

# Кулинарная энциклопедия

том 23



Н—О (Налим — Облатка)

Кулинарная энциклопедия  
(ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.  
Том 23. Н-О (Налим – Облатка)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 23. Н-О (Налим – Облатка)  
/ «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная  
энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0156-8

В 23 томе нашей кулинарной энциклопедии: все о налимe, нектаринах и нуте; классический рецепт торта "Наполеон"; как выбрать идеальный кухонный нож; какое блюдо в США прозвали "Неряха Джо"; чем интересны кухни Германии, Нидерландов и Норвегии; рецепты настоек из клюквы, коры ивы и смородинового листа; какие способы нарезки используются во французской кухне и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0156-8

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

## Содержание

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Н                                                     | 6  |
| Налим                                                 | 6  |
| Налим, засоленный в масле                             | 7  |
| Жареная печень налима                                 | 8  |
| Налим с картофелем, запечённый в духовке              | 9  |
| Налим в сметане                                       | 10 |
| Налистники                                            | 13 |
| Налистники с творогом                                 | 13 |
| Намура                                                | 15 |
| «Наполеон»                                            | 17 |
| Нарезка                                               | 19 |
| Нарханги                                              | 23 |
| Наршараб                                              | 25 |
| Салат с красной фасолью и заправкой с соусом наршараб | 25 |
| Нарын                                                 | 28 |
| Наси горенг                                           | 30 |
| Настойка                                              | 32 |
| Настойка коры ивы                                     | 32 |
| Клюковка                                              | 33 |
| Мятный спотыкач                                       | 34 |
| Настойка из смородинового листа                       | 35 |
| Анисовка                                              | 36 |
| Настурция                                             | 38 |
| «Кардинальский» салат                                 | 39 |
| Натильяс                                              | 40 |
| Начинка                                               | 41 |
| Примеры начинок для различных групп продуктов:        | 41 |
| Начос                                                 | 49 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                     | 50 |

# **Кулинарная энциклопедия.**

## **Том 23. Н-О (Налим – Облатка)**

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

## Н

### Налим



Рыба отряда тресковых. Налим – единственный представитель данного отряда, который живёт только в пресной воде, а также единственный «долгожитель», некоторые особи доживают до 20 лет.

Налим – ценная промысловая рыба, обитающая повсеместно в реках Северного полушария. Выделяют оседлый и полупроходной виды налимов, первый мельче, второй чаще всего выступает в качестве объекта промысла. Ловят налима только с поздней осени до ранней весны, эта холодолюбивая рыба проявляет активность при температуре воды не выше +10 °С. Данное свойство налима высоко ценили ещё в Древней Руси, и по сей день в некоторых регионах налим остаётся единственным источником свежего белка долгой зимой. Именно налима на Руси чаще всего употребляли в пищу во время многочисленных православных постов.

Мясо налима мягкое, сладковатое, в нём мало костей. Белок налима содержит необходимые человеческому организму аминокислоты, а в жире, который сосредоточен в основном в печени рыбы, содержатся ценные жирные кислоты. В мясе налима есть витамин РР, хлор, молибден, фтор, хром, цинк. Калорийность налима – 88 ккал на 100 г. Эту рыбу считают нежирной, а потому пригодной для диетического или детского питания.

Налима можно жарить, варить, запекать, солить и мариновать, но лучше всего из него получаются уха и паштеты, а также разнообразные блюда из рыбного фарша – котлеты, зразы, начинка для пирогов и расстегаев. Печень налима – отдельный деликатес, не уступающий по своим вкусовым качествам печени трески.

### **Подготовка**

Для того чтобы разделать налима, сначала рыбу вымачивают в слабом растворе соли. Затем надрезают кожу вокруг головы, продевают через поджаберные гребни крепкую верёвку и подвешивают тушку. Потом надрезают кожу по кругу и стягивают её с налима, как чулок. Уже после этого рыбу потрошат и промывают.



## **Налим, засоленный в масле**

*На 3–4 порции*

*Время приготовления: 1,5 дня*

500 г филе налима

10 горошин душистого перца

2 ст. л. крупной соли

1 ст. л. сушёного укропа  
3–5 лавровых листов  
75 мл растительного масла

*Калорийность: 102 ккал*

- Филе налима нарезать средними кусками.
- На дно подготовленной стеклянной или эмалированной посуды выложить несколько горошин душистого перца и 1 ст. ложку соли. Сверху уложить слой рыбы, залить маслом, присыпать укропом и выложить 1–2 лавровых листа. Повторить слои.
- Поставить на рыбу гнёт и оставить в тёплом месте на 12 часов, затем поместить в холодильник на 1 сутки.
- Через сутки гнёт снять. Хранить рыбу в холодильнике, в герметично закрытой таре до 1 месяца.



