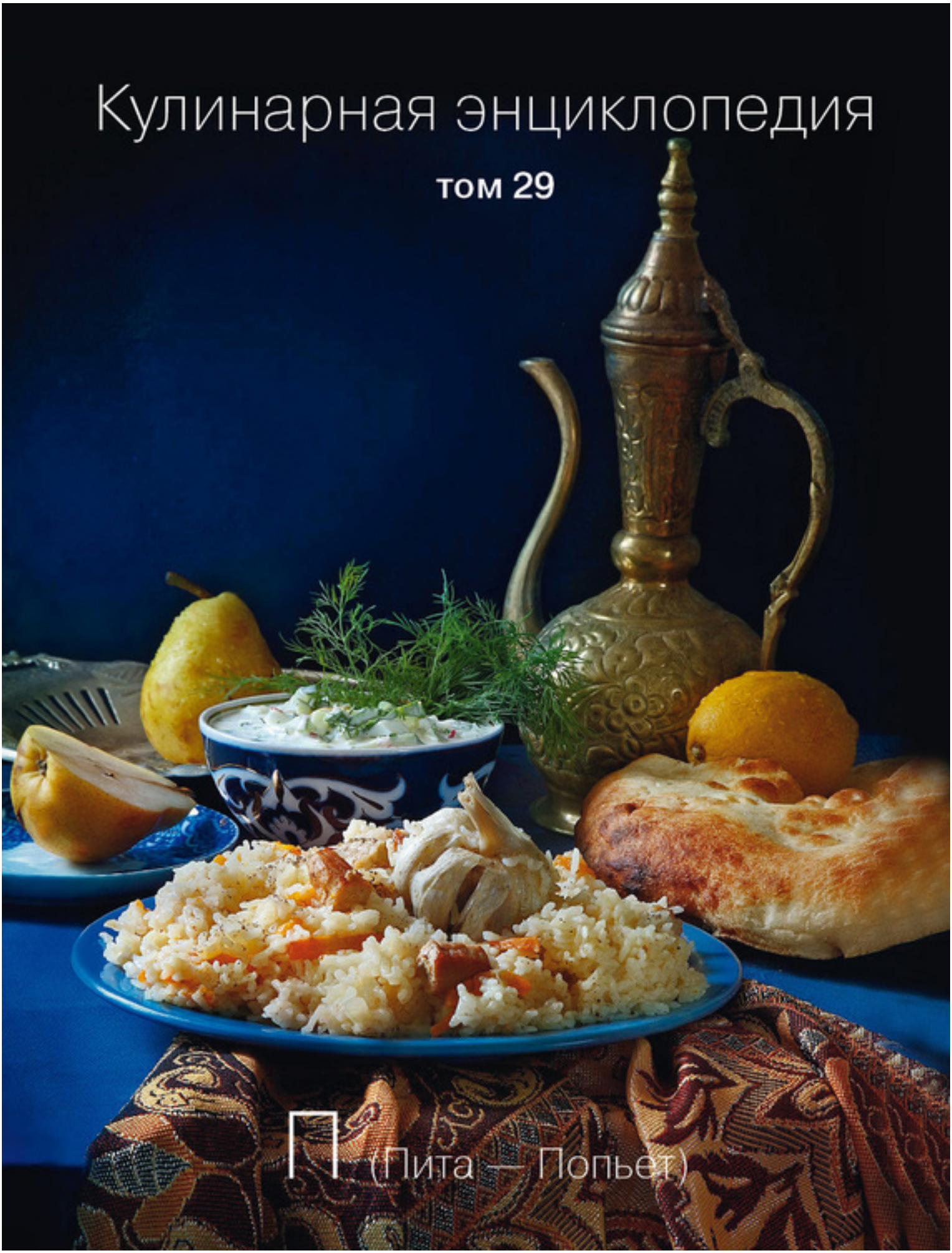
Кулинарная энциклопедия

том 29



П (Пита — Попьет)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

Кулинарная энциклопедия. Том 29. П (Пита – Попьет)

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 29. П (Пита – Попьет) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0162-9

В 29 томе: что приготовить из плавленого сыра; рецепт настоящего узбекского плова; история и рецепты итальянской пиццы; что такое пишингер, плакия и польпетта; всё о помидорах, полбе и подсолнечном масле; какой десерт французы назвали «плавучие острова»; чем интересна польская кухня и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0162-9

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

ПИТА 6
Классическая пита 7
Пита с ветчиной, сыром и помидорами 9
Питайя (питахайя) 10
Пити 11
Питивье 13
Пихельштайнер («Рагу Бисмарка») 15
Пицца 17
Пицца «Маргарита» 19
Пицца «Четыре сыра» 21
Пиццелле (феррателле) 23
Пиццокери 25
Пиццокери с маринованными грибами 26
Пишингер 28
«Пища дьявола» 30
Плавленый сыр 32
Соус из плавленого сыра 33
Суп с плавленым сыром и брокколи 34
«Плавучие острова» 36
Плакия 38
Плантан 40
Платильо 41
Плацинда 43
Плацинда с брынзой 44
Плескавицы 46
Плёнка пищевая 48
Плита кухонная 49
Плов 51
Плов с курицей 53
Узбекский плов 55
Конец ознакомительного фрагмента. 56

Кулинарная энциклопедия. Том 29. П (Пита – Попьет)

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

ПИТА

Пресный хлеб круглой формы, который традиционно пекут в странах Ближнего Востока и Средиземноморья. Особенность питы состоит в том, что в процессе выпекания внутри лепёшки образуется полость, в которую затем закладывают самую разнообразную начинку.

Сегодня пита с начинкой часто встречается и в России, являясь популярным видом фастфуда.

Классическая пита

Время приготовления: 30 мин + расстойка

1 ч. л. сухих дрожжей
1 л воды
2 ч. л. соли
3–4 ст. л. растительного масла
10 стаканов пшеничной муки

Калорийность: 242 ккал

• Дрожжи всыпать в тёплую воду, посолить, добавить растительное масло, перемешать. Медленно всыпать муку, замесить мягкое тесто.

• Переложить тесто в кастрюлю, накрыть салфеткой, оставить на 1,5–2 часа в тёплом месте.

• Когда тесто поднимется, обмять его, раскатать в толстый жгут, разрезать на куски размером с кулак.

• Смочить руки в воде. Из каждого куска теста сформировать круглую, достаточно толстую лепёшку, раскатать её, чтобы диаметр составил 15–20 см. Оставить для расстойки на 20 минут.

• Выложить питу на противень, поместить в максимально разогретую духовку, выпекать 4–5 минут, до лёгкого золотистого цвета.

Пита с ветчиной, сыром и помидорами

На 8 порций
Время приготовления: 20 мин

200 г ветчины
100 г сыра
2 крупных помидора
1 красная луковица
4 листа салата
4 питы

Калорийность: 275 ккал

• Ветчину и сыр тонко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, нарезать тонкими колечками. Салат промыть, стряхнуть воду.

• Питы разрезать пополам. В образовавшийся кармашек положить листья салата, ветчину, сыр, помидоры, колечки лука. Подать к столу.

Питайя (питахайя)

Съедобные плоды вьющихся лианообразных кактусов, растущих в странах Латинской Америки. В англоязычных странах плод называют *dragon fruit*, намекая на его внешнее сходство с мифическим чудовищем – драконом.

