

Кулинарная энциклопедия

том 25



О—П (Опресноки — Пантумака)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

Кулинарная энциклопедия. Том 25. О-П (Опресноки – Пантумака)

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 25. О-П (Опресноки – Пантумака) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0158-2

В 25 томе: секреты правильной панировки; как приготовить оссобуко и панакотту; рецепты десертов «Павлова» и «Пани Валева»; какое блюдо считается символом кухни Каталонии; кто готовит торжественный ужин для церемонии вручения «Оскар»; как пользоваться палочками для еды и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0158-2

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

О	6
Опресноки	6
Орама	7
Орама с бараниной	7
Орегано (душица)	9
Чай из орегано	10
Омлет с орегано	11
Свиная вырезка в беконе с орегано	13
Орекьетте	15
Орекьетте с брокколи и лимонным соком	15
Орекьетте с мидиями	16
Орекьетте с овощами и фасолью	18
Орехи	21
Творожный десерт с орехами	21
Ореховый суп	23
«Орешки»	25
Орже	27
Орзо	28
Салат с орзо, курицей и сыром фета	28
Орзо с грибами и зелёным горошком	29
Орзо с тунцом	31
Ороммо	34
Ороммо с говядиной	34
Орсини	36
Орухо	38
Орчата	39
Осветление бульона	41
Осветление сливочного масла	42
Осетинский пирог	43
Осетинский пирог с мясом (Фыдджин)	43
Осетинский пирог с черемшой и сыром (Давонджин)	44
Осетинский пирог с тыквой (Насджин)	46
Осетрина	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Кулинарная энциклопедия. Том 25. О-П (Опресноки – Пантумака)

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

О

Опресноки

Лепёшки из пресного теста, аналог мацы. Опресноки стали неотъемлемой частью иудейской религиозной традиции. У евреев есть даже одноимённый праздник, во время которого нельзя употреблять иного хлеба, кроме пресных лепёшек. Начинается он на второй день Пасхи и длится 7 дней. Праздник символизирует освобождение евреев от египетского гнёта, а также чистоту еврейского народа, покинувшего Египет много веков назад.

Орама

Блюдо казахской кухни, рулет из пресного теста с разнообразной начинкой. Чаще всего для начинки выбирают мясо, но также может использоваться творог, сыр, зелень, субпродукты и пр. Готовят рулет на пару, отчего он получается нежным и сочным. Аналог орамы можно встретить в кухнях других среднеазиатских стран (*см. Оромо*).

Орама с бараниной

На 6 порций

Время приготовления: 1 час 10 мин

500 г пшеничной муки

200 мл воды

мелко нарезанный зелёный лук и сметана для подачи

соль по вкусу

Для начинки

1 кг мякоти баранины

150 г курдючного жира

4 луковицы

1 морковь

соль и перец по вкусу

Калорийность: 219 ккал

- Приготовить начинку: мясо и курдючный жир нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить. Морковь очистить, натереть на тёрке. Соединить баранину, лук, морковь, курдючный жир. Посолить, поперчить по вкусу, хорошо перемешать.

- Замесить тесто: в муку добавить воду и немного соли, вымесить до однородности (при желании можно добавить 1 яйцо). Тесто должно получиться эластичным.

- Разделить тесто на 2 части, каждую раскатать в тонкий пласт. Равномерно выложить начинку и свернуть рулет.

- Уложить ораму в пароварку, готовить 40 минут.

- Достать из пароварки, нарезать на куски, полить сметаной, посыпать зелёным луком, подать к столу.



Орегано (душица)

Растение семейства Яснотковые. Внешне орегано представляет собой небольшой кустарник с разветвлёнными стеблями, на которых расположены небольшие овальные листочки и белые или розовые соцветия, состоящие из мелких цветов. Ареал произрастания душицы достаточно широк, она растёт практически повсеместно, кроме холодных северных районов. Орегано можно встретить как в Европе, преимущественно в странах Средиземноморья, так и на территории России – здесь растение чаще называют душицей.



История применения орегано в кулинарных и медицинских целях насчитывает не одно столетие. Знали о нём ещё в Древнем Египте и Древней Греции, причём ценили не только за неповторимый аромат, но и за уникальные лечебные свойства, которые обусловлены его составом. Согласно легенде, о целебных свойствах орегано люди узнали благодаря животным, которые искали и ели душицу в случае болезни.

