

Кулинарная энциклопедия

том 21



М (Минеральная вода – Морской язык)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.
Том 21. М (Минеральная
вода – Морской язык)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 21. М (Минеральная вода – Морской язык) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0154-4

В 21-м томе «Кулинарной энциклопедии»: что приготовить из минтая, мойвы и морского окуня; всё о моркови, молоке и морошке; чем интересна молдавская кухня; рецепты супа мисо и соуса моле; что такое миш-маш, мокека и млинцы; чем моктейль отличается от коктейля; как сварить вкусный морс и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0154-4

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

Минеральная вода	6
Кексы на минеральной воде	9
Минестроне	11
Мини-печь	13
Минога	14
Минтай	16
Сушёный минтай в остром соусе	18
Уха с минтаем	20
Минтай в кляре	22
Тефтели из минтая в томатном соусе	24
Минту	26
Мирабель	28
Мирантон	29
Мирин	30
Гюдон (Говядина с луком по-японски)	31
Мирт	33
Мисо	35
Баклажаны, запечённые с пастой мисо	36
Рыба, жаренная в соусе мисо	38
Мисосиру (суп мисо)	40
Мист	42
Мититеи	43
Мишлен	45
Миш-маш	46
Млинцы	48
Можжевельник	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Кулинарная энциклопедия. Том 21. М (Минеральная вода – Морской язык)

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

Минеральная вода

Подземные воды с повышенным содержанием биологически активных компонентов.

История употребления минеральных вод насчитывает несколько тысячелетий. В античные времена у целебных источников греки строили святилища в честь покровителя медицины – бога Асклепия, а римляне в подобных же местах возводили храмы в честь Эскулапа. Самая древняя водолечебница была построена в Греции примерно в VI веке до н. э.

Культуру лечения подземными водами в России начал Пётр I. По его указу были проведены изыскания лечебной воды, и в 1719 году императором был основан первый российский курорт «Марциальные воды» в Карелии. Кавказские минеральные воды стали изучать в 1803 году по указу Александра I.

Сама по себе минеральная вода – это вода, самотёком прошедшая несколько слоёв земной поверхности и задержавшаяся в естественных подземных резервуарах, откуда её добывают выкачиванием. В состав минеральной воды входят разные комбинации шести основных элементов: натрия, кальция, магния, хлора, сульфатов и гидрокарбонатов, поэтому различают гидрокарбонатные, хлоридные, сульфатные и прочие минеральные воды.

Двуокись углерода также является важным компонентом минеральной воды, так как за счёт взаимодействия углекислого газа с подземными породами и формируются лечебные свойства воды. Углекислый газ, кроме того, смягчает вкус напитка и способствует лучшему утолению жажды.

По степени концентрации минеральных солей выделяют столовую, лечебно-столовую и лечебную воды. Только первая подходит для ежедневного употребления, остальные нужно пить строго по рекомендации врача.

Каждый вид минеральной воды обладает своими собственными целебными свойствами. Гидрокарбонатная эффективна для лечения мочекаменной болезни и для нормализации секреции желудочного сока. Хлоридная улучшает работу желудочно-кишечного тракта и в целом стимулирует обменные процессы в организме человека. Сульфатная благоприятно сказывается на работе печени и желчного пузыря.

Помимо того, что минеральную воду пьют как самостоятельный напиток, её также активно используют в кулинарии для маринования мяса, приготовления бисквитов, лепёшек, коктейлей. Её добавляют к мясному фаршу и в маринады для овощей.



Кексы на минеральной воде

На 10 шт.

Время приготовления: 2 часа

1 ч. л. сухих дрожжей

250 г пшеничной муки

130 г сахара

5 яиц

80 г сливочного масла + для смазывания форм

100 мл минеральной воды «Нарзан»

3 ст. л. рома

100 мл апельсинового сока

Калорийность: 319 ккал

- Дрожжи смешать с мукой и сахаром. В отдельной миске соединить яйца и растопленное сливочное масло, взбить до однородности. Постепенно, продолжая взбивать, добавить мучную смесь. Влить сразу всю минеральную воду и тщательно перемешать.

