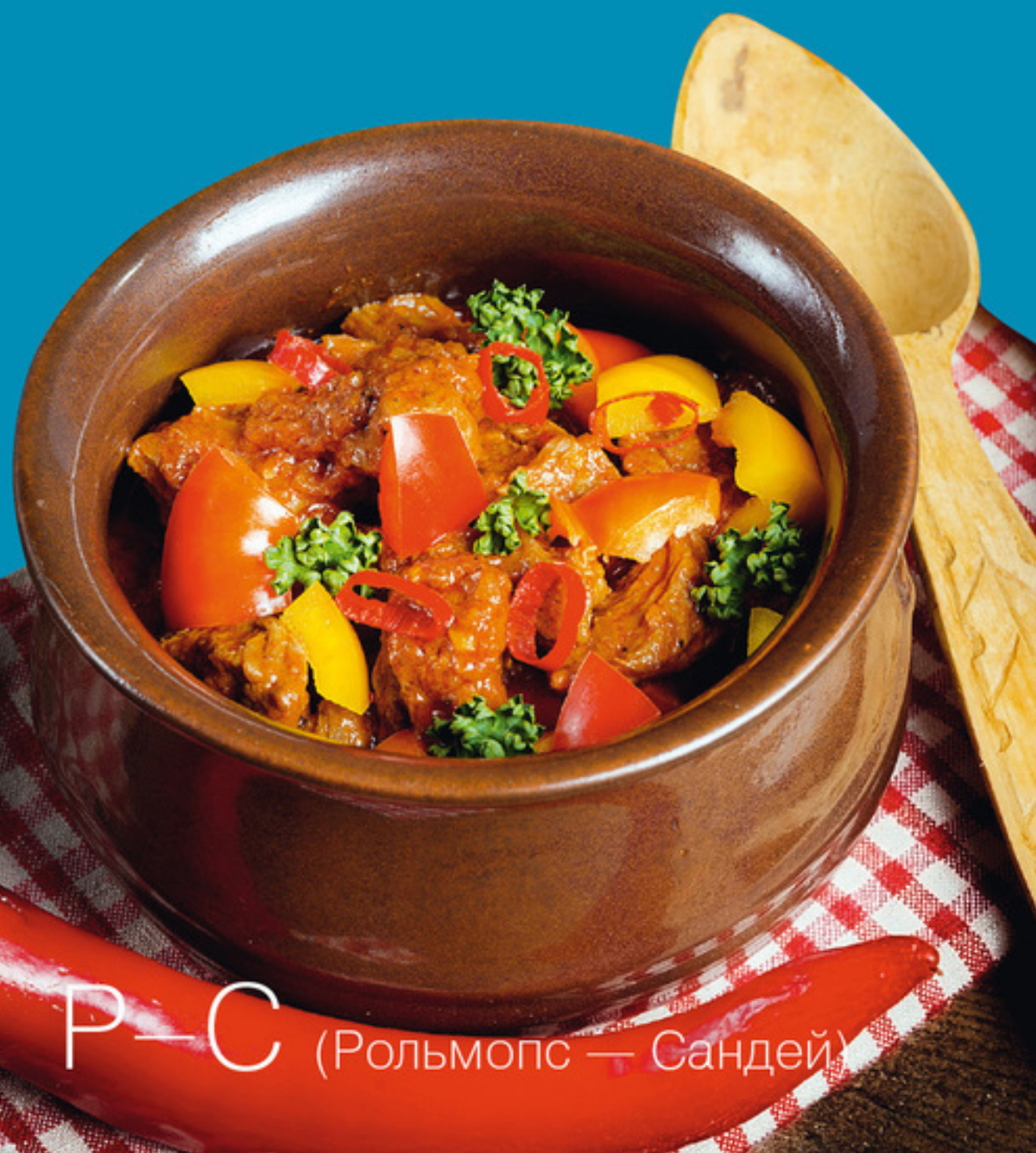


Кулинарная энциклопедия

том 32



Р—С (Рольмопс — Сандей)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

Кулинарная энциклопедия. Том 32. Р-С (Рольмопс – Сандей)

«ИД Комсомольская правда»

2017

Кулинарная энциклопедия. Том 32. Р-С (Рольмопс – Сандей) / «ИД Комсомольская правда», 2017 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0223-7

В 32 томе: чем интересна русская кухня; история ромовой бабы и самовара; рецепты рыбника и печенья савоярди; как приготовить классический ростбиф; всё о сале, рыжиках и савойской капусте; что такое румтопф, саганаки и сальмореха; какое печенье немцы прозвали «русским хлебом» и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0223-7

