

Кулинарная энциклопедия

том 30



П—Р

(Поросенок — Радиккьо)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

Кулинарная энциклопедия. Том 30. П-Р (Поросёнок – Радиккьо)

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 30. П-Р (Поросёнок – Радиккьо) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0163-6

В 30 томе: как приготовить молочного поросенка; рецепты португальской кухни; что такое профитроли, прошутто и птитим; всё о пряностях; как приготовить настоящее рагу и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0163-6

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

П	6
Поросёнок	6
Поросёнок, запечённый в духовке	6
Портвейн	8
Порто	10
Портобелло	11
Фаршированные портобелло	11
Португальская кухня	14
Портулак	18
Тушёный портулак с йогуртом	18
Порчетта	20
Потаж бон фам	22
Потапцы	24
Потахе	26
Пот-о-фё	28
Пот-пай	30
Пот-пай с начинкой из курицы и овощей	30
Потроха, Потрошки	33
Потрошение	34
Похлёбка	36
Похлёбка чечевичная	36
Похлёбкин, Вильям	38
Почки	40
Телячьи почки в соусе	41
Почки, тушённые с картофелем и солёными огурцами	42
Поширование (припускание)	45
«Прага»	46
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Кулинарная энциклопедия. Том 30. П-Р (Поросёнок – Радиккьо)

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

П

Поросёнок

Молочным может считаться поросёнок, который ещё кормится материнским молоком, обычно это длится до двух месяцев. Поросёнка готовят, как правило, по случаю праздника. Так, например, на Руси это обрядовое блюдо принято было подавать на Рождество.

В отличие от взрослой свиньи, у молочного поросёнка нет прослоек жира, а само мясо отличается нежностью и сочностью. Правда, его не очень много, что следует учитывать при выборе рецепта.

Самым распространённым способом приготовления поросёнка является запекание или жарка на вертеле.

Поросёнок, запечённый в духовке

На 8 порций

Время приготовления: 2,5 часа

1 тушка молочного поросёнка
1 стакан красного вина
8 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. горчицы
2 ст. л. бальзамического уксуса
5 горошин чёрного перца
щепотка тёртого мускатного ореха
щепотка сухого базилика
щепотка молотой корицы
щепотка морской соли

Калорийность: 112 ккал

- Тушку поросёнка вымыть, обсушить.
- Смешать красное вино, оливковое масло, соевый соус, горчицу и бальзамический уксус. Специи растереть в ступке, добавить в маринад, перемешать.
- Сделать по всей поверхности тушки небольшие надрезы ножом, обмазать приготовленной смесью.
- Духовку разогреть до 250 °С. Выложить поросёнка на решётку, запекать 1 час, затем перевернуть на другой бок, запекать ещё 1–1,5 часа. Подавать горячим.



Портвейн

Креплёное португальское вино, названное в честь одного из главных портов страны, Порту. Традиционно портвейн производят на северо-востоке Португалии, в долине Дору. Уже во времена Римской империи производство вина из местного винограда стало популярным видом промысла. В XI веке графство Портукале, ставшее в дальнейшем Португалией, досталось в наследство Генриху II Бургундскому, который заменил произрастающую в Дору виноградную лозу на сорта, характерные для Бургундии. Но капризный климат не давал возможности выращивать такой же сладкий виноград, поэтому местные вина не пользовались спросом, пока судьбу портвейна не решил случай. Во время торговой войны с Францией англичане были вынуждены отказаться от французских вин и принялись срочно искать им замену. В 1703 году португальским винам был предоставлен льготный таможенный тариф при ввозе в Англию. Однако красные вина, производимые в Дору, быстро портились во время транспортировки, и находчивые португальцы решили добавлять в них винный спирт. Получившийся в результате необычный вкус англичане оценили, так на свет появился портвейн.

Хотя, согласно международным правилам, портвейном могут называться лишь португальские вина, во многих странах производят аналогичные напитки и нередко дают им название «портвейн». Так, в СССР до 1985 г. ежегодно производилось до 2 млрд литров ординарного «портвейна», пользовавшегося большим спросом у населения. Часто при изготовлении такого «портвейна» использовались упрощённые методы, что приводило к значительному снижению качества напитка – например, известный «портвейн 777» изготавливался из дешёвого виноматериала с добавлением этилового спирта.

Чтобы насладиться вкусом настоящего портвейна в полной мере, нужно следовать определённым правилам. Так, за 1–2 дня до открытия бутылки её нужно поставить вертикально. После откупоривания бутылку с напитком нельзя снова закрывать пробкой, чтобы не испортить вкус. Рекомендуется перелить портвейн в графин-декантер, чтобы аромат и вкус напитка полностью раскрылись.

Красные портвейны пьют довольно тёплыми, примерно 18 °С, а белые охлаждают до 10–12 °С. Что касается времени употребления, то портвейн подойдёт и в качестве аперитива перед основными блюдами, и в качестве дижестива после обильной трапезы.

Напиток хорошо сочетается практически с любыми продуктами. Подают его к мясным блюдам, десертам, выпечке, фруктам, кофе, жареным орешкам, морепродуктам и пр.



Порто

Соус на основе портвейна, чаще всего подаётся к мясу. Существует множество вариантов его приготовления. Главное, что нужно помнить, – вино следует хорошо уварить, чтобы соус получился достаточно густым.

Время приготовления: 30 мин

1 небольшая луковица
1 ст. л. сливочного масла
1 стакан красного портвейна
1 лавровый лист
2 веточки петрушки
1 веточка тимьяна
1,5 стакана насыщенного мясного бульона

Калорийность: 212 ккал

- Лук очистить, мелко нарубить.
- В сотейнике растопить сливочное масло, спассеровать лук до мягкости, влить вино, перемешать.
- Добавить травы. Варить на слабом огне до уменьшения объёма вдвое.
- Влить бульон, проварить 2–3 минуты на слабом огне.
- Снять с огня, процедить через сито. Подавать к мясу.