Орегано содержит дубильные вещества, эфирные масла, тимол, карвакол, розмариновую кислоту. Есть в нём также витамины группы В, витамины С, К, А и Е, кальций, магний, железо, натрий, фосфор, марганец, селен и цинк.

Для лекарственных целей подходят все части растения: цветы, листья и стебли. Из них готовят настои, лечебные чаи и отвары, компрессы и ванны. Орегано обладает выраженным ранозаживляющим действием, благотворно воздействует на кожу. С пищевыми отравлениями позволяют бороться входящие в его состав дубильные вещества, кроме того, растение считается мощным природным средством от паразитов. Душицу рекомендуют при

головных и мышечных болях, ревматизме, радикулите, заболеваниях нервной системы. Она отлично справляется с «женскими» проблемами, способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта и оказывает лёгкое слабительное действие. Регулярное употребление отвара орегано способствует повышению иммунитета, оказывает общеукрепляющее воздействие на организм.

В кулинарии душица получила широкое распространение как популярная пряность. Для придания блюдам аромата используют цветочные почки и молодые листья. Особенно любят орегано греки и итальянцы. Его кладут в мясные и рыбные блюда, пиццу, маринады, соусы, салаты и овощные рагу. Готовят из душицы и необыкновенно ароматный чай. Чтобы пряность сохранила свой аромат, её следует добавлять в самом конце приготовления.

Как хранить

Свежее орегано можно хранить в холодильнике не более 3 дней, слегка увлажнив и поместив в плотно закрытый контейнер или полиэтиленовый пакет. Листья орегано можно также заморозить или высушить, чтобы увеличить срок его хранения. Сухую пряность следует поместить в герметичную посуду и убрать в тёмное место, хранится она до 1 года.

Чай из орегано

На 4–6 порций

Время приготовления: 30 мин

1 л воды

4 ст. л. сушёного орегано

2 веточки свежего орегано с цветками

4 ст. л. мёда

Калорийность: 29 ккал

- Довести до кипения воду в чайнике.
- В заварочный чайник положить сушёную душицу, залить кипятком, дать настояться 5 минут, не закрывая крышкой.
- Добавить мёд и свежее орегано, размешать до полного растворения мёда.
- Дать настояться 10 минут.



Омлет с орегано

На 2 порции

Время приготовления: 20 мин

4 яйца

50 мл молока

2–3 веточки свежего орегано

2 ст. л. растительного масла

несколько перьев зелёного лука или шнитт-лука

щепотка хлопьев перца чили (по желанию)

соль и перец по вкусу

Калорийность: 190 ккал

- Яйца разбить в миску, влить молоко, слегка взболтать вилкой. Посолить, поперчить по вкусу.

- Орегано промыть, стряхнуть воду, часть листочков отложить для подачи, остальные мелко нарезать. Добавить их в яичную смесь, перемешать.

- На сковороде хорошо разогреть растительное масло, влить яичную смесь, поджарить на среднем огне под крышкой до готовности.
- Снять омлет с огня, посыпать нарезанным зелёным луком или шнитт-луком, хлопьями перца чили (по желанию), украсить орегано, подать к столу.



Свиная вырезка в беконе с орегано

На 6 порций

Время приготовления: 1,5 часа

4 зубчика чеснока

1 ст. л. сухого или свежего орегано

щепотка молотого чёрного перца

4 ст. л. оливкового масла

2 свиные вырезки по 600–700 г

1 долька лимона

12 тонких ломтиков бекона

соль по вкусу

Калорийность: 212 ккал

- Чеснок очистить, измельчить. Смешать орегано, перец, чеснок и 3 ст. ложки оливкового масла.
- С обоих кусков вырезки срезать плёнки и жир. На мякоти сделать несколько надрезов ножом по всей длине. Натереть солью, полить соком лимона.
- Обмазать вырезку смесью орегано, чеснока и растительного масла. Оставить мариноваться на 20 минут.
- В сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла, обжарить мясо до румяной корочки.
- Обернуть обжаренную вырезку в бекон и уложить в форму для запекания, смазанную маслом. Поместить в разогретую до 175 °С духовку на 1 час.
- Достать из духовки, дать настояться 5 минут, подать к столу.



Орекьетте

Итальянская паста, имеющая форму небольших выпуклых лепёшечек. Диаметр её составляет не более 2 см, по краям имеются небольшие бортики. Название пасты в переводе означает «ушки», что объясняется её необычной формой.

