

Кулинарная энциклопедия

том 2



Б (Баба — Бефстроганов)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.
Том 2. Б (Баба – Бефстроганов)**

«ИД Комсомольская правда»

2015

Кулинарная энциклопедия. Том 2. Б (Баба – Бефстроганов)
/ «ИД Комсомольская правда», 2015 — (Кулинарная
энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0021-9

Из этого тома вы сможете узнать: рецепты классического соуса беарнез, что приготовить из белокочанной капусты, бекона или белых грибов, как испечь настоящую русскую бабу, какова история знаменитого французского багета, чем интересна белорусская кухня, как приготовить целебные домашние бальзамы, что прячется за восточными названиями "бабага-нуш" и "багарадж", какая выпечка самая любимая в Болгарии, рецепт коктейля "Белый русский", всё о баранине, баклажанах, бананах и многое другое!

ISBN 978-5-4470-0021-9

, 2015

© ИД Комсомольская правда, 2015

Содержание

Баба (бабка)	6
Бабка с изюмом	7
Бабагануш	9
Бабья каша (бабина каша)	11
Баварский крем (баваруа, баварезе)	13
Баварский крем с красными ягодами	14
Баварский крем	16
Баварский салат	18
Багарадж	20
Багель	22
Багет	24
Тосты с сыром, зелёным луком и укропом	26
Овощной суп с сырными тостами	27
Бадьян	29
Молочный коктейль из белого шоколада с бадьяном	31
Чай с имбирём и бадьяном	33
Бажи (баже)	35
Соус бажи	36
Бажи из курицы	37
Бasilik (рейхан)	39
Суп-пюре из брокколи и базилика	41
Лимонад с базиликом	42
«Байкал»	44
Байцзю	45
Бакалея	46
Бакарди	47
Бакербзе	48
Баккалá	49
Баккала по-средиземноморски	50
Баклава (пахлава)	52
Баклажан	54
Икра из баклажанов	57
Баклажаны, запечённые с сыром	59
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Кулинарная энциклопедия. Том 2. Б (Баба – Бефстроганов)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Мария Захарова, Наталья Шинкарёва*

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

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2015

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Баба (бабка)

Сдобное кондитерское изделие, которое готовится с большим количеством дрожжей на молоке. Баба имеет несколько разновидностей, которые объединяет то, что все они высокие и воздушные, рыхлые по структуре. Процесс приготовления бабы в старину длился около 8 часов и предусматривал подготовку опары, заваривание муки молоком, взбивание по отдельности яичных желтков и белков, выстаивание и взбивание теста, а затем долгое выпекание при умеренной температуре. Процесс был долгим и трудоёмким, поэтому уже с середины XIX века всё чаще стали выпекать небольшие бабы – бабки, приготовление которых было менее хлопотным.

Бабка с изюмом

На 4–6 шт.

Время приготовления: 1,5 часа

1 кг пшеничной муки
500 мл молока
80 г свежих дрожжей
15 яичных желтков
300 г сахара
500 мл растопленного сливочного масла
150 г изюма без косточек
1 пакетик ванильного сахара
сахарная пудра для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 340 ккал

- Три четверти стакана муки запарить в половине стакана кипячёного молока. Остудить до чуть тёплого состояния. Затем добавить дрожжи, ещё немного муки и поставить опару в тёплое место.
- Желтки растереть с сахаром добела, влить в опару и вымесить. Добавить остальную муку, соль, масло и замесить тесто, понемногу подливая оставшееся молоко.
- В самом конце в тесто добавить изюм и ванильный сахар. Всё хорошо перемешать.
- Смазать формы, выложить в них тесто примерно на половину объёма и дать постоять.
- Разогреть духовку до 170 °С. Когда тесто поднимется до краёв, поставить формы в духовку и выпекать около 1 часа.
- Дать остыть в формах, затем перевернуть, выложить на тарелки и посыпать сахарной пудрой.



Бабагануш

Традиционная закуска восточной кухни, представляющая собой пюре из жареных или запечённых баклажанов с приправами.

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин

3 средних баклажана

4 зубчика чеснока

1 лимон

8 ст. л. тахинной пасты

оливковое масло

1 небольшой пучок кинзы

соль по вкусу

Калорийность: 123 ккал

- Баклажаны вымыть, срезать плодоножки, запечь в духовке или на гриле до обугливания кожицы (около 30 минут), после чего переложить в кастрюлю, накрыть крышкой и остудить.

- Остывшие баклажаны очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать и подавить вилкой. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Лимон вымыть, выжать сок.

- Добавить к баклажанам чеснок, тахинную пасту, лимонный сок, соль и оливковое масло по вкусу. Хорошо перемешать.

- Кинзу вымыть, обсушить. Выложить закуску горкой на плоское блюдо и украсить листочками промытой и обсушенной кинзы.