, 2017

© ИД Комсомольская правда, 2017

Содержание

Р	6
Рольмопс	6
Ром	8
Романеско	10
Романо	11
Тушёная фасоль романо с помидорами	11
Ромашка	13
Ромовая баба	14
Ромштекс	17
Ростбиф	19
Ростбиф классический	20
Ростбиф «Жиранди»	22
Ростер	25
Ростки бобовых	26
Ростки бобов с тофу и анчоусами	26
Шпинат с ростками сои	28
Роти	31
Роти с бананом	31
Ру	32
Рубец	34
Говяжий рубец в томатном соусе	34
Руй	36
Руккола	37
Салат из груши с рукколой и сыром с голубой плесенью	38
Суп-пюре из рукколы	39
Рулет	40
Рулет из лаваша с ветчиной и сыром	40
Рулька	42
Руляда	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Кулинарная энциклопедия. Том 32. Р-С (Рольмопс – Сандей)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2017

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Р

Рольмопс

Холодная закуска из сельди, наиболее популярная в немецкой и шотландской кухнях, хотя подобные рыбные рулетики можно встретить в Польше, Скандинавии и Прибалтике. Рольмопсы готовят из филе сельди с разными начинками.

Изначально филе свежей рыбы немного просаливали, отбивали, сворачивали, дополняя той или иной начинкой, и варили с добавлением уксуса. Примерно в середине XIX века изменилась технология приготовления закуски. Из-за сокращения вылова сельди свежую рыбу стало не так просто найти, а блюдо всегда было «народным», и повышение цены сделало бы его недоступным для обычных покупателей, поэтому продавцы начали готовить рулетики из маринованной рыбы, и для сохранности на время продажи помещать их в тот же маринад.

Название блюду придумали немцы. В середине XIX века в Германии было очень модным держать собак небольших пород. Немцы тогда полюбили мопсов, а продающиеся на каждом углу рулетики из сельди внешне напоминали забавные мордочки этих собачек. Так и появилось название *Rollempops* – «завёрнутый мопс».

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин + маринование

3 филе свежей сельди
1 ст. л. растительного масла
1 средняя морковь
1 средняя луковица
1,5 стакана воды
1 ч. л. сахара
1 лавровый лист
2–3 горошины душистого перца
1 бутончик гвоздики
0,5 палочки корицы
1 ст. л. столового уксуса

Калорийность: 149 ккал

- Филе сельди вымыть, обсушить, слегка отбить и смазать растительным маслом.
- Морковь и лук очистить, морковь нарезать на брусочки, лук – на полукольца.
- Воду влить в кастрюлю, довести до кипения, выложить в неё овощи, добавить сахар и все специи, варить 10–15 минут. Влить в маринад уксус, прогреть на слабом огне 2–3 минуты, снять кастрюлю с огня и немного охладить.
- На каждое филе сельди выложить морковь и лук, свернуть рулетиком, края скрепить зубочистками.
- Выложить рольмопсы в стеклянную посуду, залить маринадом, закрыть крышкой и убрать в прохладное место на сутки.
- Перед подачей переложить рольмопсы в салатник и полить маринадом.



Ром



Крепкий алкогольный напиток. Продукт сбраживания и перегонки сладкой патоки, получаемой при переработке сахарного тростника. Лучший ром традиционно изготавливают на Карибах.

Прародителями рома стали вина аборигенов, которые проживали в тропиках. Такие напитки делали и в Индии, и в Южной Америке, и в Африке. С развитием мореплавания тех-

нологии перегонки этих вин стали мигрировать. Сейчас уже сложно установить, кто впервые изготовил ром. До сих пор исследователи спорят о происхождении названия напитка. На бутылке может красоваться как английское *rum*, так и испанское *ron* или французское *rhum*. Как и с названием, единого рецепта рома также нет. Напиток может годами выдерживаться в дубовых бочках из-под бурбона и хереса, или его разливают по бутылкам сразу. Где-то светлый и тёмный ром смешивают в разных пропорциях, и получают отличающиеся друг от друга напитки.

Ром делят по происхождению на испанский, английский и французский, что не значит, что он производится в данных странах, это, скорее определение особенностей производства. Испанский, как правило, разливают по бутылкам сразу, английский смешивают, а французский выдерживают в дубовых бочках. По цвету ром может быть светлым – он обычно используется для приготовления коктейлей; золотым – это выдержанный ром, часто со специями; и тёмным – это выдержанный или несколько раз перегнанный ром с ярко выраженным вкусом. Ром бывает разной крепости, и от этого также зависит название. Так, ромовый эликсир обладает крепостью менее 40°, выдержанный ром – до 40°, а крепкий – до 80°.

