

# Кулинарная энциклопедия

том 31



Р

(Ражничи — Ролл)

Кулинарная энциклопедия  
(ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.  
Том 31. Р (Ражничи – Ролл)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 31. Р (Ражничи – Ролл)  
/ «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная  
энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0222-0

В 31-м томе: что приготовить из ревеня или репы; рецепты расстегаев, ризотто и роллов; всё о рисе, розмарине и репчатом луке; какую выпечку сделать к Рождеству; что такое расолс, рейстарт и рийет; история конфет «рафаэлло» и рахат-лукума; какой соус любят в Америке и Канаде больше всего и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0222-0

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Ражничи (раджничи)                     | 6  |
| Разделочная доска                      | 8  |
| Раздельное питание                     | 10 |
| Разрыхлитель теста (пекарский порошок) | 12 |
| Райта                                  | 13 |
| Томатная райта                         | 14 |
| Раки                                   | 16 |
| Варёные раки                           | 17 |
| Ракия                                  | 19 |
| Раклет                                 | 20 |
| Раксо                                  | 22 |
| Свиное раксо                           | 23 |
| Ракушки                                | 25 |
| Рамбутан                               | 26 |
| Рамён (рамэн)                          | 27 |
| Рамзи, Гордон                          | 28 |
| Ранч                                   | 30 |
| Рапана                                 | 32 |
| Рапсовое масло                         | 33 |
| Рассол                                 | 34 |
| Расолс                                 | 35 |
| Рассольник                             | 37 |
| Рассольник мясной                      | 38 |
| Расстегай                              | 40 |
| Расстегай московский с мясом и яйцом   | 41 |
| Рататуй                                | 43 |
| Ратафия                                | 45 |
| Рафаэлло                               | 46 |
| Рахат-лукум                            | 47 |
| Рахат-лукум в фисташковой крошке       | 48 |
| Рашпер                                 | 49 |
| Реблошон                               | 50 |
| Ревень                                 | 51 |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 52 |

# Кулинарная энциклопедия. Том 31. Р (Ражничи – Ролл)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леяев, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

## Ражничи (раджничи)

Блюдо сербской кухни, небольшие шашлычки, в которых куски мяса перемежаются овощами. Жарят ражничи на решётке над углями или на гриле.

*На 3 порции*

*Время приготовления: 30 мин + маринование*

1 кг свиной шейки  
3 ст. л. оливкового масла  
2 сладких зелёных перца  
1 средний помидор  
150 г шампиньонов  
2 средние луковицы  
соль по вкусу

*Калорийность: 285 ккал*

- Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками 3×3 см, выложить в миску. Посолить, залить оливковым маслом, мариновать 2 часа.
- Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки. Помидор вымыть, шампиньоны и лук очистить.
- Нарезать овощи на кусочки размером 3×3 см, грибы – на половинки. Овощи и мясо нанизать на предварительно замоченные в холодной воде шпажки.
- Обжарить шашлыки на гриле с обеих сторон до румяной корочки.



## Разделочная доска



Важный предмет кухонной утвари, предназначенный для нарезания и разделки продуктов. История разделочной доски уходит своими корнями в глубину веков. Ещё на заре человечества возникла необходимость разрезать туши убитых животных, поскольку так проще было их готовить. Первыми разделочными досками стали камни, которые можно было обнаружить в непосредственной близости от жилища. Со временем в обиход вошли деревянные доски, которые до этого использовали для подачи блюд. Несмотря на свою недолговечность и сложность ухода, деревянные доски сохранили свои позиции вплоть до XXI века. Сейчас они используются как по прямому назначению, так иногда и для подачи – например, мясных блюд или сыра.

Популярные сегодня пластиковые доски появились лишь после 1940-х годов, когда была изобретена силиконовая пластмасса. В её разработке участвовали советский учёный Андрианов и немецкий химик Мюллер. С тех пор пластмассовая разделочная доска несколько изменилась, но её основные характеристики остались теми же. Это, прежде всего, гигиеничность, простота ухода, прочность и привлекательный внешний вид. Тем не менее, деревянные доски не выходят из обихода. Современные аналоги старинных деревянных досок стали намного прочнее благодаря специальной обработке. Но всё равно они уступают своим пластиковым собратьям. Сегодня для своей кухни можно выбрать и другие виды досок, но нужно знать, каковы особенности того или иного материала.

**Дерево.** Экологичный, но недолговечный материал. Хуже всего сохраняются доски из берёзы, сосны и липы, а лучше всего – из бамбука и каучукового дерева. В отличие от первых, они не впитывают запахи и остатки пищи, не скалываются и не уступают современным материалам. Для рубки мяса можно использовать более дешёвую дубовую доску. Для своей кухни лучше выбирать цельные доски, а не склеенные из брусков. Определить это можно, рассмотрев края доски. Деревянные доски следует беречь от влаги.

**Пластик** отличается долговечностью и износостойкостью. Доски из пластика отлично моются, не впитывают запахи, не расслаиваются. Однако на их поверхности со временем образуются бороздки, в которых могут скапливаться бактерии. Правда, нужно сказать, что сегодня можно найти доски со специальным антибактериальным покрытием. Также многим

хозяйкам не нравится, что на пластике продукты скользят во время нарезания. Чтобы этого избежать, нужно выбирать доски с рифлёной поверхностью.

**Стекло.** Красивый и гигиеничный материал. Стеклоянная доска может стать настоящим украшением кухни. Но и она не лишена недостатков, самый главный из которых – хрупкость.

**Силиконовые** доски – относительно недавнее новшество на современных кухнях. Они мягкие, легко моются и занимают мало места. Такие доски идеально подходят для путешествий и пикников.



Какому бы материалу вы не отдали предпочтение при выборе доски, нужно запомнить несколько основных правил.

- Хорошие хозяйки имеют разные доски для мяса, овощей и остальных продуктов, чтобы исключить попадание в еду бактерий, которые могут остаться после разделки.
- Для нарезки вполне подойдёт доска толщиной до 1 см, а для отбивания лучше выбирать попрочнее – толщиной не менее 3–4 см.
- Пластиковые, фанерные и стеклянные доски моют в горячей воде с мылом, а затем вытирают насухо.
- Доски из дерева скоблят ножом, а для дезинфекции обрабатывают кипятком или пищевым уксусом.
- При сушке доски не должны соприкасаться друг с другом, чтобы на их поверхности не образовывалась плесень.
- Деревянные доски нужно хранить подальше от плиты, чтобы древесина не растрескалась.