## **Жареная печень налима**

*На 2–3 порции*

*Время приготовления: 30 мин*

300 г печени налима  
500 мл воды  
1 ст. л. сушёного укропа  
1 ч. л. соли  
1–2 лавровых листа  
2 ст. л. растительного масла для жарки  
3 ст. л. пшеничной муки  
0,5 лимона  
2 веточки укропа

*Калорийность: 625 ккал*

- Печень промыть несколько раз, дать воде полностью стечь.
- Довести до кипения воду, добавить укроп, соль и лавровый лист. С помощью шумовки осторожно выложить в кастрюлю печень налима и варить на слабом огне, не помешивая, 10–15 минут. Откинуть печень в дуршлаг, дать воде полностью стечь.
- На сковороде разогреть масло. Куски печени налима обвалять в муке и обжарить на сильном огне по 1–2 минуты с каждой стороны.
- Готовую печень выложить на блюдо для подачи, сбрызнуть соком лимона и украсить укропом.



## **Налим с картофелем, запечённый в духовке**

*На 4 порции*

*Время приготовления: 45 мин*

150 г сливочного масла  
400 г картофеля  
500 г филе налима  
1 ст. л. рубленого укропа  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 112 ккал*

- Масло растопить, смазать форму для запекания, остальное оставить.
- Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками, выложить в смазанную маслом форму, залить оставшимся маслом.
- Рыбу нарезать на порционные куски и уложить на картофель. Запекать в духовке при 220 °С около 30 минут.
- Достать форму из духовки. Разложить рыбу и картофель по тарелкам, сверху полить оставшимся в форме соком.

- Посыпать рубленым укропом и подать на стол.



## **Налим в сметане**

*На 4–5 порций*

*Время приготовления: 45 мин*

400–500 г филе налима  
2 зубчика чеснока  
3 ст. л. оливкового масла  
10 горошин душистого перца  
200 г нежирной сметаны  
180 г пшеничной муки  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 121 ккал*

- Филе налима нарезать на небольшие кусочки. Чеснок очистить, пропустить через пресс.
- В сотейнике разогреть оливковое масло и обжарить на нём кусочки филе на среднем огне, часто помешивая, в течение 3–5 минут.
- Добавить в сотейник чеснок и душистый перец, жарить ещё 3 минуты.
- Сметану смешать с просеянной мукой, соус посолить и поперчить по вкусу. Приготовленным соусом залить рыбу.
- Накрыть сотейник крышкой и тушить на слабом огне 25–30 минут, до готовности рыбы.
- При подаче кусочки рыбы полить соусом, в котором она тушилась.



## Налистники

Украинские блинчики с различными начинками. Для налистников делается особое пресное тесто: для того, чтобы оно стало лишь оболочкой для вкусной начинки, в него не добавляют ни соль, ни сахар. Готовят налистники с самыми разными начинкам, при этом блинчики со сладкой начинкой после запекания в духовке посыпают сахарной пудрой или подают с мёдом, а несладкие перед запеканием можно посыпать тёртым сыром.

### Налистники с творогом

*На 4 порции*

*Время приготовления: 45 мин*

100 г пшеничной муки  
100 г картофельного крахмала  
5 яиц  
500 мл молока  
20 г сала

*Для начинки*

150 г творога  
150 мл жирной сметаны  
1 яйцо  
1 ст. л. сахарного песка  
ванилин на кончике ножа  
1 ст. л. сливочного масла

*Калорийность: 198 ккал*

- В миске смешать муку с крахмалом. В другой миске взбить 4 яйца с молоком. Аккуратно, тонкой струйкой и, постоянно помешивая, влить яично-молочную смесь в муку. Вымесить до однородности.
- На небольшой сковороде, смазанной салом, испечь тонкие бледные блинчики.
- Приготовить начинку. Творог смешать со сметаной. В отдельной посуде взбить добела яйцо с сахаром. Всё соединить, добавить ванилин и перемешать.
- На край каждого блинчика выложить по 1 ст. ложке творожной начинки, закатать рулетиком и разрезать поперёк пополам.
- Форму для запекания или противень смазать сливочным маслом, выложить блинчики и запекать в духовке при 190–200 °С в течение 15–20 минут, до золотистого цвета.
- Подавать на стол горячими.



## Намура

Традиционный ливанский десерт из манной крупы. Вначале выпекается манник, затем его заливают особым сиропом на основе сока лимона, розовой воды и большого количества сахара. Намура – повседневный и очень сладкий пирог, готовят его одинаково во всех частях страны.

