

Кулинарная энциклопедия

том 22



М—Н (Мостарда — Наливка)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

Кулинарная энциклопедия. Том 22. М-Н (Мостарда – Наливка)

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 22. М-Н (Мостарда – Наливка) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0155-1

В 22 томе: что приготовить с моцареллой; как сделать домашнюю наливку; что такое мостарда, навахас и мсикаташ; классический рецепт торта «Муравейник»; всё о моховиках, мяте и мускатном орехе; рецепты мочёных яблок, брусники и рябины; чем мраморная говядина отличается от обычной; какое блюдо является «визитной карточкой» эстонской кухни и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0155-1

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

М	6
Мостарда	6
Мостачоли	8
Мохама	10
Мохито	11
Моховик	13
Маринованные моховики	14
Суп из свежих моховиков	16
Моховики с картофелем в сметане	18
Моцарелла	21
Салат из мини-моцареллы с оливками и помидорами черри	22
Баклажаны, запечённые с моцареллой и каперсами	24
Моцарелла в панировке	26
Свинные отбивные с моцареллой	28
Моцарткугель	30
Мочение	31
Мочёные яблоки	31
Мочёная брусника	32
Мочёная рябина	34
Мошубиринч	35
Мозль	37
Мраморная говядина	39
Мраморная говядина на гриле	39
Мсикаташ	41
Муаль	43
Муджадара	44
Муждей	46
Жареная рыба с соусом муждей	46
Мужужи	48
Мука	50
Муксун	51
Муксун, запечённый с картофелем	51
Мули (мули-легюм)	53
Мульги капсад	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Кулинарная энциклопедия. Том 22. М-Н (Мостарда – Наливка)

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

М

Мостарда

Итальянское фруктовое варенье, которое готовят с добавлением горчицы и употребляют в качестве оригинального соуса или пикантного гарнира к мясу, птице или сыру.

В Италии мостарда считается именно соусом, хотя процесс её приготовления ничем не отличается от варки варенья. Для мостарды обычно выбирают такие фрукты и ягоды, как персики, дыня, груши, инжир, абрикосы, айва, яблоки, виноград или черешня. Крупные плоды режут небольшими кусочками, в процессе варки варенья добавляют горчичный порошок, горчичное масло или, реже, зёрна горчицы, отчего готовый продукт приобретает ни с чем не сравнимый вкус.

Изначально добавлять горчицу в варенье стали для лучшей сохранности последнего. Горчица выступала в качестве натурального консерванта. Первые записи о мостарде, как о типичном итальянском соусе, относятся к XIV веку. Правда, в них речь идёт о соусе, называемом *mosto ardente*, состоящем из смеси винного сусла и семян горчицы. Позднее вместо винного сусла стали использовать различные фрукты.

Производить мостарду в промышленных объёмах начала в 1500 году семья Себеллини, но только спустя 100 лет этот соус признали одним из основных итальянских соусов, и он стал появляться на самых роскошных столах Рима.

Сегодня производят множество видов этого соуса. Вот лишь некоторые из них:

- В Виченце мостарду готовят из айвы или груш, сваренных в 50 % сахарном сиропе.
- Кремонская мостарда представляет собой смесь фруктов, нарезанных крупными кусками и сваренных в сахарном сиропе.
- В Мантуе мостарду варят из цельных плодов груши или айвы.
- Вогерская мостарда – смесь цельных фруктов в густом сахарном сиропе.
- Пьемонтская мостарда представляет собой конфитюр, изготовленный на основе винного сусла, к которому в процессе приготовления добавляют айву.
- Калабрезская мостарда готовится на основе винограда.
- В Болонье мостарду готовят из слив.
- На Сицилии самая необычная мостарда – из виноградного сусла с добавлением муки и специй.



Мостачоли

Итальянское медовое печенье, основные ингредиенты которого – мука и мёд. На территории страны пекут десятки видов этого десерта, который является одним из главных угощений на традиционных итальянских свадьбах.

Как утверждают летописи, покровитель Италии, святой Франческо, так любил хрустящее печенье, что в предсмертном письме просил привезти ему одежду для похорон и немного мостачоли.

Обычно печенье нарезают после выпекания, и они получаются в форме ломтя хлеба, но в некоторых регионах страны пекут мостачоли в виде различных фигурок.

Время приготовления: 20 мин + выстаивание теста

200 г жидкого мёда
цедра 1 апельсина или лимона
200 г пшеничной муки твёрдых сортов

Калорийность: 316 ккал

- Мёд влить в миску, добавить цедру. Постепенно досыпая муку, замесить тесто, по консистенции похожее на песочное. Оставить тесто минимум на 1 час, а лучше на ночь при комнатной температуре.

- Раскатать тесто в прямоугольную заготовку толщиной 2,5 см. Выложить её на противень, выпекать при 180 °С в течение 20 минут. Готовность проверить с помощью зубочистки – она должна выходить сухой из центра заготовки.

- Достать из духовки, нарезать наискосок, чтобы толщина ломтиков была не более 1 см. Немного остудить, подавать к столу.



Мохама

Деликатес испанской кухни, балык из тунца. Готовят его, покрывая филе рыб тунцовых пород солью и оставляя его вялиться на открытом воздухе.

Полагают, что придумали это блюдо финикийцы, проживавшие в древнем испанском городе Кадис.

