

Кулинарная энциклопедия

том 26



П (Панфорте — Пашотница)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

Кулинарная энциклопедия. Том 26. П (Панфорте – Пашотница)

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 26. П (Панфорте – Пашотница) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0159-9

В 26 томе: рецепт торта «Панчо» и домашней пастилы; как приготовить паприкаш и пастуший пирог; всё о пармезане, патиссонах и пастернаке; что такое панфорте, папанаши и пататник; секреты готовки на пару и пассерования; как сделать идеальную творожную пасху; какой десерт летом предпочитают жители Кореи и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0159-9

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

Панфорте	6
Панцанелла	8
Панчетта	10
Рулетики из панчетты с черносливом	11
Панчо	13
Панчхан (панчан)	16
Папа рельена	18
Пападам	20
Папайя	21
Салат из папайи	23
Суп из зелёной папайи с креветками	25
Папанаши	27
Папарделле	29
Папарделле в сливочном соусе с белыми грибами	30
Папарделле с креветками	32
Папарделле с мятным песто	34
Папильотка	36
Папоротник	37
Салат из папоротника	39
Паппа аль помодоро	41
Паприка	43
Крем-суп из баклажанов с копчёной паприкой	45
Картофель по-деревенски с паприкой	47
Паприкаш	49
Паприкаш из курицы	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Кулинарная энциклопедия. Том 26. П (Панфорте – Пашотница)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леяев, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Панфорте

Итальянский рождественский десерт. Плотный пирог из пшеничной муки с миндалём, орехами, сухофруктами и ягодами. Пекут панфорте перед Рождеством, а хранить его можно практически до Пасхи.

По легенде, панфорте произошёл от хлеба, кусочек которого маленький мальчик протянул Иисусу Христу, и тот в благодарность сделал всю буханку лакомством.

За более чем 2000 лет истории пирога устоявшегося рецепта так и не появилось, и в каждой итальянской кондитерской выпекают свой оригинальный панфорте. Как правило, в пирог кладут много приправ и специй.

Едят панфорте и как десерт, и как закуску к выдержанному сладкому вину, которое подают подогретым.

На 6–8 порций

Время приготовления: 1 час + охлаждение

1 стакан жидкого мёда
200 г сахара
1 стакан рубленого фундука
1 стакан рубленого миндаля
1 стакан нарезанных засахаренных цукатов (или смеси сухофруктов)
240 г пшеничной муки
100 г какао-порошка + 2 ст. л. для посыпки
1 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. молотого имбиря
сливочное масло для смазывания
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха
2 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 421 ккал

• В глубоком сотейнике прогреть мёд, всыпать весь сахар и, помешивая, довести смесь до кипения. Варить, постоянно помешивая, на слабом огне 3–4 минуты, снять с огня.

• В миске смешать орехи и сухофрукты, добавить просеянную муку, какао-порошок и пряности. Тонкой струйкой вливая смесь мёда и сахара, постоянно помешивая, замесить крутое тесто.

• Форму для выпечки обильно смазать сливочным маслом. Выложить тесто в форму и, слегка прижимая, разровнять.

• Выпекать панфорте в духовке при 150 °С в течение 40–45 минут, готовность проверить зубочисткой – она должна выходить из центра пирога сухой.

• Достать пирог из духовки и оставить на 2 часа охлаждаться в форме.

• Извлечь пирог из формы и посыпать смесью сахарной пудры и какао-порошка.



Панцанелла

Итальянский летний салат из овощей и хлеба. В зависимости от рецепта, хлеб для салата смачивают водой, оливковым маслом или подготовленным соусом, затем смешивают его с овощами, например, со спелыми помидорами. Кусочки хлеба пропитываются образующимся соком салата. Обязательные ингредиенты панцанеллы – лук, помидоры и хлеб, но в салат также добавляют огурцы, чеснок, сельдерей, оливки и зелень.

Изначально панцанелла была блюдом итальянской крестьянской кухни. В деревне хлеб, как правило, выпекали на неделю вперёд, из-за чего он часто черствел. Из такого хлеба и стали готовить салат, который впоследствии назвали также «пищей стариков», так как кусочки хлеба быстро размокали в овощном соке, и прожевать их не составляло труда.

Есть несколько вариантов подачи панцанеллы – салат выкладывается на подготовленные кусочки хлеба; хлеб вымачивается в соусе, затем смешивается с овощами; хлеб добавляется непосредственно в салат.

Часто в Италии такой салат предлагают в качестве гарнира к запечённому мясу.