*На 10–12 порций*

*Время приготовления: 45 мин + пропитывание*

1 стакан натурального йогурта 1,5 % жирности

1 ст. л. разрыхлителя теста

100 г сливочного масла

250 г сахара

400 г манной крупы

целый миндаль для украшения

2 ст. л. пасты тахина

*Для сиропа*

400 г сахара

200 г воды

1 ч. л. розовой воды

1 ломтик лимона

*Калорийность: 257 ккал*

- Йогурт смешать с разрыхлителем, добавить растопленное сливочное масло и сахар, тщательно перемешать. Постепенно вмешать всю манную крупу, тщательно перемешать.
- Форму для запекания смазать пастой тахина, вылить в форму тесто. Мокрой ложкой разровнять поверхность и сделать неглубокие надрезы так, чтобы получились ромбы или квадраты со стороной 3–4 см. В центр каждого ромба уложить по одному ядрышку миндаля.
- Выпекать в духовке при 180 °С в течение 25–30 минут, готовность проверить деревянной зубочисткой.
- Приготовить сироп. В глубокий сотейник всыпать сахар, влить воду и уваривать на среднем огне до полного растворения сахара. Затем убавить огонь до слабого и варить 15–20 минут. Снять с огня, добавить ломтик лимона и розовую воду. Перемешать и полностью охладить.
- Достать пирог из духовки. В форме горячим разрезать его до конца по линиям надрезов и залить сиропом. Оставить для пропитывания на 3–5 часов.



## «Наполеон»

Пирожное или торт из слоёного теста, промазанного заварным кремом. Происхождение названия этого торта породило много легенд. Одна из них связывает возникновение лакомства с Наполеоном Бонапартом – якобы его жена Жозефина застала императора в пикантной ситуации с одной из фрейлин, и Наполеон для спасения супружеских уз придумал историю, будто бы он таким образом выводывал у молодой прелестницы рецепт одного вкуснейшего пирожного специально для жены-сладкоежки. Жозефина потребовала доказательства. И королевские повара приготовили необычный десерт, взяв за основу классический рецепт французской «королевской галеты» и добавив к нему заварной крем и долгое пропитывание.

Другая легенда гласит, что торт изначально придумал итальянец, и в Европе сладость окрестили «неаполитанским тортом», так как автор был из Неаполя. Позже, уже после того, как на исторической сцене появился Наполеон и произошла Великая Французская революция «неаполитанский» переименовали в «Наполеон».

В самой Франции и в Италии этот десерт известен под названием мильфёй. Лишь в США и в России его продолжают называть «Наполеоном».

*На 12 порций*

*Время приготовления: 1 час + пропитывание*

200 г сливочного масла

200 мл жирной сметаны

2 яйца

100 г сахара

650–700 г пшеничной муки

*Для крема*

1 л молока

6 яиц

400 г сахара

6 ст. л. пшеничной муки

500 мл жирных сливок

6 ст. л. ванильного сахара

*Калорийность: 334 ккал*

- Охлаждённое масло мелко нарубить широким ножом. Смешать масло со сметаной, яйцами, сахаром и, постепенно добавляя муку, вымесить тугое тесто.

- Разделить тесто на 15 равных частей, каждую раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Для того чтобы коржи были одинаковой формы, обрезать каждую заготовку по форме тарелки диаметром 18–20 см. Наколоть вилкой и испечь каждый корж отдельно в духовке при 180–190 °С в течение 10–12 минут, до золотистого цвета. Обрезки теста выпечь отдельно до золотистого цвета. Готовые коржи полностью остудить. Обрезки остудить и перемолоть в крупную крошку.

- Для крема 1 стакан молока подогреть и смешать с яйцами и сахаром, перемешать до полного растворения сахара. Постепенно всыпать всю муку и вымесить без комочков.

- Остальное молоко смешать со сливками, влить в отдельную кастрюлю и довести до кипения, постоянно мешая. Как только смесь закипит, тоненькой струйкой ввести всю при-

готовленную ранее молочно-мучную смесь, добавить ванильный сахар, и, как только крем начнёт густеть, (через 1–2 минуты), снять с огня.

- Крем немного охладить. Сформировать торт, промазывая каждый корж 2–3 ст. ложками тёплого крема. Оставшимся кремом равномерно обмазать верхний корж и бока торта.

- Обильно посыпать торт крошкой и оставить в тепле на 2 часа, затем поместить в холодильник для пропитывания на 8–10 часов.



## Нарезка

1) Кулинарная техника, заключающаяся в нарезании продуктов различными способами.

