

Кулинарная энциклопедия

том 28



П (Песто — Писту)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

Кулинарная энциклопедия. Том 28. П (Песто – Писту)

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 28. П (Песто – Писту)
/ «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная
энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0161-2

В 28-м томе: как покрасить яйца к Пасхе; всё о петрушке, пиве и пикулях; чем пилаф отличается от плова; что такое петеш, пёркёльт и пикалиллы; какие блюда приготовить из разных видов печени; рецепты пирогов с картофелем и пирожков с мясом; какое пирожное стало прототипом русской «картошки» и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0161-2

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

Песто	6
Классический генуэзский песто	8
Мятный песто с грецкими орехами и фетой	10
Паста с песто из рукколы и кешью	12
Рулетики из слоёного теста с песто из щавеля и фундука	14
Петеш	16
Петрушка	18
Гремолата	20
Оладьи с петрушкой	22
Лимонно-медовый напиток с петрушкой	23
Печень говяжья	24
Говяжья печень по-берлински	26
Говяжья печень в гранатовом соусе	28
Печень куриная	30
Куриная печень, жаренная с луком и сладким перцем	31
Паштет из куриной печени	32
Куриная печень по-анжуйски	34
Печень телячья	36
Телячья печень по-бразильски	37
Фаршированная телячья печень	39
Печень трески	41
Шарики из печени трески с творогом	43
Тарталетки с печенью трески	45
Салат из печени трески с рукколой	46
Печенье	48
Венские ванильные «подковки»	49
Песочные «звёздочки» с корицей	51
Сырное печенье	53
Печенье с предсказанием	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Кулинарная энциклопедия.

Том 28. П (Песто – Писту)

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

Песто

(от ит. *pestare* – растирать)

Итальянский соус из базилика, орешков пинии или кедровых, чеснока, твёрдого сыра и оливкового масла. Песто изобрели в Генуе, в области Лигурия, что расположена на севере Италии. Некоторые историки утверждают, что он ведёт свою историю со времён Древней Греции, однако первое письменное упоминание о соусе встречается в «Поваренной книге Генуи», написанной Джованни Баттиста Ратто и изданной в 1863 году. Соус песто настолько популярен в Лигурии, что там проходит Чемпионат мира по приготовлению генуэзского песто традиционным способом, в ступке. Только такой способ приготовления считается правильным, хотя современные хозяйки всё чаще используют для этого кухонный комбайн.

Соус обычно едят сразу после приготовления. Подают песто к различным блюдам, а также как отдельную закуску, с тёплым свежим хлебом. Если песто предназначается для бутербродов, масла добавляют немного, а если его готовят к ризотто или к пасте, вливают масла больше, чтобы соус имел более жидкую, текучую консистенцию. Продукты для приготовления песто должны быть тёплыми и одинаковой температуры.

Песто имеет множество вариаций. В провансальский песто не кладут кедровые орешки, вместо них используют миндаль, а к базилику добавляют ещё и листья мяты. Песто по-сицилийски готовят с томатами и миндалём, и базилика в нём гораздо меньше. В Германии песто делают из черемши, а не из базилика, и вместо дорогих кедровых орешков в песто добавляют другие, более дешёвые. В Австрии любят готовить соус из тыквенных семечек.

Для песто используют не только базилик, делают его и из листьев петрушки, крапивы, рукколы или шпината, и даже из виноградных листьев. Существуют зелёный, красный, жёлтый и фиолетовый песто.

Зелёный песто считается классическим, он подходит к пасте, ризотто или капрезе – итальянской закуске из моцареллы и помидоров (см. *Капрезе*).

Красный песто готовят с вялеными томатами и подают не только к пасте, но и к сливочным сырам, а также к мясу и печёным овощам.

Жёлтый песто с грецкими орехами и мягким сливочным сыром добавляют в супы.

Фиолетовый изготавливается из рукколы, фиолетового базилика и сливочного масла, он прекрасно сочетается с рыбой и морепродуктами или используется при запекании картофеля и грибов.



Классический генуэзский песто

Время приготовления: 20 мин

70 г свежего базилика
2 зубчика чеснока
100 г пармезана
щепотка морской соли
30 г очищенных кедровых орешков
3–4 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 475 ккал

- Листья базилика промыть, тщательно просушить и нарезать на мелкие кусочки. Чеснок очистить, мелко нарубить. Пармезан натереть на мелкой тёрке.
- В ступке растереть кедровые орешки и морскую соль до состояния однородной кашицы.
- Добавить половину листьев базилика и растереть в однородную массу.
- Влить оливковое масло и, продолжая растирать, постепенно добавить оставшийся базилик.
- Растереть соус до однородной кашицы. Затем всыпать весь сыр и ещё раз тщательно растереть.