Самой вкусной считается мохама, для которой используется мясо голубого атлантического тунца. Такой балык ценится столь же дорого, как окорок хамон самого высокого качества. А самый дорогой балык готовят из икры тунца – его цена может достигать 60 евро за 1 кг.



Мохито

Алкогольный коктейль на основе светлого рома с добавлением листьев мяты. Появился мохито в начале XIX века на Кубе, однако авторами его стали не кубинцы, а американцы, которые приезжали из Штатов, чтобы отдохнуть от действующего там «сухого закона». Столкнувшись с отсутствием в стране привычного для них бурбона, американцы стали активно использовать местный ром для приготовления разнообразных коктейлей.

Прообразом мохито стал популярный в то время в США мятный джулеп, в состав которого входили виски, мята и сахарный сироп. Новый коктейль стал необыкновенно популярным, и даже серьёзное охлаждение отношений между странами не заставило кубинцев отказаться от изобретения своего «идеологического врага».

Сегодня мохито готовят практически в любом баре мира, и он является одним из самых популярных коктейлей.

На 1 порцию

Время приготовления: 5 мин

3 дольки лайма

горсть листьев свежей мяты

200 г дроблёного льда

15 мл сахарного сиропа

50 мл белого рома

100 мл содовой воды

- В высокий стакан хайбол выложить лайм, подавить барным пестиком.
- Листочки мяты чуть подавить в руках, чтобы раскрылся аромат, затем положить их в стакан.
- Сверху уложить почти доверху колотый лёд.
- Влить сахарный сироп и белый ром.
- Долить содовой водой, размешать коктейльной ложкой.
- Украсить веточками мяты, дополнить соломинкой, подавать к столу.



Моховик



Съедобный гриб, относящийся к семейству Болетовые. Часто произрастает во мху, отчего и получил своё название. Шляпка гриба имеет полушаровидную форму, по мере роста гриба она становится выпуклой, а у старых экземпляров уплощается. Снаружи шляпка коричневая или зеленоватая, бархатистая на ощупь, внутри губчатая, жёлтого цвета.

Моховик можно встретить в основном в хвойных, чаще сосновых лесах, растущих в умеренном климате Северного и Южного полушарий. Всего насчитывается 18 видов грибов, которые объединяются под общим названием «моховик». По своим вкусовым и питательным свойствам этот гриб относят к первой категории, в которую входят самые ценные грибы, отличающиеся высокими вкусовыми качествами.

Мякоть гриба богата белками и сахарами, а также эфирными маслами и различными ферментами. Среди витаминов, содержащихся в нём, А, В₂, С, D и РР, причём по содержанию витамина В моховик сравним с зерновыми продуктами. По количеству витамина РР моховик можно сравнить с печенью и дрожжами, а витамина D – со сливочным маслом.

Моховик – настоящий «рекордсмен» по содержанию кальция и молибдена. Однако, несмотря на пользу для организма, грибы считаются тяжёлой пищей, поэтому ограничить их употребление стоит людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Моховик нашёл широкое применение в кулинарии. Причём, в отличие от многих других грибов, его можно использовать без предварительного отваривания. В ход идут и шляпка, и ножка гриба. Моховик прекрасно подходит для маринования, приготовления горячих блюд, засолки и сушки.

Как выбирать

При выборе моховиков следует обращать внимание на их внешний вид. У здорового, качественного гриба шляпка окрашена в коричнево-зеленоватый цвет или имеет красноватый оттенок. Ножка и внутренний губчатый слой под шляпкой – желтоватого оттенка. Если гриб молодой, трубчатый слой бледно-жёлтый. Если внутренняя часть гриба красноватая

– он будет горьким, а зеленоватый или оливковый цвет ножки и губчатого слоя говорит о старости.

Как хранить

Свежие грибы хранятся не более 4–6 часов. Для более долгого хранения можно отварить грибы в воде в течение 10 минут, откинуть в дуршлаг, дать остыть, разложить в контейнеры и заморозить – в таком виде они могут храниться до 1 года.

Подготовка

Нужно помнить, что грибы быстро окисляются на воздухе, поэтому обрабатывать их после сбора нужно как можно скорее. Чтобы грибы не потемнели, рекомендуется сразу опустить их в воду, в которую добавлена соль и лимонная кислота из расчёта 1 ч. ложка соли и 2 г лимонной кислоты на 1 л воды. Перед использованием грибы нужно очистить и хорошо промыть.



Маринованные моховики

Время приготовления: 1 час + маринование

1,5 кг моховиков
1 л воды
4 лавровых листа
4–6 бутонов гвоздики

0,5 ч. л. чёрного перца горошком
2 ст. л. соли
1 ст. л. сахара
4 ч. л. уксуса 9 %

Калорийность: 19 ккал

- Моховики очистить, промыть, обрезать ножку. Выложить грибы в кастрюлю, залить холодной водой, добавить 1 ст. ложку соли. Варить на сильном огне 30 минут, снимая шумовкой пену.
- Затем добавить 2 лавровых листа, половину количества гвоздики, перца, соли и сахара. Довести до кипения, проварить ещё несколько минут.
- Снять кастрюлю с огня, накрыть марлей, убрать в прохладное место на 48 часов. Откинуть грибы в дуршлаг и промыть.
- Сварить маринад из 1 л воды и уксуса с добавлением оставшихся лаврового листа, гвоздики, перца, соли и сахара. Банки простерилизовать.
- Грибы разложить по банкам, залить горячим маринадом. Герметично закрыть.
- Убрать на 2 недели в тёмное место.