### Классические способы нарезки во французской кухне

| название | описание                                   | что нарезают                         |                                                                                      |
|----------|--------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Англез   | В форме бочонков                           | Любые овощи                          |   |
| Бланкет  | Одинаковыми прямыми кусочками (брусочками) | Любые овощи, мясо, фрукты, сыр, рыбу |  |

|           |                                                     |                                        |                                                                                       |
|-----------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Бренуаз   | Кубиками среднего размера                           | Любые овощи, мясо, фрукты, сыр, рыбу   |    |
| Брюнуаз   | Мелкими кубиками 2-3 мм                             | твёрдые овощи, мясо, фрукты, сыр, рыбу |    |
| Жардиньер | Крупными брусочками толщиной около 1 см             | Овощи                                  |    |
| Жюльен    | Тонкой соломкой длиной до 5 см и шириной около 4 мм | Твёрдые овощи, мясо, сыр               |  |
| Конкассе  | Небольшими кубиками                                 | Мягкие овощи, прежде всего помидоры    |  |

|          |                                                                                                 |                                  |                                                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Крудите  | Длинными палочками, для макания в соус                                                          | Твёрдые овощи                    |    |
| Маседуан | Кубиками на основе нарезки жардиньер, то есть крупными кубиками около 1 см                      | Овощи                            |    |
| Рондель  | Круглыми ломтиками, поперёк или под углом                                                       | Колбасу, круглые в сечении овощи |    |
| Шинковка | Полосками, несколько более широкими, чем шиффонад                                               | Листовые овощи и травы           |  |
| Шиффонад | Очень тонкими полосками. Листочки скручивают в тугий рулон и нарезают полосками толщиной 1-2 мм | Листовые овощи и травы           |  |

2) Тонкие ломтики мяса, рыбы, сыра. Нарезка используется для приготовления различных бутербродов, также подаётся на праздничный стол в качестве закуски или служит для украшения блюд.



## Нарханги

Мясо, тушённое с овощами, по-узбекски.

*На 6–8 порций*

*Время приготовления: 1,5 часа*

800 г мякоти баранины или говядины  
2 средние луковицы  
2 средние морковки  
1 кг картофеля  
4 помидора  
2 сладких перца разного цвета  
1 ч. л. зиры  
1 ч. л. кориандра  
7 зубчиков чеснока  
1 большой пучок укропа  
3 ст. л. оливкового масла  
1 стакан воды  
1 пучок кинзы или петрушки  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 106 ккал*

- Мясо нарезать на средние кубики. Очистить все овощи. Лук нарезать на тонкие полукольца, морковь и картофель – брусочками, помидоры – дольками, перец – квадратиками.
- Зиру и кориандр растолочь в ступке. Чеснок очистить, мелко нарубить. Укроп мелко нарезать и смешать с чесноком.
- В казане разогреть оливковое масло и обжарить мясо до румяной корочки. Посолить, поперчить по вкусу. Добавить толчёные зиру и кориандр, а также 1 ст. ложку смеси укропа с чесноком.
- Выложить в казан овощи послойно – лук, помидоры, морковь, сладкий перец, картофель. При этом каждый слой овощей посыпать укропом с чесноком.
- Аккуратно, по стенке казана, влить воду. Плотнo накрыть казан крышкой и довести на среднем огне до кипения. Затем убавить огонь до слабого и тушить 1 час 15 минут.
- Готовое блюдо перемешать, выложить в посуду для подачи и посыпать мелко нарубленной зеленью.



## Наршараб

Азербайджанский соус, который готовится путём сгущения гранатового сока с добавлением сахара. Для аромата в него кладут кориандр, базилик, корицу и другие специи.

Наршараб подают в качестве соуса к блюдам из мяса и рыбы, а также к овощам, делают на его основе заправку к салатам.



### Салат с красной фасолью и заправкой с соусом наршараб

*На 4 порции*

*Время приготовления: 20 мин*

100 г салата айсберг

100 г краснокочанной капусты

1 ч. л. лимонного сока

1 банка консервированной красной фасоли (200 г)

зёрна 0,5 граната

1 ст. л. семян подсолнечника

1 ст. л. семян тыквы

соль

*Для заправки*

1 ст. л. соуса наршараб

1 ч. л. лимонного сока

4 ст. л. оливкового масла

соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

*Калорийность: 67 ккал*

- Салат промыть, обсушить и нарвать руками. Капусту тонко нашинковать, чуть присолить, сбрызнуть лимонным соком и помять, чтобы она стала мягче.
- С фасоли слить жидкость, промыть под холодной водой. Гранат разобрать на зёрна.
- На сухой сковороде слегка обжарить семена подсолнечника и тыквы.
- Приготовить заправку: смешать соус наршараб, лимонный сок и оливковое масло, добавить соль и перец по вкусу, размешать до растворения соли.
- Смешать ингредиенты салата, полить заправкой и подавать к столу.



## Нарын

Узбекская лапша, которую готовят в бульоне с соломкой из мяса, луком и чёрным перцем. Традиционные ингредиенты нарына: бульон из баранины или конины и колбаса казы из конины.

Это блюдо обычно готовится в очень большом казане и традиционно только женщинами. Подают нарын на различные семейные торжества.