## Раздельное питание



Система питания, предполагающая употребление продуктов в зависимости от их совместимости между собой. Первооткрывателем раздельного питания стал американский натуропат Герберт Шелтон, издавший в 1928 году книгу «Правильное сочетание пищевых продуктов», в которой дал ряд рекомендаций относительно здорового питания. Он утверждал, что разные группы продуктов требуют разных условий для переваривания и усвоения их организмом. Согласно его теории, разделение продуктов по категориям позволяет значительно улучшить метаболизм и получить максимальное количество полезных веществ. Идеи Шелтона поддержал врач-хирург Уильям Говард Хей, а широкую популярность раздельное питание получило благодаря голливудским звёздам, начавшим активно худеть по предложенной системе.

Раздельное питание популярно и в наши дни. Во многом это обусловлено тем, что придерживаться его правил не слишком сложно. Не нужно ограничивать себя в объёме порций, важно лишь не употреблять одни продукты с другими. В частности, нельзя сочетать:

- углеводы с продуктами, содержащими кислоты;
- разные концентрированные белковые продукты одновременно;

- жиры и белки;
- кислые фрукты с белками;
- крахмалосодержащие продукты с сахаром;
- разные крахмалосодержащие продукты;
- дыню и арбуз с другими продуктами;
- молоко с другими продуктами.

Нужно отметить, что позже система раздельного питания была подвергнута критике со стороны специалистов-диетологов. Сам Шелтон не имел медицинского образования, что только подлило масла в огонь. Диетологи утверждают, что раздельное употребление продуктов заставляет организм вырабатывать дополнительные ферменты, чтобы обеспечить нормальное всасывание нутриентов из кишечника, что является лишней нагрузкой для желудочно-кишечного тракта. Испытания, проводившиеся для доказательства эффективности раздельного питания, также не подтвердили пользы последнего.

## Разрыхлитель теста (пекарский порошок)

Смесь лимонной кислоты, пищевой соды и пшеничной муки (или картофельного крахмала). Разрыхлитель добавляют в тесто для придания выпечке пористой структуры.

В качестве разрыхлителя может выступать и пищевая сода в сочетании с кислой средой (уксусом, соком цитрусов, кисломолочными продуктами), в результате реакции этих двух ингредиентов выделяется большое количество углекислого газа, который образует в тесте мелкие пустоты, и оно становится лёгким и воздушным.

Разрыхлитель теста довольно просто приготовить в домашних условиях. Нужно смешать 1 ч. ложку пшеничной муки с 0,5 ч. ложки пищевой соды и 0,5 ч. ложки лимонной кислоты. Хранить такую смесь можно до 1 месяца в герметичной таре.



## Райта

Индийское блюдо, смесь йогурта с овощами и специями. Классическая райта по консистенции ближе к европейским соусам. Её подают как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу, птице или рыбе – райта смягчает острый вкус основного продукта. Также её можно развести минеральной водой и подавать как полезный коктейль.

В Индии это блюдо готовят на основе дахи – очень густого натурального йогурта. В него добавляют различные овощи и зелень и обязательно кладут семена горчицы, зиру и смесь специй гарам-масала.

Вместо натурального йогурта райту можно приготовить на основе нежирного кефира.

## Томатная райта

*На 1 порцию*

*Время приготовления: 12 мин + охлаждение*

2 средних помидора

1 небольшой перчик чили

1 пучок мяты

1 пучок кинзы

2 стакана натурального йогурта или нежирного кефира

0,5 ч. л. зиры

1 ч. л. смеси специй гарам масала

соль по вкусу

*Калорийность: 41 ккал*

- Помидоры ошпарить кипятком и очистить от кожицы. Мякоть мелко нарезать. Перчик чили очистить от семян и мелко нарубить. Мята и кинзу промыть, обсушить и мелко нарубить.

- Помидоры, перец и зелень смешать, посолить по вкусу, выложить в глубокую миску и залить слегка подсоленным йогуртом или кефиром. Убрать в холодильник на 30 минут.

- На сухой сковороде обжарить зиру в течение 2 минут, затем растолочь её в ступке. Смешать толчёную зиру со смесью специй гарам масала.

- Перед подачей посыпать райту приготовленной смесью специй.



## Раки

Вид десятиногих ракообразных. Раки водятся в пресных водоёмах Европы, России, Южной и Северной Америки. Раков ели ещё в Древней Греции. До начала XX века самым распространённым видом был широкопалый речной рак, но более 100 лет назад этот вид практически исчез из-за заболевания, которое назвали «чума раков». Данный недуг поразил и ещё несколько распространённых видов ракообразных – креветок, криля и омаров. Сегодня повсеместно встречается другой, более устойчивый к заболеваниям вид – американский сигнальный рак. Современный вид раков более крупный и лучше размножается.

Несмотря на распространённость, раки всё же считаются деликатесом. В пищу употребляют практически все части животного, за исключением панциря, усов и пищевого тракта. Но традиционно едят только мясо из клешней и брюшка. Последнее часто называют «хвостом» или «раковой шейкой».

Мясо рака содержит много полноценного белка, витаминов и минеральных солей. Примечательно, что набор солей зависит от места обитания рака. В мясе раков содержится вредный для человека холестерин, поэтому их не рекомендуют тем, у кого проблемы с сердечно-сосудистой системой. Также с осторожностью нужно есть раков людям, склонным к аллергии. Полезно же мясо рака тем, кто страдает от заболеваний желчного пузыря и печени. Из-за низкой калорийности и практически отсутствующего жира мясо раков считается диетическим. Твёрдые и несъедобные части раков используют для приготовления лечебных порошков и настоек, а в азиатских кухнях порошок из высушенных частей рака является приправой.

Раки – важная часть скандинавской кухни. Их чаще всего отваривают. При этом из бульона, оставшегося после приготовления раков, готовят соус, добавив муку и сливочное масло. Варёных раков можно хранить, для этого их заливают процеженным бульоном и держат в холодильнике до 3 дней.