Родиной орекьетте является итальянский регион Апулия. Для теста берут муку грубого помола из пшеницы твёрдых сортов, которую смешивают с обычной. Готовят пасту, отщипывая от теста небольшие кусочки и расплющивая их пальцами. В результате слой теста в центре получается намного тоньше, чем по краям.

Традиционно этот вид пасты делали вручную, но с ростом спроса на неё крупные промышленные производители стали поставлять на рынок пасту фабричного изготовления.

Орекьетте с брокколи и лимонным соком

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин

50 г сливочного масла
тёртая цедра 2 лимонов
300 г брокколи
350 г пасты орекьетте
40 г пармезана
соль по вкусу

Калорийность: 118 ккал

- Сливочное масло растопить в сотейнике на слабом огне, добавить цедру лимона, посолить и поперчить по вкусу.
- Брокколи разделить на соцветия, бланшировать в кипящей воде в течение 2–3 минут, откинуть в дуршлаг. Переложить брокколи в сотейник с маслом, перемешать.
- Отварить пасту согласно инструкции на упаковке, слить воду.
- Добавить пасту в сотейник с соусом и перемешать.
- Пармезан нарезать тонкими пластинками или натереть. Разложить пасту по тарелкам, посыпать сыром, подать горячей.



Орекьетте с мидиями

На 5 порций

Время приготовления: 30 мин

450 г пасты орекьетте

4 ст. л. оливкового масла

1 луковица
2 зубчика чеснока
0,5 пучка зелёного лука
800 г мидий в раковинах
40 г филе анчоусов
0,5 стакана сухого белого вина
1 стакан сливок
0,5 ст. л. смеси «итальянские травы»
60 г тёртого пармезана
соль и перец по вкусу

Калорийность: 148 ккал

- В кастрюле довести до кипения воду, добавить соль, отварить пасту до полуготовности в течение 6 минут. Слить воду, добавить 2 ст. ложки оливкового масла, перемешать, накрыть крышкой, оставить в тёплом месте.
- Лук и чеснок очистить, измельчить. Зелёный лук промыть, мелко нарезать.
- Промыть мидии со щёткой. С анчоусов слить масло, разделить на крупные кусочки.
- В сковороде разогреть оставшееся оливковое масло, пассеровать лук и чеснок 3 минуты, затем добавить мидии и анчоусы, зелёный лук и вино, выпаривать 2 минуты.
- Влить сливки, перемешать, тушить ещё 2 минуты.
- Всыпать итальянскую приправу, перемешать, готовить, помешивая, ещё 2–3 минуты. В конце посолить и поперчить по вкусу.
- В сковороде добавить отваренную пасту, перемешать. Разложить по тарелкам, посыпать тёртым пармезаном и подать.



Орекьетте с овощами и фасолью

На 5 порций

Время приготовления: 1 час + замачивание

450 г пасты орекьетте

5 ст. л. оливкового масла

80 г красной фасоли
1 баклажан
0,5 крупного сладкого перца
0,5 небольшого цукини
1 луковица
1 морковь
2 зубчика чеснока
3 очищенных томата в собственном соку
зелень петрушки для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 126 ккал

- В кастрюле довести до кипения воду, добавить соль, отварить пасту до полуготовности в течение 6 минут. Слить воду, добавить 2 ст. ложки оливкового масла, перемешать, накрыть крышкой, оставить в тёплом месте.
- Предварительно замоченную фасоль отварить в подсоленной воде до готовности, около 40 минут.
- Баклажан вымыть, нарезать кубиками, выложить на салфетку, присыпать солью, оставить на 10–15 минут. Затем промокнуть бумажным полотенцем.
- Сладкий перец и цукини вымыть, нарезать такими же кубиками, как баклажан. Лук и морковь очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, разрезать зубчики вдоль пополам.
- На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить чеснок, удалить его.
- Выложить в сковороду нарезанный баклажан, обжарить до светло-золотистого цвета, переложить в миску.
- В той же сковороде спассеровать морковь и лук до прозрачности последнего, добавить сладкий перец и цукини. При необходимости добавить ещё масла, перемешать. Тушить овощи 5–7 минут.
- Выложить к овощам фасоль, тушить ещё 3–4 минуты.
- Томаты размять вилкой, добавить к остальным овощам. Через несколько минут добавить баклажан, тушить 3 минуты, посолить, поперчить по вкусу.
- В готовое рагу выложить пасту, перемешать. Разложить по тарелкам, украсить зеленью, подать к столу.