Мятный песто с грецкими орехами и фетой

Время приготовления: 30 мин

большой пучок мяты
небольшой пучок зелёного базилика
100 г грецких орехов
1 зубчик чеснока
300 г сыра фета
1 ч. л. лимонной цедры
2 ст. л. лимонного сока
2–3 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 421 ккал

- Листья мяты и базилика промыть и тщательно просушить, мелко нарезать.
- Орехи крупно нарубить и выложить на противень. Обжаривать в духовке при 180 °С в течение 8–12 минут, до золотистого цвета. Достать орехи из духовки и полностью охладить.
- Чеснок очистить и мелко нарубить.
- Измельчить орехи в комбайне, добавить чеснок, нарезанные листья мяты и базилика, фету, цедру и сок лимона. Размолоть всё до однородной массы.
- Перелить соус в глубокий соусник, добавить оливковое масло, посолить и поперчить по вкусу. Соус тщательно перемешать и подать на стол.



Паста с песто из рукколы и кешью

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин

250–300 г спагетти

4–5 ст. л. оливкового масла

120 г орехов кешью

120 г рукколы

30–40 г твёрдого овечьего сыра

щепотка морской соли

молотый перец по вкусу

Калорийность: 379 ккал

- Спагетти отварить согласно инструкции на упаковке. Откинуть в дуршлаг и перемешать с 1 ст. ложкой оливкового масла.
- Орехи кешью обжаривать на сухой сковороде 3–4 минуты, затем полностью охладить.
- Рукколу промыть, тщательно просушить и мелко нарезать.
- В чашу блендера выложить рукколу, орехи, овечий сыр и морскую соль, размолоть до однородной кашицы.
- Кашицу из блендера смешать с оливковым маслом, добавить перец по вкусу и перемешать.
- Спагетти выложить в большое блюдо, залить соусом, тщательно перемешать и подать на стол.



Рулетики из слоёного теста с песто из щавеля и фундука

На 10–12 порций

Время приготовления: 1,5 часа

большой пучок щавеля
небольшой пучок мяты
небольшой пучок базилика
100 г твёрдого сыра
100 г молотого фундука
1 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
2–3 вяленых помидора
300 г готового слоёного теста
2 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 386 ккал

- Щавель, листья мяты и базилика промыть и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой тёрке.
- В чашу блендера поместить нарезанную зелень, фундук, сахар, соль и вяленые помидоры, размолоть всё до однородной массы. Смешать пасту из блендера с сыром.
- Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм. Намазать на пласт теста песто, свернуть рулетом и нарезать поперёк на кусочки толщиной 1–2 см.
- Выложить рулетики на смазанный оливковым маслом противень и выпекать в духовке при 200 °С в течение 15–20 минут, до золотистого цвета.
- Достать противень из духовки, снять рулеты и полностью охладить на решётке.



Петеш

Венгерский мясной суп с вермишелью, названный в честь драматического актёра конца XIX – начала XX века Имре Петеша.

На 8–10 порций

Время приготовления: 2,5 часа

1 кг говяжьей вырезки
1,5 кг мозговых костей
2 л воды
3–4 корня петрушки
1 крупная морковь
2–3 стеблей сельдерея
4–5 крупных картофелин
1 крупная луковица
2 зубчика чеснока
3–4 см корня имбиря
200 г савойской капусты
100 г капусты кольраби
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. томатной пасты
300–400 г вермишели
несколько перьев зелёного лука
1–2 веточки петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 56 ккал

- Мясо и кости промыть, выложить в широкую кастрюлю и залить холодной водой. Поставить кастрюлю на сильный огонь и довести до кипения, снять пену, убавить огонь до слабого и варить 1 час.

- Очистить корень петрушки, мелко нарезать. Морковь очистить, нарезать кружочками. Сельдерей промыть и мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать на мелкие кубики. Лук и чеснок очистить, нарезать крупно. Имбирь очистить от кожицы и натереть на мелкой тёрке. Савойскую капусту промыть, мелко нарезать. Кольраби очистить, натереть на крупной тёрке.

- Мясо достать из бульона и крупно нарезать. Из костей выскрести мозг. Бульон процедить и вернуть в кастрюлю.

- В сковороде разогреть растительное масло, обжаривать на нём лук, чеснок и морковь 2–3 минуты. Положить имбирь, корень петрушки и сельдерея, жарить 1–2 минуты на среднем огне.

- Добавить в сковороду томатную пасту и влить 0,5 стакана бульона. Тушить 5–7 минут. В бульон положить картофель, варить 15 минут. Добавить савойскую капусту и кольраби, варить 10 минут.