Кроме того, существуют также «ароматный» ром, экстра-светлый, сельскохозяйственный (из тростникового сахара без переработки), промышленный, ром-ликёр и масса других вариаций, не вписывающихся в стандартные классификации. Всего в мире производится 400 видов рома.

В кулинарии ром используется для ароматизации выпечки, приготовления маринадов и коктейлей.

См. рецепты коктейлей с ромом в статьях Голубые Гавайи, Грог, Дайкири, Куба Либре, Май-Тай, Мохито, Пинья Колада, Пуни и др.

Романеско

(итал. *romanesco* – римская)

Сорт капусты. Вероятнее всего, он появился в результате естественного скрещивания цветной капусты и брокколи. Культивировать капусту романеско начали на территориях вблизи Рима в XVI столетии, но всемирную популярность она приобрела лишь в конце прошлого века, когда голландским учёным удалось вывести сорт, способный выдерживать лёгкие заморозки.

Как и все капустные, романеско богата витаминами С, К, А и цинком. И, как и в любых овощах, в ней много клетчатки, которая улучшает моторику толстого кишечника, позволяя избавиться от симптомов его неправильной работы. Отличием романеско от всех капустных является то, что она помогает нормализовать состав полезной микрофлоры и прекращает процессы брожения и гниения.

Капуста романеско по своим свойствам очень близка к брокколи. В кулинарии её жарят, варят, запекают, используют в салатах и в составе соусов. Для её приготовления подойдёт любой из способов, которым готовят брокколи. Единственное, что отличает романеско от всех иных капустных, – это её сливочно-ореховый без горчинки вкус и более нежная текстура.

Рецепты приготовления романеско в основном относятся к итальянской кухне, здесь её после отваривания смешивают с песто и добавляют к пасте, делают из неё супы и соусы. Но чаще всего романеско едят сырой, молодые соцветия нарезают, смешивают с тёртым сыром и подают как салат.



Романо

1) Подвид салата-латука. Романо отличается насыщенным вкусом, плотные листья салата образуют рыхлый кочан вытянутой формы. Романо особенно распространён в Италии, здесь его добавляют в салаты и пиццу, из него готовят песто. Романо входит в состав знаменитого на весь мир салата «Цезарь» (см. *Цезарь*).

2) Одна из разновидностей стручковой фасоли. Фасоль романо более нежная, чем другие виды. Чаще всего её используют для тушения или приготовления тёплых салатов.

Тушёная фасоль романо с помидорами

На 6 порций

Время приготовления: 1 час

1 небольшая морковь
1 луковица шалота
1 зубчик чеснока
1 стебель сельдерея
200 г мелких помидоров
680 г фасоли романо
2 веточки свежего розмарина
100 мл оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 49 ккал

- Морковь очистить, натереть. Шалот мелко нарубить. Чеснок пропустить через пресс. Сельдерей ошпарить, мелко нарубить. Помидоры разрезать пополам, выложить в миску, посолить, перемешать. Фасоль нарезать на куски длиной 5–6 см. Листочки розмарина мелко нарубить.

- В глубокой сковороде разогреть оливковое масло, добавить розмарин и лук-шалот, обжаривать 1–2 минуты. Добавить сельдерей и чеснок, жарить 3–4 минуты. Добавить в сковороду морковь, тушить 10 минут, часто помешивая.

- Выложить в сковороду томатную пасту, перемешать, добавить фасоль романо. Накрыть крышкой и тушить 20 минут.

- Тушёную фасоль посолить и поперчить, добавить помидоры вместе с выделившимся соком и тушить под крышкой на слабом огне ещё около 20 минут.

- Снять с огня, перемешать. Переложить тушёную фасоль на блюдо и подать на стол.



Ромашка



Цветок семейства Астровые. Это многолетнее растение используют для лечения различных заболеваний уже более 3000 лет. Латинское название ромашки *Matricária* – происходит от слова «матка» и было закреплено за этим неприхотливым цветком из-за того, что ею лечили большинство гинекологических заболеваний.

Вплоть до середины XVIII века ромашку в России называли «римской травкой», так как часто лекарственные средства, как и лекари, происходили из Италии. В светских кругах цветок быстро приобрёл более короткое название «романка», а народ упростил его до «ромашки».