Орехи

Плоды растений или кустарников, состоящие из ядра и твёрдой скорлупы. Плодоносить орехами могут растения, относящиеся как к семейству Ореховые, так и к другим семействам, например, Буковые (каштан, жёлудь), Берёзовые (фундук), Розоцветные (миндаль), Сумаховые (кешью, фисташки) и др. Арахис, который часто называют орехом, вообще относится к семейству Бобовые.

Орехи отличаются высокой калорийностью и богатым витаминно-минеральным составом. Каждый конкретный вид обладает определёнными свойствами. Например, арахис богат антиоксидантами, бразильский орех – селеном, грецкий – полиненасыщенными жирными кислотами, кедровый – веществами, способствующими повышению иммунитета. Включать в рацион орехи рекомендуется каждому, кто заботится о своём здоровье. Горсть орехов – лучший перекус в течение дня, способный заменить собой бутерброды или фастфуд.

В кулинарии орехи используют очень широко, добавляя практически во все категории блюд – от супов и салатов до десертов.

Об отдельных видах орехов – см. соответствующие статьи энциклопедии.

Творожный десерт с орехами

На 2 порции

Время приготовления: 30 мин + охлаждение

200 г рикотты
1 ст. л. сахарной пудры
щепотка ванилина
2 ст. л. сахара
2 ч. л. воды
120 г ассорти несолёных орехов
100 г голубики или черники
мята для украшения

Калорийность: 308 ккал

- Рикотту смешать с сахарной пудрой и ванилином, взбить миксером до кремообразной консистенции.

- Орехи слегка обжарить на сухой сковороде, переложить на тарелку. В сковороде соединить сахар и воду, разогреть и довести до состояния золотистой карамели.

- Всыпать в сковороду орехи и обваливать их в карамели. Переложить на смазанную небольшим количеством растительного масла тарелку или противень, чтобы орехи не соприкасались друг с другом, дать остыть.

- Промыть ягоды и мяту. Выложить в тарелки творожный крем, посыпать ягодами и орешками в карамели, украсить мятой и подавать.



Ореховый суп

Популярное американское блюдо, основным ингредиентом которого являются орехи. Готовится на основе мясного бульона, отличается густой консистенцией и хорошо насыщает.

На 4–5 порций

Время приготовления: 2 часа

700 г очищенного фундука или арахиса

6 луковиц шалота

1 пучок петрушки

6 стаканов мясного бульона

соль и перец по вкусу

Калорийность: 102 ккал

- Орехи, очищенные от кожицы, измельчить в блендере в мелкую крошку, оставив немного для подачи.
- Лук-шалот очистить, мелко нарубить. Петрушку промыть, измельчить.
- Бульон влить в кастрюлю, довести до кипения, добавить лук, молотые орехи и петрушку.
- Уменьшить огонь до слабого, варить суп 1,5 часа, периодически помешивая.
- За 15 минут до готовности добавить соль и перец по вкусу.



«Орешки»

Датское сладкое и пряное печенье, которое часто подают к традиционному горячему винному напитку на основе вина – глэггу. Сладкие орешки прекрасно сочетаются и с обычным чёрным чаем. В отличие от популярного в России печенья с одноимённым названием, в датские орешки не добавляют начинку.

На 6 порций

Время приготовления: 40 мин

150 г сливочного масла
0,75 стакана сахара
1 яйцо
2 стакана пшеничной муки
1 ч. л. соды
0,5 ч. л. молотой гвоздики
0,5 ч. л. молотой корицы
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха
0,5 ч. л. молотого кардамона
щепотка молотого чёрного перца
2 ст. л. растительного масла

Калорийность: 359 ккал

- Сливочное масло растопить на слабом огне, добавить сахар и яйцо. Взбить до растворения сахара.
- Муку всыпать в миску, добавить соду и пряности, перемешать, влить масляно-яичную смесь, замесить тесто.
- Стол посыпать мукой, разделить тесто на несколько частей, скатать из них небольшие колбаски. Разрезать их на кусочки толщиной 0,5 см, придать форму шариков.
- Противень смазать растительным маслом, выложить на него шарики, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут.
- Достать орешки из духовки, остудить, подать к столу.



Орже

Миндальный сироп, использующийся для приготовления коктейлей, например «Май-Тай» (см. *Май-Тай*), а также для ароматизации выпечки. Полагают, что название сиропа образовано от французского слова *l'orge* – ячмень, так как в прошлом он входил в состав орже наряду с миндалём.

