

Кулинарная энциклопедия

том 18



Л—М (Логанова ягода –
Малосольные огурцы)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.
Том 18. Л-М (Логанова ягода
– Малосольные огурцы)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 18. Л-М (Логанова ягода – Малосольные огурцы) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0105-6

В 18 томе: все о луке, лососе и малине; как сделать майонез и малосольные огурцы; рецепты львовского сырника и печенья мадлен; что такое локшен, магирица и маклюба; какое блюдо самое любимое на Гавайях; история сыра маасдам и макарон по-флотски; как готовят луковый суп во Франции и Мексике; чем интересна кухня Малайзии и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0105-6

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

Л	6
Логанова ягода	6
Варенье из логановой ягоды	8
Ложка	10
Локва	12
Локма (лукумадес)	13
Локо моко	15
Локшен	17
Пудинг локшен	17
Лолло-россо	19
Салат с лолло-россо, куриной грудкой и виноградом	20
Салат с лолло-россо и куриной печенью	21
Салат с лолло-россо и персиками гриль	23
Лонг Айленд айс ти	25
Лопатка	27
Лопатка кухонная	28
Лопух (репейник)	29
Лосось	30
Рулетки из лосося с творожным сыром	31
Сливочный суп с лососем	33
Запеканка из лосося с картофелем	35
Лосось в соусе из зернистой горчицы со спаржей	37
Лосятина	40
Лотарингский пирог	42
Лотос	43
Лоу	44
Лоу из морепродуктов	44
Лох	46
Лубия	48
«Луизин торт»	50
Лук	52
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Кулинарная энциклопедия. Том 18. Л-М (Логанова ягода – Малосольные огурцы)

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

Л

Логанова ягода

Гибридная ягода, выведенная путём скрещивания ежевики и малины. С ботанической же точки зрения логанова ягода относится к роду Малина. Внешне растение представляет собой небольшой кустарник, побеги которого могут достигать в длину 2 м. В отличие от малины и ежевики, побеги лишены шипов, значительно усложняющих процесс сбора ягод. Созревает ягода в августе, а последний урожай собирают в октябре-ноябре.

По вкусовым качествам логанова ягода несколько уступает малине, но это не делает её менее привлекательной для разведения, ведь созревает она гораздо позже других сортов малины.

История появления логановой ягоды весьма интересна. Она стала «научной ошибкой» в результате случайного скрещивания. В 1883 году американский юрист и селекционер Джеймс Харви Логан на своём садовом участке проводил скрещивание разных сортов ежевики для того, чтобы получить более интересный с коммерческой точки зрения вид. Однако кусты ежевики росли слишком плотно к кустам малины, в результате чего произошло перекрёстное опыление. Полученный гибрид обладал рядом уникальных качеств. В частности, растение быстро адаптировалось к новым условиям и давало хорошие урожаи. Единственным существенным недостатком был вкус новой ягоды, который не очень нравился потребителям. Этот недостаток в дальнейшем был исправлен селекционерами, использовавшими логанову ягoду как родительское растение для других гибридов.

Логанова ягода – богатый источник углеводов. В ней содержатся лимонная и яблочная кислоты, калий, магний, железо, цинк, медь, кальций и фосфор. Она настоящий рекордсмен по содержанию марганца, который регулирует уровень сахара в крови и защищает клетки. В мякоти ягод содержатся витамины группы В, витамины А, С и Е, они богаты фолиевой кислотой, особенно полезной для беременных женщин. Регулярное употребление этой гибридной ягоды способствует нормализации обмена веществ, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, оказывает мочегонное и желчегонное действие. Благодаря содержащимся в ней витаминам, логанова ягода полезна для нервной системы, она позволяет бороться с бессонницей, стрессом и высокой утомляемостью. Большое количество витамина С делает логанову ягoду сильным природным иммуномодулятором.

В кулинарии логанову ягoду используют так же, как малину и ежевику. Из неё варят варенья, компоты и желе. Употребляют также в свежем виде.



Как выбирать

При выборе логановой ягоды следует обращать внимание на её внешний вид. Поверхность не должна быть повреждённой или покрытой плесенью. Спелые ягоды отличаются характерным красным цветом с синеватым оттенком. На ощупь ягоды плотные.

Как хранить

Логанова ягода хранится недолго, поэтому употребить её нужно как можно скорее. Мыть ягоду следует непосредственно перед употреблением, а хранить в отдельном контейнере, чтобы ягоды не помялись. В холодильнике она сохраняется в течение 1 недели.

Варенье из логановой ягоды

Время приготовления: 1,5 часа

8 стаканов логановой ягоды

8 стаканов сахара

Калорийность: 201 ккал

- Ягоды очистить, выложить в таз, засыпать 4 стаканами сахара. Поместить на средний огонь.
- Когда масса начнёт кипеть, хорошо перемешать варенье, чтобы сахар растворился. После этого убавить огонь и варить 5 минут.
- Всыпать оставшийся сахар, перемешать, варить до растворения. Снять с огня, горячее варенье разлить по банкам.



Ложка

Один из древнейших кухонных приборов. Появились ложки ещё во времена неолита. Тогда для их изготовления использовали любые подручные материалы: кости и рога животных, ореховую скорлупу, дерево и пр. Глиняные ложки появились за 3 тыс. лет до н. э., а позднее изготавливать их стали из металла. Древние египтяне использовали медные ложки, а в Древней Элладе пользовались серебряными.