*На 4 порции*

*Время приготовления: 4 часа*

600 г говядины или баранины с косточкой

3,5 стакана воды

2 стакана пшеничной муки

2 ст. л. растительного масла

1 луковица

1 ч. л. зиры

соль и перец по вкусу

*Калорийность: 91 ккал*

- Мясо вымыть, очистить от плёнок и сухожилий, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды и варить на слабом огне в течение 2,5–3 часов.
- Достать мясо из бульона, охладить и нарезать тонкой соломкой. Бульон сохранить.
- В половине стакана воды растворить 0,5 ч. ложки соли. Из подсоленной воды и муки замесить крутое тесто, скатать его в шар, накрыть салфеткой и оставить на 20–30 минут.
- Раскатать тесто в пласт толщиной около 3 мм, нарезать полосками шириной 3–4 см и длиной 15–20 см.
- Полоски нарына отварить в мясном бульоне в течение 15–20 минут, достать, охладить, смазать растительным маслом, нарезать тонкой соломкой.
- Лук очистить, нарезать тонкими кольцами, смешать с мясом и лапшой. Посолить, поперчить по вкусу, добавить зиру, выложить в большую глубокую пиалу горкой и залить горячим бульоном.



## Наси горенг

Блюдо из риса в ряде кухонь Юго-Восточной Азии. Несмотря на то, что наси горенг готовят в кухнях более 20 стран, на Западе его считают символом национальной кухни Малайзии.

Наси близок по составу и способу приготовления к плову, но готовится не в казане, а обжаривается в воке. Этот способ готовки очень популярен в странах региона, так как обжаренное блюдо дольше сохраняется, что в условиях жаркого и влажного климата немаловажно.

Наси горенг – это отварной и обжаренный рис с различными добавками. В разных странах наси горенг может выглядеть по-разному, например, в Индонезии – это сборное блюдо из риса, яичницы, мяса, овощей и пасты из специй, оно подаётся на деревянной доске и смешивается непосредственно перед трапезой.

Часто для приготовления наси горенг используют остатки от предыдущих трапез.

*На 2 порции*

*Время приготовления: 30 мин*

1–2 зубчика чеснока  
1–2 см. корня имбиря  
2 луковицы шалота  
1 крупный помидор  
100 г мелких отварных креветок  
3–4 веточки базилика  
2 ст. л. растительного масла  
200 г отварного риса  
0,5 ч. л. молотого чёрного перца  
0,5 ч. л. молотого перца чили  
щепотка куркумы  
2 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. кунжутного масла  
соль по вкусу

*Калорийность: 148 ккал*

- Чеснок очистить, пропустить через пресс. Имбирь очистить, натереть на мелкой тёрке. Лук очистить, очень мелко нарезать. Помидор нарезать средними кубиками. Креветки очистить. Базилик промыть, стряхнуть воду, крупно нарвать.

- В воке разогреть растительное масло. На сильном огне обжаривать чеснок, лук-шалот и имбирь 2–3 минуты, постоянно встряхивая. Добавить в сковороду чёрный перец, перец чили и куркуму, жарить, встряхивая, 2–3 минуты.

- Влить в вок соевый соус, добавить рис, помидоры и креветки, перемешать. Обжаривать, помешивая, на сильном огне 3–5 минут.

- Добавить базилик, жарить 2 минуты. Влить кунжутное масло, перемешать, посолить по вкусу и снять с огня.

- Выложить наси горенг в порционные пиалы. Подавать горячим.



## Настойка

Крепкий алкогольный напиток, спиртовой настой ягод, фруктов или трав. Готовят настойки двумя способами – естественным или термическим. В первом случае сахар, растительное сырьё и спирт смешивают и настаивают от 2 до 6 недель. Во втором смесь нагревают до 50–60 °С, что значительно укорачивает срок приготовления (до 7–10 дней).

Применяются настойки не только как алкогольный напиток, также это – древнейшее из существующих лекарственных средств, так как спирт способен, сохранять и усиливать целебные свойства растений. В России сладкие настойки появились в XVII веке, с тех пор именно настойки считаются исконно русским напитком.

Сегодня различают настойки горькие, полусладкие и сладкие. Отличаются они как содержанием сахара, так и крепостью.

Готовят настойки на основе спирта, водки, коньяка, самогона и других крепких алкогольных напитков. Часто для придания оригинального вкуса и аромата в настойки добавляют различные пряные травы и специи.

Хранить настойки нужно в плотно закрытых бутылках тёмного цвета.