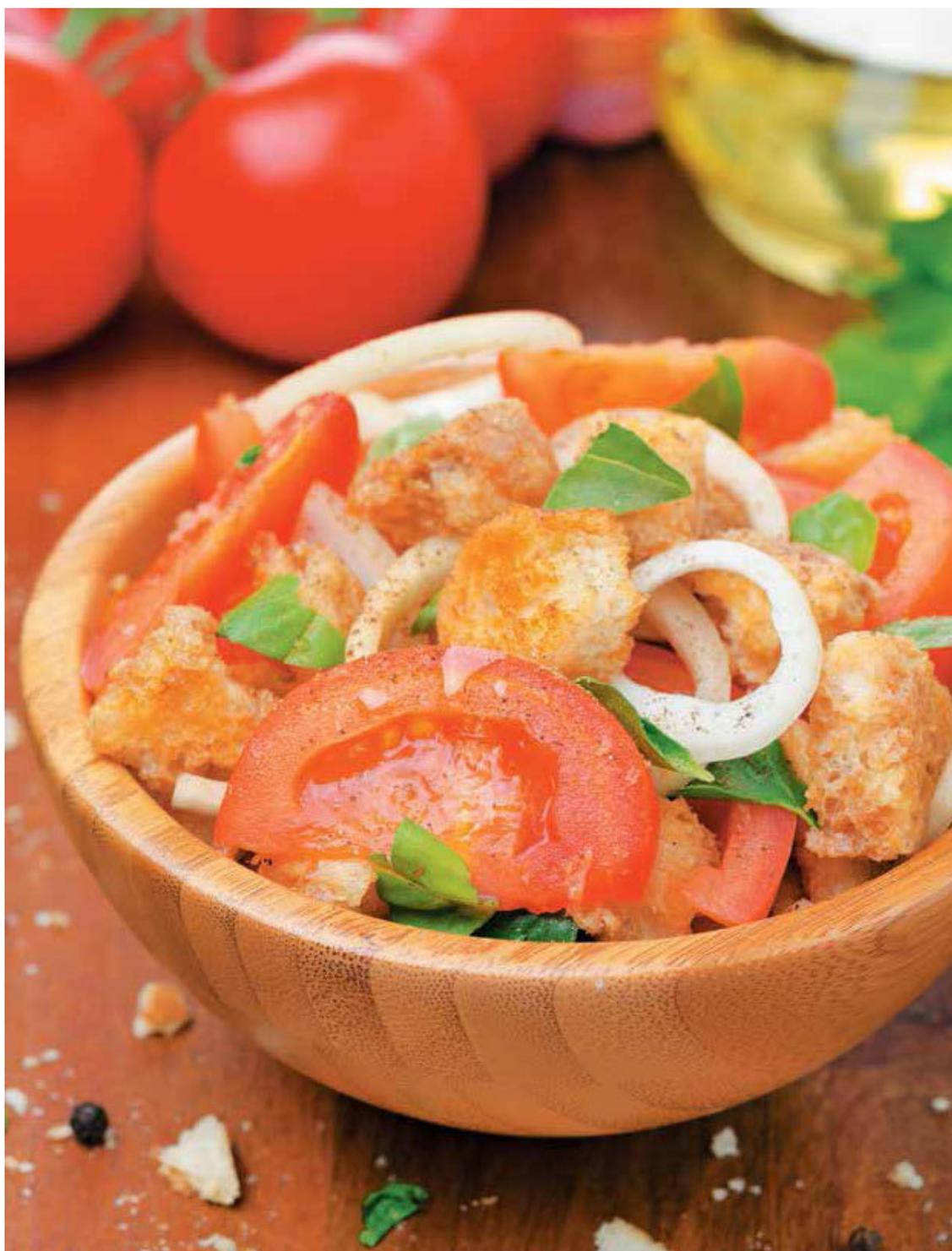
На 3 порции

Время приготовления: 30 мин

100 г подсушенного хлеба
2–3 средних помидора
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ч. л. смеси сушёных итальянских трав
щепотка соли
1 средняя луковица
1 зубчик чеснока
небольшой пучок зелёного базилика
свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 202 ккал

- Хлеб поджарить в тостере и нарезать на небольшие кусочки.
- Помидоры промыть. Один разрезать пополам, ложкой выскрести из него семена с жидкостью и смешать их с оливковым маслом, бальзамическим уксусом, травами и солью. Смешать приготовленный соус с кусочками хлеба и оставить на 5 минут.
- Оставшиеся помидоры нарезать на тонкие дольки. Лук очистить, нарезать на тонкие кольца или полукольца. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Базилик промыть, стряхнуть воду и крупно наравать.
- К хлебу добавить чеснок, перемешать. Соединить хлеб, помидоры, лук и базилик. Аккуратно перемешать салат и оставить на 10 минут.
- Перед подачей на стол посыпать свежемолотым чёрным перцем.



Панчетта



Итальянский бекон. Для приготовления панчетты жирный кусок свиной грудинки (от свиной специальных пород) сначала провяливают в большом количестве соли, затем обмазывают смесью трав и специй и высушивают в естественных условиях.

Если для приготовления панчетты была выбрана грудинка с большим слоем жира, то такой продукт используют, как правило, для различных блюд, например, спагетти с соусом карбонара. Менее жирные куски грудинки после провяливания сворачивают в плотный рулет и подают тонко нарезанными в качестве самостоятельной закуски или используют для бутербродов.

Рулетики из панчетты с черносливом

На 3–4 порции

Время приготовления: 30 мин

10–15 шт. чернослива

100 г панчетты

Калорийность: 398 ккал

- Чернослив замочить в кипятке и оставить на 20 минут, затем промыть под проточной водой и обсушить салфетками.
- Панчетту нарезать очень тонко и обжаривать на сухой сковороде в течение 2–3 минут.
- Снять ломтики грудинки со сковороды, выложить на бумажное полотенце и дать стечь лишнему жиру.
- В каждый ломтик завернуть по одной ягоде чернослива и наколоть на деревянную зубочистку.