Когда началась история ложки на Руси неизвестно, но сохранились свидетельства о том, что в 998 году для Владимира Красного Солнышка отлили первую серебряную ложку. Европейцы узнали о ложке ещё позже, предпочитая есть пищу руками.

На Руси отношение к ложкам было особенным. Их использовали не только для употребления пищи, но и в качестве популярного народного инструмента. Появилась даже отдельная категория музыкантов-ложечников.

Традиционно ложки изготавливали из дерева и покрывали их резьбой или росписью. Форма и размер ложки менялись на протяжении всей её долгой истории, однако неизменными оставались основные части: черпало для набирания продукта, держало для удерживания ложки в руке и перемычка, в которой соединялись обе эти части. До середины XVII века держало у ложек делали коротким. Затем, с появлением моды на жабо, оно значительно удлинилось, а к концу XIX века держало стало плоским и широким, чтобы ложку было удобнее держать. Когда в моду вошли чай и кофе, стали выпускать маленькие ложечки.

Сегодня существуют несколько разновидностей ложек, каждая из которых используется для конкретных целей.

Столовая ложка	Предназначена для употребления жидких и полужидких блюд, а также для их подачи. Объём столовой ложки составляет 18 мл.
Чайная ложка	Её используют для размешивания сахара и раскладывания его в чашки. Чайная ложка подходит также для употребления десертов. Объём 5 мл.
Десертная ложка	Предназначена для употребления десертов, подаваемых в креманках или глубоких десертных тарелках. Часто её подают для супов в бульонных чашках. Объём 10 мл.
Кофейная ложка	Подают к кофе в маленьких чашках. Объём такой ложки 2,45 мл.
Барная ложка	Ложка с длинной ручкой, закрученной в форме спирали. Её используют для перемешивания ингредиентов коктейлей. С её помощью можно легко доставать ягоды и фрукты из высокого бокала.
Ложка для бульона	Отличается от обычной столовой тем, что она более глубокая. Форма бульонной ложки может быть вытянутой или округлой, часто её декорируют резными узорами.
Ложка для абсента	Перфорированная ложка, с помощью которой подслащивают напиток. Ложку помещают на бокал, сверху кладут кусочек сахара и наливают абсент.
Ложка для грейпфрута	Ложка с зубчиками, которые позволяют выскрести мякоть цитрусовых, киви и бахчевых.
Ложка для оливок	Небольшая ложка с длинной ручкой и отверстием в центре, предназначенным для стекания рассола.

Локва

см. Мушмула.

Локма (лукумадес)

Десерт в турецкой, греческой и арабской кухнях, шарики из дрожжевого теста, обжаренные во фритюре. Рецепт блюда несколько различается в кухнях этих стран. Так, например, греки наряду с сахарной пудрой обязательно посыпают шарики корицей. В Турции локма считается десертом, а в Греции это блюдо часто подают в качестве завтрака или лёгкого перекуса.

На 10 порций

Время приготовления: 40 мин

1 стакан воды

1 стакан сахара

сок 1 лимона

1,5–2 стакана растительного масла

1 кг готового дрожжевого теста

2–3 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 279 ккал

- Воду влить в кастрюлю, добавить сахар, поместить на огонь и довести до кипения. Затем убавить огонь до слабого, варить в течение 15–20 минут. Добавить лимонный сок, перемешать, снять кастрюлю с огня.
- В казане или глубокой сковороде хорошо разогреть растительное масло. От теста отщипнуть кусочки размером с грецкий орех, скатать из них шарики, обжарить в кипящем масле до золотистой корочки.
- Достать локму с помощью шумовки, поместить в кастрюлю с сиропом на 3–4 минуты.
- Когда локма пропитается сиропом, переложить её в дуршлаг, чтобы стёк сироп, выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой, подавать к столу.



Локо моко

Блюдо гавайской кухни, отваренный рис, поверх которого кладут говяжью котлету и глазунью из одного яйца. Поливают локо моко специальным соусом.

Сегодня на Гавайях отведать это блюдо можно в любом ресторанчике, однако появилось оно сравнительно недавно. Придумала его в 1949 году Нэнси Иноуз, жена владельца одного из популярных ресторанов *Lincoln Grill*. Компания подростков, зашедшая в ресторан, попросила приготовить что-нибудь сытное, вкусное и недорогое, но не гамбургеры, поскольку те уже приелись. Нэнси немного подумала и соорудила свою версию гамбургера, заменив булку рисом, положив сверху котлету и полив соусом для мяса. Новое блюдо пришлось по вкусу гостям, и они тут же окрестили его «локо моко» в честь одного из подростков по прозвищу *loco* (исп. «сумасшедший»). Чуть позже поверх котлеты стали класть яичницу. Постепенно блюдо приобрело необычайную популярность, его стали подавать практически во всех кафе и ресторанчиках в разных вариантах, добавляя не только мясо, но и рыбу.

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

1 луковица
500 г говяжьего фарша
1 ч. л. соуса ворчестер
2 ст. л. растительного масла
1 стакан риса
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
250 мл говяжьего бульона
4 яйца
соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

- Лук очистить, измельчить в пюре. Смешать фарш и луковое пюре, влить соус ворчестер. Добавить соль и перец по вкусу. Из фарша сформировать 4 круглые плоские котлеты, как для гамбургеров. Обжарить котлеты на сковороде в растительном масле с обеих сторон.

