

Кулинарная энциклопедия

том 20



М (Масурдал – Миндальное молоко)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.
Том 20. М (Масурдал –
Миндальное молоко)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 20. М (Масурдал – Миндальное молоко) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0107-0

В 20 томе: как правильно готовить мидии; чем маффины отличаются от кексов; всё о мёде, миндале и медной посуде; рецепты хачапури по-аджарски и медовика; что такое масурдал, мелидзано и мигли; секреты парагвайского чая мате и японского маття; какой бутерброд принято есть на Кубе после полуночи; чем интересна мексиканская кухня и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0107-0

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

Масурдал	6
Матбуха	8
Мате	10
Матлот	12
Матнакаш	14
Матраса	16
Маття	17
Печенье с маття	19
Маффин	21
Маффины с копчёностями и сыром	22
Маффины с черникой	24
Махлута	26
Маца (мацот)	28
Оладьи из мацы	29
Куриный суп с клёцками из мацы	31
Мацис (мускатный цвет)	33
Мацони (мацун)	35
Соус из мацони	36
Суп из мацони	38
Хачапури по-аджарски на мацони	40
Мачанка	42
Маш (бобы мунг)	44
Салат с ростками маша	46
Суп из маша по-восточному	48
Блинчики из маша	50
Машинка для пасты (лапшерезка)	52
Машхурда	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Кулинарная энциклопедия. Том 20. М (Масурдал – Миндальное молоко)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Масурдал

Традиционный индийский чечевичный суп, который часто используется как основа для других блюд индийской кухни. Вкусный и ароматный чечевичный суп подойдёт для диетического и вегетарианского питания.

На 4–5 порций

Время приготовления: 1,5 часа

200 г красной чечевицы
600 мл воды
1 маленькая красная луковица
3–4 зубчика чеснока
2 см. корня имбиря
1 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. соли
1 ст. л. коричневого сахара
1 сушёный перчик чили
1 ч. л. зиры
1 ч. л. зёрен горчицы
1 ч. л. семян тмина
2 ст. л. кунжутного масла

Калорийность: 39 ккал

- Чечевицу промыть под проточной водой.
- В кастрюлю влить воду, выложить чечевицу и варить под крышкой на среднем огне 15 минут.
- Лук и чеснок очистить. Имбирь освободить от кожицы.
- Добавить в кастрюлю томатную пасту, лимонный сок, соль и сахар, перемешать. Добавить целыми лук, чеснок и имбирь, накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне ещё 30–40 минут, до готовности чечевицы.
- Перчик чили, зиру, горчицу и тмин прокалить на сковороде, затем переложить в ступку и растолочь в порошок.
- Снять суп с огня, удалить из кастрюли лук, чеснок и имбирь. Добавить в суп кунжутное масло и перемешать.
- Разлить суп по тарелкам, сверху посыпать смесью из ступки и подать к столу.



Матбуха

Тёплый соус из тушёных помидоров и жареного сладкого перца, приправленных чесноком и острым перцем. Матбуха популярна в странах Ближнего Востока. В Израиле и Марокко она часто становится основой для особой яичницы – шакшуки.

Подают матбуху в разных странах по-разному: в Ливане и Сирии – на пшеничных лепёшках, в Израиле и Палестине – как соус к мясным блюдам, а в Пакистане – как заправку к пресным супам. Европейцы готовят матбуху как соус к пасте или картофелю.

Время приготовления:

4 часа

3 средние луковицы

4 крупных помидора

3 крупных сладких перца разных цветов

3 средних острых перца разных цветов

2 зубчика чеснока

100 мл оливкового масла

1 ст. л. сушёной паприки

1 ч. л. кориандра

1 ч. л. зиры

50 мл лимонного сока

соль по вкусу

Калорийность: 100 ккал

- Лук очистить, нарезать на тонкие кольца. Помидоры нарезать мелко. Сладкий перец освободить от семян и перегородок и мелко нарезать. Острый перец очистить от семян и перегородок и нарезать очень мелко. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

- В глубокой сковороде с толстым дном разогреть оливковое масло. Выложить в сковороду лук, добавить сушёную паприку, перемешать и жарить 3–4 минуты.

- Добавить в сковороду сладкий перец, кориандр и зиру, перемешать, тушить 10 минут.

- Выложить в смесь помидоры, посолить по вкусу и тушить на слабом огне 30 минут.

- Влить в сковороду лимонный сок, перемешать. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 3 часа.



Мате

Напиток из высушенных и измельчённых листьев и молодых побегов растения падуб парагвайский. Согласно исследованиям, чай мате употребляли уже около 8000 лет назад исконные жители Южной Америки – индейцы племён тупи и гуарани. В XVI веке с мате познакомилась конкистадоры. Позже этот напиток спас многих испанских мореплавателей от цинги и лихорадки во время длительных путешествий. В Европу мате долгое время поставляли иезуиты, основавшие в 1620 году на территории Северной Аргентины государство Сан-Игнасио. Благодаря экспорту мате, орден получал колоссальный доход, в то время монахи много экспериментировали с бальзамами и кремами на основе матеина – основного действующего вещества мате. Монашеские снадобья творили чудеса: разглаживали морщины, придавали лицу модную в то время бледность и (по слухам) были способны вернуть мужскую силу. Неизвестно, что погубило орден иезуитов, но так или иначе, мате был забыт Европой на долгие 200 лет.

Вновь «открыл» его испанский ботаник в 1822 году, с тех пор человечество постоянно изучает необычные свойства и состав напитка мате, в нём уже обнаружили более 190 различных активных веществ, подавляющее большинство из которых полезно для человека. Потомки аборигенов Южной Америки до сих пор пьют мате в течение всего дня: горячий и горький – утром, холодный и терпкий – днём, а сладкий и лёгкий – вечером.