Панчо

Торт со сметанным кремом. История рецепта совсем короткая – он «ровесник века», и, несмотря на это, в России торт стал таким же знаменитым, как «Прага» или «Птичье молоко». Придуман торт «Панчо» одной московской кондитерской компанией. Рецепт держится в строгом секрете, но существует много любительских его версий. Приготовленный в домашних условиях «Панчо» может называться «Ванька», «Хлопчик кучерявый» и т. д.

Готовится торт «Панчо» из бисквитного теста со сметанным кремом. В него добавляют кусочки консервированных ананасов, свежую или консервированную вишню и др. Сверху торт поливается шоколадной глазурью.

На 6–8 порций

Время приготовления: 1 час + пропитывание

2 ч. л. соды

300 мл сметаны 20 % жирности

5 яиц

200 г сахара

540 г пшеничной муки

3 ст. л. какао-порошка

сливочное масло для смазывания

1 маленькая банка ананасов, консервированных в собственном соку

100 г очищенных грецких орехов

50 г шоколадной стружки или кондитерской посыпки

Для крема

600 мл сметаны 20 % жирности

250 г сахара

Для глазури

100 г сливочного масла

8 ст. л. сахара

3 ст. л. какао-порошка

5 ст. л. сметаны

Калорийность: 306 ккал

- Соду смешать со сметаной и оставить на 10 минут. Яйца взбить с сахаром до крепкой пены (взбивать 5–7 минут). Добавить к яйцам муку, перемешать и соединить со сметаной. Тесто аккуратно перемешать. Отделить примерно четвертую часть и добавить в неё какао-порошок.

- Форму для запекания смазать сливочным маслом, присыпать мукой и выпекать в духовке при 180 °С в течение 20–25 минут: сначала тёмный корж с какао, а затем 3 светлых коржа. Каждый корж остудить. Тёмный оставить целым, светлые нарезать кубиками 2×2 см.

- Приготовить крем. Охлаждённую сметану смешать с сахаром и взбить миксером на высокой скорости до получения лёгкой однородной массы.

- С ананасов слить сок, нарезать произвольно. Орехи порубить и прокалить на сухой сковороде 2–3 минуты.

- Собрать торт. Взять тёмный корж как основу, на него выложить слой кубиков из светлого бисквита, проложить кусочками ананасов и присыпать орехами. Обильно промазать сметанным кремом. Уложить таким образом все бисквитные кубики, ананасы и орехи. При этом формировать торт в виде горки. Сверху обильно смазать сметанным кремом.

- Приготовить глазурь. В сотейнике смешать масло и сахар, варить на слабом огне до полного растворения сахара. Просеять в сотейник какао-порошок, перемешать и снять с огня. В горячую глазурь добавить сметану и быстро перемешать.

- Дать глазури немного остыть и тёплой полить торт так, чтобы сформировать тонкие шоколадные нити. Посыпать шоколадной стружкой или кондитерской посыпкой.

- Поставить торт в холодильник на 3–5 часов для пропитывания.



Панчхан (панчан)

Корейские закуски и салаты, которые подаются к основному блюду или рису в небольших тарелках. Традиция дополнять основное блюдо многочисленными закусками – давняя, и панчхан подают на стол всегда, будь то обычный семейный обед или торжественный ужин.

Как правило, панчхан сервируют в центре стола так, чтобы каждый участник трапезы мог дотянуться до всех тарелок, при этом перекладывать закуски из общей тарелки в свою в Корею не принято, а основные блюда каждому подают порционно. Количество закусок в составе панчхан напрямую зависит от значимости события, чем важнее – тем более богатым по составу будет панчхан, и начинается количество тарелочек с 6: корейцы считают, что 6 – число удачи и процветания.

В разных провинциях Кореи свои традиции подачи панчхан – где-то эта часть стола остаётся неизменной всю трапезу, а где-то панчхан будут менять с подачей каждого блюда. Панчхан подают как в Северной, так и в Южной Корее. И для обеих стран обязательным в составе закусок будет кимчхи (*см. Кимчхи*).

Корейские закуски и салаты отличаются остротой, в них кладётся много специй, лука и чеснока, а также обязательен кислый вкус, который достигается за счёт добавления лимонного сока и уксуса. Главная задача закуски панчхан – возбудить аппетит и оттенить простой вкус основного блюда, будь то рис, мясо, птица или рыба.



Папа рельена

Блюдо карибской кухни, представляющее собой начинённое рубленым мясом картофельное пюре, сформированное в виде небольшого пирожка и затем обжаренное в масле. Мясо для блюда обычно обильно приправляют специями.

В разных странах карибского бассейна есть свои собственные предпочтения относительно начинки. В традиционном рецепте в ход идут мясо, капуста, рис, варёные яйца, лук и пр. Блюдо пользуется особенной популярностью в США в городах, где исторически сильна карибская диаспора, – Майами и Тампа.