Бабья каша (бабина каша)

Каша, которую, согласно русской традиции, повитуха варит на крестильном обеде. Она готовится из проса, пшеничной крупы или гречки, получается очень крутой по консистенции, иногда в неё добавляется мёд. С бабьей кашей связаны различные обряды и поверья, призванные обеспечить благополучие ребёнка. Например, дети выбегают из избы с горшком бабьей каши, съедают её и сажают в пустой горшок петуха или курицу, в соответствии с полом новорождённого. Смысл этого обряда в том, чтобы новорождённый вырос и научился быстро бегать.

На 12 порций

Время приготовления: 1 час

5 стаканов пшеничной крупы

2 ст. л. сливочного масла

3 яйца

сахар, изюм, соль по вкусу

Калорийность: 345 ккал

- Крупу промыть, пересыпать в большой горшок или другую огнеупорную вместительную посуду с кипящей подсоленной водой (воды должно быть в два раза больше, чем крупы) и варить почти до готовности.

- Добавить сливочное масло, яйца, изюм, сахар или соль и перемешать. Поверхность каши смазать смесью взбитого желтка и сливочного масла.

- Кашу выпекать в духовке при 190 °С около 20 минут. Подавать в горшке.



Баварский крем (баваруа, баварезе)

Десерт европейской кухни. Готовится из заварного крема и взбитых сливок, к которым добавляются различные фрукты, шоколад, кофе или ликёр. При подаче дополняется фруктовым соусом или пюре, а также взбитыми сливками. Баварский крем используется и как начинка для пончиков или прослойка для тортов. Название этого десерта, возможно, связано с тем, что его готовили французские повара при баварском дворе в период правления Виттельсбахской династии. Баварский крем входил в список десертов, которые готовил известный повар Мари Антуан Карем, его иногда называют изобретателем этого блюда.

В итальянской кухне баварский крем называется баварезе.

Баварский крем с красными ягодами

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

1 ст. л. желатина в гранулах
1 стакан воды
1 кг свежих красных ягод (малина, красная смородина, клубника)
1 стакан сахарного песка
1,5 стакана сливок 33 % жирности
3 сырых яичных желтка
1 рюмка рома или коньяка
3 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 185 ккал

- Желатин замочить в половине стакана холодной воды на 40 минут для разбухания.
- Ягоды измельчить в блендере, протереть через сито, чтобы избавиться от косточек и кожицы. Смешать в кастрюльке ягодное пюре с сахаром, поставить на средний огонь.
- Добавить в нагретую смесь разбухший желатин, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня, остудить.
- Взбить сливки в крепкую пену, аккуратно вмешать в остывшее пюре.
- Желтки взбить в отдельной посуде с ромом или коньяком. Смешать сахарную пудру и половину стакана воды, нагреть до 70–80 °С и снять с огня. Вмешать желтки в горячий сироп, не допуская сворачивания.
- Соединить яичную смесь и ягодное пюре со сливками, перемешать. Разлить по формочкам, поставить на ночь в холодильник.



Баварский крем

На 4 порции

Время приготовления: 50 мин

1 ст. л. желатина в гранулах

250 мл молока

1 пакетик ванильного сахара

5 яичных желтков

100 г сахара

1 ст. л. сливок 35 % жирности

свежие ягоды и листочки мяты для подачи

Калорийность: 123 ккал

- Желатин развести небольшим количеством холодной воды и дать набухнуть в течение 15 минут. Молоко подогреть и растворить в нём ванильный сахар.
- Яичные желтки отделить от белков. Желтки взбить с сахаром на водяной бане в течение 5 минут. Не переставая взбивать, постепенно влить молоко.
- Набухший желатин поместить в сотейник и прогреть на водяной бане до полного растворения. Ввести желатин в крем и тщательно перемешать. Убрать в холодильник на 15 минут.
- Сливки взбить в густую пену и смешать их с охлаждённым кремом.
- Небольшие формочки ополоснуть холодной водой, наполнить кремом. Убрать в холод до полного застывания.
- При подаче украсить свежими ягодами и листочками мяты.



Баварский салат

Традиционный немецкий салат из кислой (квашеной) капусты.

На 5 порций

Время приготовления: 55 мин

600 г квашеной капусты
1 стакан мясного бульона
2–3 лавровых листа
щепотка сушёного тимьяна
150 г нежирной грудинки
2 средние луковицы
1 ч. л. сливочного масла
1 ст. л. мелко нарезанной петрушки
соль, тмин, сахар и перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

- Квашеную капусту мелко нарезать. Мясной бульон довести до кипения.
- Положить капусту в сотейник, залить кипящим бульоном, добавить лавровый лист и тимьян, закрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 20 минут.
- Снять крышку, продолжать тушить до выпаривания жидкости (10–15 минут), затем удалить лавровый лист.
- Грудинку нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить на нём грудинку и лук до золотистого цвета.
- Выложить грудинку и лук в сотейник с капустой, перемешать, добавить тмин, соль, сахар и перец по вкусу. Остудить, переложить в салатник, посыпать петрушкой и подавать к столу.