Мате придаёт силы, способен помочь в лечении хронической усталости, заболеваний нервной и кровеносной систем. Однако последние исследования показали, что употребление мате в больших дозах способствует развитию онкологических заболеваний, так что пить его стоит с большой осторожностью.

Для приготовления сухого сырья для мате листья и побеги падуба собирают (не чаще, чем раз в 3 года с одного дерева), затем сушат в электросушилках – так готовят зелёный мате;

или на открытом огне – так готовят золотистый мате. После сушёное сырьё складывают в полотняные мешки и вывешивают на год для ферментации.

Ритуал употребления мате, шимарран, – особая процедура. Пить мате принято в кругу близких и друзей, считается, что чай мате помогает настроиться на Вселенную, почувствовать себя её частью, проникнуться любовью и уважением к тому, кто находится рядом. Мате пьют из специального сосуда – калебаса, при помощи особой соломинки – бомбилью, с одной стороны у неё мундштук, а с другой – ситечко. Раньше калебасы делали из выдолбленных и подсушенных плодов тыквы-горлянки. Собственно, «калебас» на испанском означает «тыква», «мате» – это тоже производное от слова «тыква», но на языке гуарани.

Сегодня калебасы изготавливают из различных материалов, неизменной остаётся только форма.

Процесс приготовления мате – особое искусство. Сначала сухим мате набивают калебас на две трети, затем заливают в него холодную воду и оставляют для набухания. Далее в ёмкость опускают бомбилью, калебас слегка наклоняют и по внешней стороне трубочки доливают кипятком до полного объёма. Чай мате можно пить, наполняя калебас до тех пор, пока при заваривании на поверхности образуется пена. Таким образом, один калебас мате можно пить целый день. На ночь «заварку» выбрасывают, а сосуд оставляют для естественной сушки. Калебас никогда не моют, особый налёт на стенках придаёт последующим мате изысканный вкус.

Помимо классического способа питья чая мате существуют и другие: мате с соком, вместо холодной воды в калебас можно добавить апельсиновый сок и кусочек сахара; мате «наоборот» или европейский, его заваривают как зелёный чай; мате, заваренный горячим молоком.

Как выбирать

При покупке мате обратите внимание на страну-производителя. Лучшим считается аргентинский мате, бразильский – среднего качества. Наименее качественным будет мате, произведённый в Парагвае. В пачке обязательно должна присутствовать «пыль» – это показатель того, что мате хорошего качества.

Как хранить

Мате можно хранить не более 5 лет с даты сбора, поэтому на всех пачках обязательно проставляют особую отметку о сборе.

Матлот

Французское рагу из кусочков белой рыбы, картофеля и помидоров, тушённых в белом вине. Готовят матлот и из морской рыбы, и из угря, форели и щуки. Помимо белого вина иногда используют кальвадос или сидр.

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин

5–6 средних картофелин
2 средние луковицы
2 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
50 мл сухого белого вина
400 г филе белой рыбы
2 маленьких помидора
1 морковь
50 г каперсов
10 горошин чёрного перца
рубленый укроп или зелёный лук для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 49 ккал

- Картофель очистить и варить целиком в слегка подсоленной воде 25 минут, до готовности. Слить воду и нарезать картофель кружочками толщиной в 1 см.
- Лук очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить и мелко нарубить. На сковороде разогреть оливковое масло и обжарить на нём лук в течение 2–3 минут до золотистого цвета. В конце добавить чеснок, влить вино и потушить до испарения жидкости.
- Рыбу нарезать на средние куски. Помидоры нарезать на тонкие дольки. Морковь нарезать кружочками. В сковороду добавить рыбу и помидоры с морковью, тушить под крышкой на среднем огне 10–12 минут, до готовности рыбы.
- Выложить в сковороду картофель и каперсы, добавить перец и посолить по вкусу. Тушить матлот ещё 10 минут. Снять с огня, оставить под крышкой на 10 минут.
- Разлить суп по тарелкам, сверху посыпать рубленой зеленью и подать на стол.



Матнакаш

Армянская лепёшка, альтернатива традиционному для стран Закавказья лавашу. Пекут матнакаш из дрожжевого теста, поэтому он получается гораздо толще и пышнее, чем лаваш. Лепёшке придают овальную форму, растягивая её руками. По краю и вдоль по центру проводят пальцем линию, благодаря которой в процессе выпекания образуются углубления. В результате получается особенная лепёшка, не похожая ни на какую другую.

Выпекают матнакаш в традиционной армянской печи тонире, а хранят лепёшки, в отличие от лаваша, всего несколько дней, поскольку они довольно быстро портятся.

Неповторимый вкус армянского хлеба пришёлся по вкусу американскому писателю Рокуэллу Кенту, который посетил Армению в 60-х годах XX века.

Сегодня матнакаш можно встретить практически в любом магазине Армении наряду с лавашом, но многие хозяйки предпочитают печь такие лепёшки самостоятельно.

На 2–4 шт.

Время приготовления: 40 мин + расстойка

300 мл тёплой воды

1 ч. л. дрожжей

0,5 ч. л. сахара

0,3 ч. л. соли

3 ст. л. растительного масла

500 г пшеничной муки

кукурузная мука для посыпки

Калорийность: 219 ккал

- В воду добавить дрожжи, сахар, соль, растительное масло, перемешать. Медленно, помешивая, всыпать муку. Замесить эластичное тесто. Миску смазать растительным маслом, переложить в неё тесто, накрыть пищевой плёнкой, убрать на 1 час в тёплое место, чтобы тесто подошло.

