мелкие кубики. Потушить помидоры в оставшемся оливковом масле в течение 4–5 минут.
- В сковороду влить уксус, добавить сахар, соль и перец. Готовить, помешивая, без крышки на сильном огне ещё около 5 минут.
- Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарубить.
- Баклажаны с овощами заправить томатным соусом, добавить петрушку, перемешать, остудить до комнатной температуры.



## Капосту эдейс

Блюдо латышской кухни. Пирог из пресного теста с капустой и беконом. Пирог готовится в два этапа: сначала его отваривают, затем запекают в духовке.

*На 6 порций*

*Время приготовления: 2 часа*

180 г пшеничной муки

1 ст. л. растительного масла

1 яйцо

125 мл молока

1 л воды

соль по вкусу

2 ст. л. сливочного масла для смазывания формы

*Для начинки*

100 г бекона

4 яйца

1 средний кочан капусты

1 ст. л. семян тмина

3 средние луковицы

*Калорийность: 252 ккал*

- Приготовить начинку. Бекон мелко нарезать. Два яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарубить. Капусту мелко шинковать, выложить в кастрюлю, добавить тмин и половину нарезанного бекона, посолить. Тушить без добавления воды на слабом огне около 30 минут, до мягкости капусты. Оставшийся бекон выложить в другую сковороду, на слабом огне вытопить из него жир. Лук очистить, мелко нарубить, добавить к бекону и обжаривать 4–5 минут, до золотистого цвета. Выложить капусту с тмином в сковороду с луком и беконом, перемешать, обжарить на среднем огне 3–5 минут, снять с огня, немного охладить, добавить варёные яйца. Взбить два яйца, смешать с остывшим капустным фаршем.

- Приготовить тесто. Смешать муку, растительное масло, молоко и яйцо. Замесить однородное тяжёлое тесто, накрыть его влажным полотенцем, оставить на 15 минут.

- Тесто раскатать в пласт размером 20×35 см и толщиной 1–1,5 см. Переложить пласт теста на кусок марли размером 30×40 см. Затем в середину полосой плотно выложить капустный фарш. Защипать тесто со всех сторон и плотно завернуть в марлю.

- В кастрюле вскипятить воду, подсолить. Опустить пирог в марле в кастрюлю, варить 10–15 минут на среднем огне. Достать пирог, удалить марлю.

- Противень смазать сливочным маслом, выложить пирог. Выпекать пирог в духовке при температуре 200 °С в течение 10–15 минут. Достать капусту эдейс из духовки, снять с противня, немного остудить.



## Капрезе

Блюдо итальянской кухни. Холодная закуска из ломтиков помидоров и рассольного сыра (в классическом рецепте используется моцарелла из молока буйволиц), дополненных базиликом. Заправкой чаще всего служит нерафинированное оливковое масло.

Капрезе считается национальным «патриотическим» блюдом Италии, так как сочетает в себе три цвета итальянского флага: красный, белый и зелёный.

*На 2 порции*

*Время приготовления: 10 мин*

2 спелых помидора

1 крупный шарик моцареллы

5–6 веточек зелёного базилика

2 ст. л. оливкового масла *extra virgin*

соль и перец по вкусу

*Калорийность: 161 ккал*

- Помидоры вымыть, обсушить, острым длинным ножом нарезать на тонкие кружочки. С моцареллы слить рассол, нарезать на кружочки.
- Базилик вымыть, стряхнуть воду, оборвать листочки.
- На плоскую тарелку по кругу выложить помидоры и моцареллу, чередуя их друг с другом и перекладывая листочками базилика.
- Подсолить, посыпать свежемолотым чёрным перцем.
- Сбрызнуть салат оливковым маслом и сразу подавать к столу.