- Выложить в суп содержимое сковороды, посолить и поперчить по вкусу. Варить 3–5 минут.

- Отварить вермишель согласно инструкции на упаковке. Откинуть вермишель в сито и промыть под проточной водой.

- Разложить вермишель по тарелкам, сверху выложить куски мяса, залить супом и добавить в каждую тарелку костный мозг. Подать суп на стол, украсив мелко нарубленными зелёным луком и петрушкой.



Петрушка



Двулетнее растение семейства Зонтичные с прямым стеблем и перистыми листьями. Плодоносит оно небольшими яйцевидными коробочками, сжатыми с боков. Растение традиционно используют как приправу во многих странах мира, благодаря широкому ареалу её произрастания. Выращивают петрушку в Европе, на юге Канады и севере США, в России и странах бывшего Союза. С греческого название растения переводится как «каменный сельдерей». Такое имя оно получило за приятный пряный аромат. В Древней Греции растение причисляли к священным за уникальные целебные свойства.

Витаминно-минеральный состав петрушки просто уникален, она – настоящий «чемпион» по содержанию витамина С, его в петрушке больше, чем в лимоне. По содержанию бета-каротина петрушка даст фору моркови, кроме того, в ней в большом количестве содержится провитамин А. Низкая калорийность продукта обусловлена малым содержанием жира, всего 0,4 г, а больше всего в нём углеводов – 7,6 г. В составе петрушки также витамины группы В, фолиевая кислота, магний, железо, калий, фитонциды, флавоноиды и инсулин.

Эфирное масло петрушки используют как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных путей, кроме того, оно обладает антисептическими свойствами. В народной медицине применяют также настои и отвары растения. Они оказывают выраженное мочегонное действие, выводят камни из почек, снимают воспаления, улучшают половую функцию. Сок петрушки, применяемый наружно, избавляет от раздражения, возникающего в результате укусов насекомых. Он также используется в качестве эффективного косметического средства, поскольку отбеливает, смягчает и подтягивает кожу. Сок рекомендуют при нарушении зрения.

В кулинарии петрушка нашла широкое применение как популярная приправа. Её кладут в мясные и рыбные блюда, а также в салаты и овощные рагу. Используют не только свежие, но и высушенные измельчённые листья и стебли.

Как выбирать

Выбирать следует петрушку с сочными листьями и стеблем насыщенного зелёного цвета. На поверхности листьев не должно быть следов порчи и других повреждений.

Как хранить

В свежем виде зелень петрушки хранится не очень долго. Чтобы она не завяла, её можно поместить в стакан с водой и убрать в холодильник или просто слегка смочить и завернуть в полиэтиленовый пакет или поместить в воздухонепроницаемый контейнер. Если вы решили запастись сухой приправой или заморозить её, то петрушку нужно сначала хорошо просушить. Затем либо убрать её в морозильник, либо измельчить и высушить.