Портобелло



Гриб, разновидность шампиньона. В отличие от последнего, портобелло бывает довольно крупным, а его шляпка практически полностью раскрывается, достигая 10–15 см в диаметре. Благодаря такой особенности, с поверхности гриба испаряется больше влаги, в результате чего он приобретает более плотную и мясистую структуру.

Интересно, что вплоть до 80-х годов XX века этот гриб практически не употребляли в пищу. Но затем ему было дано оригинальное название, а факт того, что произрастает он в небольших количествах, сделал из портобелло деликатес.

В отличие от шампиньона, этот гриб обладает более насыщенным вкусом и выраженным, ярким ароматом.

В состав портобелло входят зола, пищевые волокна, а также витамины и различные минеральные вещества. Больше всего в этих грибах витаминов Е и группы В. В числе минеральных веществ цинк, селен, медь, марганец, железо, фосфор, натрий, кальций, калий. Низкая калорийность позволяет рекомендовать грибы в качестве диетического продукта. Кроме того, портобелло подойдёт тем, в чьём рационе ощущается недостаток полноценного белка.

В кулинарии портобелло используют для приготовления разнообразных вторых блюд и грибных закусок. Очень вкусными получаются запечённые портобелло или жульен из них, также большие шляпки отлично подходят для фарширования. Портобелло тушат, маринуют, запекают, добавляют в омлет, пиццу, рагу и салаты.

Фаршированные портобелло

На 4 порции

Время приготовления: 35 мин

1 луковица

2 ст. л. оливкового масла

4 помидора

4 зубчика чеснока

1 стебель лука-порея
0,5 лимона
1 пучок свежего базилика
50 г пармезана
1 пучок петрушки
4 шляпки портобелло
соль и перец по вкусу

Калорийность: 104 ккал

- Луковицу очистить, измельчить. На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить лук до золотистого цвета.
- Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Чеснок очистить, измельчить. Лук-порей хорошо промыть, мелко нарезать.
- Добавить помидоры, чеснок и лук-порей в сковороду с луком, перемешать. Посолить, поперчить, тушить, пока помидоры не станут мягкими. Выжать сок из половины лимона.
- Базилик промыть, стряхнуть воду, нарезать. Добавить к остальным ингредиентам, перемешать, тушить 1 минуту, снять с огня.
- Пармезан натереть. Петрушку вымыть, стряхнуть воду, измельчить.
- Шляпки портобелло выложить на смазанный маслом противень. Сбрызнуть оливковым маслом. Наполнить начинкой, посыпать тёртым пармезаном. Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 12–15 минут.
- Достать из духовки, посыпать петрушкой, подавать к столу.



Португальская кухня

Кухня Португалии считается одной из лучших и самобытных в мире. Многие полагают, что она формировалась под влиянием испанской, но это не совсем так. В ней можно проследить африканские традиции, такие, например, как использование острого перца пири-пири. Южные районы явно подвержены итальянскому влиянию, здесь любят пасту и активно используют чеснок. Впрочем, португальцы любят и другие специи, еда здесь всегда ароматная и пряная.

Близость к океану обеспечила Португалии первое место в мире по количеству рыбы, употребляемой жителями страны в год. Блюды из рыбы и морепродуктов здесь великое множество, дары моря жарят, варят, тушат, запекают на углях. Рыба здесь – основной продукт питания.

Считается, что больше всего блюд в стране готовят из трески. В Португалии даже существует поговорка о том, что «рецептов приготовления трески столько же, сколько дней в году». Одной из «визитных карточек» португальской кухни стала сушёная треска бакаляу. Своим появлением это знаковое блюдо обязано мореплавателям, которые стремились сохранить рыбу как можно дольше в те времена, когда холодильников ещё не существовало. Сегодня бакаляу – любимый деликатес, обязательно присутствующий на столе на Пасху и в Рождество, а также использующийся и в повседневной кулинарии.

Присутствуют на столе португальцев и блюда из мяса (прежде всего говядины) и птицы, обильно сдобренные традиционными специями, среди которых особенно часто используется чеснок. Распространённым продуктом здесь является острая колбаса чорисо, аналог испанской чоризо, входящая в состав многих блюд, например, традиционного овощного супа калду верде.

Среди овощей наибольшей любовью португальцев пользуются морковь, картофель, репчатый лук, шпинат и цветная капуста. Часто в качестве основного ингредиента густых супов и рагу выступают фасоль и нут.

Что касается десертов, то самым главным из них можно назвать паштель де белень, ставший настоящей «кулинарной достопримечательностью» страны, и его аналог, паштель де ната, рецепт которого позаимствовали многие страны Европы и Нового Света, где это лакомство в наши дни традиционно готовят на Рождество. Разнообразные десерты – от молочного желе до сладкой выпечки – здесь чаще всего приправляют молотой корицей, а также добавляют миндаль и кокосовую стружку.



На территории Португалии производится множество вин, среди которых особенно ценится портвейн. Его обычно пьют перед едой в качестве аперитива или в конце трапезы – как дижестив. Зелёное вино – ещё одна особенность виноделия этой страны. Так называются вина с небольшой выдержкой и лёгкой газацией, которые могут быть изготовлены как из белого, так и из красного винограда. Хотя самым известным португальским вином можно назвать портвейн, также во всём мире популярна мадера, производимая на острове Мадейра. Туристы, посещающие Лиссабон, часто привозят оттуда местный «сувенир» – ароматный вишнёвый ликёр жинжинью.