Питайя – не очень крупный фрукт. Размер среднего плода сопоставим с размером большого яблока. Форма у него вытянутая, а «драконьи» черты придаёт покрывающая поверхность ярко-зелёная «чешуя». Под кожицей скрывается нежная мякоть, цвет которой может варьироваться от насыщенного фиолетового до белого. В центре плода есть мелкие косточки, как в киви. Кстати, и вкус питайи можно определить как киви-банановый.

Питайя содержит массу полезных веществ. Особенно много в ней витаминов группы В, а также витамина С. В числе минералов, входящих в её состав, калий, фосфор, кальций и железо. В странах, где фрукт традиционно употребляют в пищу, он является также и ценным натуральным лекарственным средством. Замечено, что питайя помогает при расстройстве желудка, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, нормализует работу эндокринной системы. Такой фрукт особенно рекомендован людям с диабетом, поскольку содержит минимум сахаров. Низкая калорийность плода позволяет назначать его тем, кто придерживается диетического питания. Кроме того, регулярное употребление «драконьего фрукта» помогает справиться с проблемами зрения, а также восполнить недостаток кальция.

Употребляют же данный фрукт обычно как самостоятельный десерт, извлекая мякоть с помощью небольшой ложечки. Питайю используют также для джемов и соусов, добавляют в йогурты и другие молочные продукты. Из фруктового сока готовят освежающие напитки.

Пити

Блюдо азербайджанской кухни, суп из баранины. Традиционно пити готовят порционно, в специальных глиняных горшках, отчего блюдо приобретает особенный вкус. Интересно, что упоминание о мясном блюде с похожим названием «питу» встречается в собрании древних священных текстов зороастрийцев «Авесте». Его приготовил в железном котле мифический герой Карашаспа.

На 2 порции
Время приготовления: 3 часа + замачивание

4 ст. л. нута или очищенного гороха
500 г баранины с косточкой
2 стакана воды
2 щепотки шафрана
2 средние картофелины
2 небольшие луковицы
4 шт. алычи
40 г курдючного жира
соль и перец по вкусу

Калорийность: 175 ккал

• Нут замочить в воде на ночь.

• Мясо промыть, удалить плёнки, крупно нарезать, положить в 2 горшочка. Добавить нут, долить холодной воды, поместить в духовку.

• После того как вода закипит, снять пену и готовить ещё 2–3 часа, периодически снимая пену.

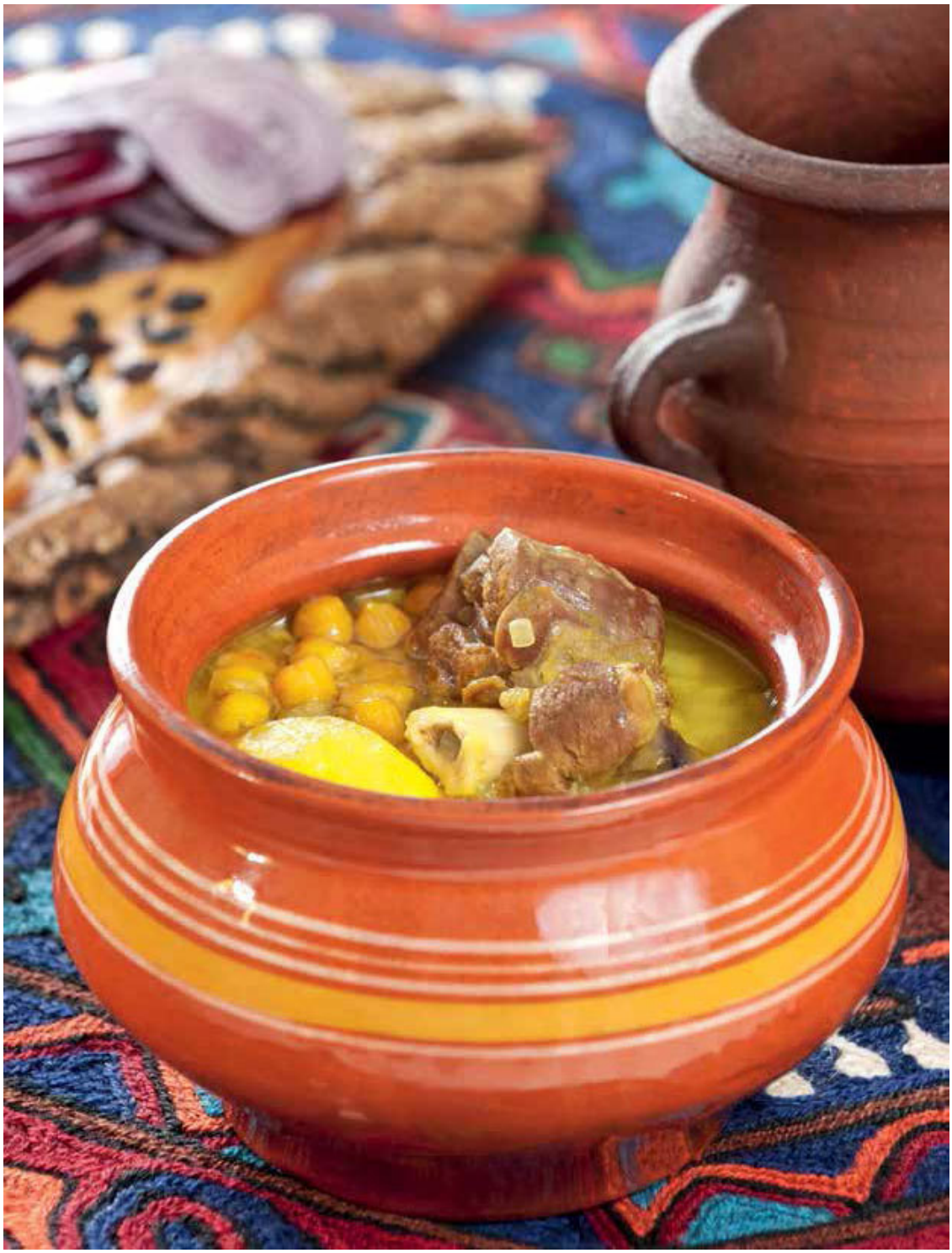
• Шафран залить 0,5 стакана кипятка. Дать настояться 15–20 минут.

• Картофель и лук очистить. Алычу вымыть, удалить косточки. Курдючный жир мелко нарезать.

• За 30 минут до готовности в горшочки добавить целые картофелины, луковицы и алычу. Посолить по вкусу, готовить 15 минут.

• Влить в горшочки настой шафрана, добавить курдючный жир, варить ещё 15 минут.

• Подать суп в горшочках, в которых он варился.



Питивье

Блюдо французской кухни, слоёный пирог с миндальным кремом. Своё название питивье получил в честь одноимённого города, расположенного недалеко от Парижа, в котором впервые испекли этот пирог. Полагают, что на столе французов подобная воздушная выпечка появилась ещё в XVII веке.

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

500 г слоёного бездрожжевого теста
1 яйцо для смазывания

Для заварного крема
125 мл молока
1 яичный желток
20 г сахара
15 г кукурузного крахмала
1 ч. л. ванильной эссенции

Для начинки
65 г сливочного масла
65 г сахара
1 яйцо
1 ст. л. тёмного рома
65 г миндальной муки
120 г свежей клубники

Для сиропа
25 г коричневого сахара
1 ст. л. воды

Калорийность: 329 ккал

• Приготовить заварной крем: молоко довести до кипения. Яичный желток растереть с сахаром, медленно всыпать крахмал. Тонкой струйкой, помешивая, влить немного молока, затем смесь перелить в сотейник с оставшимся молоком. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, постоянно помешивая, до загустения. Снять с огня, влить ванильную эссенцию, остудить, убрать в холодильник.