На 6 порций

Время приготовления: 50 мин

1 кг картофеля
1 яйцо
около 1 стакана молока
100 г панировочных сухарей
растительное масло для жарки
соль и специи для мяса по вкусу

Для начинки

0,5 стакана риса
4 яйца
1 луковица
300 г белокочанной капусты
700 г говядины
соль и перец по вкусу

Калорийность: 269 ккал

- Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде до мягкости. Размять, добавить яйцо и тёплое молоко. Вымешать пюре, посолить по вкусу.
- Приготовить начинку: рис промыть, отварить в подсоленной воде (около 15 минут), остудить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кубиками.
- Лук очистить, измельчить, обжарить на сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Капусту мелко нашинковать, добавить к луку, тушить до мягкости.
- Говядину нарезать небольшими кубиками. Соединить мясо, лук с капустой, яйца и рис. Посолить и поперчить по вкусу, добавить специи, перемешать.
- Из остывшего картофельного пюре сформировать лепёшки. В центр каждой положить начинку, скатать, придав форму шарика или пирожка.
- Обвалять в панировочных сухарях, обжарить в хорошо разогретом растительном масле со всех сторон до румяной корочки.



Пападам



Тонкая хрустящая индийская лепёшка из чечевичной муки. Пападам подаётся к различным соусам или используется как основа для блюда, например, карри. Тесто для таких лепёшек готовится из чечевичной муки или смеси её с гороховой, рисовой мукой или крахмалом. Часто в такие лепёшки добавляют различные приправы и специи.

Раскатывают пападам очень тонко и готовят очень быстро, из-за чего они быстро высыхают, поэтому делают их непосредственно перед подачей на стол.

Распространены пападам как в Индии, так и в соседнем Непале. Существует три основных вида этих лепёшек: с красным перцем (острые), с чёрным перцем (пряные, но не острые) и простые, без специй. Готовят лепёшки на решётке, в сковороде, в печи или духовке.

Папайя

Плод пальмообразного дерева семейства Кариковые. Родина папайи – Южная Америка, сегодня это дерево выращивают практически во всём субтропическом поясе, где оно считается одним из важнейших съедобных растений. Плод папайи может содержать до 7 кг мякоти.

Мякоть незрелой папайи при обжаривании по запаху напоминает хлеб, отсюда народное название – «хлебное дерево». Также зрелые плоды папайи по составу и вкусу похожи на дыню, и это способствовало появлению ещё одного названия – «дынное дерево».

Папайя содержит много глюкозы и фруктозы, массу органических кислот и витаминов. Последние в основном представлены группой В. Богаты плоды железом и фосфором. Но особую ценность плодам придаёт папаин – растительный фермент, по своему действию похожий на желудочный сок. В его состав входит фермент протеаза и фермент, подобный пепсину. Именно эти вещества придают соку папайи способность размягчать твёрдые волокна мяса, что индейцы Южной Америки активно использовали ещё 2000 лет назад.

Сегодня эти свойства плодов успешно применяются и для лечения некоторых заболеваний суставов, на основе сока папайи изготавливают ряд лекарств от этих недугов. Также из неё производят редкое и жизненно необходимое лекарство для тех, кто страдает от отсутствия фермента, способного расщеплять белки. Почти четверть урожая папайи уходит на изготовление кремов для депиляции, так как млечный сок незрелых плодов и молодых листьев папайи способен расщеплять человеческие волосы и препятствует появлению новых.

В кулинарии, в основном, используют только хорошо вызревшую папайю. Её едят как самостоятельное блюдо, используют для приготовления салатов, супов, выпечки, цукатов, джемов и алкогольной продукции. Плоды незрелой папайи запекают с мясным фаршем и морепродуктами, также их вымачивают и подают в качестве холодной закуски с сыром или ветчиной.



Как выбирать

При покупке обратить внимание на цвет плода, окраска должна быть ярко-зелёной с небольшим жёлтым или розовым «румянцем». На ощупь папайя должна быть мягкой, но упругой. Качественная папайя имеет стойкий сладкий аромат.

Как хранить

Папайя хорошо дозревает, так что можно купить незрелый плод, положить его в тёплое место и подождать 3–4 дня. Зрелую папайю хранят в холодильнике до 7 дней.

Подготовка

Для того чтобы очистить папайю, плод разрезают пополам вдоль, выскребают семена, затем острым ножом срезают толстую несъедобную кожуру.

Салат из папайи

(рецепт тайской кухни)

На 4 порции

Время приготовления: 20 мин

400 г свежей зелёной папайи
100 г коктейльных креветок
1 некрупная морковь
1 небольшой огурец
1 маленький перчик чили
5–6 зубчиков чеснока
4–5 помидоров черри
4 больших листа салата
3 ст. л. орехов кешью
100 мл рыбного соуса
100 мл сока лайма
100 мл сахарного сиропа
кинза для украшения

Калорийность: 51 ккал

- Папайю вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить семена и натереть на тёрке для корейской моркови. Креветки очистить от панцирей, отварить в кипящей воде в течение 1–2 минут.
- Морковь очистить, натереть на тёрке или нарезать тонкой соломкой. Огурец нарезать соломкой.
- Перчик чили нарезать брусочками. Чеснок очистить, измельчить. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Листья салата промыть, стряхнуть воду. Растолочь в ступке чеснок и чили.
- В миску выложить папайю, креветки, морковь, помидоры и кешью, влить рыбный соус, сок лайма и сахарный сироп, добавить толчёные чеснок с перцем, тщательно перемешать.
- На тарелки выложить листья салата, сверху разложить приготовленную смесь, украсить веточками кинзы, полосками огурца и подать к столу.