- Формы для выпечки кексов обильно смазать сливочным маслом, наполнить тестом на две трети объёма.

- Выпекать кексы в духовке при 190 °С в течение 25–30 минут, до того момента, когда они сильно поднимутся и станут светло-коричневыми.

- Ром смешать с апельсиновым соком. Достать кексы из духовки, немного охладить в формах.

- Полить кексы смесью рома и сока, оставить в формах ещё на 10 минут, затем извлечь и полностью остудить на решётке.



Минестроне

(от ит. *minestra* – суп)

Итальянский густой овощной суп, в переводе его название звучит как «большой суп», «супище». Стандартный набор для приготовления минестроне включает в себя бобы, сельдерей, морковь, фенхель, картофель, помидоры, чеснок, тыкву, цукини и лук.

Интересно, что по изменению рецепта этого супа можно изучать историю Италии. Изначально, приблизительно в XVI веке, минестроне был простой крестьянской бобовой похлёбкой, итальянские семьи никогда не покупали продукты специально для приготовления этого супа, в него добавлялись лишь овощи, оставшиеся от предыдущих трапез. Спустя век в него стали класть завезённые в Италию из Америки картофель и помидоры. Ещё через полвека из-за засухи часть бобов и овощей в минестроне заменили мелкой пастой.

Сегодня минестроне – «визитная карточка» кухни Италии, его рецепт постоянно совершенствуется. Идеальным в Италии считается сложный рецепт минестроне, в котором присутствуют 7 овощей и 7 приправ.

Варить минестроне на один раз в Италии не принято, более того, считается, что готовить это блюдо следует исключительно в большой кастрюле, а есть – на следующий день, чтобы суп успел настояться.

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин

2 небольшие моркови
150 г пастернака
1 маленький стебель лука-порея
1 зубчик чеснока
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. томатного пюре
1,2 л овощного бульона
1 стакан мелкой пасты (орзо, колечек или звёздочек)
400 г консервированной белой фасоли
2 ст. л. рубленого базилика
соль и перец по вкусу

Калорийность: 66 ккал

- Морковь и пастернак очистить, нарезать на крупные кубики. Лук-порей тщательно промыть и мелко нашинковать. Очистить и мелко нарезать чеснок.
- Выложить в сотейник с разогретым оливковым маслом нарезанные овощи и слегка обжарить.
- Добавить томатное пюре, влить бульон и варить около 5 минут.
- Всыпать в суп пасту и варить согласно инструкции на её упаковке.
- Фасоль откинуть в дуршлаг, дать стечь жидкости и выложить её в суп. Посолить и поперчить по вкусу. Варить ещё 10 минут.
- Разлить готовый суп по тарелкам и посыпать рубленым базиликом.



Мини-печь



Электрическая духовка небольшого размера. Мини-печь может выполнять функции гриля, тостера, духовки и разморозки. Придуманы эти устройства относительно недавно, всего около 30 лет назад. Впервые они появились в Японии, и связано это с тем, что по японским традициям очаг не должен находиться в доме, и, если уж и пришлось его там разместить, то лучше, если он будет компактным и изолированным. Скорее всего, это не более чем красивая легенда, просто места в домах рядовых японцев не так уж много, и для них очень удобно иметь подобный компактный и многофункциональный прибор. По той же причине в Японии появилась и мультиварка (см. *Мультиварка*).

Объём рабочей камеры мини-печи может варьироваться от 8,5 до 40 литров. Мелкогабаритные печи (до 12,5 л) подойдут для разогрева маленьких порций и для приготовления горячих бутербродов. Мини-печи средних и крупных размеров обеспечивают полноценное приготовление блюд.

Мощность мини-печи зависит от размеров и функциональных возможностей. Внутреннее покрытие рабочей камеры может быть выполнено как из эмалированного металла, так и из нержавеющей стали. Все печи оснащаются верхним и нижним нагревательными элементами, оба они работают в режиме «электродуховка». При режиме «гриль» включается только верхний подогрев, а при режиме «выпечка» – только нижний. Помимо основных режимов нагрева, существуют и дополнительные: «пицца», «тосты» (односторонние или двусторонние), «обжарка», «подогрев», «быстрый подогрев» и некоторые другие.