Багарадж

Армянская сладкая лепёшка.

На 4 порции

Время приготовления: 3 часа

0,5 стакана воды
15 г свежих дрожжей
2 яйца
0,5 стакана сахарного песка
3 ст. л. сливочного масла
3 стакана пшеничной муки
3 ст. л. мака
1 ст. л. сахарной пудры
соль по вкусу

Калорийность: 169 ккал

- В миску влить тёплую воду и растворить в ней дрожжи. Одно яйцо растереть с сахаром. Масло растопить и немного охладить.
- В воду с дрожжами добавить яйцо, растёртое с сахаром, растопленное масло и соль, постепенно всыпать муку и вымесить тесто. Оставить его на 1 час в тёплом месте. Затем вымесить снова и оставить ещё на 1 час.
- Отделить примерно треть теста для украшения. Оставшееся тесто раскатать в круглую лепёшку и уложить её на противень, слегка смазанный маслом. На поверхности сделать узоры в виде сетки.
- Оставшееся яйцо слегка взбить и смазать верх лепёшки.
- Из отложенной части теста сделать жгуты, переплести их, уложить по краю лепёшки и обильно посыпать маком.
- Духовку разогреть до 160 °С и выпекать багарадж 20–30 минут. При подаче посыпать сахарной пудрой.



Багель

Традиционный еврейский хлеб с хрустящей корочкой, похожий на бублик. Готовят багели своеобразным способом: перед выпеканием их ошпаривают в кипящей воде. Перед выпечкой багели посыпают луком, чесноком, маком или кунжутом. По традиции багели принято есть, разрезав пополам и добавив начинку. Это может быть сливочный сыр, бекон, лосось, яичница. Сладкие багели подают со сливочным маслом и джемом.

На 12 шт.

Время приготовления: 50 мин + расстойка

500 мл воды

2 ст. л. сухих дрожжей

2,5 ст. л. сахара

60 г сливочного масла

550 г пшеничной муки

1,5 л воды

1 ст. л. соли

2 ст. л. молока

жир для смазывания противня

Калорийность: 339 ккал

- Приготовить опару: в тёплую воду добавить 1 ч. ложку сахара и дрожжи, перемешать. Отдельно растереть масло с мукой. Влить в муку опару, когда она начнёт пузыриться, и вымесить до образования мягкого теста. Накрыть его полотенцем и поставить на 2 часа подходить в тёплое место.

- Разделить тесто на 12 равных частей и раскатать каждую в жгут длиной примерно 40 см. Соединить концы так, чтобы получились кольца. Положить на смазанный маслом противень и отставить в тепло на 1 час для расстойки.

- Налить в большую кастрюлю воду, добавить оставшийся сахар и соль, довести до кипения. Когда сахар растворится, положить в воду несколько заготовок из теста и варить 2–3 минуты, перевернув один раз. Достать багели шумовкой из воды и положить их на смазанный жиром противень. Повторить с оставшимися заготовками.

- После того как все багели будут обварены и выложены на противень, смазать их кисточкой, смоченной в молоке, и поставить в духовку, разогретую до 200 °С. Выпекать до золотисто-коричневого цвета.

- При подаче каждый багель разрезать пополам, слегка подсушить и смазать маслом.



Багет

Длинный тонкий французский батон из пшеничной муки с хрустящей корочкой и очень мягким, почти воздушным мякишем. Свое название получил от вытянутой формы (фр. *baguette* – палочка).



Существует несколько версий происхождения этого хлеба. По одной из них, багет появился в конце XIX века. Во время строительства парижского метрополитена между рабочими, которые копали тоннели, часто возникали конфликты. Так как они носили при себе ножи для нарезки хлеба, такие стычки нередко заканчивались поножовщиной. Тогда автор проекта метро, Фюльжанс Бьенвеню, попросил пекарей придумать хлеб, который можно было бы легко ломать руками, а ножи носить на работу запретил. И действительно, по сей день багеты принято не нарезать, а ломать.

По другой версии, в 20-е годы прошлого века в Париже вышел закон, который запрещал открывать пекарни раньше 4-х часов утра. По этой причине булочники не успевали доставлять утренний свежий хлеб заказчикам. Тогда-то ими и был изобретён рецепт хлеба быстрого приготовления, ведь багеты выпекаются всего за 15–20 минут.

Багет является одним из символов Франции, однако он пользуется большой популярностью по всему миру. В одном только Париже ежедневно продаётся до полумиллиона багетов. Во французских булочных можно найти несколько различных по вкусу и форме видов багета, с добавками и без, разного размера и веса, но всегда продолговатой формы. Стандартный багет в длину около 60 см, шириной приблизительно 6 см и весом 200 г.

Рецепты с багетом – это, в основном, всевозможные закуски. К примеру, французские тосты, гренки с селёдочным маслом, фаршированный багет и пр.

Как выбирать

Для того чтобы проверить свежесть и качество багета, нужно, прежде всего, обратить внимание на то, насколько он сохраняет форму при поперечном сжатии – он должен легко расправляться. Корочка багета обязательно должна быть хрустящей.