Суп из зелёной папайи с креветками

(рецепт малайзийской кухни)

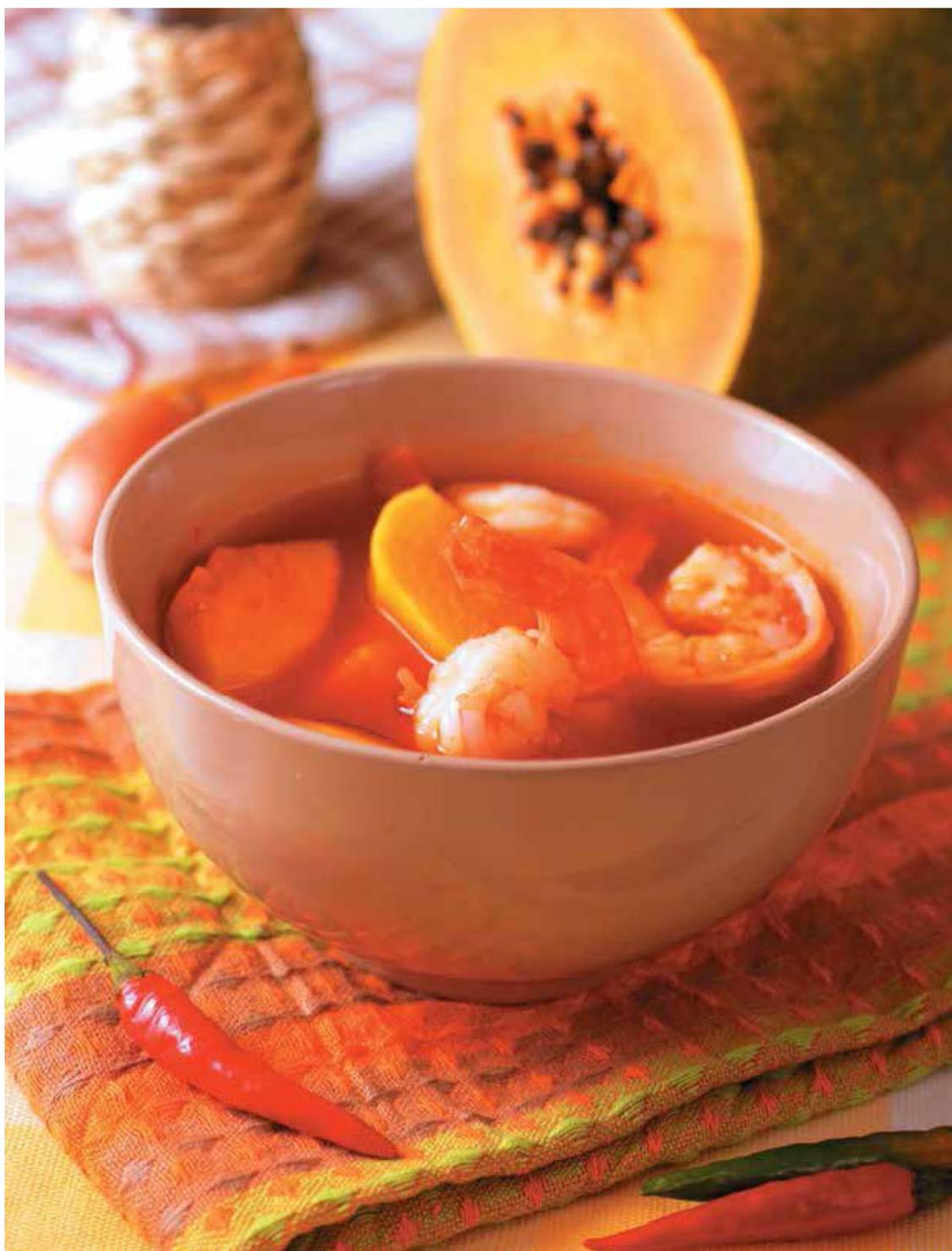
На 4 порции

Время приготовления: 40 мин

500 г мякоти папайи
1 маленький красный перчик чили
2–3 луковицы шалота
1 ч. л. креветочной пасты
4 стакана воды
150–200 г крупных креветок
200 г отварного риса для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 39 ккал

- Папайю очистить, удалить семена, мякоть нарезать на ломтики средней толщины. Перчик чили мелко нарубить. Лук-шалот очистить, разрезать пополам.
- Креветочную пасту завернуть в фольгу, подсушить на сухой сковороде на слабом огне с обеих сторон (около 5 минут).
- Подсушенную креветочную пасту, перец чили и лук-шалот смолоть в блендере до однородной смеси.
- Выложить смесь в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, накрыть крышкой и варить 10 минут.
- Положить в суп ломтики папайи, накрыть крышкой и варить до её мягкости, около 10 минут. Посолить по вкусу.
- Креветки очистить от панцирей, удалить головы, хвостики оставить. Надрезать со стороны «спинки» и удалить кишечную вену. Положить креветки в суп, варить 3–4 минуты.
- Подать суп горячим. Отдельно подать отварной рис.