## Варёные раки

*На 4 порции*

*Время приготовления: 1,5 часа*

1 кг живых раков  
1 средняя луковица  
1 средняя морковь  
1 небольшой лимон  
3 л воды  
1 перчик чили  
1 ч. л. молотого кориандра  
4 ст. л. соли  
1 лавровый лист  
5–6 горошин душистого перца  
2–3 веточки укропа  
100 мл растительного масла

*Калорийность: 97 ккал*

- Раков живыми залить небольшим количеством чистой холодной воды.
- Лук очистить, разрезать пополам. Морковь очистить, нарезать на крупные куски. Лимон промыть и нарезать вместе с кожурой на толстые кружочки, удалив семена.
- В глубокой кастрюле довести до кипения воду, добавить лук, морковь, лимон, целый перчик чили, кориандр, соль, лавровый лист и душистый перец. Проварить бульон 3–4 минуты, затем добавить в него растительное масло и укроп, довести до кипения.
- В кипящий бульон по одному опустить всех раков, накрыть кастрюлю крышкой. Варить раков на среднем огне 10–15 минут.
- Снять кастрюлю с огня и оставить раков в бульоне на 15 минут.
- Достать раков из бульона, дать воде полностью стечь. Подать варёных раков на стол горячими.



## Ракия

Балканский крепкий алкогольный напиток. По сути, ракия – это фруктовый самогон. Изготавливают её по всему Балканскому полуострову с незапамятных времён. До середины XX века ракию делали только в домашних условиях, сегодня есть и промышленное производство.



Для приготовления ракии подходят любые фрукты или ягоды. Сырьё измельчают, сбродивают с добавлением сахара, затем из сула методом дистилляции получают крепкий алкоголь. В Болгарии практически в каждой деревне есть общественные помещения для варки ракии, где для всех открыт доступ к самогонным аппаратам.

Называют ракию по сырью, которое использовалось для её приготовления: сливовица – из сливы, гроздова – из винограда, кайсиева – из абрикосов и т. д.

Как правило, крепость ракии составляет 40–50°, но есть и более крепкий вид – перепеченица. Её изготавливают из пропечённых фруктов методом двойной дистилляции.

После перегонки в ракию могут добавляться травы или специи, тогда она приобретает коричневатый или зеленоватый цвет.

Пьют ракию охлаждённой, небольшими глотками. В Болгарии на основе ракии делают горячий напиток типа глинтвейна.

## Раклет

1) Французский сыр из коровьего молока. Происходит раклет из альпийских долин Франции и Швейцарии. Сыр раклет выпускается в виде некрупных круглых головок или брусков. Время созревания – до 1 года. Существует множество сортов этого жирного сыра: с перцем, чесноком, козьим молоком, орехами и т. д.



2) Национальное швейцарское блюдо на основе расплавленного сыра раклет. Пастухи в Альпах традиционно поджаривали крупные куски сыра раклет на открытом огне, а после приправляли им блюда из овощей и мяса. В наши дни для приготовления блюда используется специальная домашняя мини-печь – раклетница, в её комплект входят мини-сковороды. В них помещается кусок сыра раклет, сверху выкладываются бекон, колбаски, овощи, сухарики и пр. Блюдо запекается 5–10 минут и подаётся к столу горячим.



## **Раксо**

Блюдо испанской кухни, мясо в винном соусе.

## Свиное раксо

*На 4 порции*

*Время приготовления: 30 мин*

800 г свиной мякоти  
3 ст. л. оливкового масла  
2 ст. л. томатной пасты  
1 ст. л. молотого кумина  
1 ч. л. молотого кориандра  
1 ч. л. молотой паприки  
1 стакан сливок 33 % жирности  
1 стакан сухого красного вина

*Калорийность: 267 ккал*

- Мясо нарезать на тонкие длинные брусочки. В сковороде разогреть масло, обжаривать мясо до румяной корочки, часто помешивая, около 12 минут.
- В отдельной посуде соединить томатную пасту с кумином, кориандром и паприкой, добавить сливки, хорошо перемешать.
- Приготовленным соусом залить мясо и тушить ещё 3–4 минуты на среднем огне.
- Увеличить огонь до сильного, влить в сковороду вино и готовить, часто помешивая, ещё 4–5 минут.
- Подать блюдо к столу горячим.



## Ракушки

Итальянская паста конкольи (мелкие и средние ракушки) и конкильони (крупные ракушки). За характерную форму, напоминающую раковины моллюсков, в России и некоторых странах Восточной Европы эту пасту и прозвали ракушками.

Мелкие ракушки используют для приготовления супов, соусов и гарниров. Крупные фаршируют и подают как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.

*Рецепт блюда с крупными ракушками см. в статье Конкильони.*

## Рамбутан



Плод вечнозелёного дерева семейства Спиндовые – к тому же семейству относятся известные нам клён и конский каштан. Рамбутан как плодовое дерево культивируется во многих странах Юго-Восточной Азии, а также в Северной Африке, где считается священным деревом, люди верят, что его плоды приносят счастье и долголетие.

Плоды рамбутана чуть больше лесного ореха, с плотной упругой кожурой, покрытой толстыми мясистыми волосками. Мякоть рамбутана студенистая, белая или слегка красноватая, ароматная, кисло-сладкая.

В плодах много витамина С и РР, также рамбутан богат фосфором и железом. Содержащиеся в рамбутане протеины помогают улучшить пищеварение и работу сердца. Доказан их антибактериальный эффект и противогельминтное действие.

Чаще всего рамбутан едят в свежем виде, для этого его очищают и подают в чаше со льдом. Из плодов рамбутана готовят варенье, джемы и компоты. В Индонезии из рамбутана делают прохладительный напиток, который часто продают на улице. Рамбутан входит во многие соусы национальных кухонь Азии. Также рамбутан добавляют в различные ликёры и настойки.

## Рамён (рамэн)

Мясной бульон с одноимённой пшеничной лапшой и различными вкусовыми добавками. Блюдо популярно в кухнях Японии, Северной и Южной Кореи, Китая. Основной ингредиент блюда – особая лапша быстрого приготовления, тесто для неё готовят из пшеничной муки и воды, после замеса его нарезают длинными полосками и долго растягивают, затем отваривают на пару и просушивают. Такая лапша используется в приготовлении многих блюд азиатской кухни.