## Капуста

Группа растений семейства Крестоцветные. Ботаники выделяют следующие виды капусты: савойская, кольраби, брюссельская, кочанная, цветная, брокколи и листовая.<sup>1</sup>

Происходит капуста из Северной Африки, а кочанные её формы – от окультуренной листовой. Данные археологических раскопок доказали, что капусту люди ели ещё в период палеолита. Из Северной Африки она попала в Древнюю Грецию и Древний Рим, а оттуда уже распространилась по всей Европе, затем и миру. На территорию, занимаемую современной Россией, капуста попала из южных стран вместе с обширной колонизацией греками Черноморского побережья в VII–V веках до н. э.

Капуста всегда была главным овощем на Руси, представляя собой основу растительного рациона наших предков. И сегодня капуста занимает более половины посевных площадей овощных культур в России.

В капусте любого вида очень много витамина С, по его содержанию некоторые виды капусты (например, брюссельская, кольраби и китайская) превосходят цитрусовые. Не стоит забывать и о том, что недорогая и повсеместно доступная белокочанная капуста сохраняет аскорбиновую кислоту на протяжении всего года, а потому незаменима в меню осеннего и зимнего сезонов.

Также много в капусте витаминов группы В и РР, она богата калием, кальцием, фосфором, цинком и марганцем. Брокколи – рекордсмен среди других видов капусты по содержанию белка, что делает её ценным продуктом для вегетарианского питания.

Благодаря высокому содержанию противоязвенного витамина U сок белокочанной капусты рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, гастритах и вялости кишечника. Противопоказана капуста лишь при повышенной кислотности и склонности к аллергии.

В кулинарии капуста разных видов используется для приготовления салатов, гарниров к мясу, рыбе и птице. Также капусту квасят, маринуют, солят, тушат, варят, жарят, выбирают как основу для фарширования различными начинками. Богатую витаминами капусту используют для приготовления овощных коктейлей и смузи.

---

<sup>1</sup> Подробнее о различных видах капусты и рецептах блюд с ними см. соответствующие статьи энциклопедии.



## Капуста по-богемски

Традиционное блюдо чешской кухни. Тушёная белокочанная капуста, которая готовится на жареном сале с тмином и лимонным соком. Подаётся как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу и колбаскам.

*На 12 порций*

*Время приготовления: 25 мин*

400 г лука  
200 г свежего свиного сала  
4 кг белокочанной капусты  
6 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. соли  
3 ст. л. сахара  
2 ч. л. семян тмина  
3 ст. л. пшеничной муки  
1 большой лимон  
перец по вкусу

*Калорийность: 135 ккал*

- Лук очистить, нарезать на мелкие кубики. Сало нарезать тонкой соломкой. Капусту тонко шинковать.
- В глубокой сковороде разогреть растительное масло. На среднем огне обжарить сало в течение 3–5 минут. Добавить лук, пассеровать до прозрачности.
- Выложить в сковороду с луком капусту, перемешать, накрыть крышкой. Тушить капусту на слабом огне 30 минут, периодически перемешивая.
- К капусте добавить соль, сахар, тмин, муку и свежемолотый перец по вкусу, перемешать.
- Лимон разрезать пополам, из половины отжать сок, заправить им капусту. Тщательно перемешать, тушить ещё 7–10 минут. Блюдо подавать горячим.



## Капуста по-гурийски

*На 12 порций*

*Время приготовления: 30 мин + маринование*

1 кочан белокочанной капусты (около 2 кг)  
2 крупные моркови  
1 крупная свёкла  
10–12 зубчиков чеснока

*Для маринада*

1,5 л воды  
200 г сахара  
2 ст. л. соли  
200 г растительного масла  
2–3 лавровых листа  
3–4 горошины чёрного перца  
1 маленький стручок острого перца  
170 мл столового уксуса

*Калорийность: 89 ккал*

- Разобрать кочан на листья, вырезать толстые прожилки, нарезать сначала вдоль крупными полосками, потом поперёк, чтобы получились широкие (примерно 3×3 см) квадраты или прямоугольники.
- Морковь и свёклу очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, каждый зубчик разрезать пополам. Сложить в большую кастрюлю капусту, морковь, свёклу и чеснок.
- Приготовить маринад. Смешать воду, сахар, соль, растительное масло и специи. Смесь довести до кипения, варить 2–3 минуты. Снять с огня, влить уксус, перемешать.
- Залить овощи горячим маринадом, накрыть сверху перевернутой тарелкой и слегка придавить грузом. Дать постоять при комнатной температуре в течение суток.
- Часть капусты подать на стол, остальную можно хранить в холодильнике 1 месяц.