Суп из свежих моховиков

На 8 порций

Время приготовления: 1 час

500 г куриного мяса

2 л воды

соевый соус по вкусу

250 г моховиков
1 луковица
4 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
1 пучок зелёного лука
соль и перец по вкусу

Калорийность: 25 ккал

- Приготовить куриный бульон: мясо промыть, залить холодной водой, отварить до готовности. Достать мясо из бульона, мелко нарезать. Бульон посолить, добавить соевый соус.

- Грибы очистить, промыть, крупно нарезать. Лук и чеснок очистить, измельчить.

- На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук, добавить грибы, тушить в течение 25 минут. Всыпать рубленый чеснок, перемешать, влить соевый соус и снять с огня.

- В кипящий бульон выложить мясо и грибы, добавить перец, довести до кипения. Варить 1 минуту, снять с огня.

- Зелёный лук вымыть, мелко нарезать. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью, подавать к столу.



Моховики с картофелем в сметане

На 3 порции

Время приготовления: 40 мин

1 кг моховиков

1,2 кг картофеля

1 луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
200 мл сметаны
2 лавровых листа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

- Грибы очистить, промыть в проточной воде, откинуть в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.
- Картофель очистить, крупно нарезать и отварить до полуготовности (около 12 минут) в подсоленной воде. Воду слить.
- Лук и чеснок очистить, мелко нарезать.
- На сковороде разогреть растительное масло, обжаривать лук и чеснок до мягкости в течение 5 минут.
- Грибы крупно нарезать, добавить в сковороду с луком. Жарить на среднем огне, пока не испарится вся жидкость.
- Добавить отварной картофель, лавровый лист и сметану, перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Тушить, периодически помешивая, на слабом огне ещё 10 минут.
- Снять с огня, немного остудить, подавать к столу.



Моцарелла

Один из самых известных итальянских сыров. Молодой рассольный сыр, отличающийся нежной и упругой текстурой, слегка солоноватым свежим вкусом. Размер сырных шариков может быть как маленьким, примерно с виноградину и весом до 20 г (чильеджина), так и крупным, диаметром около 8 см (боккончини). Реже встречается очень мелкая моцарелла – шарики размером с жемчужину (перлини).

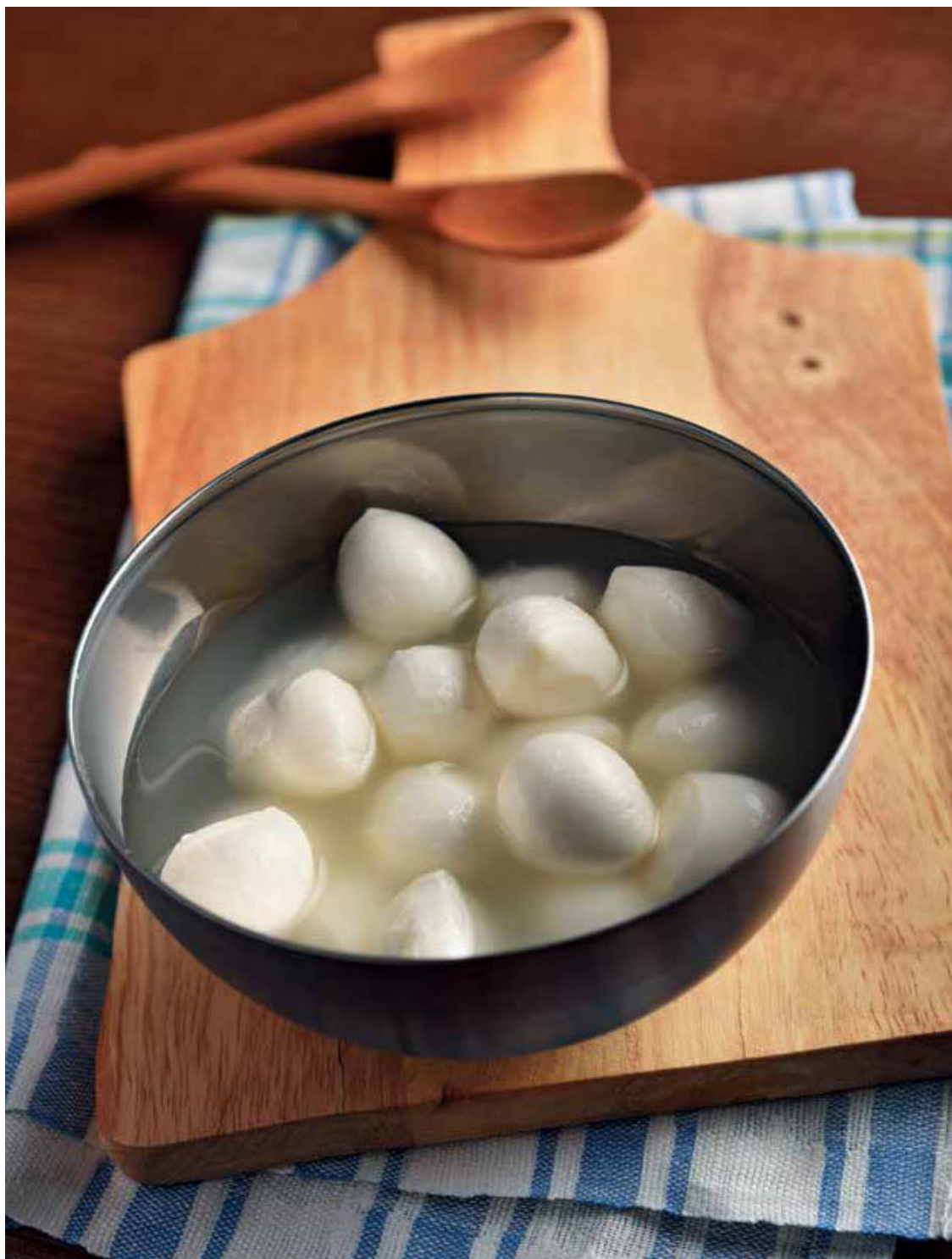
Большую часть моцареллы, которую можно найти в продаже, делают из коровьего молока, однако самой вкусной и классической считается моцарелла из молока буйволиц.