Орзо

Популярная во всём мире итальянская мини-паста в форме рисовых зёрнышек. Для орзо используется мука из твёрдых сортов пшеницы. Другое название этой пасты – пунта-летте.

В Италии орзо очень любят и добавляют «фальшивый рис» в супы, салаты, готовят на его основе ризотто, которое получается лёгким и сытным.

Салат с орзо, курицей и сыром фета

На 3 порции

Время приготовления: 35 мин

2 филе куриной грудки
3 ст. л. растительного масла
200 г орзо
1 красная луковица
1 красный сладкий перец
5 помидоров черри
60 г сыра фета
3 веточки базилика
смесь сухих трав для салата
соль и перец по вкусу

Калорийность: 103 ккал

- Куриное филе нарезать небольшими кусочками. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить курицу до золотистой корочки, посолить по вкусу.
 - Орзо отварить в подсоленной воде до готовности, согласно инструкции на упаковке, затем откинуть в сито, чтобы стекла вода.
 - Лук очистить, мелко нарубить. Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена, нарезать небольшими кубиками. Помидоры черри вымыть, удалить плодоножки, разрезать пополам. Фету мелко крошить.
 - В салатник выложить орзо, куриное филе, овощи, приправить солью, перцем и сухой приправой, перемешать.
 - Посыпать салат фетой и посыпать рублеными листочками базилика. Подать к столу.
- Салат с орзо, курицей и сыром фета*



Орзо с грибами и зелёным горошком

На 2 порции

Время приготовления: 35 мин

1 небольшая луковица

3 ст. л. растительного масла

1 стакан нарезанных шампиньонов
1 стакан орзо
2 стакана овощного бульона
1 стакан зелёного горошка
соль и перец по вкусу

Калорийность: 91 ккал

- Лук очистить, мелко нарезать. Спассеровать на растительном масле до полупрозрачности.
- Добавить к луку грибы, тушить на среднем огне до их мягкости.
- Всыпать орзо, обжаривать 2–3 минуты, помешивая.
- Влить бульон, довести до кипения. Затем уменьшить огонь до слабого, варить около 10 минут, до готовности орзо.
- Добавить зелёный горошек, перемешать, готовить ещё 1–2 минуты. Посолить и поперчить, перемешать, снять с огня. Подать блюдо горячим.



Орзо с тунцом

На 2 порции

Время приготовления: 45 мин

1 луковица

4 ст. л. растительного масла

2 листочка базилика
1 большой помидор
1 банка консервированного тунца
200 г орзо
1 маленькая банка консервированного зелёного горошка
соль и перец по вкусу

Калорийность: 96 ккал

- Лук очистить, мелко нарубить. На сковороде разогреть 2 ст. ложки растительного масла, спассеровать базилик и лук до прозрачности последнего. Затем базилик удалить.
- Помидор обдать кипятком, снять кожицу, нарезать небольшими кубиками.
- К луку добавить помидор, тушить несколько минут, затем выложить консервированный тунец, перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Когда выпарится почти вся жидкость, снять с огня.
- В отдельную кастрюлю налить оставшееся растительное масло, добавить орзо, слегка поджарить, влить 2,5 стакана воды.
- Когда жидкость выпарится, добавить тунец с помидорами и луком, перемешать.
- С горошка слить жидкость, добавить в блюдо, ещё раз перемешать и прогреть пару минут. Подать горячим.



Оромо

Блюдо киргизской кухни. Представляет собой рулет из пресного теста, в который заворачивают начинку из мяса, овощей и пр. В Киргизии чаще всего готовят оромо с мясом, реже для его начинки используют овощи, хотя в южной части страны традиционным является оромо с тыквой.

Оромо с говядиной

На 8 порций

Время приготовления: 1,5 часа

1 стакан воды
500 г пшеничной муки
4 картофелины
1 луковица
700 г говяжьего фарша
30 мл растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 201 ккал

- Приготовить тесто: в миску влить воду, добавить щепотку соли, постепенно всыпать муку и замесить крутое тесто. Поместить его в полиэтиленовый пакет и отложить.
- Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить. Фарш выложить в миску, добавить лук и картофель, соль и перец по вкусу, перемешать.
- Тесто разделить на 4 части. Каждую раскатать в тонкий пласт, равномерно разложить начинку и свернуть рулетом.
- Ярус мантоварки смазать растительным маслом, уложить оромо. То же самое проделать с остальными рулетами. Поместить мантоварку на огонь, готовить около 50 минут.
- Подать с любым соусом для мяса, например, томатным.