### Настойка коры ивы

*На 2 бутылки*

*Время приготовления: 30 дней*

100 г соцветий и коры ивы

1 л самогона или водки

100 г мёда

5–6 горошин душистого перца

- Соцветия и кору ивы промыть, дать стечь воде.
- Поместить сырьё в бутылку из тёмного стекла, залить смесью водки или самогона и мёда. Бутылку плотно укупорить и поместить в тёмное место на 25 дней.
- Настойку процедить через несколько слоёв марли и перелить в чистые бутылки из тёмного стекла, добавить душистый перец.
- Оставить в тёмном месте ещё на 5 дней.



## Клюковка

*На 2 бутылки*

*Время приготовления: 15 дней*

500 г свежей клюквы

1 л самогона или водки

1 ст. л. сахара

- Ягоды перебрать, промыть и поместить в полуторалитровую банку.
- Залить самогоном или водкой и оставить на сутки в тепле, накрыв банку марлей.
- Через сутки истолочь ягоды с самогоном до однородной кашицы, банку плотно укупорить и оставить в тёмном тёплом месте на 12 дней.
- Настойку процедить, добавить сахар и перелить в бутылки из тёмного стекла. Оставить в тёмном тёплом месте на 2 суток, время от времени встряхивая, чтобы сахар растворился.

## Мятный спотыкач

*На 2 бутылки*

*Время приготовления: 31 день*

200 г свежей мяты

1 л водки или самогона

400 г сахара

100 мл воды

- Мяту промыть под проточной водой и высушить бумажным полотенцем. Листья и стебли очень мелко порубить и поместить в полуторалитровую банку, залить водкой или самогоном и оставить на сутки в тепле.
- В глубоком сотейнике смешать сахар и воду, поставить на средний огонь и варить 10–12 минут, постоянно помешивая, снять с огня.
- Мятный настой процедить, соединить с сахарным сиропом.
- Настойку перелить в чистые бутылки и оставить в тёмном прохладном месте на 30 дней.



## **Настойка из смородинового листа**

*На 2 бутылки*

*Время приготовления: 6 дней*

500 г молодых листьев и почек смородины

1 л самогона или водки

5–6 коробочек кардамона  
200 г сахара

- Листья и почки смородины промыть, сложить в полторалитровую банку, залить самогоном или водкой и поставить на водяную баню на 30 минут.
- Затем банку горячей плотно укупорить крышкой и поставить в тёмное тёплое место на 3 дня.
- Настойку профильтровать через несколько слоёв марли, смешать с сахаром.
- В чистые бутылки положить кардамон и влить настойку.
- Бутылки плотно укупорить и поместить в тёмное прохладное место на 3 дня. Время от времени встряхивать, чтобы сахар растворился.

## **Анисовка**

*На 2 бутылки*  
*Время приготовления: 15–16 дней*

2,5 ч. л. семян аниса  
2 ч. л. семян тмина  
3–4 звездочки бадьяна  
1 палочка корицы  
1 л водки или самогона  
2–3 ч. л. сахара

- Все пряности сложить в стеклянную банку, залить водкой или самогоном, накрыть крышкой и убрать в тёмное место на 2 недели. Время от времени встряхивать.
- Процедить настойку через марлю, сложенную в несколько слоёв.
- Перелить настойку в чистые бутылки, добавить сахар и дать настояться 1–2 дня, время от времени встряхивая бутылку, чтобы сахар растворился.



## Настурция



Однолетние и многолетние растения рода Настурция. В этот род входят порядка 90 видов растений, и почти все они съедобные. Латинское название рода *Tropaeolum* переводится как «маленький трофей», и связано это с историей Древней Греции, где шлем врага, который напоминает цветок настурции, добытый в бою, был лучшим подтверждением смелости и ловкости воина. И сегодня на языке флористов настурция означает скромность и доблесть.

Родом настурция из Центральной и Южной Америки, но современное растение в результате мутаций и селекции сильно отличается от своего предка. Американские настурции имели цветы диаметром более 20 см, их аромат и способность расти на любых почвах и при любых условиях породили много легенд у древних аборигенов этих территорий.

Издревле настурцию используют и как целебное растение, и как приправу. Богата настурция солями йода, калия и фосфора, провитамином А, витаминами С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>. В настурции содержатся растительные антибиотики, поэтому она полезна при гриппе, заболеваниях лёгких и верхних дыхательных путей. Растение помогает снять депрессию, полезно при мужских проблемах и женском климаксе.

Настурцию используют для приготовления салатов, пюре, фаршей, маринадов, супов и солянок. Причём в пищу употребляют и свежие листья, и нераспустившиеся бутоны – цве-

точные почки, и недозрелые семена. Маринованные цветочные почки служат заменой более дорогих каперсов. Также используют и распутившиеся цветы настурции как для украшения блюд, так и для приготовления бутербродов и салатов.