Папанаши

Румынские творожные пончики. Папанаши состоят из двух деталей: основания с отверстием в центре, в которое наливают варенье, и круглого шарика, который ставят сверху и заливают густой сметаной. Традиционно папанаши подают тёплыми, по два на порцию.

На 6 порций

Время приготовления: 1 час

300 г творога
3 яйца
3 ст. л. сахара
щепотка ванилина
100 г манной крупы
5 ст. л. пшеничной муки + для обваливания
1 ч. л. разрыхлителя теста
300 мл растительного масла для жарки
200 г варенья из черники
12 ст. л. сметаны

Калорийность: 336 ккал

- Творог протереть через сито, добавить яйца, сахар, ванилин, манную крупу и муку, смешанную с разрыхлителем теста. Вымесить мягкое, липкое тесто.
- Разделочный стол обильно посыпать мукой и выложить на него ложкой 12 больших и 12 маленьких частей творожной массы. Большие сформировать в круглые лепёшки, пальцем продавить в них отверстия по центру. Из маленьких скатать небольшие шарики.
- В глубоком сотейнике разогреть масло. Жарить сначала большие лепёшки папанаши на среднем огне с двух сторон по 5–7 минут, до золотистого цвета. Готовые папанаши выложить на бумажные салфетки, дать стечь лишнему маслу.
- Когда обжарится последняя большая лепёшка, поместить в масло сразу все маленькие шарики.
- Большие лепёшки разложить на блюде для подачи, в отверстие каждой влить 2–3 ст. ложки варенья, сверху выложить по 1 ст. ложке сметаны.
- Доставать из масла маленькие части и, не давая остыть, помещать их поверх отверстий в больших лепёшках. Подавать папанаши к столу горячими.



Папарделле

Разновидность итальянской пасты в виде широких плоских полосок. Ширина папарделле варьируется от 1,3 до 2 см. Вкус пасты считается «брутальным», поскольку она раскатана шире и толще, чем другие виды.

Папарделле всегда подают с густыми соусами. Лучше всего эта паста сочетается со сливочным соусом из белых грибов или мясным соусом. Идеальное мясо для папарделле – баранина или дичь.

Главный секрет приготовления этой пасты заключается в том, чтобы отварить её до полуготовности, а затем довести до мягкости уже в соусе. В результате она хорошо пропитывается, становясь сочной и нежной.

Папарделле в сливочном соусе с белыми грибами

На 4 порции

Время приготовления: 25 мин

600 г свежих белых грибов
3 зубчика чеснока
30 г сливочного масла
смесь сухих итальянских трав
400 г папарделле
300 мл сливок 30 % жирности
тёртый пармезан для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 131 ккал

- Грибы нарезать на кусочки. Чеснок очистить, измельчить. На сковороде растопить сливочное масло, обжарить чеснок, добавить грибы, жарить на сильном огне в течение 3 минут.
- Всыпать сухие травы, жарить, помешивая, ещё 5 минут.
- Пасту отварить в воде согласно инструкции на упаковке, сохранив немного отвара.
- Влить сливки и 1 половник воды, в которой варилась паста, довести до кипения, тушить 3–4 минуты.
- Пасту переложить в сковороду с соусом, приправить солью и перцем, перемешать. Перед подачей посыпать тёртым сыром.



Папарделле с креветками

На 2–3 порции

Время приготовления: 25 мин

1 луковица
2–3 зубчика чеснока
500 г креветок
2 ст. л. растительного масла
0,5 лимона
200 г сливок 10 % жирности
смесь сухих итальянских трав
250 г папарделле
соль и перец по вкусу

Калорийность: 175 ккал

- Лук и чеснок очистить, измельчить. Креветки разморозить, очистить, сохранив хвосты.
- В сковороде разогреть растительное масло, спассеровать лук и чеснок до мягкости.
- Выложить в сковороду креветки, обжарить до золотистого цвета, сбрызнуть выжатым из лимона соком.
- Тушить 2–3 минуты, затем влить сливки, посолить, поперчить по вкусу, добавить сухие травы, перемешать и снять с огня.
- Пасту отварить до полуготовности, откинуть в дуршлаг.
- Переложить пасту в сковороду с соусом, перемешать. Прогреть всё вместе 3 минуты, подать к столу.



Папарделле с мятным песто

На 4 порции

Время приготовления: 25 мин

1 небольшая луковица
1 зубчик чеснока
1 ст. л. растительного масла
400 г папарделле
соль и перец по вкусу

Для песто

40 г пармезана
0,5 пучка мяты
2 ст. л. очищенных кедровых орешков
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
соль по вкусу

Калорийность: 129 ккал

- Приготовить песто. Пармезан натереть. Мята промыть, обсушить, крупно нарезать и выложить в чашу блендера. Добавить сыр и кедровые орешки, измельчить.
- Постепенно, не выключая мотор, влить в блендер оливковое масло и лимонный сок. Посолить по вкусу.
- Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Спассеровать до мягкости на растительном масле.
- Пасту отварить до полуготовности, откинуть в дуршлаг, сохранив немного отвара.
- Переложить папарделле в сковороду с луком и чесноком, добавить песто и отвар, перемешать, прогреть несколько минут, подать к столу.