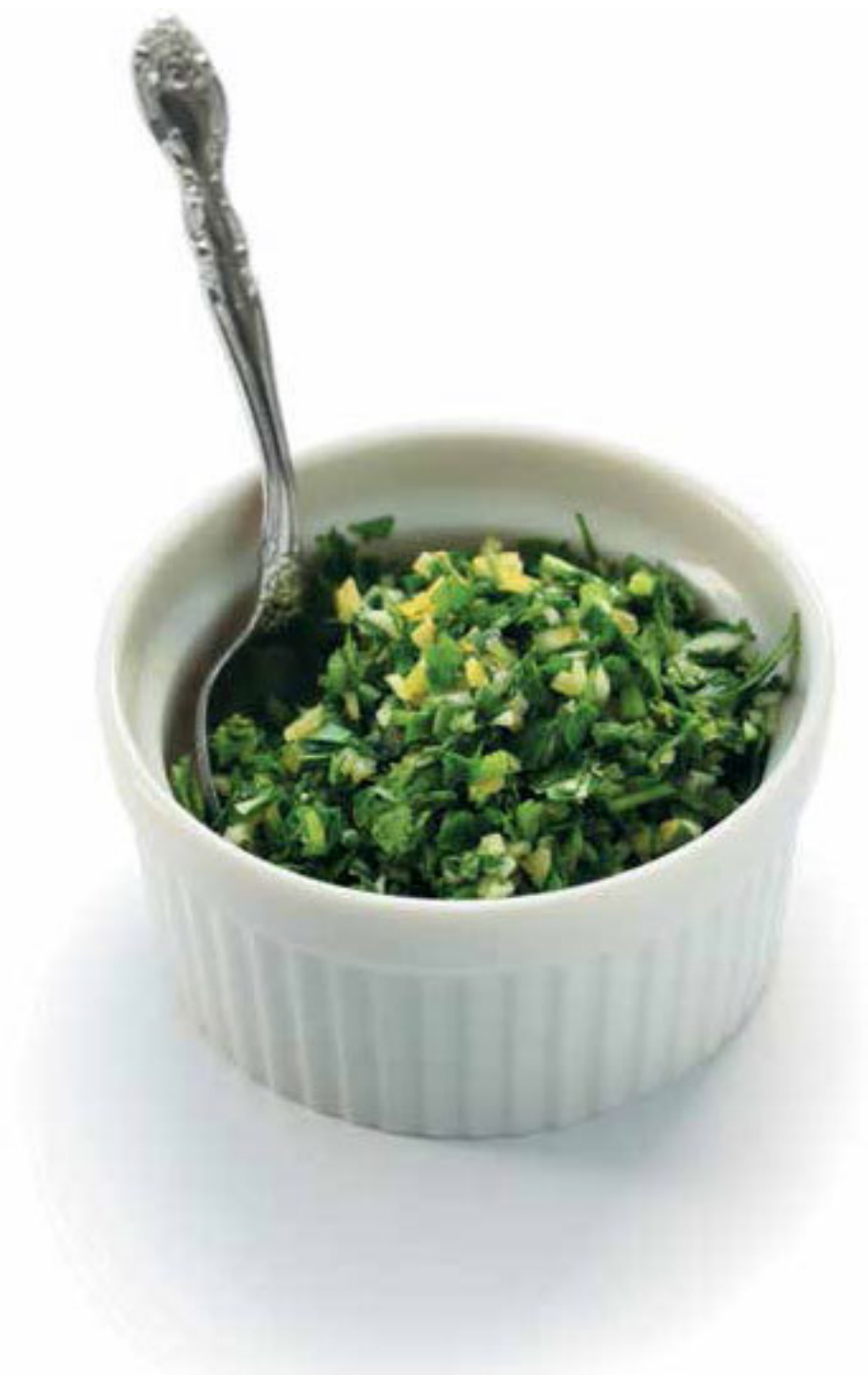
Гремолата

Время приготовления: 10 мин

1 лимон
1 пучок петрушки
1 зубчик чеснока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 58 ккал

- Лимон залить кипятком, оставить на 20 минут. Затем обсушить, натереть цедру на тёрке.
- Петрушку промыть, стряхнуть воду, измельчить. Чеснок очистить, измельчить.
- Смешать 2 ст. ложки лимонной цедры, петрушку, чеснок. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.
- Гремолату можно использовать как заправку к супам, подавать к рыбным, мясным и овощным блюдам в качестве пикантной приправы.



Оладьи с петрушкой

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин

1 пучок петрушки
3 яйца
1 стакан пшеничной муки
растительное масло для жарки
сметана для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 151 ккал

- Петрушку промыть, стряхнуть воду, измельчить. Добавить яйца и муку, перемешать. Посолить, поперчить по вкусу.
- На сковороде разогреть растительное масло. Выложить небольшие круглые оладушки. Обжарить с обеих сторон до румяной корочки.
- Переложить на бумажную салфетку, чтобы удалить излишек масла. Подавать со сметаной.



Лимонно-медовый напиток с петрушкой

На 4–5 порций

Время приготовления: 15 мин

1 пучок петрушки

1 лимон

2 л воды

2–3 ст. л. мёда

Калорийность: 17 ккал

- Петрушку промыть, стряхнуть воду, измельчить в блендере.
- Лимон разрезать пополам, выжать сок, добавить к петрушке.
- Влить воду, добавить мёд, хорошо перемешать.
- Охладить. Подать к столу.



Печень говяжья



Один из самых ценных субпродуктов, широко используемых в кулинарии. Свежая печень имеет тёмный красно-коричневый цвет и весит около 4–5 кг. Отличительной особенностью продукта является уловимая во вкусе горчинка.

Учитывая небольшую калорийность, говяжья печень прекрасно подходит для разного рода диет, направленных на снижение веса. Но полезна она всем без исключения, поскольку содержит необходимые для организма витамины и минеральные вещества. Печень богата селеном – мощным антиоксидантом, снижающим риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и онкопатологий. В составе продукта витамины группы В, витамины А, С, Е, D, К. Среди минеральных веществ, содержащихся в печени, цинк, магний, медь, калий, кальций, фосфор. Учитывая высокое содержание железа, этот продукт можно рекомендовать в качестве эффективного средства при железодефицитной анемии.

В различных национальных кухнях существует множество рецептов с говяжьей печенью. Обычно её подают как самостоятельное блюдо или используют для приготовления паштетов и фаршей.