Важнейшие блюда португальской кухни (в алфавитном порядке)¹:

Бакаляу – сушёная солёная треска, аналог итальянской баккала.

Калдейрада – рыба, тушённая с овощами и белым вином.

Калду верде – суп из капусты и картофеля с луком, чесноком и колбасой чорисо.

Катаплана – блюдо из рыбы и морепродуктов с овощами.

Кузиду португезе – смесь говядины, свинины, копчёностей и курицы.

Олья подрига – густая похлёбка с мясом, колбасками и горошком.

Паштель де бакаляу – обжаренные во фритюре шарики из сушёной трески.

Паштель де белень – булочки с заварным кремом.

Персебеш – популярный морепродукт, морские ракообразные.

Пири-пири – острое блюдо из курицы и одноимённый соус.

Пошта-а-мирандеза – отбивные из телятины с чесночным соусом.

Рабанадаш – тосты в молочно-яичном льезоне с добавлением рома.

«Райские сливки» – сливочно-яичный десерт.

Рожоеш – рагу из свинины.

Сардинада – жаренные на решётке сардины с гарниром из жареного перца и картофеля.

Сопа да педра – «суп из камня», густая похлёбка с грудинкой, колбасками и фасолью.

Тижелада – яичный пудинг.

Треска а ла Гомеш – запечённая с картофелем и маслинами.

Фейжоада – запечённые бобы с сушёным мясом, потрохами, колбасками и пр.

Фолар – традиционный пасхальный пирог.

Энсопадо – похлёбка из баранины.

Эшталадуш – сдобные рогалики.

¹ Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.



Портулак



Однолетнее растение с небольшими мясистыми листьями. Цветы портулака жёлтого цвета собраны в небольшие пучки, а плод растения имеет шаровидную форму. Внутри него находятся тёмно-коричневые семена.

В природе обнаружить портулак можно в речных долинах и на пустырях. В ареал его произрастания входят многие регионы мира с тёплым климатом, в том числе Россия, Средняя Азия и Закавказье. Растение выращивают также на огородах как садовый овощ.

Полезные свойства растения отмечал в своё время сам Гиппократ. В зелени портулака содержатся витамины А, В, К, РР, Е. Это уникальный источник белка, в нём содержится также «топливо» для клеток: глюкоза, сахароза, галактоза. Органические кислоты, входящие в состав растения, способствуют нормализации обменных процессов. В числе полезных веществ, содержащихся в портулаке, такие как калий, кальций, магний, каротин, флавоноиды и пр. Много в нём слизистых и смолистых веществ.

В народной медицине растение применяют для лечения заболеваний мочевого пузыря, почек, желудка и печени. Помогает портулак при энтероколите и геморрое, дизентерии, артрите, заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Он благотворно влияет на кожу, снимая воспаления и улучшая её внешний вид, что позволяет использовать портулак и в косметических целях. С его помощью лечат псориаз и другие кожные проблемы.

В кулинарии листья и стебли растения употребляют в сыром и варёном виде. Их добавляют в салаты, готовят с ними супы и соусы, кладут в мясные блюда, а также солят и маринуют на зиму.

Тушёный портулак с йогуртом

На 2 порции

Время приготовления: 20 мин

1 большой пучок портулака

2 зубчика чеснока

0,5 луковицы

2 ст. л. растительного масла
0,5 стакана натурального йогурта
соль и перец по вкусу

Калорийность: 34 ккал

Портулак замочить в холодной воде на 15 минут. Затем воду слить, зелень промыть, откинуть в дуршлаг.

- Чеснок и лук очистить, измельчить. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук и чеснок, выложить портулак, тушить, пока зелень не поменяет цвет.

- Переложить в миску, посолить, поперчить по вкусу.

- Заправить йогуртом, подавать к столу.



Порчетта

Блюдо итальянской кухни, маринованная свинина, свёрнутая рулетом и запечённая до румяной корочки. Если рулет готовится для большого праздничного стола, то в ход идёт свиная брюшина или целый поросёнок, из туши которого удаляют кости.

Подают порчетту как горячей, так и холодной, в качестве основного блюда или закуски.

На 4–6 порций

Время приготовления: 1,5 часа + маринование

1–1,5 кг свиной лопатки
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. соли
1 ст. л. молотого чёрного перца
6 зубчиков чеснока
цедра 1 апельсина
2 ст. л. рубленого шалфея
2 ч. л. семян укропа
2 ст. л. рубленого розмарина

Калорийность: 262 ккал

- В мясе сделать два глубоких разреза так, чтобы его можно было разложить как книжку. Смазать оливковым маслом. Обильно посыпать солью и перцем.
- Чеснок очистить, измельчить. Стереть цедру с апельсина.
- Сверху на мясо выложить чеснок, цедру, шалфей, растёртые в ступке семена укропа, розмарин (немного специй оставить для внешней стороны рулета). Равномерно распределить специи по всей поверхности мяса.
- Свернуть мясо в тугий рулет. Сверху присыпать солью и оставшимися специями. Перевязать кулинарной нитью, убрать в холодильник на 3–4 часа.
- Форму для запекания и рулет смазать оливковым маслом.
- Выложить порчетту в форму, поместить в разогретую до 230 °С духовку на 20 минут.
- Уменьшить температуру до 120 °С, запекать ещё 30 минут.
- Достать из духовки, накрыть фольгой, оставить на 10 минут, затем подавать к столу, нарезав толстыми ломтиками, или охладить перед подачей.



Потаж бон фам

Французский горячий суп-пюре из лука-порей и картофеля. Потаж бон фам – один из вариантов знаменитого супа вишуаз, только второй подаётся к столу холодным (см. *Вишисуаз*).