Папильотка

Атрибут праздничного стола, украшение, сделанное из бумаги. Внешне оно представляет собой бумажную трубочку с вырезами и фестончиками. Обычно такими украшениями скрывают кости запечённых животных и птицы. Также папильотка выполняет роль своеобразной ручки, за которую можно удерживать кусок мяса, не запачкавшись при этом жиром. Папильотками иногда оформляют ручки кокетниц при подаче горячих закусок, чтобы не обжечься.

Впервые использовать такие украшения начали французские повара в XIX веке. Из Франции мода на новинку быстро распространилась по всей Европе. В нашей стране папильотки стали особенно популярны в советский период, ими активно пользовались при подаче блюд в ресторанах. Сейчас эта деталь оформления встречается довольно редко.



Папоротник

Древнее многолетнее травянистое растение, которое не имеет семян и размножается спорами. Вырастает от 30 до 90 см в высоту. Цвести ему не свойственно, но созревание спор отчасти напоминает цветение. Некоторые виды папоротников выбрасывают вытянутые листья, которые похожи на кисти цветов, когда в жаркую погоду они раскрываются. Нежно-зелёные ростки со свёрнутыми в небольшие улитки головками образуют плотное кольцо на вершине стволика папоротника.

Целебные свойства этих растений известны со времён Древнего Китая. В России произрастает более 100 видов папоротников, самыми популярными из которых являются орляк и страусник.

В пищу побеги папоротника употребляются в Азии, Индии, Корее, Японии и на Дальнем Востоке. Ценят его за великолепные вкусовые качества, а в Японии уверены, что это растение оказывает омолаживающее действие. Более того, оно способно стимулировать обмен веществ, утолять боль, снижать жар, избавляет от радикулита, диатеза, экземы и многих других болезней. Такое обилие полезных свойств обусловлено богатым витаминно-минеральным составом. В папоротнике присутствуют витамины С, Е, витамины группы В, а также йод и марганец. Употребление папоротника способствует укреплению иммунитета, помогает нормализовать уровень сахара в крови, оказывает положительное влияние на работу щитовидной железы и эндокринной системы.

В кулинарии используют молодые побеги растения. Папоротник варят, жарят, тушат, солят, маринуют, готовят из него салаты, супы, горячие блюда и холодные закуски.



Как выбирать

Собирают побеги папоротника только в начале лета. Для сбора пригодны побеги длиной не более 20 см. Готов ли папоротник для сбора, определяют по звуку – побег должен ломаться с хрустом.

Как хранить

Свежий папоротник хранению не подлежит. В солёном и маринованном виде его нужно хранить в сухом прохладном месте.

Подготовка

Перед приготовлением свежий папоротник обязательно следует отварить в течение 5–7 минут.

Салат из папоротника

На 4 порции

Время приготовления: 25 мин

200 г ростков папоротника (свежих или солёных)

5 ст. л. растительного масла

2 луковицы

1 морковь

2 ст. л. соевого соуса

щепотка молотого красного перца

Калорийность: 75 ккал

- Папоротник обжарить в растительном масле до мягкости. Если используется солёный папоротник, его следует предварительно вымочить в воде в течение 12 часов. Обжаренный папоротник выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир.
- Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, остудить.
- Морковь очистить, натереть на тёрке, спассеровать, остудить.
- Соединить все ингредиенты салата. Смешать растительное масло с соевым соусом, заправить салат, приправить перцем, подать к столу.



Паппа аль помодоро

Итальянский густой томатный суп с хлебом.

На 6 порций

Время приготовления: 30 мин

1 кг помидоров

5 ст. л. оливкового масла

3 зубчика чеснока

1 маленький перчик чили

небольшой пучок зелёного базилика

2 солёных анчоуса

1 банка очищенных томатов в собственном соку

500 г чёрствого белого хлеба

100 г тёртого твёрдого сыра

щепотка морской соли

щепотка молотого чёрного перца

Калорийность: 112 ккал

- Помидоры очистить от кожицы, разрезать пополам и удалить семена с соком. Мякоть нарезать.

- В глубокую толстостенную кастрюлю влить 1 ст. ложку оливкового масла и добавить очищенный и мелко нарезанный чеснок, жарить 1 минуту. Добавить целый перчик чили и мякоть помидоров.

- У базилика срезать листья и отложить. Стебли базилика мелко нарезать и добавить в кастрюлю. Добавить в суп нарезанные кусочками анчоусы и консервированные томаты вместе с соком. Перемешать суп и готовить на слабом огне под крышкой 3–5 минут.

- Хлеб мелко нарезать и добавить в суп, перемешать и готовить в течение 2–3 минут.

- Добавить в суп тёртый сыр, оставшееся оливковое масло, соль и перец. Крупно нарезать листья базилика, положить в суп. Накрыть крышкой, снять с огня и оставить настаиваться 10 минут перед подачей.