Выпускают мини-печи с механическим или сенсорным типом управления, с откидной или боковой дверцей. Также мини-печь может быть дополнена функциями разморозки, подогрева и конвекции.

Минога

Несмотря на внешность, минога – не рыба, а примитивное позвоночное класса круглоротых. Всего известно 40 видов миног, они живут как в пресной, так и в солёной воде. Чаще всего миноги – паразиты, и выживают за счёт присасывания к крупным представителям других видов. Это одно из древнейших животных, её останки находят на раскопках тех мест, где когда-то были океаны. Минога – уникальное животное, у неё 3 глаза (один из них на лбу), 7 пар жабр и до 20 круговых челюстей. Ещё одна особенность животного – у миноги нет системы пищеварения. Поскольку она питается за счёт высасывания пищевых соков из жертвы, все вещества попадают в её мышцы и органы напрямую.

Миногу ели и разводили ещё древние римляне, здесь она считалась особым деликатесом. В настоящее время минога относится к важным промысловым видам, и из-за популярности некоторые её виды находятся на грани исчезновения. Особо ценится минога в странах Юго-Западной Европы (в Испании, Португалии), очень популярна она и во Франции.

Мясо миноги содержит довольно много жира, при этом калорийность его составляет всего 88 ккал на 100 г продукта. В мясе много микроэлементов: фтора, хлора, серы, хрома и редкого молибдена. В миноге много витаминов РР и D – последнего в 100 г продукта содержится суточная норма для человека.

Миногу можно жарить, запекать, варить, но чаще всего её употребляют в консервированном или маринованном виде.



Как выбирать

Выбирайте блестящую тушку с ясными глазами.

Как хранить

Свежую миногу – в холодильнике не более суток, а замороженную – в морозильной камере в течение 6 месяцев.

Подготовка

Свежая минога покрыта ядовитой слизью, поэтому её нужно вымачивать в слабом растворе соли.

Минтай



Рыба семейства тресковых. Минтай ведёт придонный образ жизни, обитает в холодной воде. Это довольно крупная рыба, в длину особи могут достигать 90 см, а вес крупных экземпляров составляет более 3 кг. У минтая крупные глаза, вытянутая морда и пятнистый окрас. Питается он, в основном, планктонными ракообразными, но по мере роста его добычей становятся мелкая рыба и кальмары. Ареал обитания достаточно широк, поэтому промысел минтая ведётся во многих странах мира. Он водится у побережья Японского, Охотского и Берингова морей, Баренцева моря, а также в заливах Аляска и Монтерей у берегов США.

В наши дни минтай можно найти в продаже практически в любом регионе мира. Помимо замечательных вкусовых качеств, рыба отличается богатым витаминно-минеральным составом. В её нежной мякоти содержатся витамины А, РР, минеральные вещества, в числе которых кобальт, фтор, сера, калий, фосфор. Как и большинство даров моря, минтай богат йодом, а количество витамина А в этой рыбе выше, чем в печени трески. Особенно полезным данный продукт будет для детей, беременных и кормящих женщин, ослабленных людей, страдающих недостатком витаминов. Белок, содержащийся в минтае, легко усваивается, поэтому рыбу можно отнести к категории диетических. По питательности минтай ничуть не уступает дорогим сортам рыбы, при этом стоимость его сравнительно невысока.

Из минтая можно приготовить множество вкуснейших блюд. Его жарят, тушат, отваривают, запекают, готовят закуски и первые блюда. Он прекрасно сочетается с овощами и рисом.

Как выбирать

В свежем виде минтай практически не продаётся. При покупке замороженной рыбы обратите внимание на следующие факторы: толщина ледяной глазури на филе должна быть минимальной (согласно стандартам масса льда не должна составлять более 4 % от массы рыбы).

В России встречается минтай отечественного и китайского производства, предпочтение следует отдавать российскому, так как он экологически более безопасен. Если в продаже вы нашли филе менее 20 см в длину, оно от китайского производителя, так как в России запрещён вылов молодняка минтая.

Качественное филе должно иметь чисто белый цвет, без розового и жёлтого оттенков и пятен.