## **Капустняк (капустница)**

Суп на мясном бульоне с квашеной капустой. Блюдо русской, украинской и восточно-европейской кухонь.

## Капустняк запорожский

*На 6–8 порций*

*Время приготовления: 1,5 часа*

400 г свиной грудинки  
2 л воды  
2 ст. л. сливочного масла  
600 г квашеной капусты  
2 средние луковицы  
1 крупная морковь  
2–3 крупные картофелины  
50 г сала  
2 ст. л. пшена  
2–3 лавровых листа  
5–6 горошин чёрного перца  
рубленая петрушка для подачи  
соль по вкусу

*Калорийность: 78 ккал*

• Грудинку вымыть, залить холодной водой, на сильном огне довести до кипения. Снять пену, убавить огонь до слабого, варить мясо около 1,5–2 часов, до готовности. Мясо достать из бульона, немного остудить, нарезать небольшими кусочками и вернуть в бульон.

• В сковороде растопить половину сливочного масла. Капусту слегка отжать и потушить в сливочном масле около 30 минут, до мягкости.

• Лук и морковь очистить, нарезать мелкой соломкой и обжарить на оставшемся масле. Картофель очистить, нарезать дольками. Сало пропустить через мясорубку.

• В кипящий бульон положить картофель, через 10–15 минут – тушёную капусту, затем сало, промытое пшено, обжаренные овощи, лавровый лист и перец горошком. Досолить по вкусу и варить до готовности картофеля.

• При подаче посыпать зеленью петрушки.



## Капустняк польский

*На 8–10 порций*

*Время приготовления: 2 часа*

400 г говядины или свинины на косточке

3 л воды

4 средние картофелины

300 г квашеной капусты

3 ст. л. пшена

2 средние луковицы

2 зубчика чеснока

1 средняя морковь

2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. томатной пасты (или сока)

3 лавровых листа

соль и перец по вкусу

4 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа для подачи

*Калорийность: 61 ккал*

• Мясо промыть, залить холодной водой. На сильном огне довести до кипения, снять пену, убавить огонь до слабого, закрыть кастрюлю крышкой. Варить мясо 1 час.

• Картофель очистить. Целиком положить в кастрюлю с бульоном, варить на среднем огне 25 минут, до готовности. Достать картофель, размять вилкой.

• Капусту отжать. Пшено промыть. Положить капусту и пшено в кастрюлю и варить около 25 минут, до готовности капусты.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Морковь очистить, натереть на мелкой тёрке.

• В сковороде разогреть растительное масло, пассеровать в нём лук и морковь 3–4 минуты. Добавить томатную пасту, размятый картофель, чеснок, соль и перец, 0,5 стакана бульона. Готовить на среднем огне 3–4 минуты.

• Овощи со сковороды добавить в бульон, на среднем огне довести до кипения, убавить огонь до слабого. Варить 20 минут под крышкой.

• Довести до кипения, снять с огня, повторить ещё раз. Дать супу настояться не менее 30 минут, после чего подогреть и подавать, украсив укропом.



## Капучино

(от итал. *cappuccino* – монах ордена капуцинов)

Кофейный напиток на основе кофе эспрессо, изобретённый в Италии в XVII веке. Считается, что напиток назван так из-за сходства с коричневым монашеским одеянием и характерной округлой стрижкой монахов, напоминающей шапочку пены.