Как хранить

Багеты очень быстро черствеют, поэтому лучше их есть в день покупки. Однако замороженный свежий багет после размораживания в нагретой духовке совершенно не отличается от свежее испечённого.

Тосты с сыром, зелёным луком и укропом

На 12–16 порций

Время приготовления: 15 мин

2–3 зубчика чеснока

70 г пармезана

0,5 пучка зелёного лука и укропа

1 ст. л. майонеза

50 г сыра с голубой плесенью

1 большой багет

оливковое масло

соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 310 ккал

- Чеснок очистить и натереть. Пармезан натереть на мелкой тёрке. Половину пучка зелёного лука и укропа промыть, обсушить и нарубить.
- Смешать майонез с чесноком и чёрным перцем. Затем добавить пармезан, измельчённый голубой сыр, посолить. Всё тщательно перемешать.
- Разогреть духовку до 200 °С. Багеты нарезать по диагонали. Смазать с одной стороны оливковым маслом и выложить смазанной стороной на противень. Поставить в духовку на 5–7 минут до лёгкого подрумянивания.
- Достать ломтики из духовки, намазать сырной массой. Выложить тосты на блюдо, посыпать зелёным луком и укропом. Сразу подавать.



Овощной суп с сырными тостами

На 4 порции

Время приготовления: 35 мин

1 белая часть лука-порея
2 моркови
2 картофелины
2 зубчика чеснока
2 веточки розмарина
1,5 стакана овощного бульона
2 ч. л. сахара
700 г мелких консервированных помидоров
700 г консервированного нута
1 багет
80 г твёрдого сыра
пара веточек петрушки

Калорийность: 291 ккал

- Лук-порей мелко нашинковать, морковь и картофель очистить и мелко нарезать. Пропустить через пресс 1 зубчик чеснока, с 1 веточки розмарина оборвать листочки и мелко нарубить.

- Все овощи, 1 зубчик чеснока, розмарин и сахар положить в кастрюлю, залить овощным бульоном и варить 10–15 минут, до мягкости овощей.

- Помидоры (с соком) добавить в кастрюлю вместе с нутом, с которого предварительно слита жидкость, и петрушкой. Прогреть, помешивая.

- Разогреть гриль в духовке. Приготовить тосты: багет нарезать ломтиками, натереть с обеих сторон чесноком, поместить под гриль на 3–5 минут. Перевернуть, положить сверху по кусочку сыра и запекать, пока сыр не расплавится.

- Подавать суп с горячими тостами, украсив их петрушкой.



Бадьян

Другие названия: звёздчатый, китайский или корабельный анис. Плоды тропического растения из семейства Лимонниковые, которые по вкусу и запаху напоминают анис. Родиной бадьяна считается Восточная и Юго-Восточная Азия. В Европе впервые о нём узнали в XVI веке. В настоящее время бадьян выращивают во многих тропических странах: Индии, Вьетнаме, Камбодже, Южной Корее и других.

Семена бадьяна содержат эфирное масло, включающее основной компонент – анетол, а также терпены. Именно анетол оказывает благоприятное воздействие на организм. Кроме того, полезны в бадьяне сахара, смолы и танин. Бадьян известен своей эффективностью против воспалений и спазмов, а также способностью улучшать желудочно-кишечную деятельность и избавлять от вздутия живота. Бадьян подходит для маленьких детей в качестве средства, способствующего отхождению газов. Хорошо справляется бадьян и с кашлем. Это растение вошло в состав самых первых леденцов от кашля, изготовленных более 100 лет назад. Его также можно употреблять, чтобы вернуть пропавший или охрипший от простуды голос.

В кулинарии бадьян применяется очень широко: его добавляют в качестве приправы к блюдам из мяса и птицы, используют для приготовления коктейлей, крепких алкогольных напитков, в кондитерском производстве, для пирогов, печенья, коврижек, пудингов и т. п., а также для маринадов при консервировании.

Употребляют сухие зрелые плоды бадьяна, как целиком, так и в молотом виде. Пользоваться бадьяном следует осторожно – его переизбыток может придать блюду горечь.



Как хранить

Бадьян, как и другие специи, следует хранить в плотно закрытой стеклянной посуде в сухом прохладном месте. Чем более свежая специя, тем сильнее у неё аромат, поэтому бадьян не рекомендуется хранить долго.

Молочный коктейль из белого шоколада с бадьяном

На 4 порции

Время приготовления: 12 мин

200 г белого шоколада

1 л молока

10 г звёздочек бадьяна

щепотка тёртого мускатного ореха

тёмный или молочный шоколад для посыпки

Калорийность: 123 ккал

- Белый шоколад натереть. В небольшую кастрюльку влить молоко, добавить звёздочки бадьяна и мускатный орех.
- Поставить на огонь, довести до кипения, варить около 5 минут, непрерывно помешивая.
- Снять молоко с огня и растопить в нём белый шоколад. Слегка остудить, разлить по стаканам и при подаче посыпать тёртым тёмным или молочным шоколадом.