Как хранить

Замороженную рыбу следует хранить при температуре не выше -18 °С до 6 месяцев. Размороженную рыбу повторно замораживать нельзя.



Сушёный минтай в остром соусе

(рецепт корейской кухни)

На 3 порции

Время приготовления: 30 мин

1 сушёный минтай

5–7 пёрышек зелёного лука

5 зубчиков чеснока

2–3 ст. л. растительного масла

2–3 ч. л. молотого красного перца

0,5 ч. л. сахара

Калорийность: 235 ккал

- Минтай очистить, удалить кости. Филе разобрать на волокна, выложить в миску.
- Лук вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить.
- Приготовить заправку: в масло высыпать красный перец, перемешать до однородности. Полить смесью рыбу.
- Посыпать рыбу сахаром, добавить лук и чеснок, перемешать. Оставить на 15 минут, подавать к столу.



Уха с минтаем

На 8 порций

Время приготовления: 45 мин

600 г минтая
1 луковица
1 морковь
2 картофелины
2,5 л воды
2 лавровых листа
4 горошины чёрного перца
1 ст. л. приправы для ухи
пучок зелени
соль по вкусу

Калорийность: 40 ккал

• Рыбу вымыть, удалить внутренности и плавники. Разрезать на порционные куски. Лук очистить, мелко порубить. Морковь вымыть, мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать кубиками.

- Воду довести до кипения, выложить картофель, варить 15 минут.
- Посолить, добавить куски рыбы, лук и морковь. Варить ещё 15 минут.
- Добавить в суп лавровый лист, перец горошком, приправу для ухи, готовить 5 минут.
- Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Уху посыпать рубленой зеленью, дать настояться 20 минут, подавать к столу.



Минтай в кляре

На 3 порции

Время приготовления: 30 мин

3 тушки минтая

2 яйца

щепотка специй для рыбы

150 мл молока

150 г пшеничной муки

растительное масло для жарки

дольки лимона и зелень для подачи

соль и перец по вкусу

Калорийность: 136 ккал

- Рыбу вымыть, обсушить. Разрезать на небольшие куски или разделить тушки пополам. Натереть солью, перцем и специями. Оставить на 10 минут.
- Приготовить кляр: яйца взбить со щепоткой специй, добавить молоко, перемешать. Медленно всыпать муку, перемешать, чтобы смесь получилась однородной, без комков.
- На сковороде разогреть растительное масло. Куски рыбы окунать в кляр, обжаривать на сковороде с обеих сторон до золотистой корочки.
- Выложить на блюдо, дополнить дольками лимона и свежей зеленью, подавать к столу.



Тефтели из минтая в томатном соусе

На 3 порции

Время приготовления: 35 мин

1 луковица
500 г фарша из филе минтая
1 яйцо
небольшой пучок укропа
соль и перец по вкусу

Для соуса

0,5 луковицы
1 морковь
3 помидора
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. томатной пасты
соль и перец по вкусу

Калорийность: 79 ккал

- Лук очистить, измельчить, соединить с рыбным фаршем, перемешать. Добавить яйцо. Укроп промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать, добавить в фарш. Посолить, поперчить, хорошо перемешать, отложить фарш в сторону.

- Приготовить соус: лук мелко нарезать, морковь очистить, натереть на мелкой тёрке. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками.

- На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук и морковь до мягкости. Добавить томатную пасту и свежие помидоры. Посолить, поперчить по вкусу, тушить под крышкой 5 минут на слабом огне. Влить немного воды, перемешать.

- Из фарша сформировать небольшие шарики, уложить их в соус, накрыть крышкой, тушить до готовности. Подавать тефтели с соусом.



Минту

Финский мятный ликёр, популярный во всём мире. Напиток имеет выраженный мятный вкус и аромат, хотя внешне больше напоминает не ликёр, а водку, поскольку абсолютно прозрачен. Сделать ликёр прозрачным как слеза позволяет особый вид сахара, использующийся в производстве.

Напиток может содержать от 35 до 50 % спирта. Выпускаются две разновидности ликёра: традиционный и с добавлением лакрицы (чёрный минту).