Для приготовления капучино вспененное молоко вливается в кофе эспрессо. Капучино состоит из равных частей эспрессо, горячего молока и молочной пены. Для создания пены используют блендер, миксер, специальный прибор для вспенивания молока или френч-пресс. Подают капучино в особых толстостенных керамических чашках объёмом 180–250 мл, перед наливанием в них напитка чашки подогревают.

Традиционно капучино пьют без сахара и горячим. Часто напиток посыпают корицей, шоколадом, добавляют в него сиропы, специи, крепкий алкоголь и украшают взбитыми сливками. Примечательно, что итальянцы считают капучино утренним напитком и никогда не пьют его после полудня.

Именно капучино чаще всего используют для «латте-арт» – создания рисунков на поверхности молочной пенки у кофе.

*На 1 порцию*

*Время приготовления: 5 мин*

100 мл готового кофе эспрессо

150 мл молока

щепотка молотой корицы

*Калорийность: 48 ккал*

- Горячий кофе влить в подогретую чашку для капучино.
- В отдельной посуде подогреть молоко до температуры 60–70 °С. Влить молоко в френч-пресс, закрыть крышкой. Быстрыми движениями поршня взбивать молоко около минуты, до тех пор, пока объём молочной пены не увеличится вдвое.
- Достать поршень из пресса и оставить пену на 30 секунд.
- Круговым движением кисти взболтать молоко в чаше пресса, чтобы оно закрутилось в виде воронки. Влить молочную пену в кофе.
- Присыпать капучино сверху корицей и сразу подавать.



## Капытка (копытка)

Блюдо белорусской, польской и литовской кухни. Отварные клёцки из тёртого картофеля. В Польше капытку отваривают в подсоленной воде, в Белоруссии и Литве заготовки из картофеля сначала запекают, а затем тушат или отваривают.

*На 6 порций*

*Время приготовления: 40 мин*

12 средних картофелин

100 г пшеничной муки

20 г свиного сала

1 средняя луковица

200 г шпика

соль по вкусу

*Калорийность: 210 ккал*

• Картофель очистить, натереть на мелкой тёрке, хорошо отжать и выложить в миску. Добавить в картофельную массу муку и соль. Замесить крутое тесто.

• Тесто слегка раскатать и разрезать на полоски, каждую полоску нарезать кусочками длиной 2–3 см.

• Противень смазать салом, выложить кусочки теста. Запечь клёцки в духовке при температуре 180 °С в течение 15–20 минут.

• Лук очистить, мелко нарезать. Шпик нарезать небольшими кусочками, выложить в разогретую сковороду и жарить, помешивая, около 3–5 минут. Добавить лук и жарить ещё 3–5 минут.

• В кастрюле вскипятить воду, посолить, с помощью шумовки аккуратно опустить готовые картофельные клёцки в кипящую воду. Варить 3 минуты.

• Клёцки выложить на тарелку. Сверху уложить слой за жаркой из лука со шпиком. Подавать блюдо горячим.



## Каравай

Блюдо славянской кухни. Сдобный пирог, с начинкой или без неё. В дохристианские времена использовался как символ в церемониях жертвоприношения. Сегодня у многих славян считается блюдом обрядовой кухни. Название происходит от старославянского слова «корово», которым называли корову. Когда в древности в пищу начали употреблять не только мясо, но и молоко, вместо жертвенной коровы богам стали приносить «коровий» пирог – выпечку, напоминающую по форме голову коровы с рогами. В дальнейшем название трансформировалось в «каравай», а пирог стал обязательным атрибутом ко всем значимым событиям. Большинство традиций, связанных с караваем, сохранились и до наших дней. Каравай подают на свадьбах на Украине, в Белоруссии и в России. Именно караваем по традиции встречают дорогих гостей. Как правило, сам каравай изготавливают из дрожжевого опарного теста, а украшают декоративными элементами из яичного теста.