• Приготовить миндальную начинку: размягчённое сливочное масло растереть с сахаром. Добавить яйцо, ром и миндальную муку, перемешать. Влить массу в заварной крем, перемешать до однородности. Крем поместить в кулинарный мешок, убрать в холодильник.

• Тесто разделить на 2 части, раскатать в пласты толщиной 4 мм. Вырезать 2 круга, один большего размера. Меньший круг перенести на противень, застеленный бумагой для выпечки, смазать края взбитым яйцом.

• Выложить крем, выдавливая его из кулинарного мешка и распределяя по спирали. Заполнить всю внутреннюю часть пласта, оставив 3 см по краям. Разложить на начинку клубнику. Накрыть вторым пластом, хорошо защипать края. Смазать пирог взбитым яйцом, поместить на 30 минут в холодильник.

• Духовку разогреть до 200 °С, достать пирог из холодильника, сделать отверстие в центре для выхода пара. Поставить в духовку на 10 минут, затем уменьшить температуру до 170 °С и выпекать питивье ещё 30 минут.

• Коричневый сахар всыпать в воду, сварить сироп. Пирог достать из духовки, смазать сиропом. Остудить.

Пихельштайнер («Рагу Бисмарка»)

Блюдо немецкой кухни, густой суп, для приготовления которого используют 3 сорта мяса.

История гласит, что вкусовые качества этого супа высоко оценил самый известный канцлер Германии – Отто фон Бисмарк. Произошло это, когда он отдыхал на курорте Бад Киссинген.

Наваристый, густой и ароматный суп очень популярен в народе по сей день. Доказательством тому служит праздник, посвящённый пихельштайнеру, который на протяжении вот уже 130 лет отмечают в немецком городе Регене. В этот день горожане выходят на костюмированные шествия, катаются на лодках, проводят ярмарки, устраивают фейерверки и, конечно, едят тот самый суп.

На 8 порций
Время приготовления: 2 часа

200 г говяжьего или телячьего филе
200 г свиного филе
200 г куриного филе
2 луковицы
3 моркови
750 г картофеля
200 г корня сельдерея
1 лук-порей
1 ч. л. сладкой паприки
1 пучок петрушки или укропа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 97 ккал

• Мясо нарезать кубиками. Овощи вымыть, очистить. Лук мелко нарубить. Морковь нарезать кружочками, картофель – кубиками, сельдерей – кубиками помельче.

• Лук-порей нарезать тонкими колечками. Репчатый лук по желанию обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

• Уложить продукты слоями в большую кастрюлю с толстым дном. Первый слой – мясо, затем картофель, лук, морковь, сельдерей, лук-порей. Сверху посыпать паприкой, солью и перцем.

• Залить продукты водой так, чтобы она покрывала их на палец. Петрушку или укроп промыть, мелко нарезать.

• Довести суп до кипения, затем уменьшить огонь, тушить 1,5 часа на слабом огне. Перед подачей суп перемешать. Разлить по тарелкам, посыпать измельчённой зеленью, подать к столу.

Пицца

«Визитная карточка» итальянской кухни, блюдо, ставшее популярным во всём мире и лидирующее в категории еды, которую заказывают с доставкой на дом.

Пицца представляет собой круглую лепёшку из дрожжевого теста, которое замешивается вручную и после расстойки тонко раскатывается. Поверх лепёшки выкладывается начинка, затем пицца запекается в дровяной печи. Основными ингредиентами начинки являются томатный соус и сыр (как правило, моцарелла). Количество рецептов начинки в наши дни исчисляется уже многими десятками, но эти 2 ингредиента можно найти практически в каждом из них.

Появлению пиццы во многом «поспособствовали» древние римляне и греки, у которых было принято подавать к столу тонкие лепёшки с разными начинками. Эту традицию они вполне могли, в свою очередь, позаимствовать у древних египтян, в рационе которых были лепёшки с травами. Некоторые исследователи полагают, что рецепт пришёл из вавилонской кухни.

Как бы то ни было, сначала это блюдо полюбилось простому люду, и только спустя время его приняла знать. Первые упоминания в источниках об этой выпечке, как именно о «пицце», относятся к 997 г.

Томатный соус, без которого сложно сейчас представить пиццу, стали добавлять в начинку только в XVI веке, когда, благодаря открытию Нового Света, в Европу попали помидоры.

При подаче пиццу разрезают на 6–8 секторов с помощью специального ножа в виде круглого острого ролика – он позволяет не мять начинку, сохраняя привлекательный внешний вид блюда. К пицце дополнительно подают оливковое масло холодного отжима.

Среди наиболее известных видов пиццы следующие:

«Гавайская» – с ветчиной и ананасами;

«Дьябола» – с острой начинкой из салями и жгучим перцем;

Кальцоне – закрытая пицца в виде полукруглого пирога с начинкой внутри *(см. Кальцоне)*.

«Каприччиоза» – с грибами, артишоками и оливками;

«Маргарита» – с томатным соусом и моцареллой, один из самых простых вариантов пиццы;

«Маринара» – с помидорами, чесноком, оливковым маслом и итальянскими травами;

«Наполетана» – пицца по-неаполитански, с анчоусами;

«Пеперони» – с одноимённой колбасой;

«Четыре сезона» – пицца, разделённая на 4 сектора, в каждом своя начинка из сезонных ингредиентов (весна – артишоки и оливки, лето – салями и свежемолотый чёрный перец, осень – помидоры и моцарелла, зима – грибы и сваренные вкрутую яйца);

«Четыре сыра» – с различными сырами, обычно это моцарелла, пармезан, горгонзола и любой полутвёрдый сыр, например, эмменталь.

Некоторые из видов пиццы могут отличаться интересной историей, другие появились просто из желания поэкспериментировать, а имена придумавших их поваров канули в Лету. Очевидно одно: пицца будет актуальной всегда, поскольку, как никакое другое блюдо, оставляет простор для творчества, что позволяет ей оставаться современной, несмотря на весьма «преклонный» возраст.

Пицца «Маргарита»

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

Для теста
1 ч. л. сухих дрожжей
1 ст. л. сахара
1 стакан воды
2,5 стакана пшеничной муки
1 ст. л. соли
2 ст. л. оливкового масла

Для начинки
400 г консервированных очищенных томатов
2 зубчика чеснока
1 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. сушёного базилика
2 ст. л. томатной пасты
2 помидора
100 г твёрдой моцареллы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 208 ккал

• Дрожжи смешать с сахаром, залить 4 ст. ложками тёплой воды, перемешать, оставить на 15 минут. Муку соединить с солью, высыпать горкой на стол, сделав углубление в центре. Влить дрожжи, масло и оставшуюся воду. Перемешать деревянной ложкой, замесить тесто. Накрыть его салфеткой, оставить на 30 минут. Через 15–20 минут обмять тесто и дать ему опять подняться.

• Сформировать из теста шар, раскатать его в плоскую лепёшку толщиной 6 мм, выложить на противень, растянув пальцами.