Пить минту принято залпом из посуды небольшого объёма (стопки-шота). Его также используют для приготовления коктейлей, добавляют в чай и чёрный кофе.



Мирабель

Раннеспелая жёлтая слива французского происхождения с довольно мелкими плодами. Распространена в Европе, а также средней полосе России.

В кулинарии широко используется при изготовлении десертов – варений, джемов, желе, мармелада, а также для варки киселя и компоты. Ценится за кисловатый вкус и тонкий аромат. В кухнях Закавказья может добавляться в супы и вторые блюда, входить в состав соусов.

Мирантон

Луковый соус, основой для которого служит томатный соус. Кроме того, в него добавляют уксус и ароматные специи. Подают мирантон к блюдам из свинины, баранины и говядины, а также используют для приготовления запеканок.

Время приготовления: 40 мин

300 г лука
75 г сливочного масла
75 мл уксуса 9 %
несколько горошин чёрного перца
1 лавровый лист
800 г томатного соуса
1 ч. л. сахара

Калорийность: 75 ккал

- Лук очистить, мелко нарезать. На сковороде растопить 45 г сливочного масла, спассеровать на нём лук до прозрачности, но без изменения цвета.
- Влить в сковороду уксус, добавить перец горошком и лавровый лист, тушить 8–10 минут.
- Влить томатный соус, посолить, добавить сахар, перемешать, готовить ещё 10–15 минут.
- В конце, помешивая, небольшими порциями вмешать в соус сливочное масло.



Мирин

Сладкое японское рисовое вино. В период XV–XVI веков его подавали вместо саке представительницам слабого пола. В XIX веке мирин стали использовать как приправу, добавляя в соусы, маринады и тушёные блюда. Сегодня мирин в чистом виде не пьют, его относят к основным приправам японской кухни, наряду с даси (бульоном на основе стружки тунца, см. *Даси*) и соевым соусом.

Мирин используют в маринадах для мяса и рыбы, его добавляют в супы и глазурь десертов для придания ей блеска, сбрызгивают суши и роллы. Один из самых известных японских соусов – терияки – почти наполовину состоит из мирина.

В Японии в наши дни выпускается три разновидности мирина:

- **хон мирин** – традиционное сладкое вино, используемое как приправа;
- **сио-мирин** – почти не содержащее алкоголя вино с солёным вкусом;
- **син-мирин** – безалкогольный аналог классического мирина.

В рецептах мирин можно заменить на слегка разбавленный несколькими каплями уксуса (лучше рисового) херес.

Гюдон (Говядина с луком по-японски)

На 3 порции

Время приготовления: 45 мин

200 г мякоти говядины с прослойками жира (мраморной)

2 луковицы

3 ст. л. сакэ

3 ст. л. мирина

3 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. сахара

0,5 стакана воды

300 г отварного риса для подачи

Калорийность: 164 ккал

- Говядину предварительно слегка подморозить в морозилке (но не замораживать!) и нарезать тончайшими ломтиками острым ножом или с помощью ломтерезки. Лук очистить и нарезать перьями.

- Влить в глубокую сковороду или вок сакэ, мирин и соевый соус, всыпать сахар и довести до кипения. Выложить в соус лук и потушить на слабом огне до прозрачности.

- Влить в соус воду, довести до кипения, прибавить огонь до сильного и выложить говядину. Накрыть крышкой и готовить около 3 минут, пока говядина не изменит цвет. Затем перемешать и потушить в течение 10–15 минут на слабом огне.

- Разложить по мискам горячий отварной рис, сверху выложить гюдон и подавать.



Мирт



Вечнозелёное растение семейства Миртовые. Внешне оно представляет собой кустарник, который может достигать в высоту 2 м. Листья плотные, кожистые, цветы собраны в соцветия и окрашены в белый цвет. Плодоносит мирт небольшими чёрно-синими или белыми ягодами размером с горошину.

Издревле мирт использовали для получения ароматного масла, а также в качестве душистой приправы. Кроме того, это растение широко применялось в качестве лечебного средства, действие которого было аналогичным действию современных антибиотиков.

Родиной растения считается Средиземноморье, в прошлом мирт присутствовал в кухне многих стран этого региона, особенно популярен он был в античной Греции. Этому во многом способствовал тот факт, что густые миртовые леса простирались практически по всему побережью.