Орсини

Популярное блюдо для завтрака в итальянской кухне, отличающееся оригинальным способом приготовления. Сырые яичные желтки отделяются от белков и остаются в половинке скорлупы. Белки взбиваются в пену, после чего в них вливается желток. Затем яйца запекаются в духовке.

Орсини подаётся к столу обычно с тёртым сыром и овощами.

На 4 порции

Время приготовления: 20 мин

4 яйца

4 цельнозерновых тоста для подачи

1 веточка петрушки для украшения

соль и перец по вкусу

Калорийность: 250 ккал

- Белки отделить от желтков, взбить белки со щепоткой соли в крепкую пену.
- Полученную массу выложить на застеленный бумагой для выпечки противень в виде четырёх горок с углублением сверху.
- В каждое углубление аккуратно вылить по одному желтку.
- Духовку разогреть до 160–180 °С, запекать яйца в течение 10–15 минут.
- Подать к столу горячими, выложив на подогретые на сухой сковороде или в тостере цельнозерновые тосты и украсив листочками петрушки.



Орухо



Испанский крепкий алкогольный напиток, аналог русского самогона. Готовят орухо из виноградных выжимок. Внешне представляет собой бесцветную жидкость, но если напиток выдерживается в дубовых бочках, то приобретает золотистый оттенок. Испанцы любят также настаивать орухо на травах или кофейных зёрнах, чтобы придать ему необычный привкус.

Считается, что первыми приготовили подобный напиток монахи в одном из средневековых испанских монастырей, и применялся он для лечебных целей. Родиной орухо считают регион Галисия, однако его производством сейчас занимаются по всей территории страны.

Орчата

Один из самых популярных безалкогольных напитков в испаноговорящих странах. При этом под общим для всех названием объединены напитки с разным составом. Традиционно орчату готовят из земляного ореха чуфа, но, например, в Мексике её делают из вымоченного риса, в Сальвадоре – из семян хикаро, разновидности калебасового дерева, и т. п. Все виды орчаты, кроме производимой в Венесуэле, не содержат алкоголя.



По одной из версий, первую орчату приготовили из ячменя, а напиток из чуфы стали делать в период присутствия в Испании мусульман. Орчата из земляного ореха считается «визитной карточкой» кулинарии испанского города Валенсия.

Орчата прекрасно утоляет жажду, поэтому её принято пить в летнюю жару. Благодаря уникальному составу земляного ореха, напиток не только освежает, но и насыщает организм полезными веществами. В нём много железа, кальция, магния, витаминов С и Е и пр.

Подают орчату традиционно с булочкой вытянутой формы, которую принято макать в напиток. Туристы, путешествующие по Испании, могут попробовать орчату в специальных кафе – орчатериях.



Орчатерия

Осветление бульона

Кулинарная техника, позволяющая сделать бульон прозрачным.

Для придания бульону прозрачности в него обычно добавляют определённые продукты (оттяжку), которые способны вобрать в себя примеси, делающие бульон мутным.

При введении оттяжки нужно соблюдать некоторые правила. Оттяжка должна быть холодной, а бульон – тёплым, его температура при этом не должна превышать 60–70 °С.

Сначала рекомендуется добавить половину оттяжки, размешать её, довести бульон до кипения и лишь затем добавить оставшуюся часть оттяжки. После этого бульон следует снова довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и дождаться момента, когда оттяжка вместе с бульонным осадком соберётся на его поверхности. После этого осадок легко можно будет удалить ложкой. Бульон следует процедить, чтобы удалить из него все остатки оттяжки.

Оттяжку нужно выбирать в зависимости от вида бульона:

Для мясного бульона – из 1 яичного белка и 100 г тёртой моркови.

Для костного бульона – из 1 яичного белка и 200 г мясного фарша.

Для куриного бульона – из дроблёной скорлупы и белка 1 яйца или белка 1 яйца и 200 г куриного фарша (постного, без кожи).

Для рыбного бульона – 1 яичный белок, разведённый водой 1:5.



Осветление сливочного масла

Процесс термической обработки сливочного масла, в результате которого оно освобождается от молочного белка и приобретает ряд полезных свойств. В России такое масло называют топлёным и издревле употребляют в пищу. Популярно оно также и в индийской кухне, здесь оно известно под названием «гхи».