- Рис отварить до готовности.

- Приготовить соус: на сковороде растопить сливочное масло, всыпать муку, перемешать, чтобы не было комков, влить бульон. Варить на слабом огне, пока соус не загустеет, добавить соль и перец по вкусу.

- Приготовить четыре яичницы-глазуньи. На каждую тарелку выложить рис, котлету, полить соусом. Сверху уложить яичницу, подавать к столу. Оставшийся соус можно подать отдельно.



Локшен

Лапша в еврейской кухне, которую готовят из пшеничной муки без добавления яиц. Тесто тонко раскатывают и нарезают на длинные полоски, которые затем сушат и отправляют на хранение.

Локшен употребляют как самостоятельное блюдо, добавляют в супы, а также используют для приготовления сладкого пудинга с одноимённым названием.

Пудинг локшен

На 6 порций

Время приготовления: 50 мин

300 г лапши

4 ст. л. сливочного масла

2 яйца

250 г сливочного сыра

500 мл сметаны

100 г сахара

0,5 стакана ягод ежевики + несколько ягод для украшения

Калорийность: 245 ккал

- Лапшу отварить в кипящей воде, слить воду, добавить масло, перемешать.
- В миску разбить яйца, добавить сливочный сыр и сметану, перемешать. В готовую смесь всыпать сахар и ягоды ежевики, добавить отваренную лапшу, перемешать.
- Переложить смесь в форму для запекания, смазанную маслом. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут.
- Подавать локшен горячим или холодным, украсив ягодами ежевики.



Лолло-россо



Популярный листовый салат, разновидность салата-латука. Часто лолло-россо называют «коралловым салатом» за его необычные листья, напоминающие формой и окраской морские кораллы. Цвет листьев бордово-коричневый по краям, постепенно переходящий в светло-зелёный и почти белый у основания розетки.

Родиной салата является Италия, но сегодня лолло-россо выращивают во многих странах мира и широко используют в кулинарии. Листья салата способны украсить любое блюдо, поэтому лолло-россо относят к категории декоративных салатов. Салат обладает насыщенным ореховым вкусом с лёгкой горчинкой.

Салат лолло-россо отличается не только оригинальным внешним видом, но и замечательным витаминно-минеральным составом, ставящим его в один ряд с самыми полезными продуктами. Его листья содержат витамины А, К, В₉, бета-каротин, аскорбиновую кислоту. Этот салат – настоящий чемпион по содержанию калия, кроме того, в листьях растения содержатся магний, фосфор, железо, кальций, натрий, селен, медь, цинк и марганец. Незаменим продукт и для диетического питания, поскольку в нём минимум калорий.

Употребление лолло-россо способствует повышению гемоглобина в крови, нормализует работу нервной системы и снижает уровень сахара. Салат полезен тем, кто страдает заболеваниями щитовидной железы, гипертонией, нарушением памяти и умственной деятельности. Этот салат обязательно нужно включать в свой рацион людям с поражениями сердечно-сосудистой системы, поскольку калий улучшает работу сердечной мышцы.

В кулинарии лолло-россо нашёл широкое применение, так как прекрасно сочетается со многими продуктами. Обычно его добавляют в салаты и используют в сложных гарнирах.

Как выбирать

При выборе лолло-россо следует обращать внимание на его внешний вид. Свежие листья упругие, равномерно окрашенные, без видимых повреждений. На поверхности салата не должно быть жёлтых или тёмных пятен.

Как хранить

Листья салата хранятся недолго, употребить их желательно как можно скорее. Хранить лолло-россо можно в холодильнике в течение нескольких дней. Мыть салат перед хранением не следует.

Салат с лолло-россо, куриной грудкой и виноградом

На 2 порции

Время приготовления: 50 мин

200 г куриного филе

100 г тёмного винограда

100 г салата лолло-россо

0,5 моркови

Для заправки

2 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. бальзамического уксуса

соль и перец по вкусу

Калорийность: 47 ккал

- Куриное филе отварить до готовности, остудить, нарезать кубиками.
- Виноград вымыть, обсушить, листья салата промыть, стряхнуть воду. Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой.
- На блюдо выложить листья салата, куриное филе, морковь и ягоды винограда.
- Посолить, поперчить по вкусу, заправить оливковым маслом и бальзамическим уксусом.