- Смочить руки в воде, обмять тесто, оставить ещё на 20 минут. Затем разделить его на 2 или 4 части, скатать из них шарики.

- На противень налить растительное масло, обвалять в нём каждый шарик, затем растянуть в овальную лепёшку, накрыть салфеткой и оставить на 20 минут.

- На поверхности лепёшки мокрыми руками сделать бороздки по краю и вдоль по центру, посыпать кукурузной мукой.

- Разогреть духовку до 220 °С, выпекать лепёшки 15–20 минут. Достать из духовки, немного остудить, подавать к столу.



Матраса



Азербайджанское красное сухое вино, которое изготавливают из винограда с аналогичным названием. Родиной вина считается Исмаилинский район, именно здесь растёт подходящий сорт винограда.

Во времена СССР вино матраса считалось одним из лучших красных марочных вин и ценилось за уникальный букет.

Напиток имеет насыщенный рубиновый цвет, а в его терпком вкусе угадываются нотки чёрной смородины и полевых цветов. Вино прекрасно сочетается с мясом, его принято употреблять во время неспешной трапезы за большим столом.

Маття

Японский зелёный чай, растёртый в порошок, часто его ошибочно называют «матча». Маття традиционно используется в японской чайной церемонии. Кроме того, мелкий зелёный порошок добавляют в десерты, мороженое и лапшу соба, в результате чего они приобретают особенный вкус.

История маття насчитывает несколько веков. Несмотря на то, что сегодня порошковый чай считается японским, впервые появился он в Китае во времена правления династий Тан и Сун. В Японию чайный порошок привёз буддийский монах Эйсай. Полагают, что произошло это в 1191 году. Сначала его употребляли в основном буддийские монахи, но постепенно напиток стал популярен и среди других слоёв населения, в то время как в Китае о нём практически забыли.

Маття – чай высшего сорта, процесс производства которого был усовершенствован владельцами чайных плантаций города Удзи. Перед началом сбора чайных листьев кусты накрывают от солнечных лучей. В результате они темнеют и замедляют рост, а их состав обогащается аминокислотами, что придаёт чаю сладковатый привкус. Собранные листья скручивают и высушивают, а затем перемалывают в мелкий порошок. Это длительный процесс: для получения всего 30 г маття может потребоваться около 1 часа.

Маття считается одним из самых полезных сортов чая, он богат витаминами и микроэлементами, а количество антиоксидантов (катехинов) в нём в 7 раз больше, чем в чёрном шоколаде, и в 60 раз больше, чем в шпинате. Регулярное употребление маття предотвращает развитие рака, замедляет процесс старения организма, снижает уровень холестерина и сахара, способствует похудению и выведению шлаков из организма, активной мыслительной деятельности.

Перед приготовлением напитка из зелёного порошка его обычно просеивают через сито, чтобы убрать комки. Небольшое количество чая помещают в чашку и заливают водой, температура которой не превышает 80 °С. Смесь взбивают специальным бамбуковым венчиком до однородной консистенции. Показатель правильно приготовленного маття – отсутствие комочков и гущи на краях чашки.

Слабый маття, который называют *усутя*, готовят из расчёта 2 г порошка на 70 мл воды, а крепкий маття *койтя* – из расчёта 4 г на 50 мл воды.

Кроме своего прямого назначения, маття сегодня широко применяют для приготовления продуктов здорового питания: кофе латте, молочных и фруктовых коктейлей, ликёров, а также всевозможных десертов.

Как хранить

Хранить маття, как и любой зелёный чай, нужно в герметично закрывающейся жестяной банке. Лучше поместить его в холодильник, а употребить как можно скорее после вскрытия упаковки, чтобы получить максимум полезных веществ, содержащихся в чае.



Печенье с маття

Время приготовления: 30 мин

30 г маргарина
10 г сахара
35 г пшеничной муки
15 г молотого миндаля
0,5 ч. л. порошка маття

Калорийность: 397 ккал

- Маргарин растереть с сахаром в большой миске. Добавить муку, молотый миндаль и маття, хорошо перемешать.
- Сформировать небольшие печенья, выложить их на смазанный маслом противень на некотором расстоянии друг от друга.
- Поместить в разогретую до 170 °С духовку на 15 минут.
- Выложить на блюдо, остудить в течение 20 минут, подавать к столу.



Маффин

Английская и американская выпечка с различными начинками. Формой маффин напоминает маленький кекс, однако друг от друга эти изделия отличаются технологией приготовления. Традиционные маффины готовят, смешивая сухие и жидкие ингредиенты отдельно, затем соединяя их друг с другом. На вкус такая выпечка может быть как сладкой, так и несладкой, а подают маффины чаще всего к утреннему чаю.

Полагают, что изначально маффины представляли собой не десертную выпечку, а служили альтернативной хлебу. Позже в тесто стали добавлять больше сахара и сладкую начинку, но маффины так и не перешли окончательно в разряд десертов, они остались закуской, которую можно быстро приготовить на завтрак.

Сегодня различают американские и английские маффины. В английских используется дрожжевое тесто, а в американские добавляют соду или разрыхлитель, чтобы выпечка получалась воздушной.

Маффины с копчёностями и сыром

Время приготовления: 1 час

100 г сырокопчёного мяса
100 г подкопчённого окорока
100 г варёно-копчёной колбасы
150 г твёрдого сыра
2 ст. л. маслин без косточек (по желанию)
1 яйцо
60 мл растительного масла
300 мл кефира
400 г пшеничной муки
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
масло для смазывания формочек
соль и перец по вкусу

Калорийность: 295 ккал

- Все копчёности нарезать мелкой соломкой. Сыр натереть, маслины мелко нарезать.
- Соединить сыр и маслины с нарезанным мясом и яйцом. Всё хорошо перемешать.
- В приготовленную смесь влить растительное масло и кефир, перемешать и постепенно добавлять муку с разрыхлителем небольшими порциями, тщательно перемешивая. Добавить соль и перец по вкусу.
- Смазать формочки маслом и выложить в них тесто, заполняя не более чем на две трети высоты.
- Поместить формочки в духовку и выпекать 30 минут при 180 °С. Достать, дать немного остыть и вытряхнуть из формочек.