История появления моцареллы относится к XII веку. «Изобретена» она была случайно: кочевники, обитавшие в итальянских регионах Кампании, Базиликате и Апулии, перемещались с места на место, а свежее молоко перевозили с собой, влив его в кожаные мешки, сшитые из желудков овец и баранов. Молоко подвергалось воздействию высоких температур, тряски и сычужных ферментов, содержащихся в желудках. Оно сворачивалось и превращалось в плотный снаружи и мягкий внутри сгусток. Таким образом, первыми потребителями моцареллы стали пастухи. Со временем рецепт перекочевал и в другие регионы страны, и сегодня этот сорт сыра известен во всём мире как исконно итальянский продукт. Лучшей считается моцарелла, произведённая в регионе Кампания.

В наши дни производится четыре вида этого сыра:

- Свежая моцарелла из коровьего (*fior di latte*) или буйволиного (*di bufala*) молока;
- Прессованная моцарелла (*mozzarella solida*);
- Растянутая моцарелла в виде косички (*trecce*) и узелков (*nodini*);
- Подкопчённая моцарелла (*mozzarella affumicata*);

Моцарелла нашла широкое применение в кулинарии. В частности, она является основой классического итальянского салата капрезе (см. *Капрезе*). Её также добавляют в пасту и подают в качестве антипасты, готовят с нею соусы, кладут в салаты, пиццу и другие блюда.



Моцарелла чильеджина

Салат из мини-моцареллы с оливками и помидорами черри

На 2 порции

Время приготовления: 25 мин

100 г рукколы
15 помидоров черри
0,5 банки консервированных оливок или маслин
300 г мини-моцареллы
3 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. бальзамического уксуса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 122 ккал

- Листья рукколы вымыть, обсушить. Помидоры вымыть, оливки откинуть в дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Шарики моцареллы также откинуть в дуршлаг.
- На блюдо выложить листья рукколы, сверху разложить шарики моцареллы и помидоры черри, добавить маслины.
- Посолить, поперчить по вкусу, заправить салат оливковым маслом и бальзамическим уксусом.



Баклажаны, запечённые с моцареллой и каперсами

На 6 порций

Время приготовления: 30 мин + вымачивание

1 кг баклажанов
3 зубчика чеснока

2 ст. л. оливкового масла
3 веточки эстрагона
1 кг помидоров черри
250 г моцареллы
1 ст. л. каперсов

Калорийность: 68 ккал

- Баклажаны вымыть, разрезать пополам, поместить в подсоленную воду на 30 минут.
- Чеснок очистить, измельчить, залить оливковым маслом, перемешать. Эстрагон промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать, добавить в масло с чесноком.
- Помидоры вымыть, разрезать пополам. Моцареллу нарезать кружочками толщиной 1 см.
- Баклажаны выложить на смазанный маслом противень. Полить чесночным маслом с эстрагоном. Сверху разложить кружки моцареллы, помидоры, по несколько каперсов.
- Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут, затем уменьшить температуру до 160 °С и запекать ещё 10 минут.
- Немного остудить, подавать к столу, украсив зеленью.



Моцарелла в панировке

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин

1 яйцо

пшеничная мука

панировочные сухари
8 шариков мини-моцареллы
оливковое масло для фритюра
соль по вкусу

Калорийность: 262 ккал

- Яйцо взбить со щепоткой соли. В отдельные тарелки насыпать муку и панировочные сухари. Каждый шарик моцареллы обваливать сначала в муке, затем окунуть в яйцо и панировочные сухари. Процедуру повторить 2 раза.
- На сковороде хорошо разогреть оливковое масло, обжарить моцареллу до румяной корочки. Выложить на блюдо, подавать к столу.



Свинные отбивные с моцареллой

На 2 порции

Время приготовления: 30 мин + маринование

2 свинные отбивные

2 ч. л. неострой горчицы

2–3 зубчика чеснока

1 ст. л. растительного масла
80 г крупной моцареллы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 289 ккал

- Мясо отбить, смазать смесью горчицы и пропущенного через пресс чеснока и оставить мариноваться около 1 часа при комнатной температуре. Затем промокнуть бумажными полотенцами, посолить и поперчить.
- Разогреть масло на сковороде, выложить отбивные и обжарить до золотистой корочки с обеих сторон.
- Выложить отбивные в форму для запекания, сверху уложить ломтики моцареллы и поместить в духовку, нагретую до 190 °С. Запекать до расплавления сыра и образования светло-золотистой корочки, около 12 минут.