Однако сегодня популярность мирта практически сошла на нет, хотя его по традиции всё еще добавляют в блюда в некоторых регионах Италии. Свежие и сухие листья мирта кладут в мясные и рыбные супы, а из ягод готовят ликёр-дигестив, настаивая их по старинной технологии.

Ещё один способ использования мирта – в качестве топлива для гриля. Мясо, поджаренное на его древесине, получается ароматным даже без добавления приправ. Дым, образующийся в процессе сжигания мирта, придаёт мясу пряный вкус и специфический аромат.

Для получения такого же эффекта мясо при жарке иногда просто оборачивают веточками мирта.

В качестве приправы лучше использовать свежие листья, поскольку сухой мирт теряет большую часть своего аромата.

Мисо

Один из основных продуктов японской кухни. Густая паста, которую производят из риса, ячменя, соевых бобов и пшеницы, подвергая их ферментации.

Более 2000 лет паста мисо была основным источником белка для жителей Японии и Китая. Её широко использовали для приготовления самых различных блюд. Особенную известность в мире в наши дни приобрёл суп на основе пасты мисо, но её применение отнюдь не ограничивается только первыми блюдами. Её также кладут в соусы, мясные и рыбные блюда, используют для улучшения вкуса панировок.

Различают светлую и тёмную пасту мисо. Первая готовится на основе риса и имеет чуть сладковатый вкус. Тёмная паста мисо отличается более густой консистенцией, и оба вида пасты могут использоваться для приготовления супов и других блюд.



Баклажаны, запечённые с пастой мисо

На 4 порции

Время приготовления: 15 мин

0,25 стакана светлой пасты мисо

2 ст. л. сакэ

2 ст. л. сахара

4 небольших баклажана

5 ст. л. растительного масла

Калорийность: 129 ккал

- В небольшой миске смешать мисо, сакэ и сахар, чтобы получилась однородная масса.
- Баклажаны вымыть, обсушить, разрезать вдоль на пластины толщиной 1 см, сделать небольшие надрезы с каждой стороны, чтобы они не скручивались при жарке, смазать маслом.
- Разогреть сковороду, обжарить на ней баклажаны в течение 1 минуты с каждой стороны.
- Обжаренные баклажаны выложить на смазанный маслом противень, смазать смесью мисо, поместить в разогретую до 200 °С духовку на 5 минут. Подавать горячими или холодными.



Рыба, жаренная в соусе мисо

На 4 порции

Время приготовления: 20 мин + маринование

700 г рыбного филе

120 г пасты мисо

2 ст. л. сакэ

2 ст. л. десертного вина или мирина

растительное масло для жарки

соль и перец по вкусу

Калорийность: 202 ккал

- Рыбу вымыть, обсушить, разрезать на порционные куски, обмазать солью и перцем.
- Отдельно смешать пасту мисо, сакэ и вино или мирин, чтобы получилась однородная масса.
- Рыбу переложить в миску для маринования, залить приготовленным соусом, перемешать, чтобы все куски рыбы пропитались. Оставить на 6–8 часов.
- Куски рыбы обжарить на сковороде в хорошо разогретом растительном масле. Подавать как самостоятельное блюдо или с гарниром из отварного риса.



Мисосиру (суп мисо)

Блюдо японской кухни, суп с соевой пастой мисо и водорослями. Несмотря на то, что мисосиру является первым блюдом, его подают в любое время дня, для многих японцев день начинается с чашки именно этого питательного и полезного супа.

В зависимости от региона страны и времени года в суп мисо могут добавляться различные дополнительные ингредиенты – овощи, грибы и т. д.

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин + замачивание

100 г консервированной морской капусты

0,5 средней луковицы

2 ст. л. пасты мисо

200 г консервированных грибов шиитаке

Для бульона даси

1 л воды

50 г водорослей комбу

15 г сушёной стружки тунца

- Приготовить бульон даси. Замочить в воде на 1 час водоросли, затем их извлечь, а настой довести до кипения. Всыпать стружку тунца, вновь довести до кипения, снять с огня и дать настояться 5 минут. Бульон процедить.