Ромашка – это и по сей день в основном лекарственное растение. Её используют при спазмах кишечника, гастрите, энтерите, метеоризме, при воспалении печени, мочевого и желчного пузыря, почек, при дисменорее, истерии, неврозе, судорогах, невралгии тройничного нерва. Настой ромашки оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее, антисептическое, слабоязующее, болеутоляющее, седативное, противосудорожное, потогонное, желчегонное действие. Из цветочных корзинок изготавливают эфирное масло и используют его как наружное лекарственное средство.

Стоит отметить, что цветок за время культивирования создал множество гибридов, поэтому русская ромашка – мелкая с острым ароматом, а, например, английская – более крупная, с густым медовым оттенком во вкусе. В Германии и США ромашка может быть и не с белыми лепестками. А римская прародительница всех ромашек – очень мелкое стелющееся растение, часто по высоте сравнимое с мхом, и цветёт она розовыми и фиолетовыми цветками. Неизменной и отличительной чертой всех ромашек остаётся лишь жёлтая сердцевина цветка, в которой и сосредоточены основные целебные вещества.

Практически во всех странах мира ромашка входит в состав травяных сборов для заваривания, травяных чаёв. Около 30 % мирового сбора ромашки уходит на производство ликёров, настоек и вермутов.

Ромовая баба

Небольшой кекс из дрожжевого теста с добавлением изюма, пропитанный крепким алкоголем (чаще всего ромом) и покрытый сахарной глазурью. Основой десерта стало традиционное славянское блюдо – бабка, эти сдобные кондитерские изделия готовили в России, Белоруссии, Польше, на Украине и т. д. Пропитывать их стали в XVIII веке при дворе польского короля Петра Лещинского, но в то время для этого использовали мадеру. Позже, когда польский король был вынужден бежать во Францию к своей дочери Марии, которая являлась женой Людовика XV, Лещинский привёз свой штат прислуги, в том числе и повара. Он научил французских поваров готовить этот нехитрый славянский десерт. Здесь бабки стали пропитывать ромом и немного изменили их форму.

Продвинуться по Европе дальше ромовым бабам помог ещё один династический брак. Когда сестра французской королевы Марии-Антуанетты – Мария-Каролина – вышла замуж за короля обеих Сицилий Фердинанда IV Бурбона, она стала приглашать в Неаполь французских поваров, которые должны были сделать местную кухню, грубую и крестьянскую по мнению новой королевы, более изысканной и нежной. Ромовая баба прижилась в Италии настолько, что сегодня эти кексы грибовидной формы стали одним из символов Рима и местной кухни. В знаменитом римском кафе «Греко», где за 200 лет побывали практически все знаменитости, ромовая баба – основной пункт меню. Здесь кексы пекут в специальных корзиночках в форме кольца, заливают ромовым сиропом и украшают взбитыми сливками.

Несмотря на то, что бабки разных видов в России изготавливали уже многие столетия, именно ромовые бабы пришли к нам сначала из Польши в конце XVIII века. Итальянский вариант десерта был завезён в нашу страну уже в начале века XX. В России десерт изменили под местные традиции, и сегодня эти кексы готовят с большим количеством жира и дрожжей, пропитывают их смесью сахарного сиропа с ромом или коньяком и покрывают сверху сахарной глазурью.

На 12 шт.

Время приготовления: 2 часа + расстойка

100 г изюма
50 мл рома
2 ст. л. свежих дрожжей
100 мл воды
1 ч. л. соли
1 ст. л. сахара
250 г пшеничной муки
100 г маргарина или сливочного масла
2 яйца