Осветлённое масло используют не только в кулинарии, но и в народной медицине, и в косметологии. Готовить на таком масле можно при высоких температурах, в то время как при готовке на обычном сливочном содержащийся в нём молочный белок начинает гореть при температуре 120 °С.

Осветлённое масло гораздо дольше хранится, а употреблять его можно даже тем, кто страдает непереносимостью коровьего молока из-за присутствующего в нём казеина.

Процесс осветления масла состоит в том, что его сначала подогревают на слабом огне, затем снимают пену и сливают чистое масло с осадка. В результате масло становится более насыщенным по цвету и приобретает приятный ореховый аромат.

Хранить осветлённое масло следует в холодильнике.



Осетинский пирог

Традиционная осетинская выпечка в форме круглой или треугольной лепёшки с начинкой внутри. Настоящий осетинский пирог, приготовленный с соблюдением всех правил, отличается очень тонким тестом и обильной начинкой, толстый слой теста говорит о неопытности хозяйки.

Пироги в Осетии являются обязательным атрибутом любого застолья, кроме того, они имеют ритуальное значение. С ними связан особенный обряд «три пирога», в котором каждый пирог символизирует Бога, Солнце и Землю. Проводят его в период больших религиозных или семейных праздников.

В зависимости от начинки, осетинские пироги имеют разные названия.

Осетинский пирог с мясом (Фыдджин)

На 3 пирога

Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

100 мл молока
1 ч. л. сахара
35 г свежих дрожжей
200 мл кефира
2 ст. л. сметаны
1 яйцо
щепотка соли
600 г пшеничной муки

Для начинки

1 крупная луковица
3–4 зубчика чеснока
1 кг нежирного мяса (говядина, баранина)
3–4 ст. л. мясного бульона + 6–9 ст. л. для добавления в пироги
1 измельчённый жгучий красный перец
50 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 217 ккал

- Для теста молоко подогреть до 30–35 °С. Добавить сахар, растворить. Дрожжи крошить, всыпать в молоко, перемешать до полного растворения. Поместить опару в тёплое место на 10–15 минут, чтобы она поднялась.

- Перелить опару в большую миску, добавить кефир, сметану, яйцо и щепотку соли, хорошо перемешать. (Важно, чтобы продукты были комнатной температуры.)

- Постепенно всыпать муку и замесить тесто, смазав руки растительным маслом. Готовое тесто накрыть пищевой плёнкой, оставить на 1,5–2 часа в тепле.

- Лук и чеснок очистить. Пропустить вместе с мясом через мясорубку. Добавить 3–4 ст. ложки бульона, соль, чёрный и красный перец, перемешать. Убрать в холодильник.

- Тесто обмять, разделить на три равные части. Раскатать из каждой части круглую лепёшку. В центр горкой выложить начинку, оставляя края свободными. Собрать края к центру и хорошо защипать.

- Посыпать мукой. Затем размять лепёшку от центра к краям, чтобы она стала плоской (это можно сделать с помощью круглой деревянной доски). На поверхности лепёшки сделать несколько надрезов для выхода пара, но не прорезать пирог насквозь.

- Пустой противень поместить в духовку, разогреть его до 230 °С. Слегка присыпать мукой и выложить лепёшку.

- Выпекать на нижнем уровне духовки 10 минут, затем переместить на верхний, выпекать ещё 5–7 минут.

- За 3–4 минуты до готовности влить в пирог 2–3 ст. ложки бульона.

- Достать готовый пирог из духовки, смахнуть остатки муки и смазать сливочным маслом. Повторить процедуру для остальных лепёшек. Сложить пироги стопкой друг на друга, подать к столу.



Осетинский пирог с черемшой и сыром (Давонджин)

На 3 пирога

Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

тесто, как в рецепте на стр. 36

600 г черемши

300 г осетинского сыра

100 г размягчённого сливочного масла + масло для смазывания

Калорийность: 228 ккал

- Приготовить тесто, как в рецепте на стр. 36.
- Черемшу вымыть, стряхнуть воду, мелко порубить. Сыр натереть на крупной тёрке. Соединить сыр, черемшу, масло, перемешать в однородную массу.
- Тесто обмять, разделить на три равные части. Раскатать из каждой части круглую лепёшку. В центр горкой выложить начинку, оставляя края свободными. Собрать края к центру и хорошо защипать. Посыпать мукой. Затем размять лепёшку от центра к краям, чтобы она стала плоской (это можно сделать с помощью круглой деревянной доски).
- Пустой противень поместить в духовку, разогреть его до 230 °С. Слегка присыпать мукой и выложить лепёшку. Выпекать на нижнем уровне 10 минут, затем переместить на верхний, выпекать ещё 5–7 минут.
- Достать готовый пирог из духовки, смахнуть остатки муки и смазать сливочным маслом. Повторить процедуру для остальных лепёшек. Сложить пироги стопкой друг на друга, подать к столу.