На 3–4 порции

Время приготовления: 30 мин

450 г белой части лука-порей

1 средняя луковица

450 г картофеля

2 ст. л. сливочного масла

1 л куриного бульона или воды

200 мл сливок 10 % жирности

100 г сухариков из пшеничного хлеба для подачи

соль по вкусу

Калорийность: 42 ккал

- Лук-порей хорошо промыть и нарезать на тонкие кольца. Репчатый лук очистить и очень мелко нарубить. Картофель промыть, очистить и нарезать на мелкие кубики.
- В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло, выложить оба вида лука и пассеровать на среднем огне 5–7 минут, до мягкости.
- Добавить в кастрюлю картофель и готовить без крышки 3–5 минут, постоянно помешивая.
- Влить в кастрюлю бульон или воду, посолить и поперчить по вкусу, довести до кипения и убавить огонь до слабого. Готовить под неплотно прикрытой крышкой 15 минут, до мягкости картофеля.
- Снять с огня, немного охладить и измельчить блендером до однородной массы.
- Влить в суп подогретые сливки, на слабом огне, постоянно помешивая, прогреть суп, не допуская кипения. Если необходимо, досолить.
- Разлить суп по тарелкам, посыпать сухариками и подать потаж бон фам на стол горячим.



Потапцы

Украинские традиционные горячие бутерброды.

На 2 порции

Время приготовления: 20 мин

4 ломтика пшеничного хлеба

2 ст. л. растительного масла

2 средних помидора

2 ст. л. тёртого твёрдого сыра

Калорийность: 315 ккал

- Ломтикам пшеничного хлеба придать квадратную форму, срезав корочки.
- В сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нём хлеб с обеих сторон по 2–3 минуты.
- Помидоры вымыть, нарезать кружками.
- Выложить на куски хлеба помидоры, посыпать тёртым сыром.
- Запекать в духовке 5–7 минут и сразу подать на стол.



Потахе

Испанская овощная похлёбка с нутом. В Средние века «потахе» называлось любое блюдо, которое готовилось в глиняном горшке пучеро. Бедные добавляли в него кусок сала для наваристости, богатые клали мясо.

В потахе можно добавлять мясо, бульонную кость, сало или испанскую колбасу чоризо, а также сваренные вкрутую яйца.

В пост и на Пасхальной неделе традиционно готовится потахе с треской – бакалао.

На 3–4 порции

Время приготовления: 3 часа + замачивание

250 г нута

1 средняя луковица

2–3 зубчика чеснока

1 средняя морковь

4 помидора

2–3 ст. л. оливкового масла для жарки

1 л овощного бульона

1 лавровый лист

0,5 ч. л. сушёного розмарина

щепотка сушёного тимьяна

50 г листьев шпината

3–4 яйца, сваренных вкрутую

соль по вкусу

Калорийность: 84 ккал

- Нут замочить на ночь в подсоленной воде. Затем нут промыть, залить 2 л холодной воды, варить на среднем огне 2 часа, в конце варки посолить по вкусу.

- Очистить и мелко нарезать лук. Очистить и пропустить через пресс чеснок. Морковь очистить и нарезать на тонкие кружочки.

- В глубокой сковороде разогреть оливковое масло, спассеровать на нём лук до прозрачности, 2–3 минуты. Добавить в сковороду чеснок и морковь, обжаривать 3–4 минуты.

- Помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать, добавить в сковороду. Влить бульон, довести до кипения и тушить на среднем огне 10–15 минут.

- Добавить в сковороду лавровый лист, розмарин и тимьян, если нужно, досолить по вкусу.

- Готовый нут промыть под проточной горячей водой и добавить в сковороду.

- Шпинат промыть, просушить, нарезать и добавить в сковороду. Тушить потахе ещё 4–5 минут. Затем снять с огня и оставить на 20 минут под крышкой.

- Разлить потахе по тарелкам, в каждую добавить разрезанные пополам яйца и подать на стол.



Пот-о-фё

Название блюда в свободном переводе означает «горшок в огне», что отражает традиционный способ его приготовления – томление в толстостенной посуде. Пот-о-фё традиционно относят к супам, но, по сути, это густое рагу из говяжьей грудинки с овощами.

На 6 порций

Время приготовления: 1,5 часа

1,2 кг говяжьей грудинки
2 средние луковицы
2 средние моркови
100 г корня сельдерея
1 небольшая репа
1 небольшой кочан капусты (около 600 г)
15 см белой части лука-порей
450 г вермишели
соль и перец по вкусу

Калорийность: 117 ккал

- Грудинку промыть и нарезать кусками средней величины, сложить мясо в глубокую кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она только покрывала мясо, посолить. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь до среднего и варить около 1 часа.

- Лук, морковь, сельдерей и репу вымыть, очистить, нарезать на небольшие кубики. Нарезать капусту квадратиками, а лук-порей – колечками.

- Добавить овощи в кастрюлю с мясом, посолить и поперчить по вкусу и варить ещё 30 минут.

- Отдельно отварить вермишель, как указано на упаковке.

- Вермишель выложить на дно глубоких тарелок. Сверху залить горячим бульоном из кастрюли. Следом выложить в тарелки овощи и мясо.

- Подать пот-о-фё на стол горячим.



Пот-пай

Закрытый пирог с несладкой начинкой. Пот-пай – едва ли не самый известный из английских пирогов. Приготовить его можно с различными начинками: овощами, мясом, сыром, зеленью, грибами, рыбой. Для этого пирога используют слоёное тесто, в него закладывают начинку, которую предварительно долго тушат.

Пот-пай готовят как в индивидуальных небольших формах, в таком случае корочку можно отламывать и обмакивать в полужидкую начинку, или в одной большой форме, и тогда он подаётся на стол в той посуде, в которой готовился. За столом пирог нарезается и раскладывается по тарелкам.