Как выбирать

Свежая печень – плотная и упругая, равномерно окрашенная. Пятна, слизь и кровоподтёки свидетельствуют о том, что продукт испорчен. Пузыри на поверхности могут быть вызваны наличием паразитов. У свежей печени чуть сладковатый аромат.

Как хранить

Хранить охлаждённую печень можно в холодильнике в течение 2 дней. Если вы не собираетесь готовить её немедленно, лучше убрать продукт в морозильник. Там печень сохранится в течение 3 месяцев.

Подготовка

Чтобы избавиться от горьковатого привкуса, перед приготовлением печень рекомендуется вымочить в молоке или холодной воде в течение 30 минут.



Говяжья печень в сметанном соусе

Говяжья печень по-берлински

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

3 крупные луковицы

3 ст. л. сливочного масла

2 крупных кисло-сладких яблока

1 кг говяжьей печени

2–3 ст. л. пшеничной муки

соль и молотый белый перец по вкусу

Калорийность: 144 ккал

- Лук очистить, нарезать кольцами. Растопить в сковороде 1 ст. ложку сливочного масла. Обжаривать лук, пока он не станет хрустящим. Убрать в тёплое место.
- Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить семена и кожуру. Нарезать кольцами толщиной 1 см. Обжаривать в течение 4–5 минут до мягкости в той же сковороде, где жарился лук, предварительно растопив 1 ст. ложку сливочного масла. Убрать в тёплое место.
- Печень вымыть, обсушить. Удалить плёнки и протоки. Нарезать на небольшие куски, запанировать в муке. Посолить, поперчить по вкусу.
- Растопить в сковороде оставшееся сливочное масло. Обжаривать куски печени на сильном огне с каждой стороны в течение 3–4 минут.
- Готовую печень выложить на блюдо, сверху уложить яблоки и лук, подать к столу.



Говяжья печень в гранатовом соусе

(блюдо грузинской кухни)

На 4 порции

Время приготовления: 20 мин

500 г говяжьей печени

2 ст. л. сливочного масла

1 ч. л. крахмала

0,25 стакана воды

1 стакан гранатового сока

1 ч. л. молотого кориандра

соль и молотый красный перец по вкусу

Калорийность: 154 ккал

- Печень вымыть, обсушить, удалить плёнки и протоки, нарезать ломтиками средней толщины.
- Сливочное масло растопить на сковороде, выложить печень. Обжаривать до румяной корочки по 5–7 минут с обеих сторон. Снять со сковороды.
- Крахмал развести в холодной воде. Тонкой струйкой влить гранатовый сок. Добавить кориандр, соль и перец по вкусу, перемешать.
- В сковороду, где жарилась печень, влить полученную смесь. Помешивая, довести до кипения. Куски печени выложить на блюдо, полить горячим соусом, подать к столу.



Печень куриная

Популярный субпродукт быстрого приготовления. Куриная печень отличается великолепным вкусом и нежной консистенцией, блюда из неё нравятся даже тем, кто не любит говяжью печень. По количеству белка печень сопоставима с куриной грудкой, зато по содержанию полезных веществ значительно её опережает.

В состав продукта входит гепарин – вещество, необходимое для нормальной свёртываемости крови. Богата печень также фолиевой кислотой, витаминами А, С, В₁, В₂, РР. Содержатся в ней и минеральные вещества: калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, кобальт, марганец, медь, молибден, цинк. Этот продукт особенно полезен всем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Регулярное употребление куриной печени способствует укреплению иммунитета и нормализации обмена веществ. Назначают её и как природное лекарство для поднятия уровня железа в крови.

В кулинарии куриную печень широко используют для приготовления самых разных блюд. Нежная консистенция продукта позволяет готовить из него великолепные паштеты. Вкусна печень и как самостоятельное блюдо, жареная или тушённая в сметане. Подают её отдельно или с гарнирами из риса и овощей.



Как выбирать

При выборе продукта нужно обращать внимание на его внешний вид. Свежая печень однородно окрашена, не имеет на своей поверхности кровяных сгустков, слизи и затемнений. Цвет коричневый, иногда с бордовым отливом. Зеленоватый оттенок говорит о том, что в процессе обработки продукта лопнул желчный пузырь.

Как хранить

Длительное хранение можно обеспечить, поместив печень в морозильник. Свежий продукт может храниться в холодильнике не более 48 часов.

Куриная печень, жаренная с луком и сладким перцем

На 2 порции

Время приготовления: 25 мин

400 г куриной печени
1 крупный сладкий перец
1 луковица
1 ст. л. растительного масла
30 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 125 ккал

- Печень промыть, обсушить. Сладкий перец освободить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать полукольцами.
- Спассеровать на смеси растительного и сливочного масла лук около 5 минут, добавить перец, обжаривать ещё 2 минуты.
- Добавить к овощам печень, обжаривать на средне-сильном огне, помешивая, до её готовности, около 7 минут (внутри печень должна оставаться розовой).
- Готовое блюдо посолить и поперчить, подать к столу горячим.