*На 1 большой каравай*

*Время приготовления: 4,5 часа*

300 мл молока + 1 ст. л. для смазывания

5 ст. л. сахара

2 ст. л. сухих дрожжей

200 г сливочного масла + 4 ст. л. для смазывания

1 ч. л. соли

4 яйца + 1 желток для смазывания

750 г пшеничной муки

*Для украшения*

250 г пшеничной муки

3 яйца

*Калорийность: 276 ккал*

- Приготовить тесто для каравая. Подогреть 150 мл молока до 37–38 °С, добавить дрожжи, 2 ст. ложки сахара, перемешать до растворения сахара. Всыпать 4 ст. ложки муки, перемешать. Миску накрыть полотенцем, оставить опару в тепле на 45 минут, до увеличения вдвое.

- На среднем огне подогреть оставшееся молоко, добавить масло, соль и сахар. Снять с огня, размешать до полного растворения сахара. Остудить до температуры 37 °С.

- В глубокую миску выложить опару, добавить слегка взбитые яйца, 2 стакана муки, перемешать до однородности. Влить молоко с маслом, добавить оставшуюся муку, тщательно вымесить гладкое однородное тесто. Месить 15–20 минут.

- Сформировать из теста шар, положить в миску, накрыть влажным полотенцем. Оставить для расстойки на 1,5 часа.

- Противень смазать сливочным маслом. Тесто обмять, разделить примерно пятую часть, отложить в сторону. Из остального теста сформировать шар, уложить его в центр противня, немного придавить. Оставшееся тесто разделить на три равных части, раскатать каждую из них в длинную колбаску, сплести из трёх колбасок косичку. Приготовленную косичку переложить на противень, обернув ею основной шар теста. Желток смешать с 1 ст. ложкой молока и этой смесью обильно смазать каравай и косичку.

- Приготовить тесто для украшения. Отделить белки от желтков. Белки поместить в отдельную миску, немного взбить, постепенно ввести в яйца всю муку. Вымесить глад-

кое тугое тесто. Раскатать из него пласт толщиной 3–4 мм. Вырезать украшения: листья, лепестки, колосья.

- Каравай ещё раз смазать желтком с молоком, оформить украшениями. Выпекать в духовке первые 20 минут при температуре 200 °С, затем снизить температуру до 170 °С и выпекать ещё 40 минут. Если верх начнёт подгорать, накрыть каравай фольгой. Достать каравай из духовки, с помощью кисточки смазать растопленным сливочным маслом. Снять с противня, полностью остудить.



## Карагеоргиев шницель

Блюдо черногорской кухни. Своё необычное название этот шницель, а, вернее, рулет получил в честь сербского принца Георгия Петровича, известного под именем Карагеоргия, получившего своё прозвище за жестокость по отношению к туркам.

Считается, что создано это блюдо было в 1959 году в день приезда в страну некоего важного гостя из СССР. Повар Мича Стоянович хотел приготовить для него котлеты по-киевски, но в последний момент у него не оказалось курицы, и ему пришлось экспериментировать. Украсил же он это блюдо ломтиками лимона и помидора в виде ордена – «Звезды Карагеоргия», откуда и родилось название.

Готовится карагеоргиев шницель из свинины или телятины. Кусок мяса отбивают, начинают прошутто или беконом и молодым сыром, сворачивают в рулет и обжаривают до готовности.

*На 3 порции*

*Время приготовления: 30 мин*

600 г телятины (или постной свинины) целым куском  
150 г сыровяленого окорока (или сыровяленой ветчины)  
90 г твёрдого сыра  
6 ст. л. мягкого творожного сыра  
1 яйцо  
3 ст. л. панировочных сухарей  
1 ст. л. оливкового масла  
2 ст. л. сливочного масла  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 311 ккал*

- Мясо промыть, обсушить полотенцем. Разрезать вдоль волокон на 3 тонких длинных куска. Каждый кусок отбить, посолить, поперчить. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Твёрдый сыр разрезать на три длинных бруска.
- На каждый кусок мяса разложить ветчину, сверху намазать её мягким сыром, на него положить брусок твёрдого сыра, свернуть шницель в тугий рулет.
- Яйцо слегка взбить. В сковороду налить оливковое масло, поставить на средний огонь, добавить сливочное масло.
- Шницели обмакнуть в яйцо, обвалить в панировочных сухарях. Обжарить шницели в масле со всех сторон, около 20 минут, до золотистой корочки.