Для пропитки

100 мл воды
8 ст. л. сахара
2 ст. л. рома

Для глазури

6 ст. л. сахара
8 ст. л. воды
2 ч. л. лимонного сока

Калорийность: 387 ккал

- Изюм промыть в горячей воде, смешать с ромом и оставить в тепле для пропитывания.
- Дрожжи растворить в тёплой воде, добавить соль и сахар, перемешать до полного их растворения.
- В чашу комбайна просеять муку, добавить размягчённый маргарин или масло и яйца, перемешать до крупной крошки. Затем влить приготовленный дрожжевой раствор и вымешивать тесто на медленной скорости не менее 10 минут.
- Остановить вымешивание, накрыть тесто влажным полотенцем и оставить в тепле на 40 минут. После добавить изюм, вновь перемешать тесто и оставить ещё на 40 минут в тепле.
- Небольшие формы для выпечки кексов смазать растительным маслом, заполнить тестом примерно на треть объёма, накрыть влажным полотенцем и дать расстояться в течение 20 минут.
- Выпекать кексы в духовке при 190 °С в течение 30 минут, затем достать их из духовки и дать остыть в течение 5–7 минут.
- Извлечь кексы из форм и наколоть зубочисткой в нескольких местах.
- Приготовить сироп. В сотейнике довести до кипения воду, добавить сахар и варить после закипания 2–3 минуты. Снять с огня, немного охладить и влить ром. Сироп перемешать и перелить в глубокую миску.
- Каждый кекс пропитать сиропом, для этого поместить кекс в миску, ложкой поливать его сиропом и, достав, оставить на решётке. Повторить процедуру дважды, чтобы кексы хорошо пропитались.
- Приготовить глазурь. В отдельной небольшой кастрюле залить сахар водой и на слабом огне прогреть сироп, непрерывно помешивая, до кипения. Уваривать, постоянно помешивая, 5–7 минут.
- Когда сироп загустеет, снять кастрюлю с огня и поставить в холодную воду, добавить в сироп лимонный сок и, постоянно помешивая, охладить глазурь до комнатной температуры.
- Каждую ромовую бабу покрыть 1–2 ст. ложками глазури. Оставить ромовые бабы до полного застывания глазури.



Ромштекс

Говяжья отбивная, обжаренная в панировке. Готовят ромштекс из спинной части туши (*схему говяжьей туши см. в статье Говядина*). Мясо предварительно маринуют в вине со специями, обмазывают горчицей, обмакивают в льезон – жидкую смесь яиц и молока – и перед обжариванием обваливают в панировочных сухарях. Благодаря всем манипуляциям мясо внутри панировки готовится в собственном соку, становясь сочным и мягким.

Классический ромштекс готовится из говядины, однако можно использовать и свинину.

Название блюда заимствовано из английского языка: *rump-steak* – буквально «кост-рец-стейк», это блюдо является классикой британской кухни. Готовят его из отборных частей туши.

Ромштекс – довольно простое в приготовлении блюдо. В продаже можно встретить полуфабрикаты – промаринованные ромштексы в панировке.

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин

400 г говядины из спинной части

4 ч. л. горчицы

1 яйцо

2 ст. л. молока

1 ч. л. сушёного базилика

100 г панировочных сухарей

4 ст. л. растительного масла

100 г сливочного масла

соль и перец по вкусу

Калорийность: 257 ккал

- Мясо нарезать порционными кусками толщиной не более 2 см. Каждый кусок слегка отбить, посолить, поперчить по вкусу. Обмазать каждый кусок горчицей и оставить на 10 минут.

- Яйцо слегка взбить, добавить молоко и базилик, перемешать.

- Каждый кусок мяса обмакнуть в приготовленную смесь, затем обваливать в сухарях.

- В сковороде с толстым дном разогреть растительное масло, обжарить на нём ромштексы. Жарить на среднем огне по 3–4 минуты с каждой стороны, переворачивать ромштексы 2–3 раза.

- Мясо со сковороды переложить в жаропрочную посуду, на каждый кусок выложить по небольшому кусочку сливочного масла и запекать в духовке при 180 °С в течение 6–8 минут.

- Подать ромштексы на стол горячими.



Ростбиф

(англ. *roast beef* – запечённая говядина)

Традиционное старинное блюдо британской кухни, запечённый в духовке большой кусок говядины. Блюдо родилось ещё в тот период, когда на территории Британии жили многочисленные племена. Мясо просто накалывали на длинную пику и обжаривали на открытом огне, в результате оно покрывалось плотной обжаренной корочкой, а внутри оставалось немного сыроватым.

Сегодня мясо запекают в духовке или жарят на гриле. Для лучшего результата кусок предварительно слегка обжаривают. Для приготовления ростбифа важно выбрать правильное мясо. Обычно на него идёт вырезка, мясо толстого или тонкого края. В куске должны быть небольшие жировые прослойки для сочности. Мясо берут от взрослого животного, телятина не подойдёт, так как у неё структура мяса немного иная, и ростбиф получится слишком сухим. Также мясо должно быть выдержанным, для этих целей сегодня, как правило, используют технологию сухого вызревания или вакуумную упаковку.