• Приготовить начинку: консервированные помидоры нарезать кусочками. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Обжарить чеснок в оливковом масле, добавить помидоры, тушить несколько минут. Положить базилик, добавить соль и перец по вкусу. Тушить 20 минут, пока соус не станет густым. Затем добавить томатную пасту, перемешать, снять с огня. Свежие помидоры вымыть, нарезать кружочками.

• Моцареллу натереть на тёрке или нарезать тонкими ломтиками. Лепёшку для пиццы смазать томатным соусом, поверх выложить кружочки свежих помидоров. Посыпать моцареллой.

• Поместить пиццу в духовку, выпекать 20 минут при 200 °С.

Пицца «Четыре сыра»

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

Для теста
1 ч. л. сухих дрожжей
1 ст. л. сахара
1 стакан воды
2,5 стакана пшеничной муки
1 ст. л. соли
2 ст. л. оливкового масла

Для начинки
200 г моцареллы
70 г горгонзолы
70 г сыра эмменталь
70 г пармезана
1 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 270 ккал

• Приготовить тесто для пиццы, как в предыдущем рецепте. Раскатать его в тонкую лепёшку. Форму для выпечки смазать оливковым маслом. Положить основу для пиццы, растянув её руками. Подсушить в разогретой до 250 °С духовке в течение 5 минут.

• Моцареллу, горгонзолу и эмменталь нарезать небольшими кубиками, пармезан натереть.

• На подсушенную лепёшку выложить моцареллу и эмменталь, посыпать пармезаном. Горгонзолу выложить сверху. Поместить в духовку ещё на 5 минут. Подать к столу горячей.

Пиццелле (феррателле)

Итальянское вафельное печенье круглой формы. Пиццелле – одно из самых старых печений, которые традиционно пекут в Центральной Италии. Считается, что впервые его приготовили на праздник Святого Доминика, известный также как «фестиваль змей», посвящённый изгнанию рептилий из небольшой деревни Абруццо. С тех пор эта традиция сохраняется.

В старину для выпекания вафель изготавливали специальные «утюги» с выбитыми на них узорами. Некоторые особо тщеславные итальянцы заказывали утюги с семейными гербами, которые затем можно было разглядеть на пиццелле. До наших дней дошла традиция делать именные вафельницы для пиццелле с инициалами невесты, когда она выходит замуж. Такая вафельница становится частью её приданого.

Время приготовления: 50 мин

3 яйца
0,75 стакана сахара
1 ч. л. ванильного сахара
100 г сливочного масла
1,75 стакана пшеничной муки
1,5 ч. л. разрыхлителя теста

Калорийность: 391 ккал

• Яйца взбить с сахаром, добавив ванильный сахар.

• Хорошо охлаждённое сливочное масло натереть на тёрке, добавить к яйцам.

• Муку смешать с разрыхлителем, добавить в яичную смесь, перемешать до однородности. Тесто должно получиться довольно густым.

• Вафельницу хорошо разогреть. Выпекать вафли до румяной корочки, выкладывая тесто на середину.

• Подать с вареньем или сыром маскарпоне.

Пиццокери

Разновидность плоской короткой пасты, которую готовят из гречневой муки. Родиной пиццокери является Северная Италия, альпийский регион Валтеллина. Поскольку эта часть страны традиционно славится калорийными блюдами, соусы для пиццокери обычно готовят с добавлением большого количества масла и жирных сливок.

Пиццокери с маринованными грибами

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

2 картофелины
300 г пиццокери
2 зубчика чеснока
1 стебель сельдерея
пучок зелени
3 ст. л. сливочного масла
100 г мелких маринованных грибов
соль и перец по вкусу

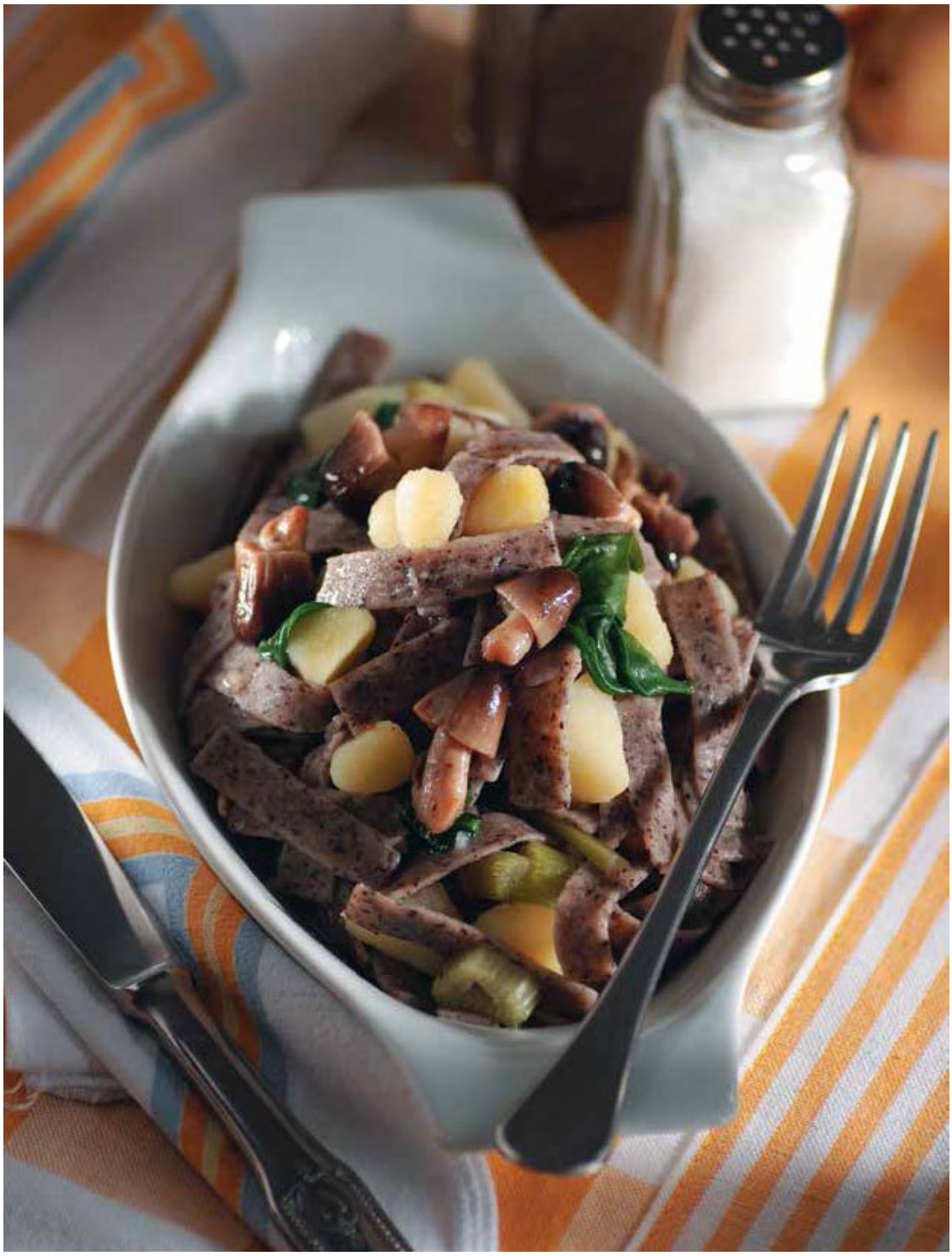
Калорийность: 112 ккал

• Картофель очистить, нарезать кубиками, отварить, извлечь из воды. В той же воде отварить пиццокери. Воду слить.