Маффины с черникой

Время приготовления: 50 мин

375 г пшеничной муки
1 ст. л. разрыхлителя теста
165 г сахара
250 мл молока
125 г сливочного масла
2 яйца
185 г черники
масло для смазывания формочек

Калорийность: 231 ккал

- Муку просеять в миску, добавить разрыхлитель и сахар, перемешать.
- В молоко добавить размягчённое сливочное масло и яйца, слегка перемешать, влить смесь в миску с мукой. Перемешать венчиком, не используя миксер, чтобы тесто получилось слегка неоднородным.
- Ягоды черники промыть, обсушить, добавить в тесто, перемешать.
- Духовку разогреть до 210 °С. Формочки для маффинов смазать маслом, влить тесто, чтобы оно не доходило до верхнего края.
- Поместить в духовку на 20 минут, выпекать до золотистого цвета. Охладить маффины, не вынимая из формочек.



Махлута

Густой и питательный вегетарианский суп, популярный в ливанской кухне. Для его приготовления используют несколько видов бобовых и круп: фасоль, нут, чечевицу, рис, пшеницу и пр. В отличие от других блюд ливанской кухни, в этот суп не кладут других специй, кроме соли и перца. Несмотря на отсутствие мяса, блюдо получается довольно сытным.

На 8 порций

Время приготовления: 1,5 часа

0,5 стакана пшеницы

3 л воды

0,5 стакана готовой фасоли (лучше красной)

0,5 стакана готового нута

0,5 стакана зелёной чечевицы

0,3 стакана крупного булгура

0,3 стакана риса

1 большая луковица

2 ст. л. растительного масла

соль и перец по вкусу

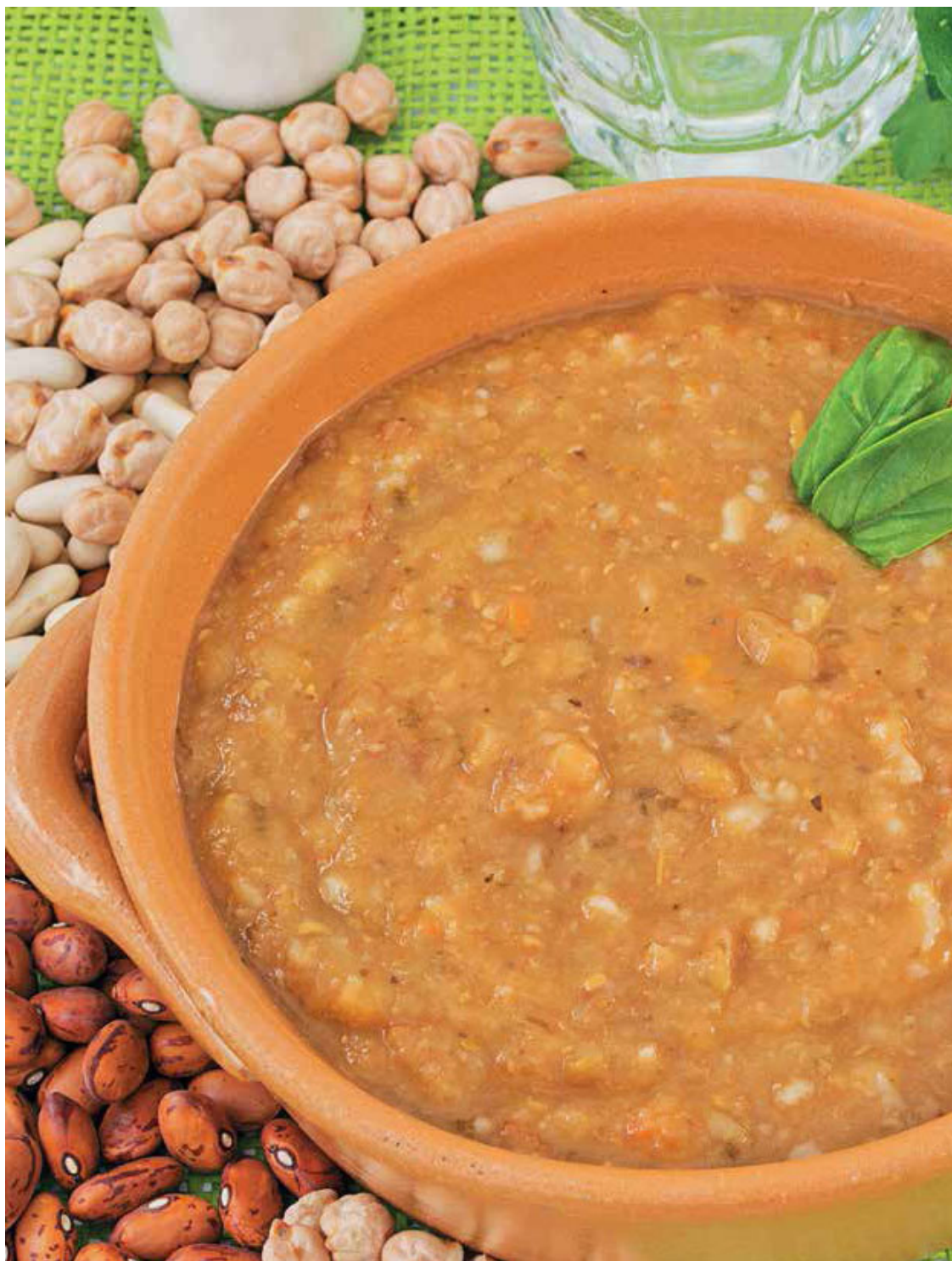
Калорийность: 109 ккал

- Пшеницу залить водой, поместить на средний огонь, варить до готовности. Добавить отварную фасоль и нут.