Осетинский пирог с тыквой (Насджин)

На 3 пирога

Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

тесто, как в рецепте на стр. 36

600 г тыквы

80 г курдючного жира
80 г свежего сыра
несколько веточек тимьяна
50 г сливочного масла для смазывания
соль и перец по вкусу

Калорийность: 201 ккал

- Приготовить тесто, как в рецепте на стр. 36.
- Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, натереть на крупной тёрке. Курдючный жир мелко нарезать. Сыр натереть на крупной тёрке. Листочки тимьяна мелко нарубить. Соединить все ингредиенты начинки, добавить соль и перец по вкусу, перемешать.
- Тесто обмять, разделить на три равные части. Раскатать из каждой части круглую лепёшку. В центр горкой выложить начинку, оставляя края свободными. Собрать края к центру и хорошо защипать. Посыпать мукой. Затем размять лепёшку от центра к краям, чтобы она стала плоской (это можно сделать с помощью круглой деревянной доски).
- Пустой противень поместить в духовку, разогреть его до 230 °С. Слегка присыпать мукой и выложить лепёшку. Выпекать на нижнем уровне 10 минут, затем переместить на верхний, выпекать ещё 5–7 минут.
- Достать готовый пирог из духовки, смахнуть остатки муки и смазать сливочным маслом. Повторить процедуру для остальных лепёшек. Сложить пироги стопкой друг на друга, подать к столу.



Осетрина



Мясо осетра. Осётр – пресноводная рыба, относящаяся к одноимённому семейству. Длина тела осетра может достигать 6 м, а вес – 800 кг, но средние особи вырастают 1,5–2 м в длину и весят 50–80 кг. Все представители этого семейства отличаются длинным телом, которое, в отличие от других рыб, не покрыто чешуёй. Её роль выполняют костяные пластинки, начинающиеся у головы и заканчивающиеся у хвоста. Голова рыбы вытянутая, челюсти без зубов. Питается осётр ракообразными, моллюсками, насекомыми и водными личинками. Ищет пищу он с помощью кожных усиков, расположенных около рта. Эта удивительная рыба – одна из самых древних на Земле. Полагают, что осетры водились в водоёмах уже тогда, когда на планете существовали динозавры.

Сегодня насчитывают 19 видов осетровых, часть из которых занесена в Красную книгу. Ареал обитания осетра достаточно обширен. Рыба встречается в водах Северной Америки, Азии и Европы. Но мировым лидером по количеству осетра остаётся Россия. Здесь его можно встретить в бассейнах Каспийского, Азовского и Чёрного морей. Излюбленным местом обитания осетра являются реки Сибири, озёра Зайсан и Байкал, бассейн реки Амур.

Великолепные вкусовые качества рыбы оценили ещё наши предки. Блюда из осетра на Руси считались достойными царского стола, упоминания об этом можно встретить во многих письменных источниках. Осетровую мякоть называли «красной» и «благородной», подчёркивая её уникальность. Подобное уважение к этой рыбе питали не только в России. Так, в богатых домах Древнего Рима осетрину подавали на золотом блюде, украшая живыми цветами, а в Китае полакомиться ею могли только члены императорской семьи.

Мякоть осетра отличается высокой пищевой ценностью, а благодаря содержащейся в ней глутаминовой кислоте вкус её напоминает мясо.

В осетре содержится целый спектр полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для нормальной работы многих систем в организме человека. Богат осётр витаминами и

минеральными веществами. В его состав входят витамины С, РР, В₁, В₂, большое количество калия и фосфора, а также молибден, никель, йод, железо, натрий, хлор, фтор, хром, магний и кальций. Осетрина показана для профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, для общего укрепления организма, восполнения недостатка минеральных веществ. Осетровую икру рекомендуют употреблять при гипертонии и нарушении обмена веществ.

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.