• Чеснок очистить, раздавить. Стебель сельдерея промыть и нарезать ломтиками. Зелень промыть, стряхнуть воду, измельчить.

• Масло растопить на сковороде, обжарить чеснок с сельдереем. Добавить грибы, тушить 5 минут.

• Положить к грибам с сельдереем пиццокери и картофель, тушить ещё 5 минут, затем добавить зелень, перемешать, снять с огня.



Пишингер

Блюдо австрийской кухни, торт, автором которого стал кондитер Оскар Пишингер. Отличительной особенностью этого десерта является то, что изготавливается он из полуфабрикатов и не требует выпечки. Основой для него служат тонкие карлсбадские вафли-оплатки. Их укладывают в 5 слоёв и промазывают начинкой.

На 8 порций
Время приготовления: 30 мин + охлаждение и прессование

2 яичных желтка
100 г сахарной пудры
250 г сливочного масла
150 г тёртого шоколада
20 г растворимого кофе
5–6 круглых тонких вафель
100 г измельчённых орехов

Калорийность: 450 ккал

• Желтки растереть добела, добавить сахарную пудру, нарезанное кубиками масло.

• Шоколад растопить, добавить в крем.

• Всыпать кофе и орехи, вымешать до однородности. Убрать крем в холодильник на 30 минут.

• Вафли смазать частью охлаждённого крема, сложить стопкой и поместить под пресс на пару часов.

• Обмазать пишингер кремом сверху и посыпать измельчёнными орехами.

«Пища дьявола»

Американский шоколадный торт, придуманный кондитерами в начале XX века и ставший классикой кухни США. Считается, что изобрёл его кондитер со своеобразным чувством юмора как полную противоположность популярному в те годы лёгкому и светлому «ангельскому бисквиту».

По сей день при приготовлении этого десерта соблюдается следующее правило: крем в торте может варьироваться и быть шоколадным или светлым, но коржи обязательно должны быть шоколадными и максимально тёмными по цвету.

На 8 порций
Время приготовления: 2 часа + охлаждение

325 г сливочного масла
200 г коричневого сахара
175 г тёмного шоколада
300 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
350 мл молока
4 яйца
0,5 ч. л. соли
щепотка лимонной кислоты

Для ганаша
200 г тёмного шоколада
400 г жирных сливок

Для крема
250 г тёмного шоколада
100 г жирных сливок
1 ст. л. жидкого мёда
250 г сливочного масла

Калорийность: 412 ккал

• Приготовить ганаш. Шоколад поломать на кусочки, растопить на водяной бане. Влить доведённые до кипения сливки, перемешать и убрать в холодильник не менее чем на 3 часа. Охлаждённый ганаш взбить.

• Приготовить тесто. Размягчённое масло взбить в миксере, постепенно добавляя сахар, до пышной однородной массы.

• Шоколад поломать на кусочки и растопить на водяной бане, немного остудить и вмешать в масляную смесь.

• Яйца разделить на желтки и белки. Желтки по одному вмешать в масляную смесь.

• Муку с разрыхлителем просеять, влить молоко и вымешать до однородности. Смешать с масляной смесью.

• Белки взбить с солью и лимонной кислотой в пышную пену и аккуратно, движениями лопаткой сверху вниз, вмешать в тесто.

• Влить половину теста в выстеленную бумагой для выпечки форму для бисквита и выпекать при 180 °С около 35 минут.

• Готовый корж остудить в форме и вытряхнуть на тарелку, по желанию разрезать вдоль пополам, на два коржа. Выпечь второй корж и также по желанию разрезать.

• Приготовить крем. Шоколад поломать на кусочки, растопить на водяной бане. В отдельной посуде довести до кипения сливки. Вмешать в шоколад мёд, затем влить сливки и перемешать. Остудить, взбить с размягчённым сливочным маслом в пышный крем.

• Собрать торт: промазать коржи кремом, смазать им же по бокам, сверху покрыть ганашем. Убрать в холодильник на 2–3 часа.

Плавленый сыр

Популярный молочный продукт, для приготовления которого сырную массу расплавляют при высокой температуре. Впервые плавленый сыр приготовили в Швейцарии в 1911 году. Вальтер Гербер, проживавший в городе Тун, озаботился проблемой утилизации большого количества излишков твёрдого сыра, которые не получалось реализовать. Решено было их расплавить. Новый продукт пришёлся по вкусу жителям города, а впоследствии и всем швейцарцам.

Со временем процесс приготовления сыра совершенствовался, в него стали добавлять различные специи и другие ингредиенты, чтобы улучшить вкус, например, ветчину, зелень и пр.

Настоящую революцию в изготовлении этого продукта произвёл американец Джеймс Крафт, который в 1916 году запатентовал свою собственную методику приготовления плавленого сыра. Основанная им компания выпустила в 1950 году первый плавленый сыр, который был нарезан ломтиками. Замечательный вкус и дешевизна продукта очень быстро сделали его популярным сначала в США, а затем и во всём мире. Сегодня производят несколько видов плавленого сыра:

Ломтевой сыр. Для его производства используются сычужные сыры жирностью от 50 до 70 %. В сырную массу добавляют также и другие молочные продукты.

Колбасный сыр готовят из нежирных сыров с добавлением других молочных продуктов. Часто в сырную массу кладут такие специи, как тмин и перец.

Сладкий сыр получают из сырной массы, в которую добавляют сахар, а также такие наполнители, как какао, мёд, орехи, цикорий и пр.

Пастообразный сыр изготавливают из жирных сыров с насыщенным вкусом.

Несмотря на то, что плавленый сыр призван, прежде всего, исключить убытки производителей сыров, и, по сути, является побочным продуктом производства, он стал одним из популярных продуктов питания во всём мире. Более того, во многом такой сыр даже более полезен, чем традиционный. Так, например, он содержит меньше холестерина, а усваивается организмом на 100 %. Плавленый сыр богат кальцием и фосфором, необходимыми для костной системы, волос и ногтей. Регулярное употребление такого сыра позволяет восполнить недостаток витаминов A, E и D, а также насытить организм важными полиненасыщенными кислотами. В то же время плавленый сыр содержит большое количество соли, что делает его нежелательным для тех, кому её излишек противопоказан.

К сожалению, сегодня при производстве плавленого сыра вместо натурального сливочного масла всё чаще используют пальмовое масло или другой растительный жир. В результате получается продукт с сомнительной пищевой ценностью. Чтобы понять, использовались ли при изготовлении растительные жиры, внимательно читайте состав на упаковке перед тем, как его приобрести.

В кулинарии плавленый сыр используется как самостоятельный продукт, его часто добавляют в бутерброды и другие закуски. На его основе готовят соусы и супы.

Соус из плавленого сыра

Время приготовления: 20 мин

200 мл сливок
250 г плавленого сыра
щепотка молотого чёрного перца
мелко нарубленная зелень (по желанию)

Калорийность: 212 ккал

• Сливки влить в сотейник, прогреть на среднем огне.
• Сыр нарезать небольшими кусочками, добавить к сливкам.
• Помешивая, дождаться, когда сыр полностью расплавится, но не доводить массу до кипения.
• Добавить в соус перец и зелень (по желанию), перемешать.
• Подать тёплым к мясу, креветкам, пасте, овощам.