### «Кардинальский» салат

Рецепт этого салата известен с XVI века. В старину его готовили монахи для поднятия душевных сил и придания бодрости во время длительных походов или постов. По легенде, такой салат впервые приготовили для одного кардинала, который поклялся не есть ничего целый год, дабы доказать таким образом свою святость и возможность называться наместником Бога на Земле. Шпинат и настурцию в то время едой не считали.

*На 1 порцию*

*Время приготовления: 5 мин*

5–6 листьев настурции

4–5 цветков настурции

6–8 листьев шпината

*Калорийность: 12 ккал*

- Все растения промыть и обсушить полотенцем.
- Смешать ингредиенты в широкой миске.
- Отдельно к такому салату можно подать тосты из ржаного хлеба с творожным сыром.



## Натильяс

Испанский рождественский и новогодний десерт, сливочный пудинг. Подают его в суповых тарелках или мисках, посыпая молотой корицей.

*На 4 порции*

*Время приготовления: 25 мин*

600 мл молока

180 г сахара

кожура 1 лимона

3 яичных желтка

1 ст. л. кукурузной муки

молотая корица для подачи

*Калорийность: 81 ккал*

- Молоко смешать с половиной сахара и кожурой лимона, прогревать на среднем огне, помешивая, пока сахар не растворится. Довести до кипения, снять с огня и удалить кожуру.
- Оставшийся сахар смешать с желтками и мукой, постепенно ввести в горячее молоко, постоянно помешивая.
- Поставить на средний огонь и, помешивая, варить 3–4 минуты. Снять с огня, тщательно перемешать, разлить по мискам. Подать десерт тёплым, посыпав корицей.



## Начинка

Любой продукт, который используют для фарширования или наполнения выпечки. В качестве начинки выступает, как правило, противоположный по вкусу основному продукт. Так, для рыбы, птицы и мяса выбирают чаще всего крупы и овощи, реже фрукты и ягоды; готовую начинку используют в качестве гарнира. В выпечке начинка выступает как в качестве вкусового, так и увеличивающего питательность добавления к тесту.

Кто и когда впервые начал начинять исходный продукт, неизвестно. Многие историки связывают рождение такого способа приготовления с эпохой применения открытого огня, когда для того, чтобы развести и поддерживать его, требовалось немало сил, и в целые тушки рыбы или мелкой дичи стали закладывать веточки растений для более быстрой готовки. Но история знает и другой пример фаршировки – когда мясо заворачивают в плотные листья различных растений, а затем готовят. Такой способ кулинарной обработки связывают с тем, что в условиях тёплого климата или длительных переходов трудно было сохранить мясо свежим на долгое время, приготовление его в листьях способствовало не только улучшению вкуса, но и существенно увеличивало срок хранения. Так или иначе, при помощи начинки можно добиться оригинального вкуса блюда. А во многих кухнях приготовление и умение сочетать начинку и основной продукт считается высшим кулинарным мастерством.

Чаще всего начинённый продукт запекают, реже отваривают или жарят. Для каждой группы основного продукта характерны свои особенности. Так, фаршированной птице или целой тушке (например, поросёнка) брюшко после фарширования зашивают – это делается для того, чтобы начинка смогла лучше пропитаться соками мяса и не вывалилась при готовке. Фаршированные куски мяса скалывают деревянными шпажками или перевязывают нитью по той же причине.

Начинку пирогов рекомендуется немного пересаливать, чтобы они не были пресными. А в ягодную или фруктовую начинку для сладких пирогов хорошо добавлять немного крахмала – жидкая начинка не вытечет и не испортит выпечку. Тем же принципам подчиняется и начинка для блинов и блинчиков.

Пасту для фарширования предварительно отваривают и только потом начиняют. Для того чтобы паста не пересохла, её запекают, залив небольшим количеством бульона.

В начинку для овощей часто кладут вырезанную из них же мякоть. Твёрдую кожицу овощей и фруктов рекомендуется наколоть, чтобы в процессе запекания продукт не лопнул и остался в целом виде. Овощи и фрукты не всегда запекают после фарширования, часто фаршированные огурцы или помидоры подают свежими в качестве закуски.

## Примеры начинок для различных групп продуктов:

### Для птицы



гречневая каша + куриные потроха, обжаренные с луком  
яблоки или айва + чернослив + лимон  
отварная лапша + белые грибы  
картофель + сладкий перец + брынза  
рис + курага + пряности

### **Для мяса**



солёные грибы + пассерованный лук  
яйца вкрутую целиком  
сладкий перец + морковь + яблоко  
груши + твёрдый сыр  
орехи + кинза + чеснок  
киви + фисташки  
чернослив + сладкий перец + гвоздика  
шпинат + картофельное пюре  
лук-порей + ананас + сметана  
тыква + грецкие орехи  
креветки + шпинат + соевый соус  
паштет из печени + сладкие груши  
брусника + морковь + мускатный орех