Для этого густого супа выбирают свиной бульон и куриное мясо, также в него добавляют варёные яйца, овощи, специи, бобовые, побеги бамбука, соленья и травы.

Рамён – популярный фастфуд. Именно это блюдо взято за основу при производстве различных вариантов лапши быстрого приготовления. Изобретатель этой лапши, Момофуко Андо, был награждён национальной премией Японии, а сама лапша быстрого приготовления признана величайшим изобретением Японии в XX веке.



## Рамзи, Гордон

(род. в 1966 г.)



Известный британский шеф-повар и телеведущий, автор множества кулинарных книг. Гордон Рамзи родился в Шотландии и до 14 лет даже не думал заниматься кулинарией, мечтая стать футболистом, однако из-за травмы был вынужден отказаться от спортивной карьеры. После окончания школы Рамзи принял неожиданное для своей семьи решение и поступил в колледж, по окончании которого стал специалистом в управлении отелями и ресторанами. Первый собственный ресторан *Gordon Ramsay at Royal Hospital Road* он открыл в 1998 году, в 2001 году заведение получило три звезды Мишлен, а Рамзи стал единственным на тот момент шеф-поваром Британии, удостоившимся высочайшей оценки, и единственным трёхзвёздным шеф-поваром Шотландии вообще. Сегодня кулинарная империя Гордона Рамзи насчитывает 22 ресторана и несколько пабов, многие из которых имеют от одной до трёх звёзд Мишлен.

Гордон Рамзи учился и работал с большинством известных и знаменитых поваров современности. Он создал несколько десятков телешоу (например, «Адская кухня»), в которых не только обучает азам кулинарного искусства, но и показывает, как из самой затрапезной забегаловки можно создать заведение, достойное высших наград. Также Гордон Рамзи является основным ведущим и судьёй популярного телешоу «Лучший повар Америки».

Гордон Рамзи – сторонник простых кулинарных решений и ярый противник вегетарианства. Основная задача, которую Рамзи не раз озвучивал, это научить готовить просто и вкусно даже тех, кто взялся за это впервые.

Особое место в своей кулинарной концепции Гордон Рамзи уделяет специям и приправам. По его мнению, оценить работу повара можно по количеству соли, которое он использует. Ещё один принцип Рамзи – всё должно быть в гармонии: и продукты, и техника приготовления, и вариант подачи.

## Ранч

Чрезвычайно популярный в американской и канадской кухнях соус. История соуса *Ranch Dressing* – это история «американской мечты». Создатель самого любимого в США дипа Стив Хенсон имел небольшое ранчо, которое не приносило ему практически никакого дохода. Однажды он смешал пахту, майонез, разную зелень, сушеные лук, чеснок и перец. Приготовленной смесью он заправил салат, который продавал многочисленным любителям пикников, часто останавливающихся на его землях. Соус настолько понравился покупателям, что они вернулись, чтобы купить именно его. Стив понял, что это может принести выгоду, и уже через несколько лет его компания, изготавливающая этот несложный по рецептуре соус, стала приносить многомиллионный доход.

Соус ранч продаётся в любом магазине США и Канады, кроме того, там можно приобрести и «сушёную смесь по рецепту Хенсона», которую просто нужно смешать с пахтой и майонезом.

Ранч популярен в Северной Америке примерно так же, как в России майонез. Его добавляют в салаты и закуски, подают к чипсам, овощам, нарезанным брусочками, наггетсам, жареному мясу и сосискам. На его основе делают густые супы и используют в приготовлении запеканок, бургеров и сэндвичей.

*Время приготовления: 15 мин*

1 пучок петрушки  
1 пучок укропа или шнитт-лука  
1–2 зубчика чеснока  
1 ст. л. лимонного сока  
1 ч. л. молотой паприки  
250 мл майонеза  
250 мл нежирной сметаны или пахты  
2–3 ст. л. молока (по желанию)  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 412 ккал*

- Петрушку и укроп или шнитт-лук промыть, обсушить. Зелень крупно нарезать и выложить в чашу блендера. Чеснок очистить, добавить к зелени.
- В чашу добавить лимонный сок, молотую паприку и майонез. Перемолоть всё до однородности.
- Смешать массу из блендера со сметаной или пахтой. Посолить и поперчить по вкусу. По желанию развести соус молоком до нужной консистенции.
- Перед подачей выдержать соус в холодильнике не менее 30 минут.



## Рапана



Род брюхоногих моллюсков из семейства Мурициды. До середины прошлого века рапан можно было встретить только в морях Тихого и Индийского океанов, в последние 50 лет рапаны стали частью экосистемы Чёрного моря. Сюда они попали на металлической обшивке кораблей. В Чёрном море у рапаны нет естественных врагов, и моллюски активно размножились.

В странах Европы, Северной Африки, в Индии и Японии рапаны считаются изысканным деликатесом. Чуть больше 20 лет назад готовить их начали и в России, до этого они считались несъедобными хищниками, уничтожающими колонии ценных мидий. Раковина рапаны есть у каждого, кто хоть раз побывал на Черноморском побережье. Здесь их полируют, лакируют и продают как сувениры.

Рапаны – дорогой продукт из-за способа ловли и очистки. Делается это только вручную. Ловят моллюсков на лодках и рыболовецких кораблях, ныряльщики погружаются на дно со специальной сеткой с поплавком и собирают моллюсков на глубине от 12 до 24 метров. Затем их привозят на заводы, где моллюска извлекают из раковины и отделяют съедобную мышцу-ножку от внутренностей и плёнки.

Мясо рапаны по содержанию белка в два раза превосходит мясо животных, оно содержит много йода и фтора.

Моллюсков обычно отваривают несколько минут в подсоленной воде.

## Рапсовое масло

Масло, отжатое из семян растения рапс (семейства Капустные или Крестоцветные). В России этот вид масла не очень популярен, в отличие от стран Европы и Азии, где его используют для приготовления салатов и закусок. В Европе в рейтинге растительных масел рапсовое занимает третье место после оливкового и льняного.

Рапсовое масло, как и подсолнечное, бывает рафинированным и нерафинированным. Технология производства этого масла такая же, как и любого растительного.