Салат с лолло-россо и куриной печенью

На 2 порции

Время приготовления: 25 мин

150 г куриной печени

2 ст. л. растительного масла

150 г салата лолло-россо

150 г зелёного листового салата

1 помидор

горсть пророщенных зёрен пшеницы

Для заправки

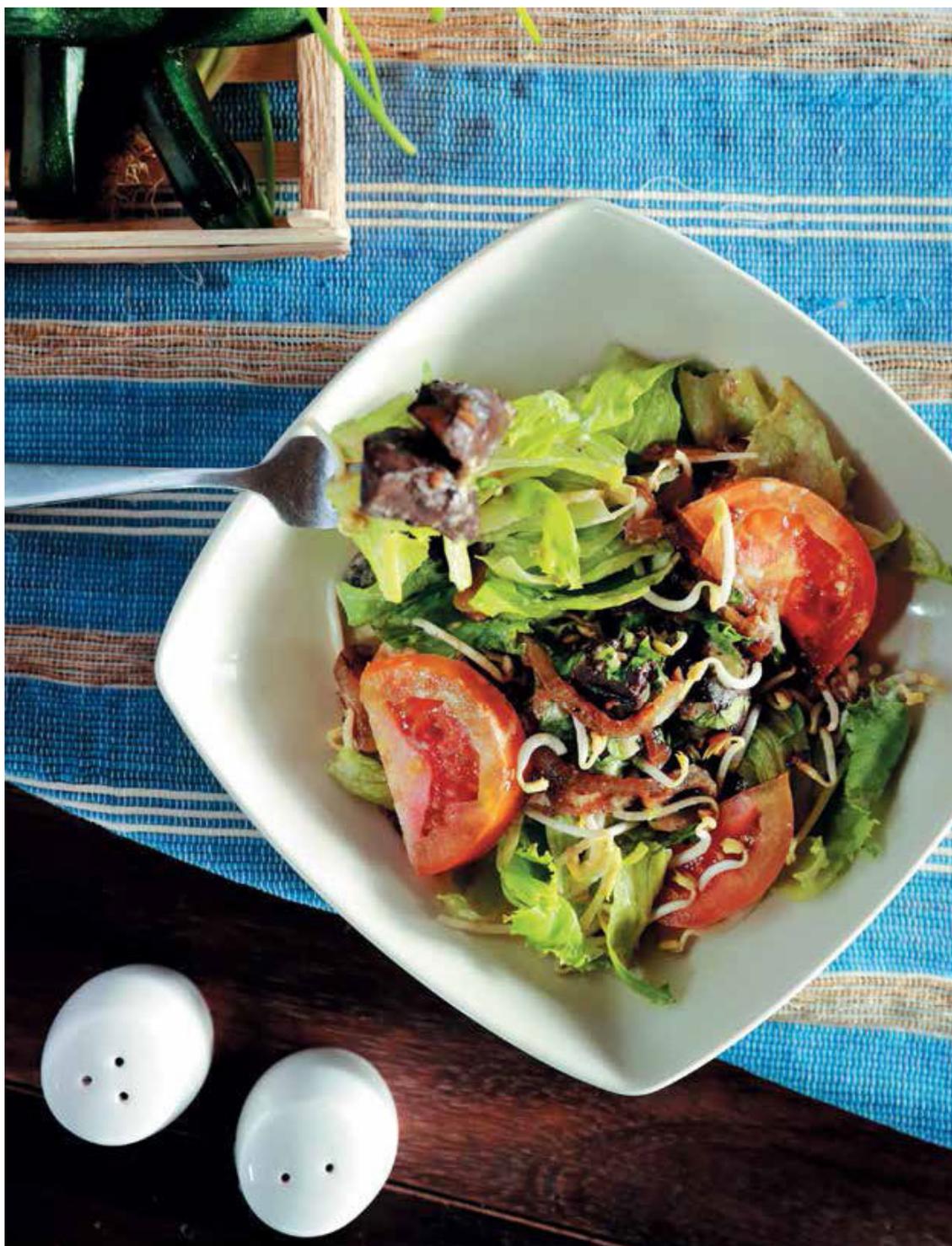
2 ст. л. бальзамического уксуса

1 ст. л. оливкового масла

соль и перец по вкусу

Калорийность: 48 ккал

- Куриную печень быстро обжарить на растительном масле до румяной корочки (внутри она должна оставаться розовой).
- Листья салата вымыть, обсушить. Помидор вымыть, нарезать дольками.
- В салатник выложить листья салата, куриную печень, дольки помидора, ростки пшеницы. Добавить соль и перец по вкусу, заправить бальзамическим уксусом и оливковым маслом.



Салат с лолло-россо и персиками гриль

На 2 порции

Время приготовления: 20 мин

2 персика
150 г салата лолло-россо
200 г зелёного листового салата
12 шариков мини-моцареллы
щепотка молотого кориандра

Для заправки

1 ст. л. винного уксуса
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сладкой горчицы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 61 ккал

- Персики вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Нарезать на дольки, обжаривать на гриле в течение 10 минут. Листья салата вымыть, обсушить.
- Приготовить заправку: смешать винный уксус, оливковое масло, сладкую горчицу. Добавить соль и перец по вкусу.
- На тарелки выложить салатные листья, сверху уложить дольки персика и шарики моцареллы, посыпать кориандром, полить заправкой.



Лонг Айленд айс ти

Популярный коктейль, в состав которого входят несколько алкогольных напитков. Крепость коктейля 28°, а по цвету и запаху он напоминает чай – отсюда и название (англ. *ice tea* – «холодный чай»).

Считается, что впервые приготовили «Лонг Айленд айс ти» ещё во времена Сухого закона в США. Пили коктейль из чайных чашек, поэтому полиция ничего не могла заподозрить. Однако тот коктейль, который мы знаем сегодня, появился лишь в конце 70-х годов прошлого века. Его автором стал один из барменов, работавших на острове Лонг Айленд, Крис Бендиксен. В то время на острове было популярно весьма специфическое развлечение: посетители баров переходили от одного питейного заведения к другому и выпивали в каждом по коктейлю. Побеждал в этом «соревновании на стойкость» тот, кто в конце «забега» мог держаться на ногах. Бармены предлагали гостям безобидный на вид коктейль, который был способен свалить с ног даже опытного завсегдатая.