## Каракатица



Головоногий моллюск, обитающий в прибрежных водах Атлантического и Тихого океанов, тропических и субтропических морей, которого прозвали «морским хамелеоном» за способность хорошо маскироваться под цвет окружающей среды. Известно около 100 видов каракатиц. Наиболее распространённые: обыкновенная сепия, гигантская каракатица, широкоорукая сепия, сепия фараона, расписная каракатица, полосатая, или пижамная, лекарственная, южноафриканская каракатица. Самыми крупными представителями семейства являются гигантская каракатица и широкоорукая сепия, а самими мелкими – южноафриканские каракатицы. Сепия фараона – наиболее многочисленный представитель семейства.

Анатомической особенностью каракатиц является наличие чернильного мешка, содержимое которого служит для этих животных маскировкой при охоте. Чернила каракатиц долгое время использовались для письма, в наши дни их часто применяют для подкрашивания блюд в чёрный цвет. Чаще всего чернилами каракатицы окрашивают итальянские пасту и ризотто, а также испанскую паэлью.

Мясо каракатицы богато витаминами и микроэлементами, оно считается диетическим, потому что при содержании до 80 % белка в ней всего 1 % жира. Употребление хорошо усваиваемого мяса каракатицы улучшает кровообращение, понижает содержание холестерина в крови, нормализует артериальное давление, служит для профилактики гипертонии, атеросклероза и инфаркта, повышает сопротивляемость организма инфекциям.

В кулинарии каракатиц используют для приготовления салатов, закусок, супов и вторых блюд. Каракатиц жарят, варят, тушат. В Японии их часто едят сырыми, в Таиланде – коптят, вялят и сушат, в Китае и Корее – маринуют. Наиболее популярна каракатица в итальянской кухне, где она известна и любима с древнейших времён.

При заморозке вкусовые качества каракатицы улучшаются: мясо приобретает мягкость и нежность. Готовить каракатицу следует недолго: отваривать 3–5 минут, жарить не более 7 минут.



*Каракатица в томатном соусе с маслинами*

## Карамбола



Плод вечнозелёного дерева семейства Кисличные. В мире карамболу называют по-разному: карамболь, старфрут, «пятый угол», «звёздное яблоко». Растёт этот фрукт в тропических странах, также его выращивают на юге Америки и на Гавайских островах.

Карамбола содержит витамины С, В<sub>6</sub>, РР и А. Её употребление улучшает обмен веществ и выводит шлаки из организма. Противопоказана карамбола тем, кто страдает от язвы желудка, гастрита и различных заболеваний почек.

В кулинарии зелёные, не полностью созревшие плоды карамболы используют как овощ, их солят и маринуют. Зрелые жёлтые плоды едят целиком, с кожицей и семенами, также из них готовят коктейли, соки, салаты, повидло и соусы. Нарезанными поперёк плодами карамболы украшают десерты и коктейли.

### ***Как выбирать***

Лучшие плоды – крупные жёлтые или жёлто-зелёные, твёрдые, без помятостей, с глянцевой кожицей.

### ***Как хранить***

В холодильнике до 2 недель. Зелёные плоды дозреют при комнатной температуре за 3–5 дней.

## Коктейль «Карамбола тайм»

*На 1 порцию*

1 карамбола  
100 г льда  
50 мл сахарного сиропа  
50 мл светлой самбуки  
200 мл ананасового сока

• Карамболу помыть, нарезать поперёк звёздочками, одну звёздочку оставить для украшения коктейля, остальные ломтики карамболы поместить в большой бокал или высокий стакан.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.