Моцарткугель

(нем. *Mozartkugel* – «моцартовский шарик»)



Шоколадные конфеты круглой формы с марципановой начинкой. Впервые их приготовил зальцбургский кондитер Пауль Фюрст в 1890 году, через 100 лет после смерти Вольфганга Амадея Моцарта. Вкус нового десерта оценили по достоинству, и в 1905 году на Парижской выставке конфеты получили золотую медаль.

Оригинальные конфеты и сегодня изготавливаются вручную. Сначала из марципана формируют шарик, который насаживают на палочку. Затем конфету опускают в жидкий шоколад. После того как он застынет, палочку вынимают, и оставшееся отверстие заполняют шоколадом. Несмотря на то, что процесс достаточно трудоёмкий, всего в год изготавливают около 1,4 млн. таких конфет. Оборачивают моцарткугель в фольгу с изображением великого композитора.

Мочение

Старинный русский метод консервирования ягод и фруктов. Мочение происходит под воздействием молочнокислого брожения. На сахар, содержащийся в плодах, воздействуют дрожжи и молочнокислые бактерии, в результате чего образуются спирт, молочная кислота и углекислота. Именно эти вещества оказывают консервирующее воздействие на плоды. Мочёные продукты отличаются кисло-сладким вкусом.

Для их дальнейшего хранения нужно соблюдать определённые правила, чтобы они не утратили свои вкусовые и питательные качества. По такой технологии можно заготавливать любые плоды, однако чаще всего готовят мочёные яблоки и бруснику.

Мочёные яблоки

Время приготовления: 30 мин + мочение

5 кг яблок сорта антоновка
15 вишнёвых листьев
15 листьев смородины
около 3 л воды
50 г соли
200 г сахара
200 г ржаной муки

Калорийность: 56 ккал

- Для мочения лучше использовать деревянный бочонок. Его следует обдать кипятком. Яблоки вымыть.
- На дно бочонка уложить часть вишнёвых и смородиновых листьев, затем плотно слой яблок и опять слой листьев. Таким образом заполнить весь бочонок.
- Воду подогреть, добавить соль и сахар, всыпать ржаную муку, перемешать, остудить.
- Рассолом залить яблоки. Верхний слой яблок прикрыть листьями. Положить гнёт и убрать бочонок в холодное место. Ежедневно следует снимать пену и доливать свежий рассол.



Мочёная брусника

Время приготовления: 40 мин + мочение

5 кг брусники

3 л воды

300 г сахара

Калорийность: 24 ккал

- Ягоды перебрать, переложить в дуршлаг, промыть. Банки промыть, простерилизовать. Плотно уложить в них ягоды.
- Сварить сироп: в кипящую воду добавить сахар, довести до кипения. Остудить.
- Залить сиропом ягоды, накрыть банки марлей и оставить на 2–3 дня при комнатной температуре. Поскольку сироп будет вытекать, банку следует поместить в миску.
- Снять марлю с банок, закрыть и убрать на хранение в прохладное место.



Мочёная рябина

Время приготовления: 15 мин + мочение

1 кг рябины
1,2 л воды
1,5 ст. л. сахара
2–3 бутончика гвоздики
кусочек палочки корицы

Калорийность: 32 ккал

- Подмороженную рябину снять с кистей, промыть, всыпать в ёмкость для мочения.
- Воду с добавлением сахара и специй довести до кипения, снять с огня, полностью охладить, по желанию удалить пряности.
- Залить рябину приготовленной заливкой, сверху уложить гнет, накрыть марлей и оставить при комнатной температуре на неделю.
- Убрать посуду с рябиной в холодное место, выдерживать ещё около 1 месяца.

Мошубиринч

Блюдо таджикской кухни. Густой, наваристый суп с мясом с добавлением риса и бобов маш, который готовят в глубокой сковороде.

На 2 порции

Время приготовления: 1 час

200 г баранины

30 мл растительного масла

1 луковица

1 морковь

20 г томатной пасты

80 г бобов маш

60 г длиннозёрного риса

пучок свежей зелени

соль и перец по вкусу

Калорийность: 113 ккал

- Баранину вымыть, разрезать на небольшие куски. Выложить в глубокую сковороду или сотейник и обжарить на растительном масле до румяной корочки.
- Лук очистить, мелко нарезать, добавить к баранине, немного обжарить.
- Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в сковороду, жарить 5 минут.
- Добавить томатную пасту, тушить 10 минут.
- Маш промыть, выложить в сковороду. Влить воду, варить на слабом огне до полуготовности бобов. Рис промыть, добавить в суп, варить до его мягкости.
- За 10 минут до готовности суп посолить и поперчить. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Подавать мошубиринч с зеленью.



Моэль

Соус, основу которого составляет томатный соус, а в качестве ингредиентов, добавляющих «изюминку», используются красное вино и костный мозг. Главные специи соуса: лимонный сок, мускатный орех, кайенский перец и гвоздика.