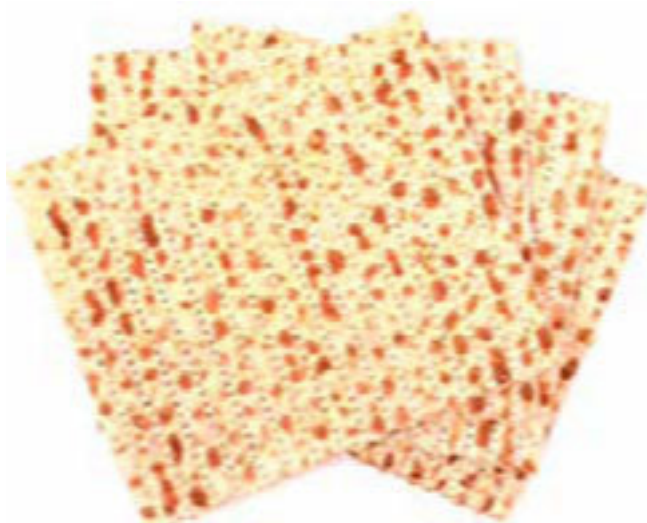
- Перебрать чечевицу, булгур и рис, перемешать, всыпать в кастрюлю. Варить до полной готовности твёрдых круп.

- Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить в суп, посолить и поперчить по вкусу. Варить 5 минут.

- Если суп получается слишком густым, можно добавить воды и довести до кипения. Разлить по тарелкам, подавать к столу.



Маца (мацот)



Еврейские лепёшки, выпекаемые из пресного теста. Традиционно мацу употребляют во время религиозного праздника Пейсах – еврейской Пасхи. Для пасхального стола лепёшки пекут за 2 недели до события.

Существует легенда, по которой во время изгнания из Египта евреи сумели вынести только немного пресного теста, в которое не добавили закваски. Из него испекли лепёшки. С тех пор маца стала неотъемлемой частью религиозного обряда, связанного с главным церковным праздником. В ортодоксальных еврейских общинах её выпекают по рецепту, который не менялся в течение тысячелетий. Участвовать в приготовлении могут только мужчины, а пшеница, используемая для муки, не должна контактировать с влагой с момента срезания колоса до момента превращения его в муку. Сам процесс приготовления от замешивания теста до выпекания мацы ограничен 18 минутами, в противном случае лепёшки не могут считаться кошерными.

Несмотря на столь высокое положение мацы как религиозного символа, этот хлеб употребляют и в будние дни. Его подают отдельно, а также используют как добавку в различных блюдах. В еврейской кухне в ходу также перемолотая маца – мука из мацы.

Оладьи из мацы

На 4 порции

Время приготовления: 15 мин

150 мл молока

3 яйца

щепотка сахара

щепотка соли

3 листа мацы

20 мл растительного масла

Калорийность: 225 ккал

- Молоко влить в миску, добавить яйца, сахар и соль, перемешать. В полученную смесь разломать мацу, оставить на 10 минут, чтобы она размякла. Если жидкость впитается не вся, добавить ещё мацы. Не размешивать.

- На сковороде разогреть растительное масло, выпекать оладьи, зачерпывая смесь ложкой. Обжаривать с обеих сторон до румяной корочки.



Куриный суп с клёцками из мацы

На 8 порций

Время приготовления: 55 мин

500 г мацы
2 луковицы
100 г сливочного масла
6 яиц
150 г муки из мацы
1 морковь
1 ст. л. растительного масла
3 л куриного бульона
зелень для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 52 ккал

- Мацу поломать на мелкие кусочки, выложить в миску, залить кипятком, оставить на несколько минут, чтобы размякла. Лишнюю воду слить.
- Лук очистить, измельчить. Сливочное масло растопить на сковороде, добавить размякшую мацу, перемешать. Когда маца потемнеет, снять её с огня, добавить яйца, лук, соль и перец по вкусу. Всыпать муку из мацы, чтобы получилось достаточно плотное тесто. Слепить из него шарики размером с грецкий орех.
- Морковь очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле.
- Куриный бульон довести до кипения на слабом огне, добавить обжаренную морковь, посолить, поперчить по вкусу, выложить клёцки. Когда они всплывут – суп готов.
- Украсить зеленью, подавать к столу.



Мацис (мускатный цвет)

Околоплодная оболочка мускатного ореха, используемая в качестве пряности. Представляет собой тонкое, ажурное ярко-красное покрытие, располагающееся поверх скорлупы и напоминающее по форме лепестки.

Мацис ценят за нежный аромат и пряно-жгучий вкус, который отличается от вкуса самого мускатного ореха. Поэтому данные две пряности различают и используют отдельно друг от друга.

Чтобы сохранить мацис неповреждённым, мускатный орех аккуратно выдавливают из оболочки, которую затем высушивают в течение нескольких дней. В результате она приобретает светло-оранжевый или тёмно-жёлтый цвет. В дальнейшем её спрессовывают или измельчают в порошок. Цена ломаной или молотой специи намного ниже, чем цена цельного мациса. Лучшей считается пряность из Индии, она отличается ярко-оранжевым цветом и насыщенным ароматом, что обусловлено высоким содержанием масла.