На 1 порцию

Время приготовления: 5 мин

3 кубика льда
15 мл лимонного сока
15 мл сахарного сиропа
15 мл водки
15 мл джина
15 мл светлого рома
15 мл серебряной текилы
15 мл ликёра трипл сек
50 мл колы
кружок лимона

- Лёд положить в высокий бокал, влить лимонный сок, сахарный сироп, водку, джин, ром, текилу и трипл сек.
- Сверху долить колу, перемешать ингредиенты коктейльной ложкой.
- Украсить коктейль кружочком лимона, подавать к столу.



Лопатка



Часть туши, которая прилегает к плечевому суставу животного (*схемы туши см. в статьях Баранина, Говядина, Свинина*). Часто при разделке мяса в лопатке оставляют кость.

В этой части туши мало грубых мышц и соединительных тканей, за что её ценят кулинары, ведь такое мясо очень мягкое и нежное.

Из лопатки готовят первые и вторые блюда, а также часто используют для начинки и для приготовления блюд из сырого мяса, например, тартара.

Лопатка кухонная

Предмет кухонной утвари, который практически не менялся с момента его изобретения. Первые лопатки археологи датируют ещё каменным веком.



Современные лопатки отличаются по материалу. У каждой хозяйки свои предпочтения, но есть и общие рекомендации: металлические лопатки могут повредить посуду с тефлоновым или керамическим покрытием; пластиковые лопатки нельзя использовать для перемешивания горящих блюд; деревянные лопатки впитывают влагу, что становится благоприятной почвой для роста опасных микроорганизмов. Специалисты рекомендуют силиконовые лопатки, которые не оставляют царапин и выдерживают высокие температуры.

Лопух (репейник)



Травянистое растение из семейства Сложноцветные. Считается навязчивым сорняком, однако это также полезное съедобное растение.

Все части лопуха используют в лечебных целях. Лопух ели ещё в Древней Руси, а в Китае он до сих пор считается сельскохозяйственным растением. Из корней лопуха делают традиционное репейное масло (настой корней лопуха на миндальном масле).

В кулинарии молодые листья и стебли лопуха используют в приготовлении винегретов, борщей, бульонов, ботвиний; корни в сыром виде – для закусок и овощных коктейлей, а в печёном – для замены картофеля; из жареных варят напиток, по вкусу близкий к кофе.

Лосось

В потребительском смысле лососем часто называют несколько различных промысловых рыб семейства лососёвых. Обычно их делят на две большие группы: благородный лосось (атлантический лосось, кумжа, севанский ишхан, лосось стальноголовый и лосось Кларка) и лосось тихоокеанский, или дальневосточный (кета, горбуша, нерка, сима, чавыча и пр.).

Мясо всех видов лососёвых рыб отличается отменным вкусом, что сделало лосося одним из самых популярных продуктов в мировой кулинарии. Готовят как дикого лосося – выловленного в естественной среде, так и выращенного на рыбных фермах. Второй считается менее вкусным. Купить дикого лосося можно только с февраля по август, в остальное время года продаётся лишь лосось, выращенный в искусственных условиях.

В мясе лососёвых рыб много полезных полиненасыщенных кислот, витаминов группы В и А, фосфора и легкоусвояемого белка. Особенно богат лосось железом и цинком, также в нём есть марганец, медь и селен.

Лосося жарят, маринуют, отваривают на пару, добавляют в качестве начинки в пироги, готовят с ним супы, закуски и многие другие блюда.

Как выбрать¹

Выбирайте всегда самую толстую часть тушки – по сравнению с хвостом она наиболее мягкая. Свежий лосось имеет розово-оранжевый цвет, он не скользкий на ощупь, запаха почти не имеет. Рыба, разделанная на стейки или филе, должна иметь мягкую и плотную мякоть, без пятен и влаги.

Как хранить

Свежего лосося можно хранить в холодильнике до суток, обернув влажной тканью. Замораживать лосося не рекомендуется, после оттаивания он частично теряет свои уникальные вкусовые качества.

¹ Подробнее о выборе отдельных видов лососёвых рыб см. соответствующие статьи энциклопедии.



Закуска из ломтиков слабосоленого лосося.

Рулетки из лосося с творожным сыром

На 3 порции

Время приготовления: 15 мин

300 г слабосоленого лосося

1 пучок укропа
150 г творожного сыра
50 г сметаны
2 ст. л. измельчённого хрена

Калорийность: 249 ккал

- Лосось нарезать на тонкие полоски. Укроп мелко порубить.
- Творожный сыр соединить со сметаной, хреном и укропом. Смесь взбить вилкой до однородного состояния.
- Ломтики лосося разложить на разделочной доске, на каждый выложить 2 ч. ложки начинки, немного размазав её по ломтику. Свернуть рулетики.
- Дать постоять 15 минут, затем нарезать ломтиками и подать к столу.



Сливочный суп с лососем

(блюдо шведской кухни)

На 5 порций

Время приготовления: 30 мин

800–900 г картофеля

2 средние луковицы
5 стаканов воды
500 г филе лосося
1 пучок укропа
250 мл сливок 30 % жирности
3 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

- Картофель очистить, нарезать на кубики среднего размера. Лук очистить и разрезать каждую луковицу на 4 части.
- В кастрюлю влить воду, положить картофель и лук, довести до кипения. Посолить и поперчить по вкусу, варить на слабом огне около 15 минут.
- Филе лосося нарезать на небольшие куски. Укроп промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.
- В кастрюлю с супом влить сливки, положить куски лосося и почти весь укроп, варить около 5 минут.
- Снять суп с огня, добавить в кастрюлю сливочное масло, дать ему растаять, перемешать. Разлить суп по тарелкам, посыпать оставшимся укропом и подать к столу горячим.