Суп с плавленым сыром и брокколи

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

0,5 луковицы
1 небольшая морковь
2 картофелины
1 небольшая головка брокколи
1 ст. л. растительного масла
1 л воды
200 г плавленого сыра без добавок
2 ч. л. зернистой горчицы
4 круглых хлеба и тёртый твёрдый сыр для подачи (по желанию)
соль и перец по вкусу

Калорийность (без хлеба): 29 ккал

• Лук и морковь очистить, мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать средними кубиками. Брокколи разобрать на соцветия.

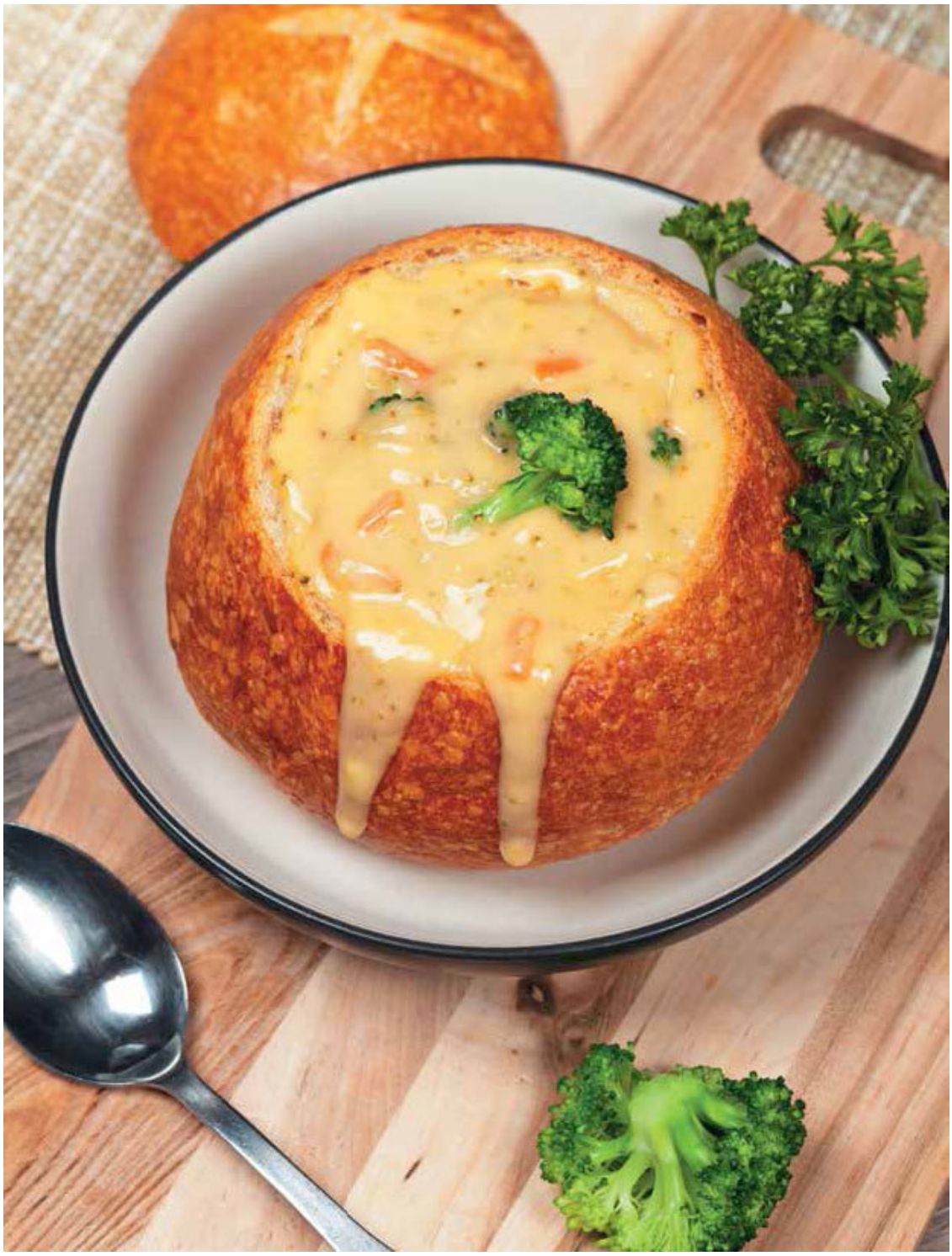
• Спассеровать лук и морковь на растительном масле до мягкости, снять сковороду с огня.

• В кастрюлю влить воду, добавить картофель и варить 10–12 минут.

• Затем добавить в суп зажарку из лука и моркови, а также брокколи. Варить 7–8 минут, затем измельчить суп погружным блендером.

• Добавить в суп мелко нарезанный плавленый сыр и продолжать варить, помешивая, чтобы он растворился. В конце посолить и поперчить по вкусу, добавить горчицу, перемешать. Разлить по тарелкам и подать к столу горячим.

• По желанию можно подать сырный суп в хлебе. Для этого нужно срезать у круглых буханок «крышку», аккуратно выбрать мякиш, оставляя стенки толщиной около 1,5 см, и подсушить хлеб в течение 5–7 минут в духовке при 200 °С. Разлить суп по буханкам, посыпать тёртым сыром и вернуть в духовку на 5 минут, чтобы он расплавился.



«Плавучие острова»

Блюдо французской кухни, нежный десерт, состоящий из «моря»-крема и плавающих в нём белковых суфле – «островов». В классическом варианте используют английский крем, но чтобы разнообразить вкус, вместо него можно приготовить ванильный соус или ягодное желе.

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

2 яичных белка
щепотка соли
2 ст. л. сахарной пудры
400 мл молока

Для крема
2 яичных желтка
1 ст. л. сахара
1 ч. л. пшеничной муки
200 мл сливок 15 % жирности

Калорийность: 232 ккал

• К яичным белкам добавить немного соли, взбить в крепкую пену. Не прекращая взбивать, всыпать сахарную пудру.

• Молоко довести до кипения в кастрюле, снять пену. Из белковой массы ложкой сформировать «острова», опустить их в кастрюлю с молоком, варить на слабом огне 1 минуту, затем перевернуть на другую сторону, варить ещё 1 минуту. В процессе варки убирать с поверхности молока пенку.

• Готовые «острова» извлечь из кастрюли, выложить на тарелку, оставить на 25 минут, чтобы они обсохли.

• Приготовить крем: яичные желтки взбить с сахаром до его растворения, всыпать муку, хорошо перемешать.

• Сливки подогреть, медленно, помешивая, влить яичную смесь. Варить, помешивая, на слабом огне, пока крем не загустеет. Снять с огня, остудить.

• Разлить крем по креманкам, сверху в каждую положить один или несколько «островов», подать к столу.

Плакия

Блюдо болгарской кухни, мясо или рыба под овощным соусом, запечённые в духовке. Чтобы блюдо получилось сочным, в него кладут много лука. Название происходит от посуды, в которой традиционно готовили плакию, – это небольшая медная кастрюля без крышки, напоминающая сотейник.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

1 крупный цыплёнок (весом около 1,4 кг)
2–3 средние моркови
4 крупных помидора
3 луковицы
6 зубчиков чеснока
0,75 стакана растительного масла
2 ст. л. пшеничной муки
1 стакан куриного бульона
1 стакан мелко нарубленной зелени петрушки
5–6 ломтиков лимона
соль по вкусу

Калорийность: 125 ккал

• Цыплёнка вымыть, обсушить, разделить на порционные куски. Морковь очистить, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, измельчить.