Пот-пай прочно вошёл и в американскую кухню, но здесь это блюдо делают, используя лишь крышку из теста. При приготовлении американского пот-пая начинку выкладывают прямо в форму, затем плотно накрывают её куском теста и выпекают.

Пот-пай часто готовят как блюдо английского воскресного обеда, используя для начинки продукты, оставшиеся от субботнего ужина.

Пот-пай с начинкой из курицы и овощей

На 10–12 порций

Время приготовления: 1,5 часа

4 куриных бедра
1 большая луковица
1 лавровый лист
5 горошин чёрного перца
100 мл молока
1 средняя морковь
2 средних стебля сельдерея
2 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. сушёного тимьяна
3 ст. л. пшеничной муки
1 банка консервированного зелёного горошка (200 г)
2 листа готового слоёного теста
сливочное масло для смазывания
соль и перец по вкусу

Калорийность: 221 ккал

- Приготовить начинку. Курицу выложить в неглубокую кастрюлю, добавить очищенный лук, лавровый лист, чёрный перец, посолить по вкусу. Варить на среднем огне 20 минут. Извлечь мясо из бульона, бульон процедить, немного охладить и соединить с молоком. Мясо отделить от костей и мелко нарезать.

- Морковь очистить и нарезать на тонкие кружочки. Сельдерей промыть и мелко нарезать.

- В глубоком сотейнике растопить сливочное масло, выложить морковь и сельдерей, готовить, помешивая, 3–4 минуты.

- Затем выложить нарезанное мясо, посолить, поперчить и добавить тимьян. Готовить, помешивая, 3–4 минуты.

- В сотейник всыпать муку, перемешать. Готовить, помешивая и постепенно вливая смесь бульона и молока, ещё 4–5 минут.
- В сотейник добавить горошек, перемешать и снять с огня. Начинку охладить, периодически перемешивая.
- Один лист теста раскатать и выложить в смазанную сливочным маслом глубокую форму для запекания. Тесто наколоть и запечь в духовке при 150 °С в течение 3–5 минут.
- Достать форму из духовки, выложить поверх теста начинку, сверху прикрыть раскатанным пластом теста так, чтобы края доходили до стенок формы. Тесто наколоть, смазать пирог растопленным сливочным маслом и запечь в духовке при 180 °С в течение 18–20 минут.
- Достать пот-пай из духовки, накрыть форму влажным полотенцем и оставить на 10 минут.
- Подать пот-пай на стол горячим, в форме, в которой он готовился.



Потроха, Потрошки

см. Субпродукты.

Потрошение

Один из этапов подготовки продуктов животного происхождения к приготовлению. Под потрошением обычно понимают удаление неиспользуемых для блюда внутренних органов. У некоторых видов продуктов в дальнейшем удалённые органы используются в составе начинки.

У каждого вида животных продуктов существуют свои приёмы потрошения. Так, дичь и домашнюю птицу потрошат в последнюю очередь, после ощипывания, удаления головы и лапок. Рыбу сначала потрошат, а затем очищают от чешуи и отрезают голову. Морепродукты потрошат с осторожностью, так как у многих есть особые красящие мешки.

При потрошении любых животных, птиц и рыб следует с осторожностью удалять желчный пузырь, так как желчь способна испортить вкус продукта.

После потрошения любую тушку нужно тщательно промыть под проточной холодной водой.



Потрошёный лосось

Похлёбка

Разновидность супа, лёгкий овощной отвар. Похлёбки мясной или рыбной не может быть по определению. Похлёбка под разными названиями присутствует в разных кухнях мира. Французский луковый, американский тыквенный, английский чечевичный супы или русская полевица – всё это похлёбки.

Как правило, в похлёбке главенствует один основной ингредиент, он и определяет её вкус, остальные добавки лишь оттеняют его.

Ещё одно правило в приготовлении похлёбки – такие супы не варят заранее. Похлёбка не предполагает подогревания, суп подаётся на стол сразу после приготовления.

Похлёбка чечевичная

Эту похлёбку, упомянутую ещё в Библии, считают своим национальным блюдом итальянцы, испанцы, пуэрториканцы, мексиканцы, американцы и ещё десятка два народов. Простое и сытное кушанье готовится быстро, и часто выступает как основа для других блюд. Остатки такой похлёбки после охлаждения можно использовать для приготовления паштетов, начинок и пр.