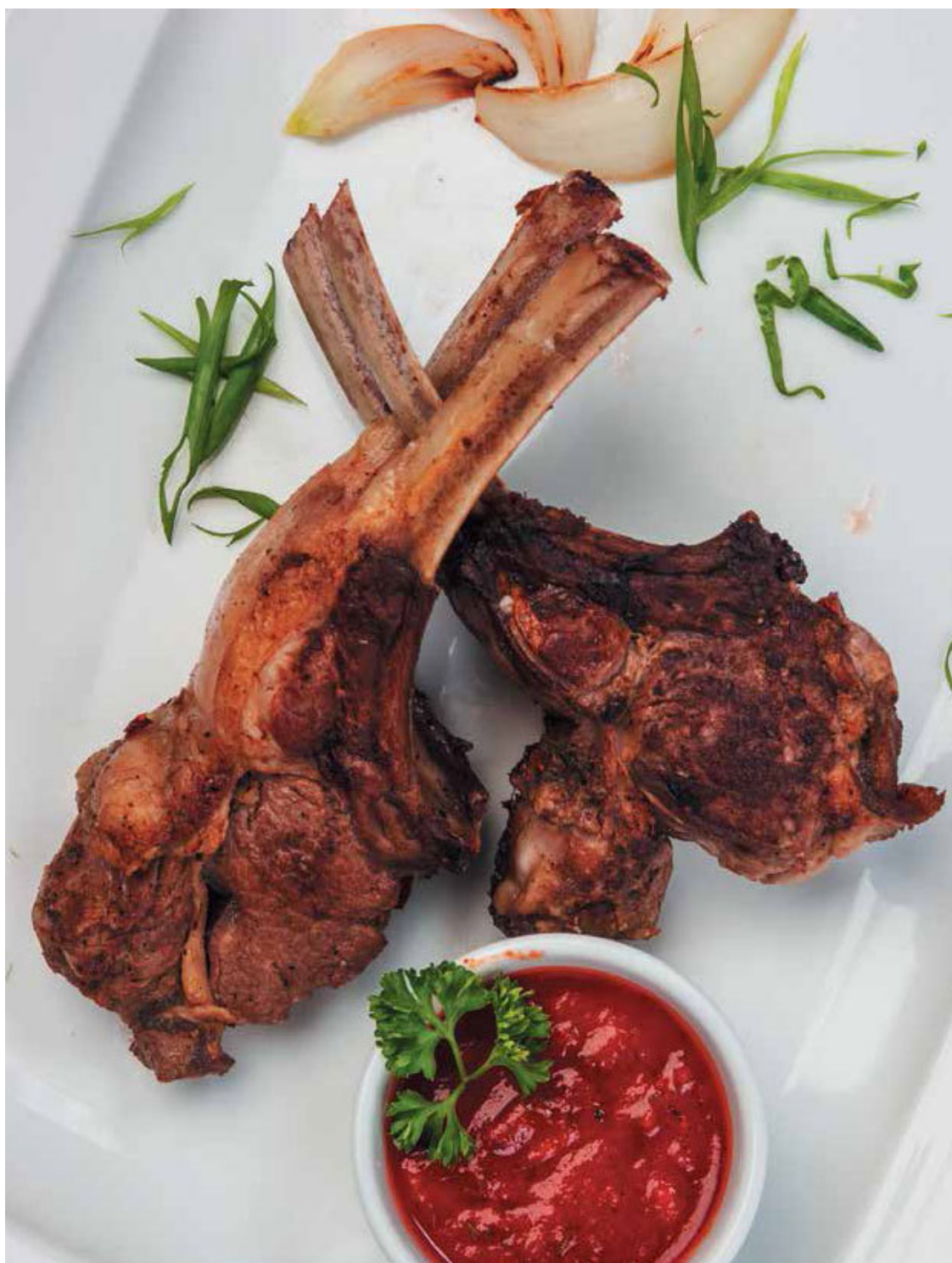
Моэль обычно подают к мясным блюдам.

Время приготовления: 1 час + настаивание

150 г костного мозга
сок 0,5 лимона
1 луковица
40 г корня петрушки
кусочек корня сельдерея
2 ст. л. растительного масла
3 горошины чёрного перца
2 бутончика гвоздики
100 мл сухого красного вина
800 г томатного соуса
щепотка мускатного ореха
соль, сахар и кайенский перец по вкусу

Калорийность: 161 ккал

- Костный мозг залить холодной водой со льдом и выдержать на холоде в течение 24 часов, чтобы удалить остатки крови и сальный привкус.
- Затем отварить его в подсоленной воде в течение 5–7 минут после закипания воды. Добавить лимонный сок.
- Лук очистить, мелко нарезать. Петрушку и сельдерей очистить, измельчить.
- Обжарить овощи в растительном масле до мягкости, добавить дроблёный перец горошком и гвоздику, перемешать. Влить красное вино, проварить 5 минут.
- Томатный соус влить в сотейник, добавить пассерованные овощи со специями и мускатный орех, проварить в течение 20 минут.
- В конце варки добавить соль, сахар и кайенский перец.
- Соус процедить, соединить с костным мозгом, довести до кипения.



Мраморная говядина

Популярный во всём мире мясной деликатес. От обычной говядины мраморная отличается тем, что в мясной мякоти присутствует множество жировых прожилок, отчего кусок по рисунку на срезе напоминает мрамор. На вкус такое мясо необычайно нежное и сочное.

Впервые мраморная говядина появилась в Японии в 60-х годах XIX века. Оттуда же попали к нам и рецепты её приготовления. Правда, удовольствие это не из дешёвых. Высокая цена продукта обусловлена сложной технологией выращивания бычков. Их интенсивно откармливают, а за 3–4 месяца перед забоем в корм идёт только отборная пшеница или кукуруза, притом, что животных значительно ограничивают в движении. Мраморным может считаться только мясо молодых бычков, поскольку в нём меньше соединительной ткани и оно более нежное, чем мясо взрослых животных.