В рапсовом масле много полиненасыщенных жиров и линоленовой кислоты. Эти ингредиенты помогают справиться с болезнями сердца и стимулируют защитные свойства тканей. Но полезным рапсовое масло остаётся в малых дозах (1–2 ч. ложки на порцию) из-за содержащейся в нём эруковой кислоты, которая не усваивается и не выводится из организма человека, что приводит к замедлению роста и преждевременному старению.

При нагреве рафинированное масло теряет свои полезные свойства, в нём накапливается большое количество токсинов и канцерогенов. Поэтому такое масло используют только для заправки холодных блюд – салатов и закусок.



## **Рассол**

*см. Соление.*

## Расолс

Латышский салат из отварной свинины с овощами.

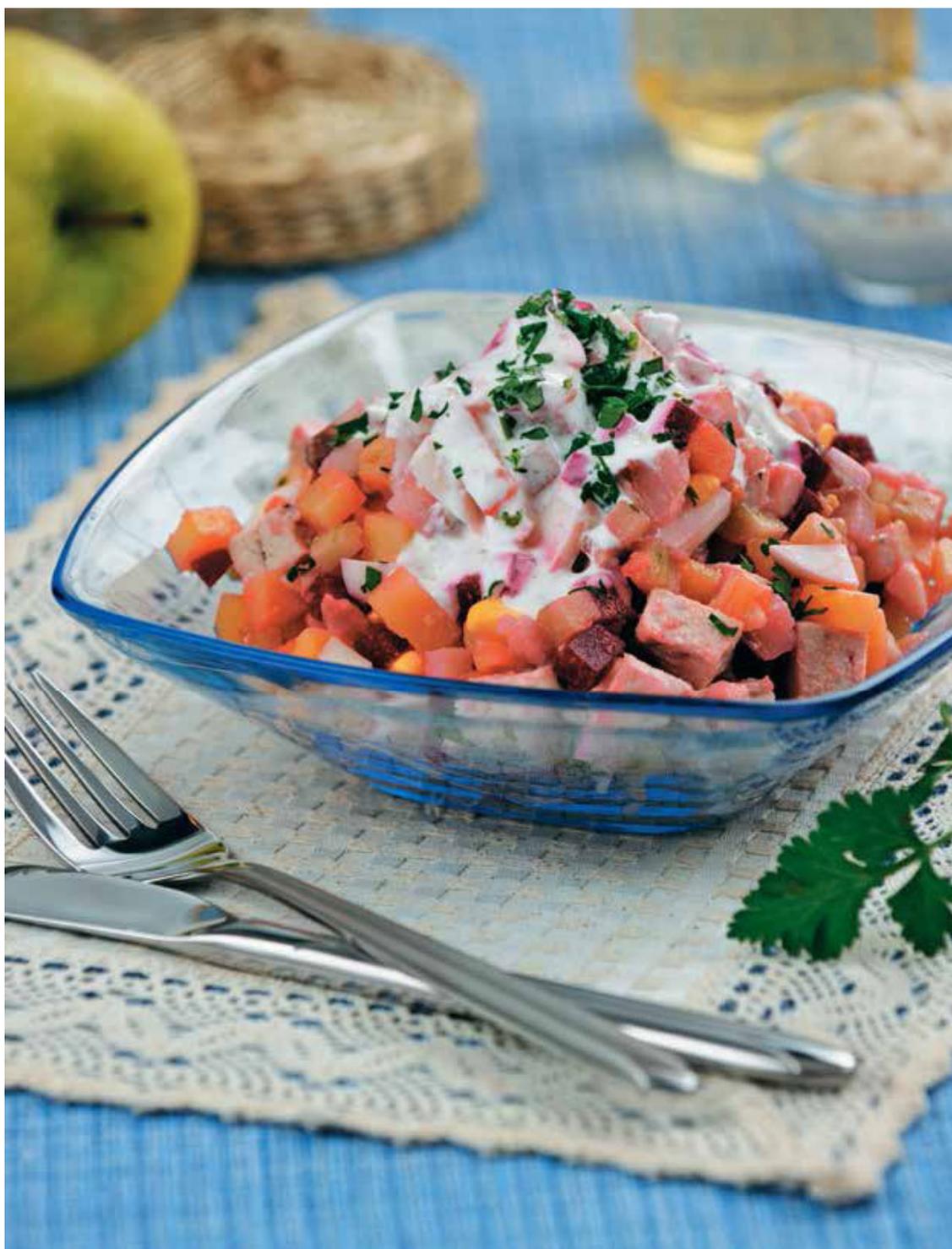
*На 6 порций*

*Время приготовления: 1 час 10 мин*

250 г нежирной свинины  
3 средние картофелины  
2 небольшие свёклы  
3 сваренных вкрутую яйца  
3 средних маринованных огурца  
1 маленькое кисло-сладкое яблоко  
2 филе сельди пряного посола  
1 пучок петрушки  
400 г сметаны  
1 ст. л. тёртого хрена  
1–2 ч. л. сахара  
1 ч. л. столового уксуса  
соль по вкусу

*Калорийность: 123 ккал*

- Свинину промыть и отваривать в небольшом количестве подсоленной воды около 45 минут, до готовности. Достать мясо из бульона, охладить и нарезать на мелкие кубики.
- Картофель очистить от кожуры, отваривать в подсоленной воде в течение 25 минут, до готовности. Свёклу очистить от кожуры, крупно нарезать и отваривать на пару 40–45 минут, до готовности. Овощи охладить и нарезать на мелкие кубики.
- Яйца очистить, мелко нарубить. Огурцы очистить от кожицы, мякоть нарезать на мелкие кубики. Яблоко очистить от кожуры и семян, нарезать на мелкие кубики.
- Филе сельди нарезать на мелкие кубики. Петрушку промыть, мелко нарубить.
- В сметану добавить хрен, сахар и уксус, посолить по вкусу, тщательно перемешать. Нарезанные продукты выложить в салатник, заправить соусом.
- При подаче салат посыпать зеленью.



## Рассольник

Суп с солёными огурцами. Блюдо популярно в кухнях славянских народов. Рассольник – современный вариант многих горячих похлёбок, которые готовили на основе рассолов ещё в Древней Руси. Сегодня в этот суп принято добавлять овощи и крупы, варить его на основе мясных, рыбных и овощных бульонов. А когда-то подобные супы готовили только из рассола и отварного мяса и подавали холодными.