Чай с имбирём и бадьяном

На 1 порцию

Время приготовления: 10 мин

1 ч. л. сухого чёрного чая

1 стакан воды

небольшой кусочек свежего корня имбиря

2–3 звездочки бадьяна

1 ломтик лимона

2 ч. л. мёда

Калорийность: 32 ккал

- В заварочный чайник положить чёрный чай, натёртый имбирь и звездочки бадьяна, залить кипятком. Дать настояться.
- При подаче положить в каждую чашку с чаем ломтик лимона и добавить мёд.



Бажи (баже)

Грузинский холодный ореховый соус со специями и чесноком. Из специй обычно используются молотые семена пажитника (приправа уцхо-сунели) или хмели-сунели, молотый перец, имеретинский шафран. По желанию может добавляться гранатовый сок, придающий соусу кислинку.

Бажи считается самым универсальным соусом грузинской кухни, потому что подходит к очень большому числу продуктов. Подаётся к мясу, курице, отварной или жареной рыбе, а также в качестве соуса для макания к жареной цветной капусте или лавашу.

Такое же название носит блюдо, представляющее собой кусочки курицы, залитые этим соусом, – упрощённый вариант сациви.

Соус бажи

Время приготовления: 10 мин

400 г очищенных грецких орехов
4 зубчика чеснока
1 ч. л. приправы уцхо-сунели
1 ч. л. семян кориандра
1 ч. л. молотого перца чили
1 ч. л. имеретинского шафрана
60 мл кипячёной воды
соль по вкусу

Калорийность: 458 ккал

- Измельчить грецкие орехи, пропустив их через мясорубку или перемолов в блендере. Чеснок очистить и измельчить отдельно.
- Выложить орехи в миску. Добавить к ним чеснок, приправы, соль и всё тщательно перемешать (перетереть).
- В полученную смесь добавить воду, перемешать.
- При необходимости добавлять ещё немного воды небольшими порциями, помешивая, до тех пор, пока консистенция соуса не будет близка к жидкой сметане.



Бажи из курицы

На 4 порции

Время приготовления: 1 час 15 мин + настаивание

1 цыплёнок (около 1 кг)
350–400 г очищенных грецких орехов
4 зубчика чеснока
1 луковица
4–5 веточек кинзы
1 небольшой стручок острого перца
1 ст. л. приправы уцхо-сунели
1 ст. л. лимонного сока
500 мл куриного бульона или воды
кинза или зёрна граната для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 492 ккал

- Отварить курицу в подсоленной воде до полной готовности (около 45 минут). Удалить кожу и запечь в духовке до лёгкого подрумянивания.
- Орехи, чеснок, лук, кинзу и перец перемолоть в блендере. Добавить к массе уцхо-сунели, лимонный сок, соль и куриный бульон (либо воду). Всё тщательно перемешать до однородной массы. Протереть через сито деревянной ложкой.
- Мясо курицы отделить от костей, нарезать кусочками, положить в соус и перемешать так, чтобы соус полностью покрывал филе. Накрыть крышкой и оставить настаиваться в прохладном месте не менее 30 минут.
- Подавать, украсив веточками кинзы или, по желанию, зёрнами граната.



Базилик (рейхан)

Травянистое растение из семейства Яснотковые. Название этой пряной травы в переводе с греческого означает «король». Впервые в качестве приправы базилик стали употреблять в Южной Азии. Особенно ценили его в Индии, где он считался священной пряностью. В Европе о базилике узнали в XVI столетии, и он быстро обрёл здесь популярность. На сегодняшний день базилик произрастает в Европе, Средней Азии, на Кавказе и в Молдавии.

В листьях и стеблях этого растения содержится до 1,5 % эфирного масла, его используют в качестве лечебного сырья. Эфирные масла базилика богаты множеством полезных веществ, в них содержатся камфора, аскорбиновая кислота, рутин, каротин, витамины B₂, PP. Считается, что базилик помогает избавиться от проблем с желудочно-кишечным трактом и вылечить кашель.



В кулинарии используются как зелёный, так и фиолетовый базилик. Первый широко применяют в средиземноморской кухне, второй – в кухнях Закавказья. Свежие листья базилика добавляют при приготовлении мяса, овощных, грибных и рыбных блюд. Итальянцы предпочитают приправлять им спагетти в сочетании с помидорами. Благодаря базилику блюдо насыщается приятным ароматом мускатного ореха и гвоздики. Вкус его сладковатый, с лёгкой горчинкой. Базилик можно добавлять в блюда из фасоли, гороха, капусты и шпината. Он отлично сочетается по вкусу с помидорами, за что его прозвали «томатной пряностью». Эта зелень идеально дополнит омлет. Рекомендуется также использовать базилик при заготовке солений. В кулинарии используют как свежие, так и высушенные листья, а также цветки базилика.