• На сковороде разогреть половину растительного масла. Всыпать муку, обжарить до золотистого цвета.

• Остаток масла разогреть на другой сковороде. Положить морковь, помидоры, лук и чеснок. Посолить по вкусу. Тушить овощи в течение 15 минут на среднем огне до мягкости.

• Обжаренную муку выложить к овощам, влить бульон, варить 8–10 минут.

• Отдельно обжарить куски цыплёнка до румяной корочки, выложить в форму для запекания. Залить мясо овощным соусом, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 20–30 минут.

• Перед подачей посыпать рубленой зеленью, украсить ломтиками лимона.

Плантан

Крупный банан, размер которого достигает 20–30 см. Используют плантаны как овощи, поскольку их мякоть обладает кисловатым, несладким вкусом. Сахара в них меньше, чем во всех остальных сортах бананов. Произрастает плантан в странах Центральной Америки, а также в Японии, Таиланде и на Карибских островах.

Мякоть плода богата витаминами С и B_6, в ней много крахмала. Вещества, содержащиеся в плантане, способствуют нормализации уровня сахара в крови, выводят шлаки из организма, улучшают работу кишечника и даже помогают бороться с онкологическими заболеваниями. Более того, регулярное употребление этого сорта бананов помогает справиться с депрессией и лишним весом.

В кулинарии плантан нашёл широкое применение, заменив, например, привычный для нас картофель. Плоды используют для приготовления чипсов, жарят, в том числе на гриле, отваривают, запекают и готовят на пару. Большой популярностью пользуется карри с плантаном, кладут его также в разнообразные супы. Плантаны нужно обязательно подвергать тепловой обработке. В рецептах плантан можно заменять недозрелым обычным бананом.

Платильо

Блюдо мексиканской кухни, салат из мяса со сладким красным перцем. Подают платильо в качестве разжигающей аппетит закуски.

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин

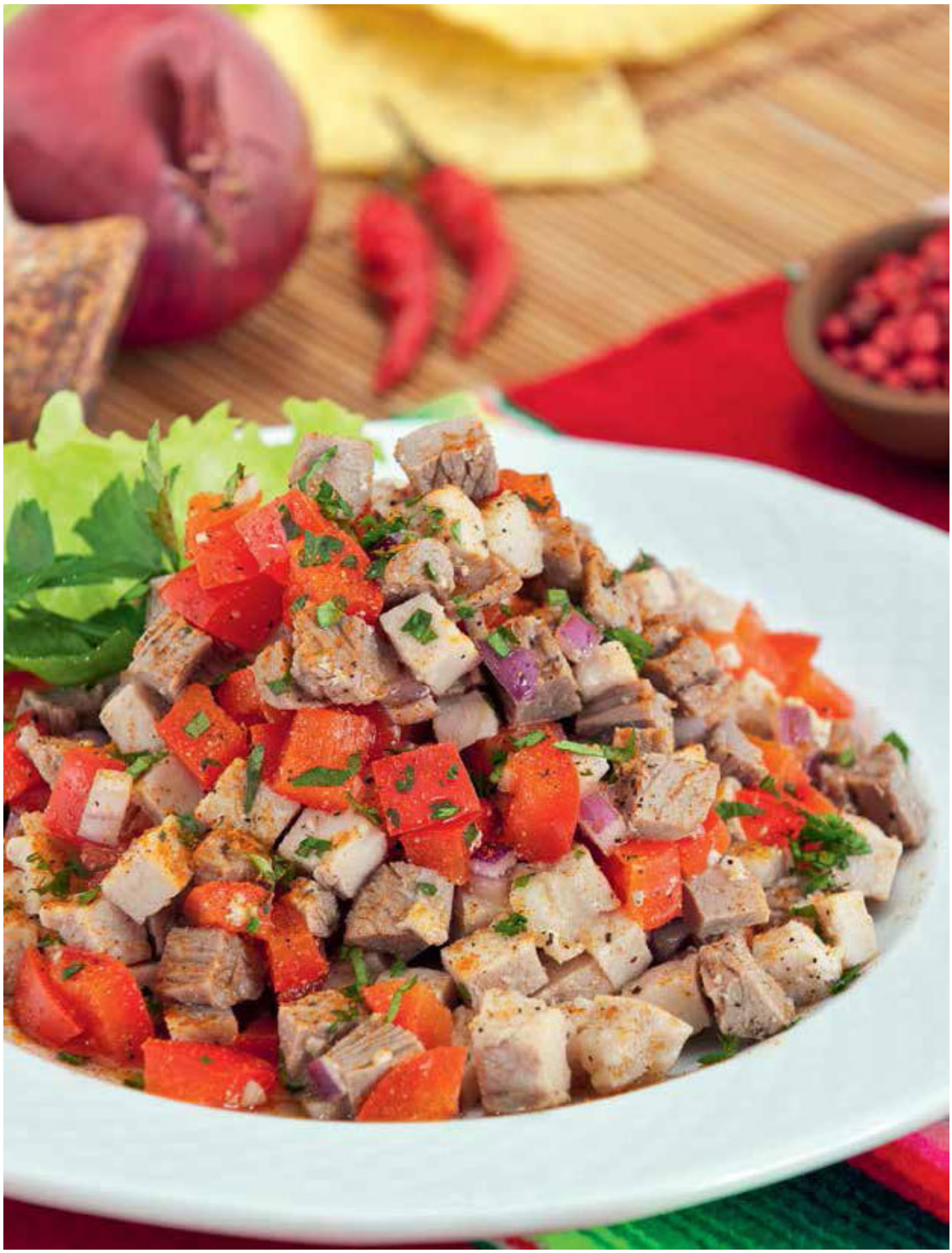
200 г отварной говядины
100 г отварной свинины
100 г маринованного сладкого перца
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. столового уксуса
1 ст. л. рубленой зелени петрушки
щепотка молотого красного перца
соль и перец по вкусу

Калорийность: 278 ккал

• Отварное мясо нарезать кубиками или тонкими полосками. Маринованный перец нарезать квадратиками. Лук очистить, измельчить.

• Приготовить заправку: соединить масло, уксус, соль и молотый чёрный перец, перемешать.

• Все ингредиенты салата смешать в большой миске. Полить заправкой, посыпать рубленой зеленью и красным перцем.



Плацинда

Блюдо молдавской кухни, выпечка из пресного теста с разнообразной начинкой. Секрет вкусных плацинд заключается в качестве теста. Оно обязательно должно быть тонко раскатанным. Что же касается начинки, то тут всё зависит от времени года и доступных ингредиентов. Чаще всего в плацинды кладут капусту, картофель, тыкву, сливу, вишню, творог, брынзу. Начинку помещают внутрь раскатанных из теста лепёшек, тщательно скрепляя края. После этого их обжаривают в масле или выпекают в духовке.

Без плацинд не обходится ни одно молдавское застолье, их пекут и на праздники, и в будние дни. Любая хорошая хозяйка обязательно должна уметь готовить это блюдо.

Плацинда с брынзой

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

5 яиц
1 стакан воды
3 стакана пшеничной муки
100 г сливочного масла
600 г тёртой брынзы
соль по вкусу

Калорийность: 217 ккал

• Яйца взбить, влить воду, посолить, хорошо перемешать. Всыпать муку, замесить тесто. Накрыть его чистой салфеткой, оставить на 30–40 минут. Масло растопить.