Мускатный цвет богат витаминами и минеральными веществами. В нём содержатся витамины группы В, витамин А, С и РР, а также кальций, калий магний, селен, цинк, марганец, медь, фосфор, железо и натрий.

В кулинарии мацис особенно широко используется для приготовления десертов. Благодаря ему выпечка и десерты приобретают нежный вкус и воздушность. Кроме того, мускатный цвет добавляют в соусы, супы, блюда из мяса и птицы. Он не подходит к рыбе, грибам и дичи. Мацис входит в состав некоторых классических смесей специй, таких как карри или гарам масала, он хорошо сочетается с имбирём, душистым перцем и корицей.



Мацони (мацун)

Кавказский кисломолочный продукт, напоминающий кефир, простоквашу или жидкий йогурт. В мацони содержатся полезные для организма молочнокислые бактерии и болгарская палочка. Традиционно напиток готовят из кипячёного коровьего молока, но могут использовать также овечье, козье и даже молоко буйволицы. Приготовить мацони может любая хозяйка, а употребляют его стар и млад, чем во многом объясняется высокая продолжительность жизни на Кавказе и моложавый внешний вид местных жителей.

Напиток обладает рядом уникальных свойств: он выводит из организма токсины, снижает уровень холестерина, оказывает противовоспалительное и противовирусное действие. Стакан мацони прекрасно утоляет не только жажду, но и голод, благодаря содержащимся в нём легкоусвояемым белкам. Напиток употребляют в свежем виде, а также используют для приготовления творога и других блюд. Подают мацони с хлебом, овощами, фруктами и орехами.

Соус из мацони

Время приготовления: 5 мин

4–5 зубчиков чеснока

пучок зелени

250 мл мацони

соль по вкусу

Калорийность: 52 ккал

- Чеснок очистить, раздавить. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.
 - В ёмкость для соуса влить мацони, добавить чеснок и рубленую зелень, перемешать.
- При желании добавить соль и другие специи. Соус прекрасно подходит к долме или мантам.



Суп из мацони

На 6 порций

Время приготовления: 35 мин

3 стакана мацони
2 стакана воды
5–6 небольших луковиц
1–2 ст. л. растительного масла
2 яйца
1 небольшой пучок кинзы
1 небольшой пучок тархуна
1 небольшой пучок укропа
соль по вкусу

Калорийность: 31 ккал

- Мацони влить в миску, залить водой и хорошо размешать, чтобы не было комков.
- Лук очистить, мелко нарезать, переложить в кастрюлю с толстым дном, обжарить в растительном масле до прозрачности.
- Влить смесь мацони с водой к луку, довести до кипения, варить в течение 5–10 минут. Посолить по вкусу. Снять с огня, слегка остудить.
- Отдельно взбить яйца. Медленно влить в суп, помешивая, чтобы яйца не сварились крупными кусками.
- Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Добавить в суп. Подавать к столу горячим или холодным.



Хачапури по-аджарски на мацони

На 6 шт.

Время приготовления: 1 час + расстойка

600 г пшеничной муки

9 яиц + 1 желток

1 ч. л. сахара

1 ч. л. соли

50 г сливочного масла + 30 г для подачи

500 мл мацони + 100 мл для начинки

1 ч. л. соды

уксус по вкусу

500 г сулугуни

Калорийность: 262 ккал

- Муку просеять в миску, добавить 2 яйца, сахар, соль, сливочное масло. Влить мацони, добавить соду, гашённую уксусом. Замесить эластичное тесто. Накрыть салфеткой, убрать в тёплое место на 45 минут. Обмять тесто, оставить ещё на 20 минут. Разделить на 6 частей.

- Сулугуни натереть на крупной тёрке, добавить 1 желток, сливочное масло, влить немного мацони. Перемешать, оставить на 15 минут.

- Кусочек теста раскатать в блин толщиной 1 см, с двух сторон соединить края, чтобы получилась «лодочка», внутрь выложить начинку. Смазать яйцом. Повторить процедуру для всех кусочков теста.

- Поместить хачапури в разогретую до 220 °С духовку на 15 минут. Затем извлечь, разбить в центр яйцо, не повредив желток, убрать в духовку ещё на 5 минут.

- В готовые хачапури положить по маленькому кусочку сливочного масла и сразу подавать к столу.



Мачанка

Блюдо белорусской кухни, которое обычно готовят из частей мяса, оставшихся после приготовления других кушаний. Мясо нарезают небольшими кусочками, а для соуса используют воду, муку, сметану и пр.

Мачанку можно подавать как самостоятельное блюдо (тогда в неё при приготовлении кладут картофель, репу, капусту) или как мясной соус. В этом случае гарнир ставят на стол отдельно. Часто к мачанке подают блины.

На 2 порции

Время приготовления: 1 час 20 мин

400 г свиных рёбрышек
200 г домашней колбасы
2 ст. л. топлёного сала
1 стакан мясного бульона
1 средняя луковица
1 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Для соуса

1 ст. л. пшеничной муки
0,5 стакана мясного бульона
1 стакан сметаны
1 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 144 ккал

- Рёбра вымыть, обсушить. Колбасу нарезать кружочками, каждый из которых разрезать пополам. На сковороде растопить сало, выложить рёбрышки, обжарить до румяной корочки. Затем переложить их в кастрюлю.

- Залить рёбра бульоном, добавить соль по вкусу, накрыть крышкой, тушить до мягкости в течение 40 минут. Переложить рёбрышки в форму для запекания. Бульон процедить.

- Приготовить соус: на сухой сковороде обжарить муку до изменения цвета, добавить горячий бульон, перемешать, затем процедить. Влить в соус сметану, варить, помешивая, 5–10 минут на слабом огне. Добавить размягчённое сливочное масло и соль по вкусу, перемешать.