Запеканка из лосося с картофелем

(блюдо шведской кухни)

На 6 порций

Время приготовления: 1,5 часа

1,5 кг картофеля

2 средние луковицы

4 ст. л. растительного масла
4 яйца
350 мл молока
350 мл жирных сливок
1 пучок укропа
400 г филе солёного лосося
соль и перец по вкусу

Калорийность: 135 ккал

- Картофель отварить в мундире до готовности (около 25 минут), остудить, очистить и нарезать кружками.
- Лук очистить и нарезать кольцами. Разогреть в сковороде половину растительного масла и пассеровать на нём лук, 2–3 минуты.
- Яйца взбить с молоком и сливками, добавить соль и перец по вкусу.
- Укроп промыть, дать стечь воде и мелко порубить. Филе лосося нарезать кубиками.
- Смазать оставшимся маслом форму для запекания, уложить на дно слоями картофель, лук, половину рыбы и нарезанный укроп. Сверху положить ещё один слой картофеля, затем лук, рыбу, укроп и завершить слоем картофеля. Влить яично-молочную смесь.
- Готовить запеканку в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 40–45 минут. Подавать к столу горячей.



Лосось в соусе из зернистой горчицы со спаржей

На 3–4 порции

Время приготовления: 25 мин + маринование

800 г филе лосося на коже

1 зубчик чеснока

2 ст. л. зернистой горчицы

1 ст. л. жидкого мёда
1 ст. л. соуса терияки
0,5 ч. л. яблочного уксуса
400 г зелёной спаржи
1 лимон для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 241 ккал

- Филе лосося разрезать на порции, тщательно выбрать все возможные косточки, обсушить бумажными полотенцами и посолить со всех сторон.
- В миске соединить пропущенный через пресс чеснок, горчицу, мёд, соус терияки и уксус. Смешать и залить приготовленным соусом рыбу. Перемешать, накрыть плёнкой и убрать в холодильник на 15–20 минут.
- Разогреть сковороду гриль. С кусков рыбы стряхнуть маринад и быстро обжарить со всех сторон до готовности (не более 2 минут с каждой стороны). Полить соусом, в котором мариновалась рыба, и хранить в тепле до подачи.
- Довести до кипения подсоленную воду в большой кастрюле, бланшировать в ней зачищенные ростки спаржи 2–3 минуты, затем сразу переложить в ледяную воду, чтобы немного остудить и прекратить процесс варки.
- Выложить на тарелки спаржу, на неё – жареного лосося. Дополнить дольками лимона и сразу подавать.



Лосятина



Лось – самый крупный представитель отряда оленевых. Обитают лоси в северных широтах по всему земному шару. Охота на лосей издревле считается одной из самых опасных, ведь взрослый зверь достигает роста более 2 метров и веса более 500 кг.

Мясо лося тёмно-красное, жилистое, по внешнему виду похоже на говядину, но, в отличие от мяса сельскохозяйственных животных, оно имеет весьма специфический вкус и запах.

В лосятине присутствуют все витамины группы В, а также калий, марганец и фосфор. При этом мясо низкокалорийное, но отлично насыщает.

Из лосятины готовят все те же блюда, как и из других видов мяса: его тушат, жарят, запекают в фольге с грибами и овощами; бульон из мяса лося получается душистым и наваристым. Гарниром традиционно служит картофельное пюре, а соус готовят из брусники.

При готовке лосятины нужно учесть один нюанс: солить блюдо следует в самом конце и с особой осторожностью, так как в лосятине содержится много естественных солей.

Как выбирать

При покупке лосятины следует обратить внимание на цвет мяса: он должен быть от красного до тёмно-бордового, запах – немного кисловатый, с оттенком тины, но без ноток плесени, мышечные волокна должны иметь чёткую структуру, без жёлтых прожилок и белёсых плёнок.

Подготовка

Перед приготовлением лосятину вымачивают или маринуют от нескольких часов до нескольких дней. В качестве маринада используют сок квашеной капусты, огуречный рас-

сол, сухое белое вино или молочную сыворотку, но ни в коем случае не уксус, который делает мясо ещё более жёстким и сухим.

Рецепт рагу из лосятины см. в статье Дичь.

Лотарингский пирог

см. Киш.

Лотос

Единственный представитель семейства Лotosовые. Растёт лотос на территории Китая, Камбоджи, Малайзии, Вьетнама и Индии. В этих странах лотос активно используется для приготовления различных блюд. В пищу используются все части растения.

Листья варят, жарят, готовят на пару и добавляют в салаты, супы и рагу, также их часто используют в качестве обёрточной бумаги на рынках и базарах.

У цветов лотоса есть одно особенное свойство – они сохраняют стабильную температуру независимо от температуры окружающей среды, так что их часто используют для охлаждения блюд.

Корни едят как в сыром виде, так и варёными, жареными, запечёнными, готовят из них десерт – засахаривают особым способом. Высушенные и перемолотые в порошок корни лотоса – популярная приправа в восточной кухне, также из лotosовой муки готовят суп, разбавляя водой до состояния жидкого желе.