• Тесто разделить на 4 части. Каждую раскатать в тонкую лепёшку. Обильно смазать растопленным сливочным маслом.

• В центр каждой лепёшки выложить брынзу. Края лепёшек собрать в центре, чтобы получился квадрат, хорошо защипать.

• Противень смазать сливочным маслом. Выложить плацинды на некотором расстоянии друг от друга.

• Поместить в разогретую до 180 °С духовку, выпекать до румяной корочки в течение 20–25 минут.

Плескавицы

Блюдо балканской кухни, круглые мясные котлеты. Для фарша традиционно используют говядину и свинину. Жарят котлеты на гриле и подают с гарниром. В некоторых балканских странах готовят также фаршированные плескавицы.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

1 кг говяжьей лопатки без костей
250 г свиной шейки
2 средние луковицы
4 веточки петрушки
4 листа салата-латука
2 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Мясо обсушить, нарезать крупными кусками. Сложить в глубокую миску, посолить, убрать в холодильник на 3 часа.

• Охлаждённое мясо пропустить через мясорубку, хорошо перемешать, убрать в холодильник ещё на 1 час.

• Лук очистить, измельчить. Петрушку промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Листья салата промыть, стряхнуть воду.

• Лук добавить в фарш, перемешать. Сформировать из фарша крупные котлеты. Обжаривать их на хорошо разогретой сковороде в растительном масле в течение 5–6 минут с каждой стороны.

• На тарелки уложить листья салата, сверху котлеты. Украсить рубленой петрушкой, подать к столу.

Плёнка пищевая

Популярный материал из поливинилхлорида, позволяющий дольше сохранять продукты свежими. Плёнкой, например, затягивают посуду с соусами, чтобы их поверхность не подсыхала. Пищевая плёнка используется также при раскатывании мягкого теста или при отбивании мяса.

Плита кухонная

Бытовой кухонный прибор, предназначенный для приготовления пищи. Прототипом современных плит стали печи, в которых наши предки готовили еду в течение многих столетий. Часто печь оборудовалась дополнительной секцией с чугунной плитой, на которой размещались кастрюли и сковороды. Именно эта конструкция и стала прообразом плиты.

Современная кухонная плита оснащена жарочной поверхностью и духовкой, в которой продукты можно запекать и выпекать. Очень популярны т. н. встраиваемые плиты, располагающиеся внутри кухонной мебели, что позволяет сэкономить место на кухне.

Официальная история этого бытового прибора началась в 1883 году, когда канадец Томас Ахерн представил на суд домохозяек первый аналог современной плиты. Уже в 1908 году компания AEG поставила её производство на поток. С тех пор кухонная плита трансформировалась и стала значительно отличаться от своей «прародительницы». Сегодня к услугам хозяек разнообразные типы кухонных плит, среди которых выделяют:

Газовые. На такой плите нагревание продуктов производится с помощью природного газа. Основным их преимуществом является быстрота розжига и низкая цена топлива.

Электрические плиты нагреваются с помощью электротока. Происходит это значительно медленнее, а для установки плиты требуется специальная проводка. Хотя при использовании её исключён взрыв газа, можно получить удар током, поэтому необходимо соблюдать технику безопасности.

Индукционные. Для подогрева продуктов в таких плитах используется индуцированный вихревой ток, создаваемый магнитным полем. Главным недостатком индукционной плиты является необходимость использования специальной посуды. Но при этом она отличается высоким КПД, точно поддерживает заданную температуру, а её мощность практически не зависит от напряжения в сети.

Комбинированные плиты включают в себя газовые и электрические части, что позволяет использовать их в случае, когда отключается газ или электричество.

Твёрдотопливные. Подразумевают установку специального дымохода, чтобы удалять продукты горения. Для таких плит часто требуется дополнительная приточная вентиляция. Главное их достоинство – они могут функционировать при отсутствии электричества и газа. В то же время придётся озадачиться поиском подходящего топлива для такой плиты.

Плов

Блюдо, традиционное для многих стран Востока и Средней Азии. Представляет собой отварной рис с кусочками жирного мяса, хотя существуют рецепты плова и без мяса *(см. Пилаф)*. Встречаются также рецепты плова, в которых вместо риса используется другое зерно.

Исследователи полагают, что блюдо, похожее на плов, готовили в Индии уже на рубеже II–III веков до н. э. Именно тогда стали активно возделывать рис. По другой версии, плов пришёл из Древней Персии, где к рису стали добавлять мясо.

Впервые название «плов» (пилав) встречается в источниках IX–X веков, где о нём говорится как о праздничном блюде. Оно часто упоминается в сказках знаменитой «Тысячи и одной ночи», что подтверждает популярность плова в арабских странах. Со временем рецепт был заимствован народами Средней Азии, причём там блюдо стало одним из знаковых. Плов также стали готовить в Закавказье, Турции и Балканских странах, где он приобрёл национальные особенности.

Вкус блюда во многом зависит от способа его приготовления. Так, в странах Средней Азии рис и мясо готовят вместе, а, например, в Турции – отдельно, объединяя их только перед подачей на стол. Тем не менее, во всех странах, где готовят плов, его считают одним из главных блюд. Недаром, например, узбекская поговорка гласит: «Если ты не отведал плова, значит, зря появился на свет».

Плов с курицей

На 5 порций
Время приготовления: 1 час 40 мин

2 стакана риса для плова
400 г курицы
2 средние луковицы
2 средние моркови
0,75 стакана растительного масла
щепотка аниса
щепотка барбариса
соль и молотый красный перец по вкусу

Калорийность: 165 ккал

• Рис перебрать, залить тёплой водой, оставить на 1 час. Курицу разделить на крупные куски. Лук и морковь очистить, лук нарезать полукольцами, морковь – тонкой соломкой.

• Растительное масло разогреть в казане, обжаривать курицу в течение 10–15 минут до румяной корочки, добавить лук и морковь, готовить ещё 10 минут.

• Влить в казан кипяток так, чтобы вода покрывала курицу и овощи, посолить, поперчить, добавить анис и барбарис, тушить 15–20 минут.

• Рис откинуть в сито, промыть, выложить в казан. Залить кипятком так, чтобы вода покрыла рис слоем толщиной с палец. Снять крышку, готовить 15–20 минут до полного выкипания жидкости.

• Затем закрыть казан крышкой, томить на слабом огне ещё 15 минут.

• Плов перемешать, выложить на блюдо таким образом, чтобы сверху оказались куски курицы.

Узбекский плов

На 5 порций
Время приготовления: 2,5 часа

400 г риса для плова
2 средние луковицы
2 средние моркови
200 г растительного масла или топлёного курдючного жира
400 г баранины
щепотка зиры
щепотка барбариса
1 головка чеснока
соль по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Рис перебрать, залить тёплой водой, оставить на 1 час. Лук и морковь очистить. Масло или жир влить в казан, подогреть, пока не появится лёгкий дымок. Положить в казан одну луковицу, обжарить до золотисто-коричневого цвета, затем извлечь. Оставшуюся луковицу нарезать полукольцами, морковь – соломкой.

• Мясо разрезать на куски. Выложить в горячее масло, обжарить до румяной корочки. Добавить лук и морковь, тушить до мягкости 5–7 минут. Посолить, добавить зиру.

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.