Первым ценителем мраморной говядины в бывшем СССР стал Никита Хрущёв. Нежный стейк из неё ему подали во время визита в США. Хрущёву очень понравилось блюдо и, вернувшись в Союз, он попросил приготовить ему такое же мясо. Однако вкус стейка из обычной говядины оказался далёким от того, который он оценил в Штатах. Тогда стало понятно, что удивительная сочность и нежный вкус обусловлены не технологией приготовления, а видом используемого мяса.

Мраморная говядина сегодня производится не только в Японии, но и Новой Зеландии, Аргентине, Австралии, а с недавних пор и в России, однако цена на этот элитный продукт остаётся достаточно высокой.

Мраморная говядина лучше всего подходит для жарки.

Мраморная говядина на гриле

На 2 порции

Время приготовления: 15 мин

2 стейка из мраморной говядины
соль и свежемолотый чёрный перец

Калорийность: 210 ккал

- Нагреть стейки до комнатной температуры, промокнуть бумажным полотенцем.
- Поджарить стейки на гриле с одной стороны в течение 3–4 минут, перевернуть, посолить. Жарить 3–4 минуты с другой стороны.
- Снять стейки на тёплую тарелку, поперчить, накрыть фольгой и дать отдохнуть перед подачей 5 минут.



Мсикаташ

Блюдо американской кухни, густой суп с кукурузой и фасолью. Его история уходит своими корнями в те времена, когда Северную Америку населяли индейцы, название блюда в переводе с языка одного из племён означает «приготовленные зёрна кукурузы».

Основными ингредиентами супа являются белая фасоль и кукуруза. Сегодня существует множество вариантов классического рецепта, в суп добавляют овощи, бекон или солёную рыбу. В некоторых штатах США мсикаташ традиционно готовят на День Благодарения.

На 6–7 порций

Время приготовления: 50 мин

1 стакан фасоли
0,5 стакана нута
2 л воды
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
1 стакан сливок 33 % жирности
250 г мясного фарша
150 г копчёной грудинки
250 г картофеля
1 банка консервированной кукурузы
1 зубчик чеснока
пучок зелени
1 ч. л. молотой сладкой паприки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 139 ккал

- Фасоль и нут замочить на ночь в холодной воде. Затем промыть, залить свежей водой и отварить почти до готовности.
- Лук очистить, измельчить, обжарить в растительном масле.
- В кастрюлю с бобовыми влить сливки. Фарш размять, грудинку нарезать небольшими кусочками, выложить в кастрюлю, довести суп до кипения и варить до готовности бобовых.
- Картофель очистить, нарезать кубиками, добавить в суп вместе с обжаренным луком за 20 минут до окончания варки. Последней положить кукурузу – за 5 минут до готовности. Посолить, поперчить по вкусу.
- Чеснок очистить, измельчить. Зелень промыть, мелко нарезать.
- Когда картофель и бобовые будут готовы, добавить в суп чеснок и зелень.



Муаль

Костный мозг, термин французской кухни (*см. Костный мозг*).

Муджадара

Блюдо арабской кухни из зелёной чечевицы и риса с обжаренным луком. Считается основным, к нему подают йогурт и салат, но также его можно подать как гарнир к мясу, птице или рыбе.

Впервые рецепт муджадары упоминается в кулинарной книге 1226 года, автором которой является Аль-Багдади. Поскольку в рецепт не входило мясо, муджадара считалась едой бедняков. Блюдо получалось достаточно сытным и дешёвым, поэтому позволить его себе могли практически в каждом доме.

На 6 порций

Время приготовления: 40 мин

150 г риса

150 г чечевицы

600 мл воды

1 луковица

1 морковь

2 ст. л. растительного масла

1 сладкий перец

6 ст. л. томатов в собственном соку

3–4 зубчика чеснока

1 ч. л. паприки

1 ч. л. порошка карри

1 ч. л. имбиря

щепотка молотого острого красного перца

щепотка молотого чёрного перца

соль по вкусу

Калорийность: 120 ккал

- Рис залить водой, отварить до полуготовности.
- Отдельно залить водой чечевицу и также отварить до полуготовности. Откинуть рис и чечевицу в сито, чтобы стекла вода.
- Лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, натереть. На сковороде разогреть растительное масло, спассеровать лук и морковь в течение 4 минут.
- Перец очистить, удалить семена и перегородки, мелко нарезать. Томаты измельчить. К луку и моркови добавить нарезанный перец и томаты, перемешать.
- Чеснок очистить, измельчить, добавить в сковороду. Туда же выложить рис и чечевицу. Добавить пряности, перемешать. Готовить на среднем огне 10–15 минут. Подавать блюдо к столу горячим.



Муждей

Чесночный соус, используемый в румынской и молдавской кухнях. Готовят его из чеснока, мясного или овощного бульона и растительного масла. Чтобы соус получился насыщенным по вкусу, чеснок предварительно толкут в ступке с солью. Затем его заливают бульоном и хорошо перемешивают. В некоторых областях в соус добавляют также мелко нарезанные помидоры, печёный перец, зелень и пр.

Поддают муждей к рыбным и мясным блюдам.