## Рассольник мясной

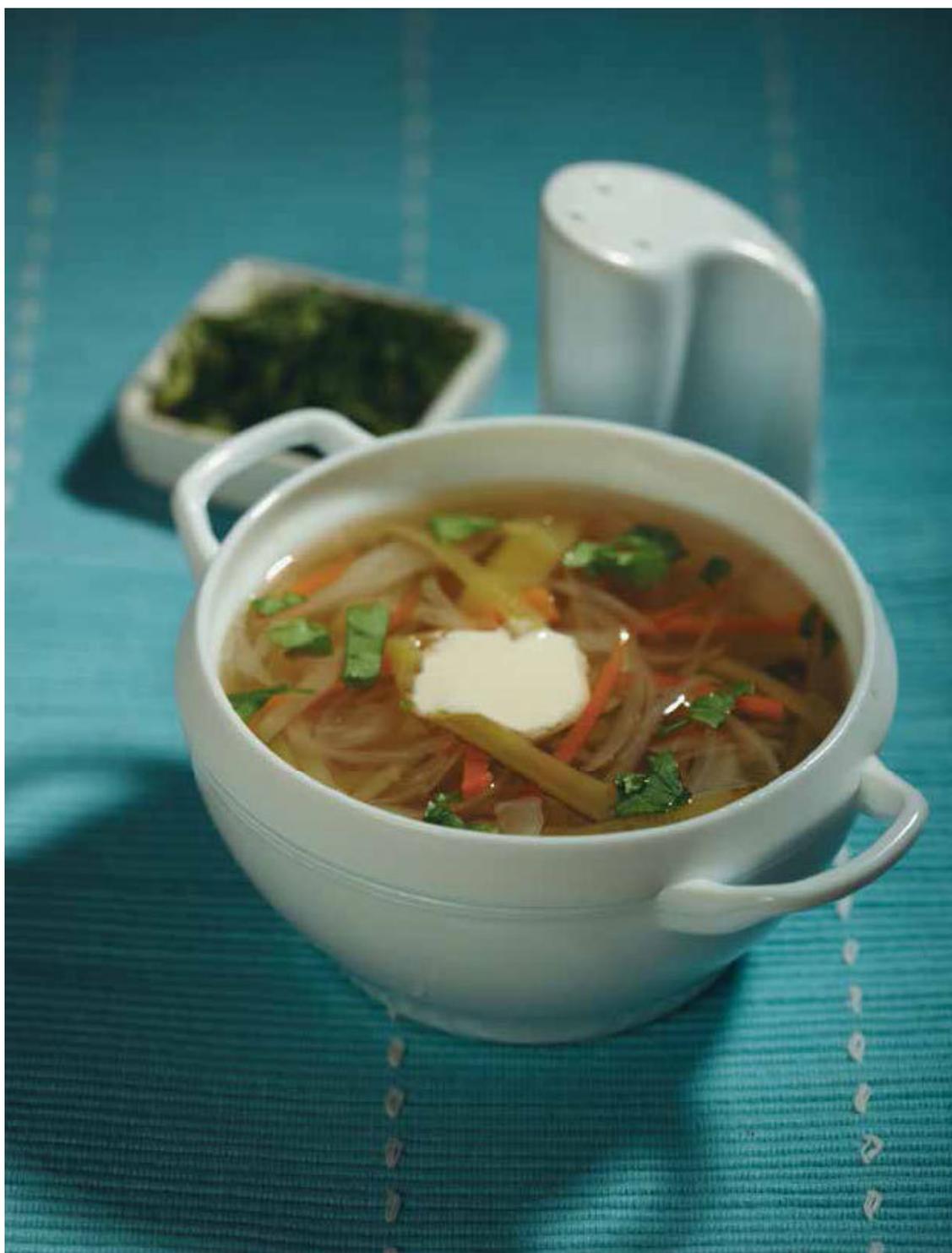
*На 4 порции*

*Время приготовления: 2 часа*

2 небольшие луковицы  
1 крупная морковь  
300 г свежей белокочанной капусты  
3 средние картофелины  
4 ст. л. растительного масла  
3–4 крупных солёных огурца  
2 л мясного бульона  
1–2 лавровых листа  
4 ст. л. сметаны для подачи  
зелень укропа и петрушки для подачи  
соль по вкусу

*Калорийность: 38 ккал*

- Лук и морковь очистить, нарезать крупной соломкой. Капусту нашинковать, картофель очистить, нарезать на брусочки или кубики.
- Лук и морковь обжаривать на растительном масле в течение 5–7 минут.
- Солёные огурцы нарезать мелкой соломкой и потушить, добавив воды, в отдельной посуде до мягкости.
- В кастрюле довести до кипения бульон, добавить в него капусту, вновь довести до кипения и выложить обжаренные овощи и картофель. Варить суп 10 минут.
- Добавить тушёные огурцы и варить ещё 10–15 минут. За 5 минут до окончания варки посолить по вкусу и положить лавровый лист.
- При подаче заправить рассольник сметаной и посыпать рубленой зеленью.



## Расстегай

Пирог особой формы из несдобного дрожжевого теста с начинкой. Название своё расстегай получил за то, что он «расстёгнут», то есть в нём делается отверстие, в которое по окончании выпекания заливается бульон, чтобы начинка стала более сочной. Расстегаи популярны в русской и украинской кухнях. В старину они подавались как дополнение к бульонам, а начинку готовили из того продукта, из которого делали бульон. Например, расстегаи с сёмгой – к рыбному бульону, с говядиной – к мясному.

## Расстегай московский с мясом и яйцом

*На 6 шт.*

*Время приготовления: 1,5 часа + расстойка*

400 мл молока  
1,5 ст. л. дрожжей  
1,5 ст. л. сахара  
550 г пшеничной муки  
1 ч. л. соли  
1–2 яйца  
100 г сливочного масла

*Для начинки*

400 г говяжьей вырезки  
2 ст. л. сливочного масла  
3 яйца  
2 ст. л. сливочного масла  
150 мл мясного бульона  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 269 ккал*

• В тёплом молоке развести дрожжи, добавить 1 ст. ложку сахара и половину муки, перемешать. Поставить опару в тепло, накрыть полотенцем и оставить на 1 час. Всыпать в опару оставшиеся муку и сахар, перемешать. Добавить соль, яйца и растопленное сливочное масло. Вымесить тесто до однородности, вновь накрыть полотенцем и оставить в тепле на 2 часа. Тесто обмять и оставить в тепле до увеличения вдвое.