На 3–4 порции

Время приготовления: 30 мин + замачивание

200 г чечевицы

1 средняя луковица

2 ст. л. растительного масла

1 крупная морковь

1 белая часть лука-порея

1,5 л воды

1 ч. л. соли

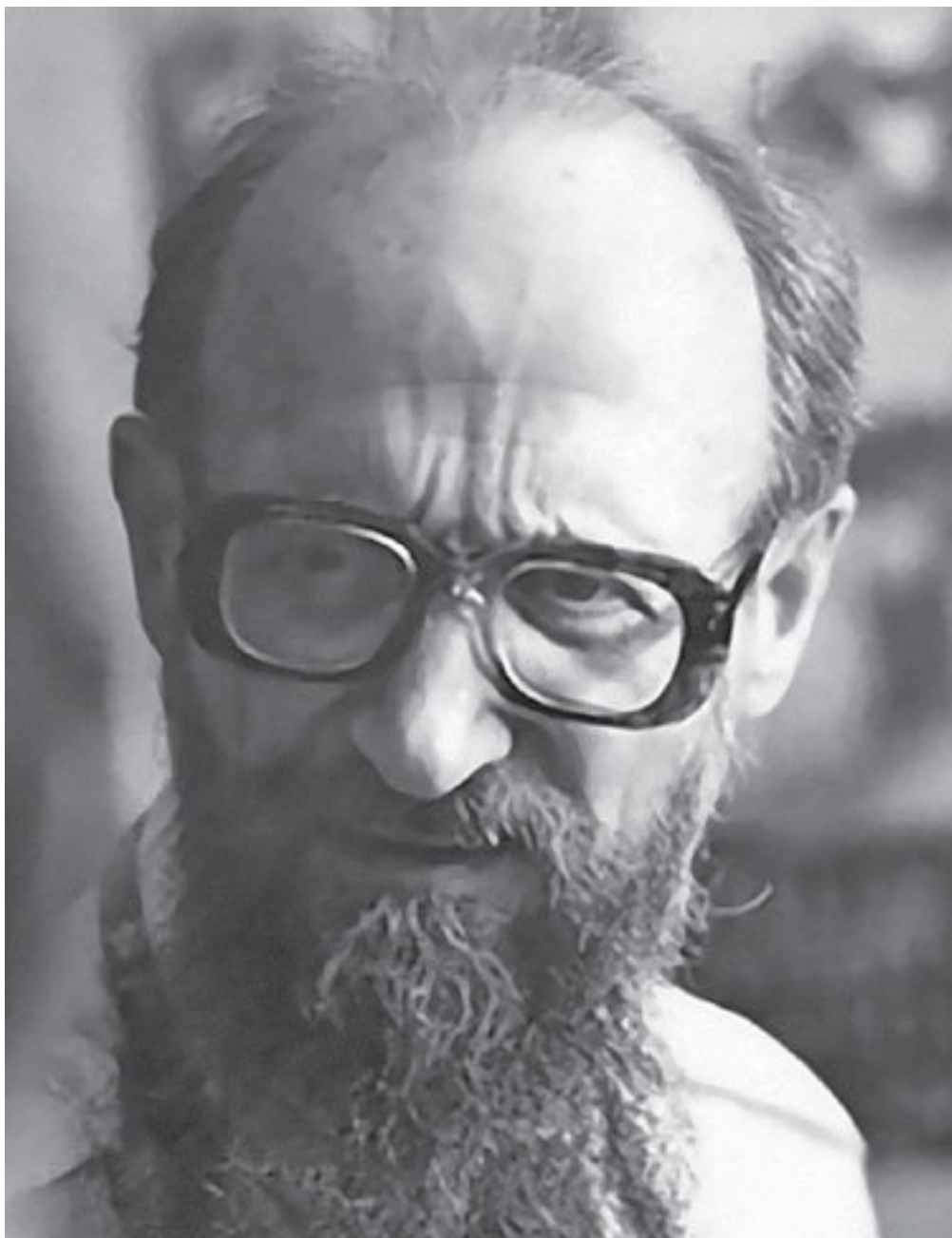
Калорийность: 57 ккал

- Чечевицу замочить в горячей воде на 3–4 часа.
- Лук очистить и мелко нарезать. Спассеровать лук на растительном масле до прозрачности. Морковь очистить и натереть на мелкой тёрке, добавить морковь в сковороду и готовить, помешивая, 4–5 минут.
- Лук-порей нарезать тонкими кольцами, добавить в сковороду и тушить, помешивая, 5–7 минут, до мягкости.
- В кастрюле довести до кипения воду, добавить соль и всыпать чечевицу. Варить на среднем огне, часто помешивая, 20 минут.
- Добавить в кастрюлю содержимое сковороды, перемешать и готовить ещё 5 минут.



Похлёбкин, Вильям

(1923–2000)



Советский и российский учёный, историк, географ, журналист и писатель. Автор известных книг по кулинарии. История, география, геральдика, Скандинавские страны и Прибалтика, кухни народов мира, этнография – круг профессиональных интересов у Вильяма Похлёбкина был чрезвычайно велик. Он одновременно писал и кулинарный труд «Репертуар кушаний и напитков в русской классической драматургии с конца XVIII до начала XX столетий», и «Словарь международной символики и эмблематики».

Его кулинарные книги во многом сохранили и возродили национальные рецепты стран бывшего Советского Союза. Похлёбкин развенчал много исторических мифов и разре-

шил, казалось бы, невозможные загадки. В его книгах прослеживается связь многих народов и наследуемая ими культура. Крупнейший специалист по истории дипломатии, российско-финским, российско-польским и российско-прибалтийским отношениям увлекался историей мировой кулинарии и писал об этом книги, которые были переведены почти на все европейские и несколько восточных языков.

Всего Вильям Васильевич написал более 50 книг. Их суммарный тираж во всём мире приближается к 100 миллионам экземпляров. Слависты Америки и Европы проводили научные конференции по книгам и статьям Похлёбкина о влиянии еды и трапезы на психологию героев великой русской литературы.

При том, что учёный являлся великолепным кулинаром, он не был гурманом и относился к еде очень спокойно, даже аскетично. Для него пища была источником к размышлению, он грамотно доказал, что история многих блюд далека от реальности, и наоборот, часто привычные, казалось бы, обыденные блюда становились «героями» целой детективной истории. Похлёбкин всегда проверял на себе каждое блюдо, рецепт которого включал в свои труды, чтобы не вводить в заблуждение читателя.

Именно Похлёбкин доказал, что водка – исконно русский напиток. Он не только написал об этом книгу, но и подкрепил факты историческими архивными документами. В своей книге «Тайны хорошей кухни» Вильям Васильевич обстоятельно описывает, что и как нужно готовить, выработанные им в середине прошлого века технологии актуальны до сих пор. Особенно ценным трудом для сохранения кулинарных традиций стала книга «Национальные кухни наших народов». В ней, помимо широко известных блюд русской, украинской, белорусской, молдавской и пр. кухонь, присутствуют рецепты таких редких в описании кухонь, как, например, якутская или бурятская.