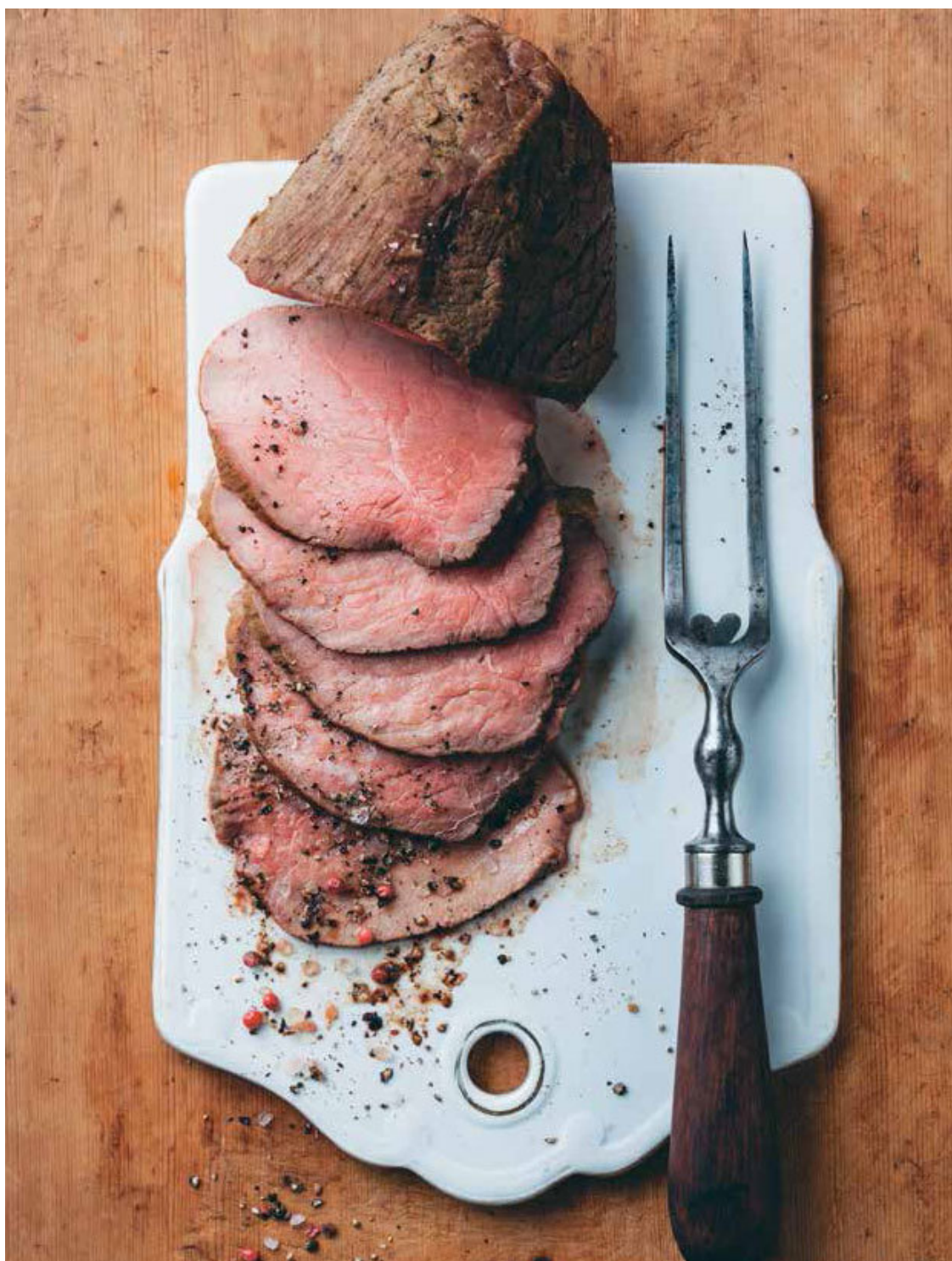
До обжаривания мясо нужно выдержать при комнатной температуре не менее 1 часа, затем замариновать. Самый простой маринад – смесь перца, соли и оливкового масла. Часто в маринад добавляют другие специи и приправы.

Затем мясо нужно обвязать кулинарной нитью, чтобы оно сохраняло форму, и обжарить на сухой раскалённой сковороде с каждой стороны до образования плотной корочки. Далее ростбиф следует запечь в духовке до готовности. В процессе приготовления его поливают вином или выделившимся мясным соком. В среднем на запекание 1 кг ростбифа требуется 45 минут.

После запекания ростбиф оставляют в остывающей духовке или, если мясо готовилось на открытом огне, на 20–30 минут при комнатной температуре. Это нужно для того, чтобы сок внутри куска равномерно распределился.