• Приготовить фарш. Мясо пропустить через мясорубку и обжаривать на сливочном масле фарш, часто помешивая, в течение 10–15 минут. Немного охладить и снова пропустить через мясорубку.

• Сварить яйца вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать. К фаршу добавить яйца, посолить и поперчить по вкусу.

• Из теста сформовать шарики весом около 150 г каждый, дать им постоять 8–10 минут, раскатать в лепёшки, на каждую положить 2–3 ст. ложки начинки и защипнуть края, придав форму лодочки и оставив середину открытой.

• Расстегаи выложить на противень, смазанный маслом, и оставить в тепле на 10–15 минут. Выпекать при 210–220 °С в течение 30–35 минут.

• За 5–7 минут до окончания выпечки влить в отверстия расстегаев по 1 ст. ложке мясного бульона. Готовые расстегаи смазать сливочным маслом, немного охладить и подать на стол.



## Рататуй

Овощи, приготовленные с оливковым маслом и прованскими травами. Блюдо французской кухни берёт своё начало в крестьянской среде. Первое известное описание рататуя относится к середине XVII века. Однако, как и раньше, сегодня каждый повар готовит его на свой вкус.

Существует несколько правил приготовления этого блюда – для традиционного рататуя овощи нужно нарезать кружочками и никогда не использовать картофель, фасоль, бобы и оливки.

За несколько веков истории блюдо претерпело много изменений, но рецепт так и не устоялся. Сегодня можно встретить рататуй, приготовленный на пару или поджаренный на сковороде гриль. Неизменным осталось только одно: рататуй – это блюдо из овощей, и это самое известное овощное блюдо французской кухни.

Подается рататуй как горячим, так и холодным, как в качестве гарнира, так и как самостоятельное блюдо.

*На 4 порции*

*Время приготовления: 1 час*

2 средних баклажана  
5–6 ст. л. оливкового масла  
2 средних цукини  
2 средние луковицы  
3 помидора  
2–3 зубчика чеснока  
3 небольших сладких перца  
1 ч. л. сушёного розмарина  
1 ч. л. сушёного тимьяна  
0,5 ч. л. молотого чёрного перца  
соль по вкусу

*Калорийность: 59 ккал*

- Баклажаны нарезать на кружочки толщиной не более 0,5 см. Выложить в глубокую миску, обильно посолить и оставить на 15–20 минут, затем промыть и просушить. Разогреть на сковороде 3–4 ст. ложки оливкового масла и слегка обжарить на нём баклажаны, примерно 2–3 минуты.

- Цукини нарезать кружочками толщиной 0,5 см.

- Лук очистить и нарезать на тонкие полукольца. Чеснок очистить и пропустить через пресс.

- Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать на небольшие кубики. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать тонкой соломкой.

- В форму для запекания влить оставшееся оливковое масло и обжарить на нём лук и чеснок.

- Снять форму с огня, выложить в неё ровным слоем половину баклажанов. Затем поверх баклажанов слоями выложить цукини, помидоры и перец.

- Каждый слой слегка посолить и поперчить, посыпать розмарином и тимьяном. Сверху выложить оставшиеся баклажаны.

- Запекать рататуй в духовке при 170–180 °С в течение 20–25 минут. Подать блюдо на стол горячим.



## Ратафия



Французская плодово-ягодная настойка. Считается, что этот алкогольный напиток является предшественником ликёра. Современная ратафия изготавливается на основе бренди с добавлением фруктовых соков. Название своё этот напиток получил от латинского выражения *rata fiet*, что означает «пусть дело будет улажено» – возможно потому, что в старину торговые и иные сделки принято было завершать совместной выпивкой. Другая версия происхождения названия рассказывает о человеке, который пережил эпидемию чумы и смог присутствовать на свадьбе сына, на церемонии бракосочетания в Средние века как раз и произносилась фраза «пусть дело будет улажено», а во время празднования радостного события на стол подавалась сладкая настойка.

Сегодня ратафия выпускается двух разновидностей – розовая и белая. Самая известная изготавливается в регионе Коньяк и представляет собой смесь коньяка с виноградным соком. Популярна также нормандская ратафия под названием «помо», которую делают на основе яблочного сока и бренди.

Ратафия прижилась и в России. В дворянских хозяйствах в эпоху расцвета крепостного права активно изготавливались различные плодовые и ягодные настойки, которым обычно присваивались русские названия – ерофеич, клюковка и пр. Со временем популярность этого вида напитков значительно снизилась, так как процесс их производства довольно трудоёмкий. Сегодня, в связи с возрастающим интересом к домашнему изготовлению спиртных напитков, появляется всё больше энтузиастов, воскрешающих традиции плодово-ягодных настоек.

## Рафаэлло

Знаменитые итальянские конфеты, внешний вид которых в современной кухне часто воспроизводят при приготовлении холодных закусок. История конфет началась с того, что владелец небольшой кондитерской в городке Альба (провинция Пьемонт) в тяжёлом для Италии 1941 году решил порадовать своих покупателей и из собранных с большим трудом ингредиентов изготовил десерт. Это были шоколадные пирожные, которые очень хорошо продавались ровно один день. За ночь вся выпечка растаяла, и кондитер стал продавать бесформенную шоколадную массу, намазав её на хлеб. Он долго пытался найти решение – как заставить вкусный десерт сохранять форму. Таким решением и стали «рафаэлло» – знаменитые конфеты в вафельной оболочке. Свое имя лакомство получило в честь итальянского художника Рафаэля, именно его картины вдохновили кондитера на создание сладкого шедевра. Всё, что известно о рафаэлло, остаётся на уровне легенд и домыслов. И рецепт, и историю создания семья Ферреро хранит в секрете.

Нежный миндальный крем и обволакивающая начинку кокосовая стружка дали основу для изобретения особой кулинарной техники под названием «рафаэлло». Так готовят разнообразные холодные закуски, для чего основу скатывают в небольшие шарики и обваливают в различных обсыпках.