Жареная рыба с соусом муждей

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин

1 карп или судак (около 1 кг)
3 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. кукурузной муки
0,25 стакана растительного масла
6–8 зубчиков чеснока
4 ст. л. рыбного бульона
4 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 212 ккал

- Рыбу выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать стейками. Натереть солью, каждый кусок обвалять в смеси пшеничной и кукурузной муки.
- Растительное масло разогреть на сковороде, обжарить куски рыбы до румяной корочки.
- Переложить рыбу в форму для запекания, поместить в разогретую до 200 °С духовку на 7–10 минут.
- Для соуса муждей чеснок очистить, истолочь в ступке, переложить в миску, влить бульон и растительное масло.
- Рыбу извлечь из духовки, переложить на блюдо, полить соусом и подавать к столу.



Мужужи

Блюдо грузинской кухни. Холодец из свиных ножек, в составе которого обязательно должен присутствовать и другой вид мяса, предварительно замаринованный. Две части мужужи готовятся отдельно и соединяются в конце приготовления.

На 4 порции

Время приготовления: 2,5 часа + охлаждение

2 луковицы
2 небольшие моркови
2 свиные ножки
4–6 горошин душистого перца
2 лавровых листа
1 кг нежирной свинины
0,5 стакана винного уксуса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 290 ккал

- Лук и морковь очистить. Свиные ножки очистить, промыть, сложить в кастрюлю, залить холодной водой. Варить в течение 2 часов, за 30 минут до окончания варки добавить 1 целую луковицу и 1 морковь, половину душистого перца и 1 лавровый лист. Слегка посолить.
- Свинину промыть, нарезать небольшими кусками 3×4 см, сложить в отдельную кастрюлю, залить водой и варить в течение 45 минут. За 30 минут до окончания варки положить 1 целую луковицу и 1 морковь, оставшиеся лавровый лист и душистый перец.
- Готовое мясо достать из бульона, переложить в глубокую миску, залить уксусом. Оставить мариноваться в течение 30 минут.
- Ножки достать, остудить, мясо отделить от костей и нарезать. Бульон процедить.
- Мясо от ножек сложить в отдельную кастрюлю, добавить маринованное мясо, залить процеженным бульоном. Добавить соль и перец по вкусу, довести до кипения, снять с огня. Разлить в керамические формы, охладить.



Мука

см. Гречневая мука, Кукурузная мука, Овсяная мука, Пшеничная мука, Ржаная мука, Рисовая мука.

Муксун



Пресноводная рыба семейства лососёвых. Муксун относится к роду сигов, считается ценной промысловой рыбой и является деликатесом. Средняя особь достигает в длину 75 см, весит до 8 кг. Тело рыбы сплющено по бокам, покрыто серебристой чешуёй.

Ареал обитания муксуна – полноводные реки Сибири, заливы Северного Ледовитого океана, пресные озёра полуострова Таймыр. Питается рыба в основном придонными ракообразными и моллюсками.

Нежный вкус муксуна, за который его высоко ценят, обусловлен жировым слоем, покрывающим тушку рыбы для защиты от холода. При этом калорийность его сравнительно невелика. Пользу от употребления этой рыбы сложно переоценить, ведь совсем немного видов рыб содержат такое же количество рыбьего жира. Он быстро усваивается и, в отличие от животных жиров, не оказывает вредного воздействия на организм человека. Более того, рыбий жир содержит необходимые кислоты Омега-3, способствующие повышению иммунитета и улучшению общего состояния.

Мясо муксуна богато витаминами и минеральными веществами. В нём содержатся цинк, хлор, никель, фтор, молибден, хром, витамин РР и пр. Это источник полноценного белка, который быстро усваивается организмом. Употребление муксуна показано всем без исключения, но особенно полезным будет он для ослабленных людей, тех, кто страдает заболеваниями желудка и щитовидной железы.

Мясо рыбы отличается великолепными вкусовыми качествами, поэтому муксун широко используется в кулинарии. Деликатесом считается солёная или копчёная рыба. Учитывая, что муксун сам по себе жирный, готовить его рекомендуется без добавления масла. Лучше всего жарить его на гриле или запекать.

Муксун, запечённый с картофелем

На 3 порции

Время приготовления: 1 час

1 небольшой муксун (около 1 кг)

1 луковица

1 кг картофеля

приправа для рыбы, соль и перец по вкусу

Калорийность: 102 ккал

- Рыбу вымыть, очистить, удалить внутренности. На тушке сделать поперечные надрезы, натереть приправами и солью.

- Лук очистить, нарезать кольцами, начинить им рыбу.
- Картофель вымыть, очистить, нарезать на куски среднего размера, посолить, поперчить.
- На смазанный маслом противень выложить рыбу, вокруг уложить картофель. Поставить в разогретую до 190 °С духовку на 40 минут. Подавать блюдо горячим.



Мули (мули-легюм)

Кухонное приспособление, предназначенное для быстрого перемалывания овощей в пюре. Название происходит от французских слов *moulin* – «мельница» и *legume* – «овощи». В обиходе название сократили до легко произносимого «мули». Такие бытовые мельницы бывают как механическими, так и электрическими. Часто используются для приготовления детского питания.



Мульги капсад

Блюдо эстонской кухни, свинина, тушённая с перловой крупой и квашеной капустой. Считается традиционной крестьянской едой, которую обычно готовили в холодное время года. Блюдо обязательно должно было присутствовать на рождественском и новогоднем столе. Сегодня эта традиция сохраняется, кроме того, попробовать мульги капсад можно в самых известных ресторанах Эстонии, позиционирующих его как «визитную карточку» национальной кухни.

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.