Как выбирать

Базилик, как и другую зелень, следует выбирать по признакам свежести: упругим листьям без признаков вялости и тёмных пятен.

Как хранить

Хранить базилик рекомендуется в плотно закрытой фарфоровой или стеклянной ёмкости, причём недолго, так как срезанный базилик очень быстро портится. Можно приготовить ароматный маринад, добавив измельчённый базилик в уксус. Свежий базилик также можно засолить, при этом аромат и вкус хорошо сохраняются.

Суп-пюре из брокколи и базилика

На 2–3 порции

Время приготовления: 25 мин

500 г брокколи (свежей или замороженной)

3 стакана воды

1 пучок зелёного базилика

2 ломтика пшеничного хлеба

2 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

Калорийность: 59 ккал

- Свежую брокколи срезать с толстого стебля. Произвольно нарезать, опустить в воду, довести до кипения и отварить до готовности (около 15 минут).
- Пока варится брокколи, листья базилика (оставив несколько целых листочков для подачи) соединить с маслом и солью в чаше блендера. Взбить до однородности.
- Пшеничный хлеб нарезать кубиками и слегка подсушить в духовке, чтобы получились сухарики.
- Готовый суп перелить в блендер и измельчить (или воспользоваться погружным блендером). Продолжая взбивать, добавив по кусочкам масло с базиликом.
- Разлить суп в тарелки, посыпать сухариками, украсить листьями базилика и сразу подавать.



Лимонад с базиликом

На 8 порций

Время приготовления: 30 мин + охлаждение

1 пучок зелёного базилика

1–2 лимона

150–200 г сахара

2 л воды

Калорийность: 52 ккал

- Базилик промыть, крупно нарезать и положить в кастрюлю. Добавить нарезанный тонкими дольками лимон, всыпать сахар. Растереть толкушкой, чтобы базилик и лимон выделили сок.

- Влить в кастрюлю кипящую воду. Накрыть крышкой и дать остыть, после чего размешать и процедить. Подавать охлаждённым.



«Байкал»

Сильногазированный безалкогольный тонизирующий напиток тёмно-коричневого цвета. В состав напитка входят вода, сахар, лимонная кислота, углекислый газ и специально разработанный набор натуральных эфирных масел и экстрактов пряных трав (зверобоя, солодки, элеутерококка, эвкалипта, лавра, лимона, пихты и др.). Производился в СССР с 1973 года, продолжает выпускаться в России и в наши дни. Существует версия истории создания этого напитка в качестве советского «ответа» американской «Пепси-коле» из-за некоторого сходства вида и вкуса этих двух напитков.



Байцзю

Традиционная китайская водка со специфическим запахом крепостью от 40 до 70°. Производится не только в Китае, но также в Гонконге и на Тайване. Изготавливают байцзю из зерновых культур, таких как рис, кукуруза, пшеница и др. Существуют ароматизированные разновидности китайской водки: со вкусом соевого соуса, риса, мёда и пр. Байцзю иначе называют «шаоцзю», что означает «горячее вино», так как встарь эту водку пили подогретой. Как и столетия назад, в наши дни китайцы пьют байцзю из специальных маленьких чашечек под обильную закуску.



Бакалея

Термин происходит от турецкого *bakkal* – «продавец овощей». Общее название продуктов питания, имеющих длительные сроки хранения, прошедших предварительную обработку, которые могут употребляться в пищу как самостоятельно, так и в качестве ингредиентов для приготовления различных блюд.



Изначально под бакалеей подразумевали только сухофрукты, орехи и копчёности, но со временем список расширился и стал включать в себя чай, кофе, соль, сахар, муку, крупы, макароны, а также специи, пряности и некоторые другие продукты.

Среди бакалейных товаров можно выделить несколько групп.

Первая, имеющая самый широкий ассортимент, – это все виды круп, макаронных изделий и мука.

Ко второй группе относятся различные виды растительных масел – подсолнечное, кукурузное, оливковое и др., а также жиры (говяжий, утиный, гусиный) и их заменители – маргарин и спред.

Третья группа бакалейных товаров – всевозможные соусы.

Бакарди

Коктейль-аперитив на основе одноимённого рома. Подаётся обычно перед ужином.

На 1 порцию

45 мл светлого рома

10 мл гранатового сиропа гренадин

20 мл лимонного сока

лёд

ломтик лайма

- Ингредиенты коктейля встряхнуть в шейкере со льдом и процедить в бокал мартини.
- Украсить коктейль ломтиком лайма.



Бакербзе

(нем. *Backerbse* – печёный горох)

Традиционная добавка к супам в виде обжаренных во фритюре шариков из теста величиной с горошину в немецкой, австрийской и швейцарской кухнях.