## Рахат-лукум

Арабский десерт. Буквально с турецкого название блюда можно перевести как «кусочки удовольствия». Изготавливают рахат-лукум из муки, крахмала, сахара и орехов. Такую сладость на Ближнем Востоке делают уже много веков, но известность десерт получил лишь после того, как в конце XIX века его привезли на Брюссельскую выставку турецкие кондитеры. Рахат-лукум стал настоящим открытием выставки и даже получил золотую медаль как наиболее изысканный десерт.

Сегодня рахат-лукум готовят во многих странах, в том числе и в России. На Западе десерт называют «турецкое наслаждение» (*turkish delight*). Технология приготовления десерта не изменялась в течение столетий.



## Рахат-лукум в фисташковой крошке

*Время приготовления: 1 час + застывание*

1 стакан очищенного миндаля  
3,5 стакана картофельного крахмала  
6 стаканов воды  
3 стакана сахара  
100 г сахарной пудры  
1 стакан очищенных несолёных фисташек

*Калорийность: 327 ккал*

- Миндаль прокалить на сухой сковороде и перемолоть в крупную крошку.
- Развести 3 стакана крахмала 3 стаканами холодной воды, тщательно перемешать и процедить, оставить крахмальный раствор на 20 минут.
- В глубоком сотейнике смешать сахар и оставшуюся воду, довести смесь до кипения и варить 5–7 минут на слабом огне, постоянно снимая пену.
- В сотейник влить крахмальный раствор, быстро перемешивая содержимое. Добавить в сотейник миндаль и варить на слабом огне 4–5 минут, пока масса не загустеет.
- Форму с высокими бортами застелить пергаментом, присыпать пергамент половиной сахарной пудры и вылить в форму массу из сотейника. Оставить на 3–4 часа до полного застывания.
- Фисташки раздробить и смешать с сахарной пудрой. Мокрым ножом разрезать массу на кусочки размером 2×2 см, каждый кусочек обвалить сначала в крахмале, а затем в смеси фисташек и пудры.



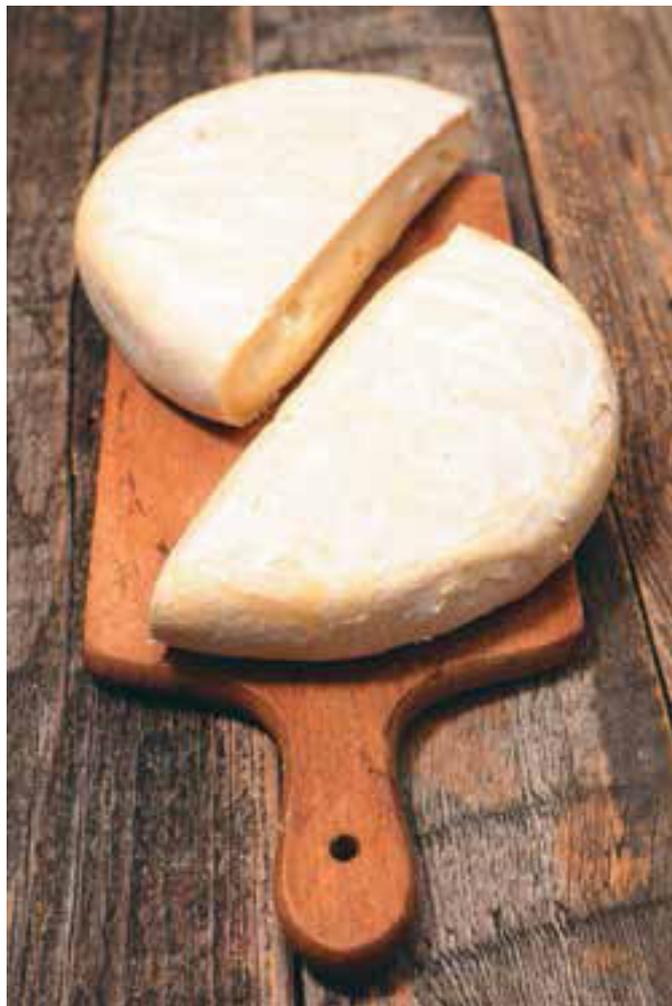
## Рашпер



Приспособление для обжаривания продуктов на открытом огне. Рашпер может быть просто решёткой, установленной над источником тепла: односторонний – тогда это решётка с ручкой, или двусторонний – две решётки с ручками, скреплённые между собой кольцами. Использование рашпера вместо шампуров упрощает и убыстряет процесс готовки над углями, так как можно брать продукты меньшей толщины, и их легче переворачивать.

## Реблошон

Французский мягкий сыр из коровьего молока с обмытой корочкой. Технология приготовления реблошона сильно отличается от большинства сыров. Сырную массу не вываривают, а оставляют для брожения, а затем прессуют. В течение срока созревания сыр обмывают рассолом.



По легенде этот сыр родился из-за предприимчивости французских крестьян. В XIV веке налоги на надои были так высоки, что при сборщиках крестьяне выдаивали коров не до конца, и с этого платили дань. Собранное после молоко оказывалось таким жирным, что сырную массу не нужно было вываривать. Сегодня коров доят полностью, но реблошон так и готовят из неуваренной массы. С 1976 года реблошон могут производить только в 200 коммунах в департаментах Савойя и Верхняя Савойя.

Реблошон подают в качестве закуски. Особым деликатесом считается сыр возрастом от 2 лет, он обладает ярко выраженным ароматом и терпким ореховым вкусом.

Во французской деревне Ла Клуза ежегодно проводится фестиваль реблошона.

## Ревень

Многолетнее травянистое растение из рода Гречишных с толстым мясистым стеблем и крупными листьями. Плодоносит небольшими орешками. Всего насчитывается более 20 видов ревеня, но в пищу употребляют лишь несколько из них. Полагают, что родиной растения является Китай, где его возделывали ещё до нашей эры. Сегодня овощ особенно популярен в США и Англии. Произрастает он и в других странах, в частности, в России.

Ревень издавна используют в пищу, но не меньшую известность получил он как лекарственное растение. Его листья и черешки богаты витаминами С, В и РР, а также пектиновыми веществами, каротином, калием, фосфором, магнием, яблочной и лимонной кислотами.

## **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.