Паштет из куриной печени

На 3 порции

Время приготовления: 30 мин

600 г куриной печени
2 средние луковицы
1 средняя морковь
3–4 ст. л. куриного жира
100 г сливочного масла
2 яйца, сваренных вкрутую
3 ст. л. бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 87 ккал

- Печень промыть, положить в кастрюлю. Залить водой так, чтобы она только покрывала печень. Варить на среднем огне в течение 10–15 минут. Бульон сохранить.
- Лук и морковь очистить, мелко нарезать. Куриный жир растопить на сковороде, спассеровать лук и морковь до мягкости.
- Печень, овощи и сливочное масло дважды пропустить через мясорубку.
- Яйца очистить, измельчить. В печёночную массу добавить жир со сковороды, яйца и немного тёплого бульона. Хорошо перемешать, переложить в форму. Перед подачей охладить.



Куриная печень по-анжуйски

(рецепт французской кухни)

На 4 порции

Время приготовления: 50 мин

600 г куриной печени

2 ст. л. оливкового масла

1 стакан сухого красного вина

1 ч. л. бальзамического уксуса

2–3 ч. л. жидкого мёда

0,5 грейпфрута

1 пучок листьев салата-латука

морская соль и молотый белый перец по вкусу

Калорийность: 135 ккал

- Куриную печень вымыть, обсушить. Обжаривать на сильном огне в оливковом масле по 2 минуты с каждой стороны. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки жира. Убрать в тёплое место.

- Вино влить в небольшую кастрюльку, поместить на огонь, уварить вдвое. Добавить бальзамический уксус, варить ещё 5–7 минут. Положить мёд, перемешать, варить 2–3 минуты. Снять с огня. Слегка остудить.

- Грейпфрут очистить от кожуры, разобрать на дольки и удалить плёнки. Мякоть нарезать на кусочки среднего размера.

- На блюдо выложить листья салата. Сверху уложить печень, посолить, поперчить, полить соусом, украсить кусочками грейпфрута. Подать к столу.



Печень телячья

Благодаря нежной структуре, телячья печень считается лучшей по качеству, нежели говяжья, поэтому подходит для деликатесных блюд. Чтобы она сохранила нежность, её нельзя солить перед приготовлением и подвергать длительной тепловой обработке. Внешне телячья печень отличается более светлой, чем говяжья, окраской.

Основной причиной, по которой этот вид печени предпочитают печени зрелых животных, состоит в том, что за короткую жизнь через неё не успевает пройти большое количество токсинов. Следовательно, телячью печень можно назвать более «чистым» продуктом.

Лучше всего она сочетается с овощами, грибами, пастой, кисломолочными продуктами.

Телячья печень по-бразильски

На 3 порции

Время приготовления: 30 мин + маринование

500 г телячьей печени
1 средняя луковица
2 ст. л. сухого белого вина
1 ч. л. сушёного майорана
2,5 ст. л. лимонного сока
4 ст. л. оливкового масла
1 большой банан
0,5 пучка петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 140 ккал

• Печень вымыть, обсушить, удалить плёнки и протоки, нарезать тонкими полосками. Лук очистить, натереть на тёрке, переложить в миску. Добавить вино, майоран, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки оливкового масла, чёрный перец. Посолить по вкусу. Залить печень маринадом, оставить на 8 часов.

• На сковороде разогреть оставшееся оливковое масло. Обжаривать печень на среднем огне в течение 4–5 минут. Добавить в сковороду маринад, тушить ещё 4–5 минут.

• Банан очистить, нарезать тонкими кружочками, добавить в сковороду. Тушить ещё 2–3 минуты, снять с огня.

• Петрушку промыть, мелко нарезать. Выложить печень на блюдо, сбрызнуть лимонным соком, посыпать петрушкой, подать к столу с отварным рисом.