Время приготовления: 15 мин

1 яйцо

30–50 г пшеничной муки

1 ст. л. молока

щепотка тёртого мускатного ореха

растительное масло для фритюра

соль и сахар по вкусу

Калорийность: 190 ккал

- Смешать яйцо с мукой, молоком и специями по вкусу до состояния однородного текучего теста.
- В кастрюле или сотейнике хорошо разогреть масло для фритюра.
- Через плоскую тёрку с крупными круглыми отверстиями, помещённую над маслом, пропускать тесто, чтобы в масло попадали крупные и ровные его капли.
- Обжаривать очень быстро до золотистой корочки, вынимать шумовкой и выкладывать на бумажные полотенца, чтобы избавиться от излишков масла.
- Подавать к супам-пюре вместо сухариков.



Баккала́

Традиционный продукт итальянской кухни, солёная вяленая треска. Уже в эпоху Возрождения вяленая треска использовалась в кухне Лигурии, Венеции и других регионов Италии. Несмотря на то, что сейчас существуют более современные способы заготовки рыбы, баккала остаётся необыкновенно популярной. Из неё готовят множество блюд, в том числе на Рождество. Вяленая треска также используется в кухнях Португалии и Испании.

Перед приготовлением треску отбивают молотком для мяса и хорошо вымачивают (2–3 дня, каждый день меняя воду на свежую).

Баккала по-средиземноморски

На 6 порций

Время приготовления: 35 мин

400 г вымоченной вяленой трески (можно заменить свежей)

2–3 зубчика чеснока

1 ст. л. оливкового масла

400 г консервированных томатов в собственном соку

100 г лука-порей (белая часть)

50 г маслин без косточки

2 ст. л. кедровых орешков

250 г отварного картофеля

соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 179 ккал

- Вымоченную рыбу достать из воды, обсушить, удалить кости, нарезать крупными кусками.
- Чеснок очистить, раздавить плоской стороной ножа и слегка обжарить на оливковом масле. Добавить томаты (без сока), размять их вилкой и потушить на среднем огне около 10 минут, чтобы выпарилась лишняя жидкость.
- Добавить в томатный соус куски рыбы, нарезанный тонкими ломтиками порей, нарезанные маслины и слегка обжаренные на сухой сковороде кедровые орешки. Убавить огонь до слабого, накрыть крышкой и потушить около 20 минут.
- За 5 минут до окончания тушения добавить нарезанный ломтиками картофель. В конце посолить и поперчить по вкусу.
- Готовое блюдо украсить зеленью и подавать горячим.



Баклава (пахлава)

Традиционный десерт во многих восточных странах, особенно популярен в Турции. Готовится из тонких листов теста, промазанных маслом и обсыпанных мелко нарубленными запечёнными орехами. Известно несколько разновидностей баклавы, различающихся составом теста, количеством и компонентами начинки, а также способом укладки слоёв.

На 8 порций

Время приготовления: 1,5 часа

2,5 стакана воды

3 стакана сахарного песка

3 ст. л. лимонного сока

300 г очищенных фисташек

300 г сливочного масла

500 г готового слоёного теста

- Приготовить сироп: в кастрюлю влить воду, всыпать сахар, довести смесь до кипения и варить на среднем огне в течение 10–15 минут, затем добавить лимонный сок и перемешать. Снять кастрюлю с огня, остудить сироп.

- Приготовить начинку: фисташки пропустить через мясорубку, добавить оставшийся сахар, хорошо перемешать.

- Форму для запекания смазать сливочным маслом. Тесто тонко раскатать и нарезать квадратами примерно 20×20 см.

- Третий лист теста выложить на дно формы, один на другой, хорошо промазывая каждый слой сливочным маслом. Сверху всыпать половину начинки, разровнять.

- Накрыть начинку второй третью листов теста, так же смазывая их маслом (тесто не прижимать).

- Оставшуюся начинку выложить на второй слой теста и накрыть оставшимися листами. Надрезать баклаву ромбами (прорезая примерно до середины), в разрезы влить оставшееся растопленное сливочное масло.

- Духовку разогреть до 180 °С и выпекать баклаву в течение 35–40 минут, затем достать из духовки, разрезать на ромбы, прорезая до конца. Не вынимая из формы, полить баклаву сваренным сиропом, дать ему впитаться и подать десерт к столу.

Калорийность: 442 ккал



Баклажан



Овощная культура семейства Паслёновые, родом из Азии. Первыми баклажаны стали употреблять в пищу индийцы, китайцы и жители Юго-Западной Азии тысячи лет назад. Позднее о них узнали арабы, которые и завезли их в Европу. Однако, как и в случае с помидорами и картофелем, баклажаны не сразу стали пользоваться популярностью, по причине того, что их нельзя употреблять сырыми. При неправильном выращивании и хранении в баклажанах образуются токсины, вызывающие острое отравление, которое может привести к галлюцинациям и даже неадекватному, в том числе буйному, поведению. Именно поэтому в Европе достаточно долгое время баклажан называли «безумным яблоком».