Почки

Субпродукт. В пищу используются почки крупного и мелкого скота, а также домашней птицы. Почки – недорогой и питательный продукт, их используют для приготовления первых и вторых блюд, салатов и закусок.

В почках животных и птицы много белка и гораздо больше, чем в мясе, витаминов группы В. Они богаты железом, цинком и селеном – микроэлементом, который входит в состав многих ферментов организма, а также способствует улучшению работы щитовидной железы. Этот продукт легко усваивается, и поэтому его часто рекомендуют для диетического и восстановительного питания.

При приготовлении почек важный фактор – время. Почки, как и любые субпродукты, нельзя готовить долго, от этого они становятся жёсткими и теряют вкус. Солить и приправлять блюда с почками нужно в конце приготовления.



Как выбирать

При выборе почек обязательно нужно обратить внимание на цвет – он должен быть насыщенным, ровным, от красного до тёмно-бордового. Консистенция продукта гладкая и однородная, без посторонних вкраплений и кровоподтёков. Поверхность свежих почек блестящая.

Как хранить

Свежие почки хранить нельзя, их следует готовить сразу после приобретения. Почки можно заморозить и хранить в морозильнике до 6 месяцев.

Подготовка

Перед приготовлением нужно удалить лоханку и светлые мочеточники, а также вымочить почки в холодной воде с добавлением уксуса в течение нескольких часов, чтобы изба-

виться от неприятного запаха. При варке почек воду нужно пару раз доводить до кипения и сливать.

Телячьи почки в соусе

(рецепт русской кухни)

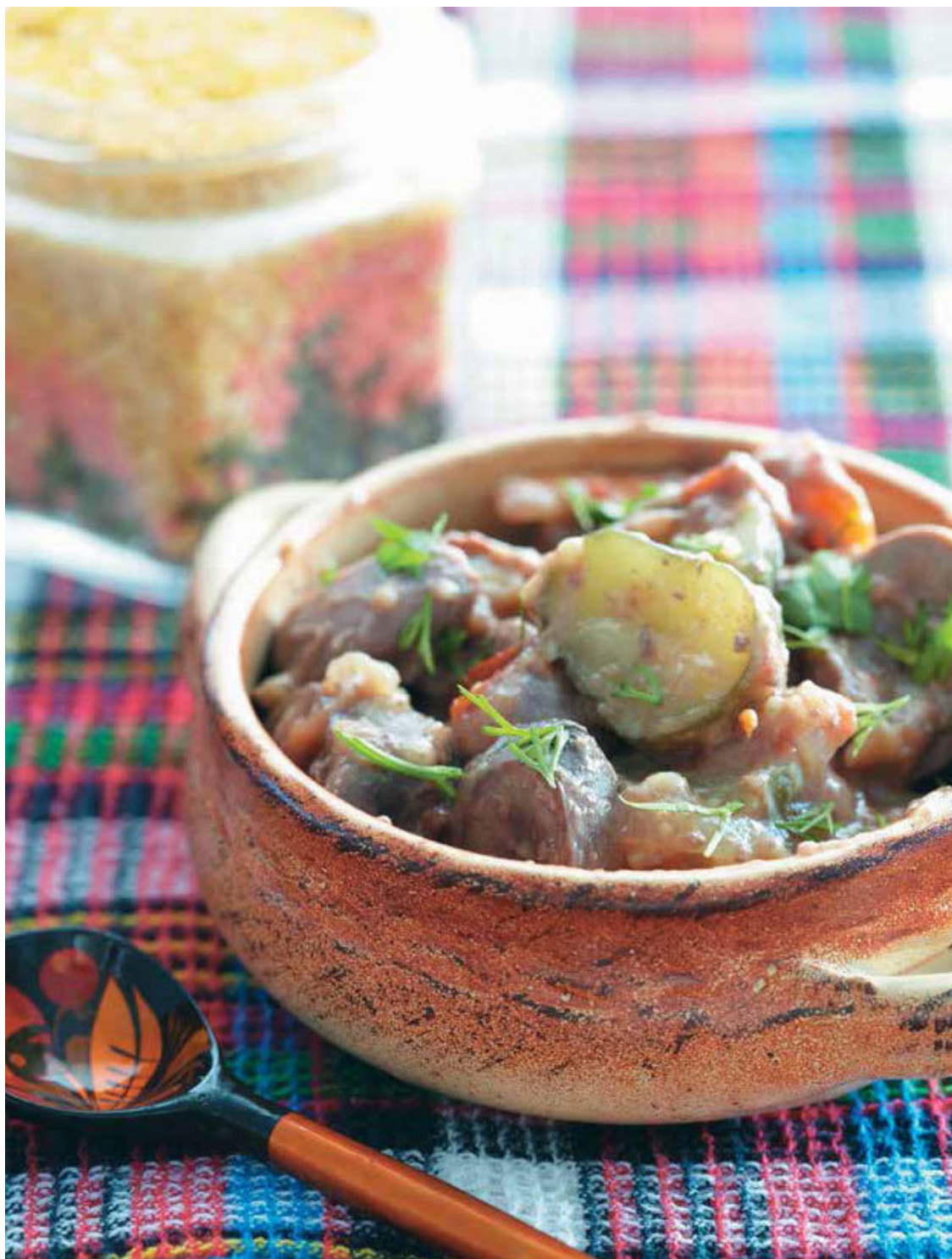
На 4 порции

Время приготовления: 50 мин

250 г телячьих почек
6 ст. л. растительного масла
2 ч. л. пшеничной муки
2 средних помидора
2 стакана мясного бульона или воды
2 средние луковицы
2–3 крупные картофелины
1 средняя морковь
2 солёных огурца
1–2 веточки петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 121 ккал