- Лук очистить, мелко нарезать. Обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить в соус, перемешать.

- Поверх рёбрышек уложить кружочки колбасы, поперчить, полить блюдо соусом с луком, отправить в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут. Подавать блюдо к столу горячим.



Маш (бобы мунг)



Зернобобовая культура рода Вигна. До недавнего времени маш относили к роду Фасоль и именовали «золотистой фасолью». Стручки растения удлинённые, внутри находятся небольшие зелёные бобы овальной формы.

Родиной маша является Индия, здесь его называют «мунг». Бобы мунг выращивают и в других странах Юго-Восточной Азии, а также в Японии. Блюда из маша можно встретить в туркменской, таджикской, узбекской, корейской, индийской, японской кухнях.

Как и другие бобовые, маш – необычайно полезный продукт, богатый витаминами и минеральными веществами. В небольших зелёных бобах содержится чуть ли не половина таблицы Менделеева: кальций, калий, цинк, магний, медь, селен, железо, марганец, сера, хлор, йод, хром, молибден, бор, кремний, ванадий, олово, алюминий, стронций, цирконий, натрий, фосфор и титан – вряд ли в каком-нибудь другом продукте можно встретить такое многообразие минералов. Также в бобах мунг содержатся витамины группы В, витамины А, Н, Е, РР и холин.

Неудивительно, что эти бобы так популярны, они не просто утоляют голод, но и лечат.

На протяжении многих веков маш используют как эффективный природный антисептик. В сезон простуд из него готовят каши, которые подают взрослым и детям. Регулярное употребление зелёных бобов способствует снижению уровня холестерина и сахара в крови, выведению токсинов из организма, препятствует развитию злокачественных новообразований, улучшает состояние женщин в период менопаузы. Бобы принесут пользу тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, почек, костной системы, астмой, аллергией и артритом.

Кулинарная ценность бобов мунг сравнима с ценностью хлеба. Именно так к ним относятся на исторической родине, справедливо полагая, что если питаться только зелёными бобами, можно выжить даже в голодное время. Кроме цельных бобов также используют лущёные бобы (дхал) и проростки. Из первых готовят традиционное индийское блюдо с одноимённым названием, а бобовые ростки добавляют в салаты, первые и вторые блюда. Из крахмала маша изготавливают китайскую «стеклянную» лапшу.

Как выбирать

Выбирать следует сухие бобы насыщенного зелёного цвета. Их поверхность должна быть чистой, а кожица – гладкой.

Как хранить

Хранят маш в плотно закрытой ёмкости или в натуральном полотняном мешке, поместив его в тёмное, хорошо проветриваемое место.