- Морскую капусту промыть, нарезать короткими полосками. Лук очистить, нарезать полукольцами.

- Бульон довести до кипения, выложить лук, вновь довести до кипения и варить, пока лук не станет прозрачным.

- Пасту мисо залить 2–3 ст. ложками тёплого бульона даси, размешать в однородную массу.

- В кипящий бульон выложить морскую капусту, варить 2 минуты. Грибы промыть, добавить в кастрюлю, варить ещё 2–3 минуты.

- В суп влить разведённую пасту мисо, перемешать. Через 3–5 минут снять с огня. Разлить по мискам, подавать к столу.

Калорийность: 69 ккал



Мист

(от *англ. mist* – изморозь)

Способ подачи крепких алкогольных напитков, таких как водка, бренди, коньяк, виски, горькие настойки и пр. Для подачи используют бокал ёмкостью 125–150 мл, который доверху заполняют льдом. Затем наливают напиток, при этом его объём не должен превышать 50 мл. Перед подачей напиток перемешивают ложкой и выжимают сок из дольки лимона, которую также кладут в бокал.



Мититеи

Блюдо румынской и молдавской кухонь, небольшие мясные колбаски. Как правило, их обжаривают на решётке-гратаре (*см. Гратар*) или гриле, но можно также использовать сковороду и духовку. В отличие от других похожих блюд, фарш для мититеи не помещают в оболочку.

Традиционно их готовят из баранины или говядины, добавляя в измельчённое мясо чеснок и специи.

В Румынии и Молдавии это блюдо иначе называют «мичь», отмечая тем самым небольшой размер колбасок (*mîc* в переводе с румынского означает «маленький»).

Подают мититеи как самостоятельное блюдо или дополняют их гарниром из овощей, мамалыги и пр., а также чесночным соусом.

На 3 порции

Время приготовления: 1 час + охлаждение

600 г жирной говядины

1 ч. л. соды

1 ч. л. лимонного сока

сушёный чабер

1 стакан мясного бульона

3 ч. л. сока, выжатого из свежего чеснока

50 г сала

соль и перец по вкусу

Калорийность: 148 ккал

- Мясо промыть, обсушить, дважды пропустить через мясорубку. Добавить соль и перец, соду, гашённую лимонным соком, щепотку чабера, хорошо перемешать.

- В фарш постепенно вливать холодный мясной бульон, перемешивая его, чтобы получилась однородная тягучая масса. Убрать фарш в холодильник на 10–12 часов.

- Достать фарш из холодильника, добавить 1 ч. ложку чесночного сока, перемешать.

- На мясорубку надеть насадку для колбасы, ещё раз пропустить фарш, формируя из него колбаски длиной 10–12 см, каждую из которых уложить на смоченную водой поверхность.

- Сковороду хорошо разогреть, смазать салом, обжарить колбаски со всех сторон до румяной корочки, полить оставшимся чесночным соком.

- Переложить мититеи на смазанный маслом противень, или, оставив их на сковороде, поместить в разогретую до 190 °С духовку на 5–6 минут. Подавать очень горячими.



Мишлен

см. Красный гид Мишлен

Миш-маш

Болгарский омлет с овощами, который подают на завтрак. Интересно, что название блюда стало использоваться в обиходной речи болгар для обозначения неразберихи и хаоса.

На 3 порции

Время приготовления: 40 мин

3 красных сладких перца
1 луковица
3 помидора
2 ст. л. растительного масла
200 г брынзы
2 яйца
1 пучок петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 121 ккал

- Перец вымыть, разрезать, очистить от семян и перегородок. Поместить в разогретую до 180 °С духовку, запекать до мягкости в течение 20 минут. Переложить перец в миску, накрыть крышкой, оставить на 10–15 минут. Затем очистить от кожицы, мелко нарезать.

- Лук очистить, нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, мелко нарезать. Лук обжарить до золотистого цвета в растительном масле, затем добавить помидоры, перемешать, посолить по вкусу и тушить в течение 5 минут на среднем огне.