Паприка



Специя в виде мелкого порошка, приготовленная из слабожгучего стручкового красного перца. Паприка отличается ярко-красным цветом и выраженным ароматом. На вкус она сладковатая с едва уловимой горчинкой.

Красный перец и изготавливаемая из него паприка попали в Европу благодаря Колумбу. Великий мореплаватель окрестил приправу «индейской красной солью». В Европе новая специя быстро завоевала популярность, особенно в таких странах, как Венгрия и Испания. В основном её использовали малообеспеченные слои населения, поскольку дорогой чёрный перец был по карману только знати. В результате паприка заняла прочное место в национальной кухне этих стран, и встретить её можно в большом количестве блюд.

Сегодня на территории Венгрии, где эта специя пользуется наибольшей популярностью, производят семь сортов паприки, при готовке чаще всего используется специя с более выраженным острым вкусом. Чтобы регулировать остроту паприки, в неё добавляют больше или меньше семян перца, в которых содержится придающее остроту вещество капсаицин, а также перегородки и мембраны. Основным поставщиком паприки на мировой рынок остаётся Венгрия.

В Испании, Венгрии и Сербии популярна также копчёная паприка, которую производят из предварительно высушенных и подкопчённых стручков перца. Она, как и обычная, может варьироваться по остроте. В кулинарии иногда используется паста из паприки, представляющая собой смесь измельчённого перца и растительного масла.

Как выбирать

При выборе специи следует ориентироваться на её цвет. Если вы хотите использовать менее жгучую, нужно выбирать более насыщенную по цвету, ярко-красную паприку. У острой приправы цвет не такой яркий за счёт большего числа молотых семян в её составе.

Как хранить

Хранить паприку, как и другие специи, нужно в герметичной посуде в сухом тёмном месте.

Крем-суп из баклажанов с копчёной паприкой

На 4 порции

Время приготовления: 50 мин

3 средних баклажана
1 луковица
2 зубчика чеснока
2–3 средних помидора
1 красный или жёлтый сладкий перец
2,5 ст. л. растительного масла
1,5 стакана овощного бульона
0,5 стакана жирных сливок
1 ч. л. сахара
1,5 ч. л. копчёной паприки
150 г белого хлеба
пара веточек кинзы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 45 ккал

- Баклажаны очистить от кожицы, нарезать крупными кубиками, присыпать солью и оставить на 10–15 минут, чтобы они дали сок. Затем промыть холодной водой.
- Лук и чеснок очистить, нарезать произвольно. Помидоры ошпарить кипятком и снять кожицу, нарезать кубиками. Из сладкого перца удалить семена и перегородки, нарезать кубиками.
- Спассеровать лук и чеснок в глубоком сотейнике на половине растительного масла до мягкости и лёгкого золотистого оттенка.
- Добавить к луку и чесноку остальные овощи, обжаривать, помешивая, около 5 минут.
- Влить в сотейник бульон, накрыть крышкой и готовить на слабом огне около 15 минут, до мягкости овощей.
- Готовый суп измельчить до однородности с помощью погружного блендера, вернуть в сотейник, добавить сахар, 1 ч. ложку копчёной паприки, соль и чёрный перец по вкусу. Прогреть, но не доводить до кипения.
- С белого хлеба срезать корки, нарезать кубиками, сбрызнуть оставшимся растительным маслом и посыпать паприкой. Перемешать, выложить на противень и поместить в нагретую до 200 °С духовку примерно на 7 минут, чтобы получились хрустящие гренки.
- При подаче посыпать суп гренками и рубленой зеленью кинзы.



Картофель по-деревенски с паприкой

На 10 порций

Время приготовления: 1 час

1,5 кг молодого картофеля
1 ст. л. сладкой паприки
2 ст. л. растительного масла
50 г тёртого твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 143 ккал

- Картофель вымыть, обсушить. Разрезать каждый клубень на 4 части, посыпать паприкой, солью и перцем, перемешать.
- Противень смазать растительным маслом, выложить картофель, накрыть фольгой, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 минут.
- Затем снять фольгу, запекать ещё 10 минут до румяной корочки.
- Посыпать горячий картофель тёртым сыром, подать как гарнир или самостоятельное блюдо.



Паприкаш

Знаковое блюдо венгерской кухни. Представляет собой мясо, тушённое в сметанном соусе с добавлением паприки. Обычно для паприкаша берут «белое» мясо: курицу, ягнятину, телятину и даже рыбу. Жирное или «тёмное» мясо для блюда не годятся.

Для того чтобы паприкаш получился особенно вкусным, важно использовать только свежую сметану, без явно выраженного кислого вкуса.

В самой Венгрии блюдо считается диетическим, хотя следует отметить, что паприкаш с острой приправой вряд ли подойдёт тем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Паприкаш из курицы

На 4 порции

Время приготовления: 2 часа

1 средняя курица весом до 1 кг
2 крупные луковицы
1 крупный красный сладкий перец
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. паприки
2 стакана сметаны
1 ст. л. пшеничной муки
соль по вкусу

Калорийность: 85 ккал

- Курицу обсушить, нарубить на небольшие куски. Лук очистить, измельчить. Перец вымыть, разрезать пополам, очистить от семян и перегородок, нарезать небольшими кубиками.

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.