Подают ростбиф к столу горячим или охлаждённым. В качестве гарнира обычно выступают отварные или тушёные овощи, к ростбифу также можно подать различные соусы, самый популярный среди которых – клюквенный. Традиционное дополнение к ростбифу в Англии – йоркширский пудинг (см. *Йоркширский пудинг*).

Холодный ростбиф используют для приготовления других блюд – бутербродов, салатов, запеканок и начинок.



Ростбиф классический

На 8 порций

Время приготовления: 2 часа

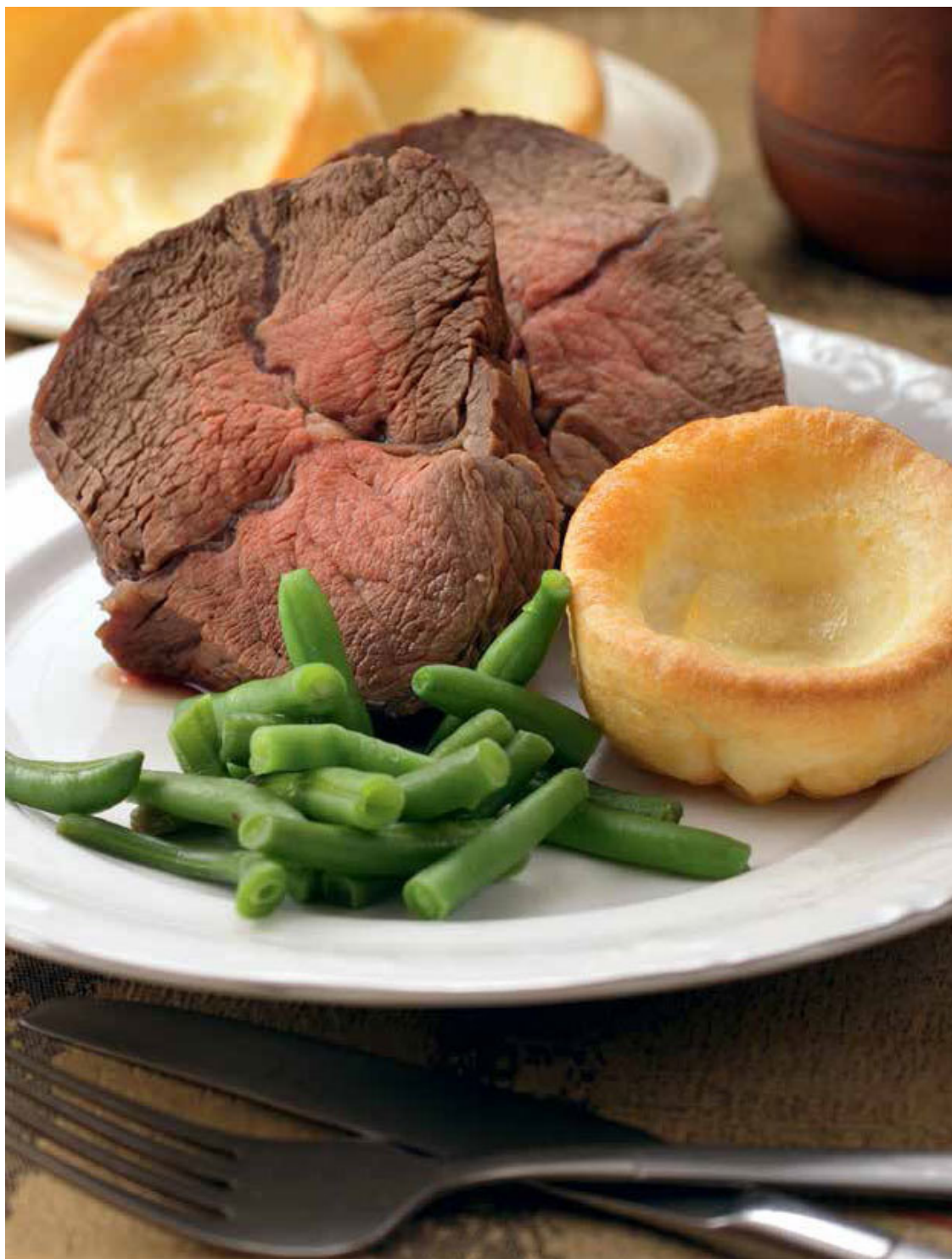
2 кг филейной части говядины

2 ст. л. соуса ворчестер

4 ст. л. сухого хереса
100 мл растительного масла
1 ч. л. свежемолотого чёрного перца
1,5 ч. л. соли
2 стакана сухого красного вина