Семена лотоса имеют отчётливый ореховый вкус, их добавляют в некоторые блюда в качестве специи, но чаще высушивают и перемалывают для получения порошка, из которого готовят десерты. Сладкую пасту из семян лотоса кладут в качестве начинки в выпечку, а засахаренные семена – часть традиционной корбочки сладостей, которую принято дарить на китайский Новый год.



Маринованный корень лотоса

Лоу

Блюдо вьетнамской кухни, по способу приготовления похожее на европейское фондю: все ингредиенты подаются отдельно, их каждый принимающий участие в трапезе самостоятельно отваривает в стоящей на огне посуде с бульоном. К блюду дополнительно подаётся готовая лапша.

Лоу из морепродуктов

На 4 порции

Время приготовления: 2,5 часа

500 г свиных костей
2 л воды
400 г крупных креветок
200 г филе кальмара
400 г филе судака
400 г филе сёмги
150 г ананаса
1 крупный помидор
1 пучок зелёного лука
5–6 стеблей лемонграсса
300 г пекинской капусты
400 г рисовой лапши
соль по вкусу

Калорийность: 94 ккал

- Свиные кости промыть, сложить в кастрюлю, залить водой, варить 1,5 часа. Бульон посолить и процедить.
- Креветки очистить, сохранив хвостики. Надрезать и удалить кишечную вену, промыть.
- Филе кальмара промыть, удалить кожицу, надрезать частой решёткой, разрезать на небольшие куски. Филе сёмги и судака нарезать средними ломтиками.
- Ананас очистить, нарезать ломтиками. Помидор крупно нарезать. Зелёный лук и лемонграсс промыть, крупно нарезать. Пекинскую капусту промыть и крупно нарезать.
- Рисовую лапшу залить кипятком, накрыть и оставить на 5–7 минут, затем воду слить.
- На стол поставить фондюшницу или кастрюльку на маленькой газовой плитке. Влить бульон, положить в него ананас, помидор, зелёный лук и лемонграсс. Довести до кипения и держать на слабом огне.
- Выложить на отдельные тарелки или блюдо с перегородками морепродукты, лапшу и пекинскую капусту, расставить на столе. На порционные тарелки разложить лапшу.
- Готовить морепродукты и капусту, опуская их в кипящий бульон на 2–3 минуты. Лапшу полить небольшим количеством бульона.



Лох

В России под этим названием известны лишь ягоды растения лох узколистный, в то время как на территории Китая, Японии и некоторых регионов Европы произрастает более 70 видов этого растения и все они считаются съедобными. Вероятнее всего, в Россию лох попал именно из Китая.

Ягоды лоха – костянки красно-оранжевого цвета с мучнистой мякотью, сладкой на вкус, и косточкой эллиптической формы. В пищу их употребляют преимущественно в свежем виде. Также их сушат, отделяют мякоть от косточки, перемалывают и используют в качестве биологически активной добавки. Часто из ягод лоха готовят целебные настои и отвары.

Примечательно то, что все полезные вещества, содержащиеся в ягодах лоха, в тех же количествах содержатся и в других частях растения. В китайской кухне помимо ягод используют также молодые побеги, корни, и цветки.

Употребление ягод лоха благотворно влияет на состояние нервной системы, способствует улучшению памяти. Из лоха изготавливается единственное действенное лекарство против малярии.



Лубия

Блюдо ближневосточной кухни. Лубия – это тушёные стручки фасоли, которую за особую окраску бобов в России называют «черноглазкой». На самом деле «черноглазка» – это не фасоль, а один из видов растения вигна, оно тоже относится к бобовым, и отличить их могут лишь специалисты в ботанике. Стручки лубии во всех блюдах можно заменять стручками зелёной фасоли, с которыми она схожа, имея идентичный вид и вкус.

Лубия с мясом в Ливане и Сирии – это и ежедневное, и праздничное кушанье. Как правило, её подают в большом блюде, в то время как на тарелки каждому из участников трапезы выкладывают гарнир из риса и овощей, который сверху поливают лубией.

Часто лубию продают как фастфуд, в таком случае её выкладывают в полые лепёшки-питы, разрезанные пополам и раскрытые как стаканчик, в этом случае лубию делают очень густой.

На 3–4 порции

Время приготовления: 2 часа

1 небольшая луковица

3 зубчика чеснока

200 г говядины

1 помидор

500 г стручков лубии или зелёной стручковой фасоли

2 ст. л. томатной пасты

200 мл воды

1 ст. л. растительного масла

соль и перец по вкусу

Калорийность: 149 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить и раздавить плоской стороной ножа. Мясо нарезать тонкой соломкой. Помидор очистить от кожицы, мякоть мелко нарубить. Лубию или фасоль промыть и удалить жёсткие кончики. Томатную пасту развести водой.

• В глубокой толстостенной сковороде разогреть масло, обжарить на нём лук и чеснок до золотистого цвета.

• Добавить мясо, помешивая, обжаривать на среднем огне в течение 5–7 минут.

• Добавить помидор, посолить, поперчить. Влить в сковороду томатную пасту, довести до кипения.

• Выложить в сковороду лубию или фасоль, накрыть сковороду крышкой, довести до кипения, убавить огонь до слабого и тушить под крышкой до готовности, около 10 минут.