- С телячьих почек срезать жир, удалить плёнки, замочить в холодной воде на 2–3 часа, трижды меняя воду.
- Разрезать почки поперёк на ломтики, посыпать солью, перцем и жарить на сковороде с растительным маслом в течение 10–12 минут. Добавить в сковороду муку, перемешать и обжаривать ещё 3–4 минуты.
- Помидоры нарезать на тонкие ломтики, добавить к почкам, перемешать и обжаривать ещё 4–5 минут.
- Почки с помидорами переложить в кастрюлю или сотейник, залить бульоном или водой.
- Готовить почки в духовке при 180–200 °С в течение 30 минут.
- Лук, картофель и морковь очистить, нарезать, добавить вместе с кружками солёных огурцов в кастрюлю с почками и тушить ещё 15–20 минут.
- Готовые почки посыпать рубленой зеленью петрушки и подать на стол.



Почки, тушённые с картофелем и солёными огурцами

На 4–5 порций

Время приготовления: 1 час

2 говяжьи почки

2 ст. л. пшеничной муки

2 средние луковицы
5–6 крупных картофелин
1–3 солёных огурца
100 г сливочного масла
1 стакан огуречного рассола
2,5 стакана мясного бульона
1 лавровый лист
3 горошины душистого перца
100 г сметаны

Калорийность: 120 ккал

- Почки вымочить и подготовить (см. *Подготовка*).
- Поместить почки в небольшую кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и проварить 3–4 минуты. Воду слить, почки ещё раз тщательно промыть.
- Дать воде полностью стечь, нарезать почки на небольшие кусочки и смешать с мукой.
- Лук очистить и мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать на небольшие кубики. Солёные огурцы мелко нарезать. (Если у огурцов кожица жёсткая, предварительно очистить их овощечисткой.)
- В гусятнице или высоком сотейнике разогреть сливочное масло и слегка обжарить лук. Добавить запанированные почки и обжарить их до золотистой корочки.
- Влить огуречный рассол, накрыть крышкой и тушить до мягкости почек, около 20 минут. Если жидкость выкипит, добавить половину стакана воды.
- Когда почки будут мягкими настолько, что их можно легко проткнуть вилкой, влить оставшийся бульон.
- Добавить к почкам нарезанные картофель и солёные огурцы, лавровый лист и душистый перец. Готовить блюдо на среднем огне до мягкости картофеля, около 15 минут.
- Добавить сметану, перемешать и тушить на слабом огне под крышкой ещё 5 минут.



Поширование (припускание)

(от франц. *pocher* – сморщиваться)

Приём тепловой обработки продуктов в почти закипающей жидкости, при температуре не выше 90 °С. Щадящий способ приготовления пищи, при котором сохраняются структура продуктов, полезные вещества и естественный вкус.

При припускании жидкость доводят до кипения, затем убавляют огонь до очень слабого и готовят продукты, не допуская кипения. Мясо или рыбу, приготовленные таким способом, перед подачей обсушивают бумажными салфетками.

Пошировать можно любые продукты – мясо, птицу, рыбу, яйца, овощи, фрукты. Припускают продукты, как правило, в воде, добавляя в неё различные приправы и специи. Вместо воды можно использовать и различные бульоны, смесь вина и воды, молоко.

Пошированием готовят и сиропы, для чего сидры или фруктовые соки уваривают, не допуская закипания.

«Прага»

1) Популярный салат родом из Чехии. Характерной особенностью салата является то, что при его приготовлении ингредиенты укладывают на блюдо слоями, промазывая их майонезом. Салат не подают на стол сразу, как правило, его оставляют в холодильнике на несколько часов для пропитки.

Рецептов салата «Прага» много, но обязательные ингредиенты – отварное куриное мясо и чернослив.

На 4–5 порций

Время приготовления: 25 мин + настаивание

1 крупная луковица
2 ст. л. бальзамического уксуса
2 ст. л. воды
100 г чернослива
300 г отварного куриного мяса
200–250 мл майонеза
3–4 маринованных огурца
1 крупная отварная морковь
2–3 яйца, сваренных вкрутую
1 банка консервированного зелёного горошка (200 г)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 238 ккал

- Лук очистить, мелко нарубить. Залить лук смесью бальзамического уксуса и воды, оставить на 10–15 минут для маринования.
- Чернослив без косточек замочить в горячей воде, оставить на 10 минут.
- Куриное мясо мелко нарезать и выложить слоем в 1 см на широкое блюдо для подачи. Сверху промазать 2–4 ст. ложками майонеза.
- Огурцы мелко нарезать, выложить поверх мяса. Выложить лук в сито, дать стечь маринаду, затем выложить его поверх огурцов.
- Яйца натереть на мелкой тёрке, выложить поверх лука. Промазать слой яиц 2–4 ст. ложками майонеза.
- Морковь натереть на мелкой тёрке, выложить поверх яиц.
- С горошка слить воду, слегка придавливая, выложить горошек поверх моркови.
- Чернослив отжать, мелко нарезать и выложить поверх горошка.
- Смазать салат оставшимся майонезом и поместить в холодильник на 4–6 часов.



2) Торт, который является своеобразным «ответом» венскому тарту «Захер». Этот десерт придумал начальник кондитерского цеха одноимённого московского ресторана Владимир Гуральник. Он же был автором таких рецептов, как «Птичье молоко», «Бисквитные корзиночки с кремом» и многих других сладостей, популярных со времён Советского Союза. К чешской кухне данный торт не имеет никакого отношения.

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.