Салат с ростками маша

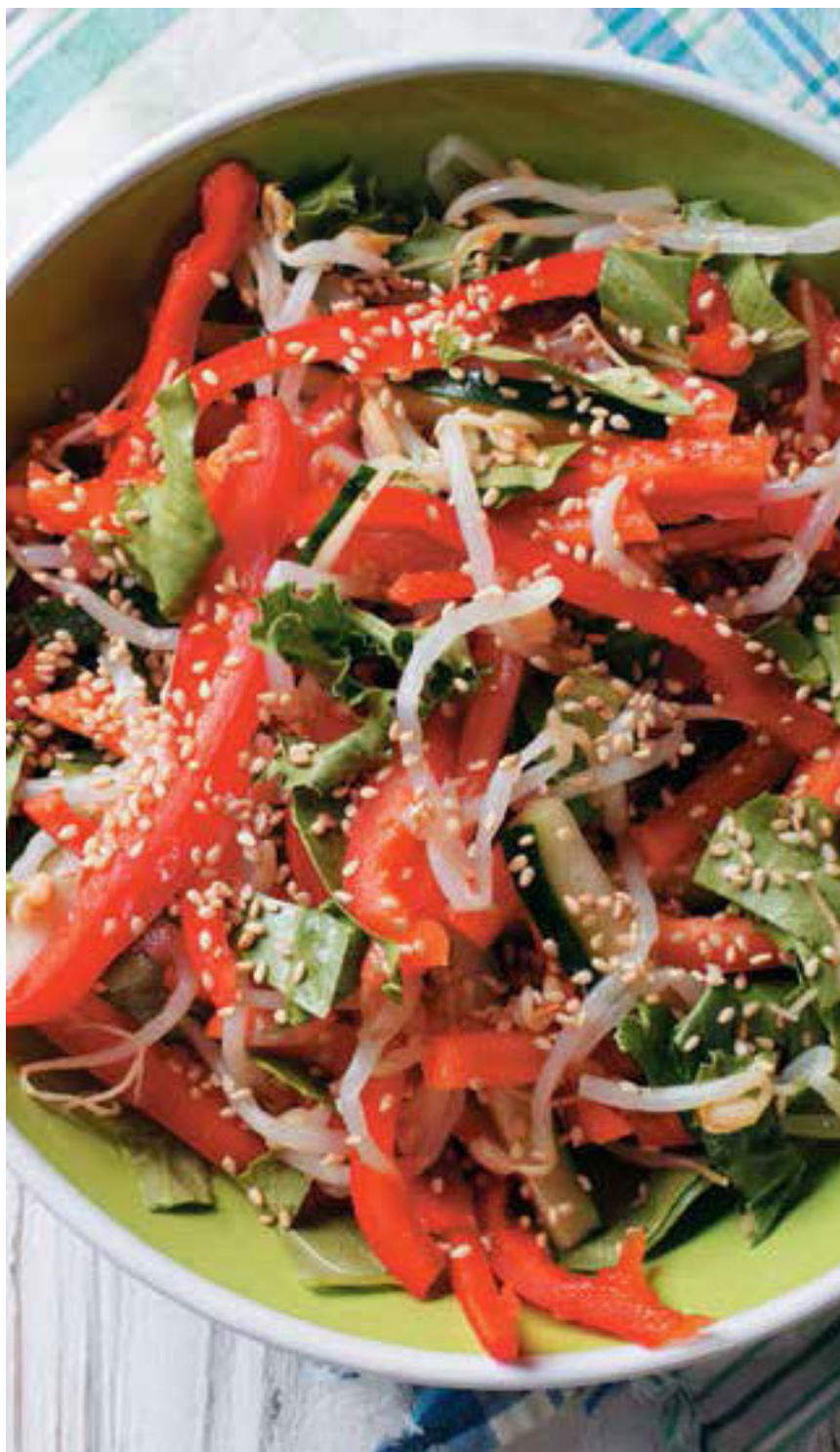
На 3 порции

Время приготовления: 10 мин

1 пучок салатных листьев
1 красный сладкий перец
100 г ростков маша
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. семян кунжута
соль по вкусу

Калорийность: 32 ккал

- Листья салата вымыть, стряхнуть воду, крупно нарвать руками. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена, нарезать тонкой соломкой. Ростки маша обдать кипятком и сразу остудить в холодной воде.
- В миске соединить листья салата, перец, ростки маша, посолить, заправить оливковым маслом и бальзамическим уксусом, перемешать.
- Салат посыпать слегка обжаренными на сухой сковороде семенами кунжута и подавать к столу.



Суп из маша по-восточному

На 6 порций

Время приготовления: 1,5 часа

1 луковица
2 моркови
1 цукини
2 ст. л. растительного масла
300 г говяжьего фарша
1,5 л воды
1 стакан маша
50 г сливочного масла
2–3 ст. л. пшеничной муки
щепотка куркумы
0,5 ч. л. кориандра
пучок зелени
соль по вкусу

Калорийность: 78 ккал

- Лук очистить, нарезать полукольцами. Морковь очистить, мелко нарезать. Цукини очистить, разделить пополам, нарезать тонкими пластинками.
- В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, выложить лук, спассеровать до мягкости, добавить морковь. Тушить несколько минут. Затем выложить фарш, перемешать, немного потушить. Влить доведённую до кипения воду.
- Маш перебрать, промыть, добавить в кастрюлю, варить на среднем огне до полуготовности. Добавить нарезанный цукини, варить до мягкости бобов.
- На сковороде растопить сливочное масло, всыпать муку, обжарить до золотистого цвета, добавить куркуму и кориандр. Заправить суп мукой со специями, посолить по вкусу, перемешать.
- Зелень промыть, стряхнуть, мелко нарезать, добавить в суп, подавать к столу.



Блинчики из маша

На 2 порции

Время приготовления: 30 мин + замачивание

1 стакан маша

0,5 пучка зелёного лука

7 зубчиков чеснока

100 г свиной грудинки

0,25 стакана растительного масла

соевый соус, уксус, соль и перец по вкусу

Калорийность: 199 ккал

- Маш залить водой на 12 часов. Затем воду слить, очистить бобы от кожицы.
- Зелёный лук промыть, мелко нарубить, чеснок очистить, измельчить.
- Маш переложить в блендер, влить немного воды, измельчить в однородную массу.

Всыпать лук и чеснок, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

• Грудинку нарезать тонкими ломтиками 1,5×2,5 см. Масло разогреть в сковороде, выложить кусочки грудинки, каждый залить пюре из маша, чтобы получился небольшой блинчик с кусочком грудинки внутри. Обжарить с обеих сторон. Готовые блинчики сложить на блюдо.

• Смешать по вкусу соевый соус и уксус, при необходимости разбавив водой. Подать соус к блинчикам.



Машинка для пасты (лапшerezка)

Механический кухонный прибор для разрезания теста на тонкие полоски – лапшу. С помощью лапшerezки можно не только нарезать, но и раскатать тесто в тонкий ровный пласт.

Идея механизировать процесс изготовления лапши возникла в Италии примерно в XVI веке, когда паста стала изготавливаться в больших количествах. Правда, вначале механизация сводилась к использованию самодельных прессов для раскатки теста и специальных устройств, напоминавших решётки от мясорубки, которыми тесто нарезали. Затем итальянцы придумали первую машинку, позволявшую нарезать пасту разной формы. С тех пор это устройство эволюционировало настолько, что из громоздкой машины превратилась в небольшую лапшerezку.

Хотя и сегодня существуют мощные промышленные агрегаты, предназначенные для обработки большого количества теста, в распоряжении домашних кулинаров компактные и удобные механические и электрические лапшerezки, существенно упрощающие процесс раскатывания теста и изготовления домашней лапши разной формы и толщины.



Машхурда

Блюдо узбекской кухни. Густой суп, в состав которого входят овощи, рис, мясо и маш. Машхурда относится к категории так называемых «жареных супов», большинство ингредиентов которых предварительно обжариваются. Маш – один из основных ингредиентов этого несложного в приготовлении и питательного супа, что следует из его названия.

На 8–10 порций

Время приготовления: 1 час 15 мин

0,5 стакана маша
500 г говядины или баранины
1 луковица
2 моркови
1 сладкий перец
3 помидора
2 ч. л. кориандра
3 ст. л. растительного масла
щепотка зиры
2 ст. л. томатной пасты
3 картофелины
0,5 стакана риса
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок укропа
небольшой пучок кинзы
3–6 зубчиков чеснока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 128 ккал

• Маш промыть, залить водой, чтобы она лишь покрывала бобы. Оставить на 30 минут. Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками размером 1,5×1,5 см.

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.