«Луизин торт»

Десерт немецкой кухни. Торт из сахарного или миндального теста, сверху покрытый меренгой. Рецепт был придуман в конце XIX века и назван в честь королевы-консорты Пруссии Луизы Мекленбургской, супруги Фридриха Вильгельма III, проявившей особый патриотизм в борьбе с Наполеоном.

На 8 порций

Время приготовления: 1,5 часа

2 яйца

130 г сливочного масла

170 г сахара

360 г пшеничной муки

0,5 ч. л. соды

2 ч. л. разрыхлителя теста

100 г кокосовой стружки

100 г густого ягодного или фруктового джема

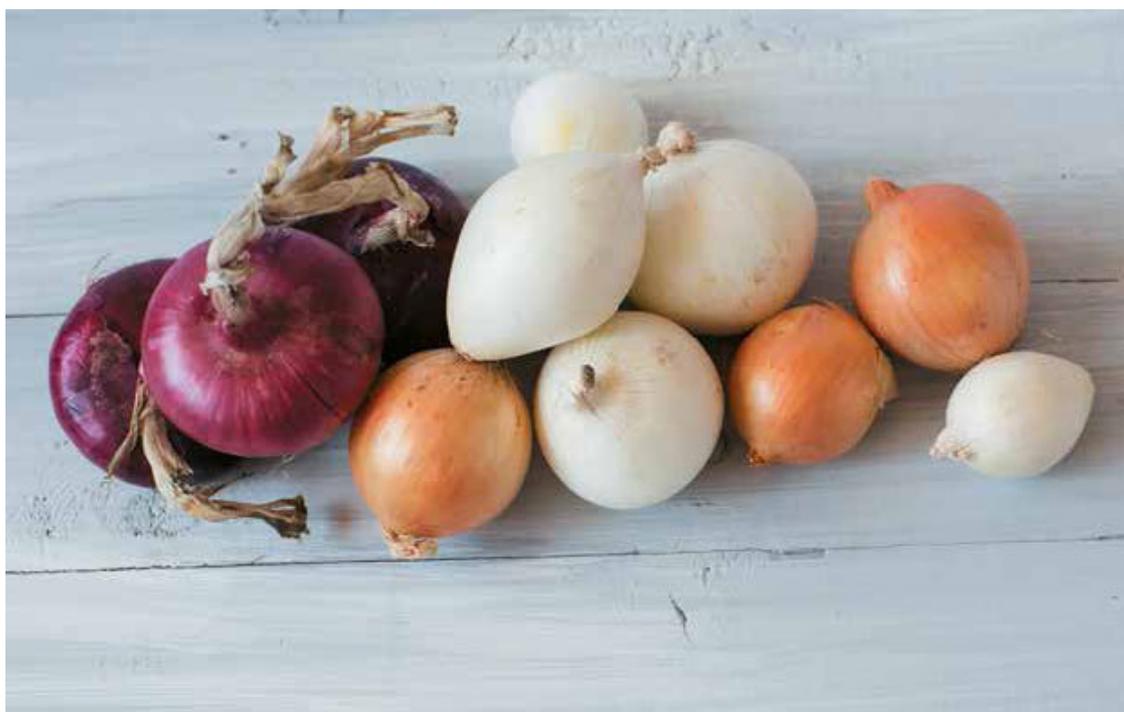
Калорийность: 378 ккал

- Отделить белки от желтков. Масло растереть с 70 г сахара, к смеси добавить желтки, растереть до однородного состояния.
- Половину муки смешать с содой и разрыхлителем теста и добавить к маслу с желтками, перемешать до однородности. Добавляя по 1 ст. ложке муки, замесить мягкое податливое тесто.
- Белки взбить с оставшимся сахаром до устойчивых пиков. Добавить кокосовую стружку и осторожно перемешать.
- Противень застелить бумагой для выпечки. Тесто выложить на противень, распределить его руками по всей поверхности противня в слой не более 1,5 см.
- Сверху тесто намазать джемом. Столовой ложкой выложить на него взбитые белки в один слой.
- Выпекать торт в духовке при 180 °С в течение 30 минут.
- Достать торт из духовки, немного остудить на противне. Осторожно снять его и на бумаге перенести на решётку. Полностью охладить торт, снять бумагу и перенести на блюдо.



Лук

Растения семейства Луковые. Самый популярный ингредиент в кулинарии и одно из древнейших сельскохозяйственных растений мира. Как культура лук появился около 6000 лет назад. В Древнем Египте лук был предметом культа, а во многих странах Ближнего Востока лук, который в России называют репчатым, вплоть до конца XVII века служил своеобразной валютой. Лук выращивали в Древнем Риме, причём именно здесь вывели его сорта специально для косметологии и медицины. В постоянный рацион европейцев лук вошёл в XII веке, сначала в бедных семьях, а спустя полтора века и в кухню высшего света. В Древней Руси лук появился примерно в конце IX столетия, также сначала в рационе простого люда.



Сегодня лук – важнейшая сельскохозяйственная культура. Видов съедобного лука более 80, а сортов этого растения более 400. Их делят по содержанию сахара на острые, горькие, полусладкие и сладкие. Первые три используют в приготовлении первых и вторых блюд, при этом острые и полуострые – для рыбных и овощных кушаний. Из сладкого лука готовят десерты (например, луковый джем), добавляют его в салаты.

Во всех сортах и видах лука много витаминов E, D, C и K. Также в них содержатся редкие по химическому составу вещества, которые не разрушаются при термической обработке продукта.

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.