Фаршированная телячья печень

На 4 порции

Время приготовления: 50 мин

1 кг телячьей печени
200 г копчёного шпика
1 крупная луковица
3–4 ст. л. растительного масла
4 ст. л. мелко нарубленной петрушки
2 ст. л. панировочных сухарей
1 яйцо
0,5 стакана сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 235 ккал

- Печень вымыть, обсушить. В середине сделать надрез, чтобы получилось подобие кармана. Шпик нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, измельчить.
- Разогреть 1 ст. ложку растительного масла на сковороде, обжарить шпик и лук, добавить измельчённую зелень и сухари. Готовить 4–5 минут, снять с огня, охладить.
- Яйцо взбить, влить в сковороду с начинкой, добавить сметану. Посолить, поперчить по вкусу. Хорошо перемешать.
- Полученной смесью начинить печень, выложить в смазанную маслом форму для запекания, полить оставшимся растительным маслом.
- Поместить в разогретую до 170–180 °С духовку на 20–25 минут. Затем посолить по вкусу.
- Перед подачей полить печень выделившимся при запекании соком.



Печень трески

Популярный деликатес, получивший особенно широкое признание на территории бывшего СССР. О пользе этого продукта знали ещё наши предки. Так, Авиценна рекомендовал печень трески для лечения заболеваний глаз, а викинги употребляли этот продукт в сыром виде, веря, что он наделит их способностью видеть в темноте.

Современные исследования полностью подтверждают пользу печени трески для глаз. Этот продукт богат важным для них витамином А. Он необходим также для сохранения здоровья зубов, волос и кожи. В составе печени трески витамины D, E, C, а также масса полезных микроэлементов. Она содержит кальций, цинк, фосфор, йод, натрий, магний, медь и железо. Но самым ценным элементом, который можно получить, регулярно употребляя этот продукт, являются ненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Без них невозможна нормальная работа сердца и кровеносной системы. Недостаток этих веществ приводит к развитию атеросклероза вследствие отложения в сосудах холестерина.

Учитывая высокую питательную ценность, печень трески рекомендуют употреблять людям, ведущим активный образ жизни, а также во время интенсивного роста детям. Не обойтись без неё и в случае снижения иммунитета и железодефицитной анемии. Всего 30–40 г продукта в день практически полностью покрывают потребность в витаминах и минеральных веществах.

Как выбирать

Печень трески продаётся обычно в консервированном виде, поэтому при выборе продукта нужно обращать внимание на этикетку. На ней должно быть указано, что печень первого сорта, а в качестве города-производителя тот, который расположен вблизи от мест рыбного промысла, например, один из северных городов. Обязательно следует обращать внимание на дату производства и срок годности.



Салат с печенью трески

Шарики из печени трески с творогом

На 2 порции

Время приготовления: 15 мин

200 г зернистого творога

200 г печени трески

4 листа салата

100 г очищенных грецких орехов

Калорийность: 296 ккал

- Творог откинуть в дуршлаг, чтобы удалить жидкость. Печень трески извлечь из масла. Листья салата промыть, обсушить. Орехи измельчить.

- Печень соединить с творогом, хорошо перемешать в однородную массу. Мокрыми руками сформировать небольшие шарики. Обвалять их в измельчённых грецких орехах.

- Листья салата выложить на блюдо. Сверху положить творожные шарики, подать к столу.



Тарталетки с печенью трески

На 12 порций

Время приготовления: 35 мин

1 банка печени трески
2 яйца, сваренных вкрутую
0,5 луковицы
несколько веточек петрушки
12 тарталеток
соль и перец по вкусу

Калорийность: 317 ккал

- Печень трески извлечь из масла, размять вилкой. Яйца очистить, измельчить. Лук очистить, мелко нарезать. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.
- Добавить к печени яйца, лук и зелень, хорошо перемешать. Посолить, поперчить по желанию.
- Наполнить смесью тарталетки, украсить их листочками петрушки, подать к столу.

Салат из печени трески с рукколой

На 3 порции

Время приготовления: 20 мин

100 г рукколы

1 банка печени трески

Для заправки

1 ч. л. лимонного сока

1 ч. л. горчицы

1 ст. л. масла от печени трески

соль и перец по вкусу

Калорийность: 339 ккал

- Рукколу промыть, обсушить, выложить на тарелку. Печень трески извлечь из масла, дать стечь. Переложить в тарелку к рукколе, разделить вилкой на небольшие кусочки.
- Приготовить заправку: смешать лимонный сок, горчицу и масло. Заправить салат. Посолить, поперчить по вкусу, подать к столу.



Печенье

Кондитерское изделие из теста небольшого размера. Самые популярные формы печенья – круглая, овальная, вытянутая, прямоугольная. Иногда их пекут в форме трубочек, а внутрь кладут разнообразную начинку. Не менее популярны печенья в виде различных фигурок.

История печенья насчитывает не одну сотню лет. Известно, что уже в XII веке в Персии было популярно сахарное печенье. Готовили его из рисовой муки, а вкус замечательного десерта с восхищением описывали путешественники того времени. Чуть позже печенье стали готовить в Европе, правда, в каждой стране этот десерт называли по-своему. Так, в Англии пекли бисквит, в Италии – бискотти, а в Голландии – коекже. В Средние века, с развитием мореплавания, этот продукт стал просто незаменимым. Отправляясь в дальние странствия, путешественники брали с собой небольшие печенья, которые было удобно транспортировать и хранить.