В спелых баклажанах содержатся, кроме клетчатки, пектины, органические кислоты, провитамин А, витамины С, Р и группы В, натуральные сахара, дубильные вещества, минералы: кальций, калий, фосфор, железо, натрий, магний, медь, марганец, цинк, кобальт, алюминий. Баклажаны улучшают деятельность сердца и состояние сосудов, предупреждают развитие атеросклероза, помогают работе почек, очищают кишечник и желчевыводящие пути. В плодах фиолетового цвета много меди, железа, кобальта, марганца – эти минералы улучшают кроветворение и состав крови, оказывая благоприятное воздействие на работу селезёнки и костного мозга. Поэтому баклажаны полезны тем, кто страдает анемией: они приводят в норму уровень гемоглобина. Низкая калорийность баклажанов позволяет рекомендовать их людям, склонным к ожирению: баклажаны прекрасно насыщают, при этом улучшают работу кишечника, а также действуют как мягкое, но эффективное мочегонное средство – поэтому они полезны и при хронических заболеваниях почек. Тем, кто хочет похудеть, баклажаны можно включать в любые диеты, однако стоит знать, что готовить баклажаны в этом случае нужно без жира – ведь плоды способны впитывать его, как губка.

В кулинарии баклажаны используются очень широко. Они прекрасно сочетаются со многими овощами и пряными травами, из них готовят рагу и овощную икру, а также различные густые пасты для намазывания на хлеб. Баклажаны можно жарить, запекать, фаршировать, добавлять их в приготовленном виде в салаты, бутерброды, блюда из риса, мяса и рыбы.



Как выбирать

Одним из основных признаков, указывающих на то, что баклажан несвежий, является коричневый цвет самого плода и его плодоножки.

У баклажана обязательно должна быть плодоножка. Если её нет, его лучше не брать, так как некоторые продавцы удаляют её, чтобы скрыть истинный «возраст» баклажана. Если же плодоножка есть, она не должна быть коричневой, сухой или сморщенной, что является признаком перезрелого или порченого плода.

Также стоит обратить внимание на состояние кожицы: морщинистые, сухие или мягкие на ощупь плоды – несвежие. Кожица должна быть гладкой и блестящей.

Спелый качественный плод должен быть ощутимо тяжёлым, поэтому при выборе рекомендуется взять баклажан в руки. Средний плод длиной 15 см весит около 500 г.

На плоде не должно быть никаких изъянов – царапин, вмятин, пятен, порезов. У некоторых сортов баклажана характерной особенностью является наличие полосок, крапинок или пятнышек, но это не дефекты, а естественная окраска.

Кроме всего прочего, не стоит покупать слишком большие баклажаны. Обычно большие плоды выращивают путём чрезмерного удобрения, что приводит к большому содержанию в них нитратов. Также в больших плодах содержится много ядовитого соланина.

О долгом хранении и большом накоплении соланина говорят следующие признаки: наличие тёмных пятен и неприятно пахнущих зёрен, зелёный цвет мякоти, которая на воз-

духе быстро становится бурой, меньше чем за полминуты. Мякоть идеального плода должна оставаться белой и не буреть.

Как хранить

Так как баклажаны довольно быстро портятся, готовить их лучше всего в день покупки. Однако при необходимости оптимальным вариантом будет хранение при комнатной температуре в полиэтиленовом пакете, при этом желательно найти прохладное место. Можно их хранить и в холодильнике, в сухом отделении для овощей.

Подготовка

Для того чтобы избавиться от горечи, а также чтобы при приготовлении баклажаны не впитывали слишком много масла, их нарезают кусочками или ломтиками, помещают в дуршлаг, посыпают солью и оставляют примерно на час. После этого тщательно промывают и обсушивают.

Икра из баклажанов

Время приготовления: 1 час

1 кг баклажанов
1–1,5 стакана растительного масла
1 кг помидоров
700 г сладкого перца
500 г лука
250 г моркови
1 корень петрушки
500 г яблок
0,5–1 ст. л. сахара
соль по вкусу

Калорийность: 141 ккал

- Баклажаны очистить, нарезать нетолстыми кружочками и обжарить на растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета.
- Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу. Перец очистить от семян. Лук, морковь и петрушку очистить. Овощи произвольно нарезать и слегка обжарить на растительном масле.
- Все обжаренные овощи пропустить через мясорубку и выложить в большую кастрюлю. Варить без крышки после закипания 30 минут.
- Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать и пропустить через мясорубку. За 5 минут до готовности икры добавить в неё яблоки, сахар и соль по вкусу.
- Разложить икру по стерилизованным банкам и закатать.



Баклажаны, запечённые с сыром

(блюдо итальянской кухни)

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

4 крупных баклажана
1–2 ст. л. пшеничной муки
2–3 ст. л. растительного масла
500 г спелых помидоров
1 пучок базилика
250 г моцареллы
100 г тёртого пармезана
соль и перец по вкусу

Калорийность: 201 ккал

• Нарезать баклажаны тонкими длинными полосками, поместить в холодную солёную воду. Через 30 минут достать баклажаны из воды, слегка отжать. Обвалять в муке и обжарить до золотистой корочки в растительном масле. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир.

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.