## Для рыбы



сушёные грибы + гречневая каша + твёрдый сыр + сладкий перец + сметана (сливки)  
рис + лук + сладкий перец + тыква + чеснок  
кукурузная крупа + мягкий сыр + помидор + зелёный лук + сметана (сливки)  
креветки + овощи + соевый соус  
любые орехи + зелень + лимонная цедра

## Для морепродуктов (кальмаров, каракатиц)



грибы + яйца, сваренные вкрутую + сметана  
кабачок + морковь + тыква + мускатный орех  
картофельное пюре + зелень + чеснок  
отварной рис + зелень + батат  
отварной рис + жареные шампиньоны  
перловая каша + сыр + чернослив + грецкие орехи  
мидии + сладкий перец + пекинская капуста + петрушка + чеснок  
говяжье сердце + пассерованные лук и морковь + чеснок  
мясной фарш + чеснок + лук + щупальца кальмара + помидор

### Для овощей



мясной фарш + пассерованные овощи + специи  
лук-порей + помидор + сыр  
отварной рис + морковь + сладкий перец  
творог + зелень + сыр  
мягкий сыр + помидор  
орехи + зелень + чеснок

### Для фруктов



орехи + мёд  
овсяные хлопья + изюм + сахар  
творог + сахар + цукаты  
рис + изюм + мёд  
морковь + сушёная вишня + мёд + корица

## Для грибов



яйца, сваренные вкрутую + пассерованный лук + чеснок  
мягкий сыр + зелень + чеснок  
творог + помидоры + изюм  
грибной фарш + лук + морковь + твёрдый сыр  
креветки + соевый соус + сладкий перец  
мясной фарш + специи + помидор

## Для пасты



мясной фарш + лук + сыр  
мягкий сыр + помидор + сладкий перец + чеснок  
фарш из брокколи + шпинат + мягкий сыр  
ветчина + яйца, сваренные вкрутую  
мясо раков  
крабовое мясо + помидоры + лук  
тунец + помидоры + твёрдый сыр

отварная курятина + миндаль

### Для яиц



пассерованный лук + отварной яичный желток  
твёрдый сыр + чеснок + майонез + отварной яичный желток  
отварной яичный желток + оливки + майонез  
рыбья икра любых сортов  
твёрдый сыр + майонез + чеснок + грецкий орех  
консервированные тунец или сайра + оливки  
отварные креветки + отварной яичный желток  
отварной яичный желток + майонез + горчица + солёные огурцы  
печень трески + жареный лук + отварной яичный желток  
ветчина + зелень + отварной яичный желток  
солёные грибы + сметана + отварной яичный желток  
солёная сельдь + свежее яблоко + маринованный лук  
авокадо + крабовые палочки + майонез  
креветки + инжир + чеснок + майонез  
мясо криля

### Для несладкой выпечки/пирогов



мясной фарш + лук  
мясной фарш + орехи + зелень  
рыба кусками + лук + картофель  
любые овощи, припущенные или обжаренные  
маринованная или солёная сельдь + орехи + чеснок  
отварная рыба + рис + лук  
различные каши + пассерованные овощи  
солёные грибы + картофель  
фарш из сушёных грибов + лук + отварная морковь  
мягкий сыр + зелень + чеснок

**Для сладкой выпечки/пирогов**



варенье + крахмал  
фруктово-ягодный джем  
свежие фрукты  
свежие ягоды + сахар + крахмал  
орехи + сахар  
цукаты + морковь + мёд  
сушёные ягоды или фрукты  
листовые овощи – щавель, ревень и пр.  
мягкий сыр + сахар + орехи  
мак + сахар  
сливочное масло + сахар

## Начос

Мексиканская закуска, чипсы из кукурузного теста. Придумал начос в 1943 году предприимчивый метрдотель Игнасио Анайя, который работал в ресторане «Виктори Клуб» в городе Пьедрас-Неграс (штат Коауила, Мексика). Однажды, уже после закрытия клуба, к нему напросились жёны американских офицеров, полк которых был расквартирован неподалёку. Американки очень устали, совершая на жаре покупки, и попросили что-нибудь перекусить. Ресторатор пошёл на кухню и обнаружил, что из готовых блюд остались только вчерашняя тортилья и местный твёрдый сыр. Тогда он нарезал лепёшки треугольниками, посыпал перцем халапеньо и запёк с тёртым сыром. Блюдо так понравилось гостям, что уже через несколько дней стало центральным в меню ресторана.

Название эти кукурузные чипсы получили от уменьшительного испанского прозвища Игнасио – Начо. Позднее изобретатель начос открыл в своем родном городке собственный «Ресторан Начос», он до сих пор работает, и в нём готовят кукурузные чипсы по оригинальному рецепту автора.

## **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.