В России печенье появилось также достаточно давно. Им любили лакомиться с утра представители высших сословий, а простой люд готовил печенья по особенному поводу, например, по случаю религиозных праздников. Со временем количество рецептовросло, и сегодня практически в каждой национальной кухне можно встретить множество разновидностей печенья. Оно настолько плотно вошло в нашу жизнь, что мы уже не представляем себе чаепития без этой вкусной выпечки.

В современной кулинарии выделяются три вида печенья:

Сахарное. Отличается хрупкой и пористой структурой, хорошо набухает. Как правило, на лицевой стороне есть рисунок.

Затяжное, или сухое. У такого печенья плотная, слоистая структура, оно плохо впитывает жидкость. Сахара в этом продукте почти в 2 раза меньше, чем в сахарном печенье.

Сдобное. Тесто для него содержит большое количество сахара, яиц и жира. Оно более мягкое, чем два предыдущих вида.

Венские ванильные «подковки»

Время приготовления: 25 мин + охлаждение

50 г миндаля
50 г фундука
300 г пшеничной муки
100 г сахара
200 г сливочного масла
2 яичных желтка
100 г сахарной пудры
50 г ванильного сахара
соль по вкусу

Калорийность: 442 ккал

- Миндаль залить кипятком, затем снять шелуху, обсушить. Поместить вместе с фундуком в блендер, измельчить.
- Муку просеять в миску, добавить измельчённые орехи, сахар, немного соли, перемешать.
- Сливочное масло размягчить, нарезать кубиками, добавить к муке. Туда же влить желтки. Вымесить тесто. Если оно получается суховатым, добавить 1 ст. ложку холодной воды. Завернуть тесто в пищевую плёнку, убрать в холодильник на 2 часа.
- Из теста сформировать небольшие колбаски, которые затем свернуть в подковки, слегка приплюснуть посередине. Выложить на застеленный бумагой для выпечки противень, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут, пока печенья не станут золотистыми. Достать из духовки, выложить на блюдо.
- Отдельно смешать сахарную пудру и ванильный сахар. Посыпать готовые печенья, подавать к столу.



Песочные «звёздочки» с корицей

Время приготовления: 25 мин + охлаждение

250 г сливочного масла
2 яйца
1,5 стакана сахара
3,5–4 стакана пшеничной муки
0,5 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. соды
100 г сахарной пудры

Калорийность: 452 ккал

- Масло размягчить при комнатной температуре. Яйца взбить с сахаром.
- Переложить масло в миску, добавить яйца, муку, корицу и соду, замесить тесто. Убрать его на 1 час в холодное место.
- Раскатать тесто в пласт толщиной 1, 5 см. С помощью формочек вырезать звёздочки.
- Выложить печенье на застеленный бумагой для выпечки противень. Выпекать 15 минут при температуре 180 °С.
- Достать печенье из духовки, слегка остудить, посыпать сахарной пудрой, подать к столу.



Сырное печенье

Время приготовления: 35 мин + охлаждение

100 г размягчённого сливочного масла

450 г тёртого твёрдого сыра

2 стакана пшеничной муки

1 ч. л. соли

Калорийность: 360 ккал

- Сливочное масло выложить в миску, размять вилкой, всыпать тёртый сыр. Добавить муку и соль, замесить однородное тесто. Убрать его на 30 минут в холодное место.
- Тесто раскатать в пласт толщиной 1,5 см. С помощью формочек вырезать круглые печенье. Уложить их на противень, застеленный бумагой для выпечки.
- Выпекать 15 минут при температуре 180 °С.



Печенье с предсказанием

Традиционное блюдо китайской кухни, тонкое печенье особой формы с вложенным внутрь бумажным листочком, на котором написано то или иное предсказание. Сегодня подобное печенье готовят по всему миру.

В Китае его иначе называют «печеньем судьбы». Сами китайцы относятся к найденным внутри печенья предсказаниям весьма серьёзно, поскольку уверены, что случайности не случайны, а значит написанное на листке вполне может материализоваться в реальной жизни. Поэтому чаще всего в печенья кладут оптимистичные пожелания.

Время приготовления: 40 мин

3 яичных белка
0,5 стакана сахарной пудры
3 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 373 ккал

- Яичные белки соединить с сахарной пудрой, взбить вилкой. Всыпать муку, перемешать в однородную массу. Сливочное масло растопить, остудить, влить в тесто (оно должно получиться по консистенции как густая сметана).

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.