- Брынзу натереть на крупной тёрке, всыпать к помидорам и луку, добавить печёный перец, перемешать. Отдельно взбить яйца вилкой, вылить на овощную смесь, жарить омлет до готовности. Снять с огня.

- Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Посыпать готовый омлет, подавать миш-маш в сковороде.



Млинцы

Блюдо хорватской кухни. Выглядят млинцы как твёрдые тонкие лепёшки, для теста используют пшеничную муку, воду и соль. Сначала их выпекают в духовке до хрустящей корочки, затем разламывают на кусочки. Перед подачей на стол отваривают в воде или размягчают соком готовящейся птицы или мяса.

Млинцы обычно подают в виде гарнира к запечённой индейке или утке. Они прекрасно сочетаются с разнообразными соусами.

Млинцы часто готовят заранее и хранят так же, как макаронные изделия. В хорватских магазинах можно приобрести готовые млинцы, которые остаётся лишь отварить и подать к столу.

Время приготовления: 45 мин

500 г пшеничной муки

200 мл холодной воды

3 ч. л. соли

1 ст. л. растительного масла

Калорийность: 143 ккал

- Смешать муку, воду, соль и растительное масло, замесить эластичное тесто. Оставить на 10–15 минут. Разделить тесто на 4 части, каждую из которых тонко раскатать.

- Выложить раскатанное тесто на противень, поместить в разогретую до 180 °С духовку. Когда подрумянится нижняя часть лепёшки, перевернуть и дать подрумяниться верхней.

- Достать готовые лепёшки из духовки, немного остудить, разрезать или разломать руками на квадратики или полоски.

- Сложить млинцы в контейнер, убрать в сухое место.



Отварные млинцы

Можжевельник



Вечнозелёный хвойный кустарник, представитель семейства Кипарисовые. Полагают, что этому растению не менее 50 млн. лет. Всего насчитывается около 70 видов можжевельника. Внешне он представляет собой кустарник или деревце, ветви которого покрыты тонкими и острыми зелёными листочками. У некоторых видов листочки настолько плотно прилегают друг к другу, что напоминают чешую. Плодоносит можжевельник круглыми ягодами некрупного размера, а небольшие зелёные шишки, образующиеся на ветвях, называют шишкоягодами и также используют в пищу или как лекарственное сырьё. Растение относится к категории долгожителей. В благоприятных условиях можжевельник может жить до 600 лет. В природе возобновляется плохо.

Зона произрастания можжевельника достаточно широка. Это практически всё Северное полушарие от Арктики до субтропических горных районов.

Можжевельник был хорошо знаком человеку с очень давних времён. В Древнем Риме его ценили как эффективное средство от змеиных укусов, а на Руси из коры и древесины растения изготавливали посуду, продукты в которой долго не портились.

Кроме того, во многих культурах можжевельник использовали для защиты от злых духов, веточки растения вешали в качестве оберега за иконами, под потолком и т. п. Такое отношение во многом объяснялось уникальными бактерицидными свойствами растения, которые заметили наши предки. Например, дымом от горящего можжевельника окуривали избы, дезинфицировали одежду больных. А если в семье кто-то заболел, полы протирали его веточками. Тогда ничего не знали о составе растения, а уникальные свойства объясняли божьей заботой, пославшей можжевельник людям для исцеления и защиты.

Сегодня состав можжевельника хорошо изучен. Шишкоягоды содержат смолы, углеводы, воск, дубильные и красящие вещества, а также эфирные масла, витамины и микроэлементы. Ягоды растения богаты сахаром, органическими кислотами, смолами и эфирным маслом. Они отличаются характерными и яркими запахом и вкусом.

Можжевельное эфирное масло обладает сильным мочегонным и желчегонным, а также противомикробным действием. Поэтому отвар или настой ягод и шишкоягод рекомендуют употреблять людям с заболеваниями почек и желчного пузыря. Регулярный приём таких отваров способствует повышению аппетита, улучшению пищеварения и перистальтики

кишечника. Они будут также полезны при заболеваниях дыхательных путей. Наружно в качестве растираний отвары назначают для лечения ревматизма, заболеваний суставов, кожных болезней. Среди других лекарственных растений можжевельник считается лидером по своим бактерицидным свойствам.

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.