Калорийность: 173 ккал

- Мясо для ростбифа обсушить бумажными салфетками. Тонкий слой жира на мясе надрезать острым ножом в виде решётки (только жир, не прорезая мясо).
- В миске смешать соус ворчестер, херес, растительное масло и перец. Натереть приготовленной смесью мясо и оставить мариноваться на 35–40 минут, во время маринования кусок пару раз перевернуть. Промаринованное мясо обсушить и натереть солью.
- Выложить ростбиф на смазанную жиром решётку духовки, вниз поставить глубокий противень, влить в него подогретое вино. Запекать мясо около 35 минут при 250 °С, при этом поливать мясо смесью выделившегося сока и вина.
- Выключить духовку и оставить в ней мясо на 30 минут.
- Нагреть блюдо, на которое будет выложен ростбиф при подаче. Переложить мясо на блюдо, нарезать на порционные куски и подать на стол.



Ростбиф «Жирарди»

Австрийский ростбиф с грибным соусом. Название получил в честь австрийского актёра Александра Жирарди, который совершенно не любил говядину. Его близкая подруга Катарина Шратт, фаворитка императора Австрии Франца Иосифа, всегда хранила в запасе кусок приличной свинины, чтобы порадовать актёра. Однажды австрийский император приехал не по расписанию, и для него приготовили его любимую свинину. Мясо было на исходе, а в ворота уже въезжал Александр Жирарди, который также привык, чтобы ему подавали

свинину. Исход этой пикантной сцены мог бы быть другим, если бы не повариха мадам Шратт. Ей удалось приготовить говядину под особым соусом, и Александр съел блюдо, не догадавшись о подлоге. Позже блюдо готовили и для императора, а рецепт стал со временем классикой австрийской кухни.

На 6 порций

Время приготовления: 45 мин

1 кг говяжьей вырезки
60 г топлёного масла
120 г копчёного сала
1 луковица
250 г шампиньонов
200 мл сухого вина
150 мл мясного бульона
1 ст. л. каперсов
1 ст. л. горчицы
120 мл сливок
соль по вкусу

Калорийность: 213 ккал

- Мясо нарезать на 6 плоских кусков. Каждый кусок слегка отбить.
- В глубокой сковороде растопить 1 ст. ложку масла. Обжарить на нём мясо с каждой стороны по 2–3 минуты, снять со сковороды, выложить на бумажное полотенце.
- В той же сковороде растопить оставшееся масло, выложить мелко нарезанные сало и лук. Жарить на сильном огне около 5 минут, до тех пор, пока из сала не вытопится жир.
- Затем добавить в сковороду нарезанные грибы и жарить, помешивая, ещё 5 минут.
- Влить в сковороду вино, тушить на среднем огне до тех пор, пока жидкость не выпарится.
- Влить в сковороду бульон, довести до кипения, перемешать. Убавить огонь до слабого, уваривать соус 3–5 минут.
- Каперсы мелко нарезать, смешать с горчицей и добавить в соус, проварить ещё 2–3 минуты. Влить в сковороду сливки, перемешать.
- Выложить в соус мясо и тушить под крышкой 5–7 минут. Ростбиф разложить по тарелкам, сверху полить соусом.



Ростер



Компактный отдельно стоящий духовой шкаф. Этот многофункциональный прибор, обладающий всеми функциями духовки, особенно востребован на небольшой кухне. Объем ростера редко превышает 30 литров, а минимальный равен всего 6 литрам. Ростер может сочетать в себе функции духовки, микроволновой печи и аэрогриля. Некоторые модели оснащены специальным режимом для обжарки кофейных зёрен. Как правило, ростер оснащён двумя кварцевыми нагревательными элементами сверху и снизу. Некоторые приборы могут иметь два отделения, в нижнем готовят основное блюдо, а сверху разогревается выпечка.

Ростки бобовых

Пророщенные зёрна бобовых. Проращивание, как способ повышения полезных свойств зерна, использовали ещё древние целители. Известно, что римским войскам после изнурительных походов готовили особую пасту из перемолотых ростков. Особенно такие ростки любят в странах Азии. Здесь из них готовят десятки блюд. Примечательно, что, несмотря на несомненную пользу, изучением ростков занялись только в середине прошлого столетия.

Для проращивания подходят любые виды бобовых, но лучшими по вкусовым качествам считаются ростки фасоли двух сортов: маш и адзуки.

Регулярное употребление в пищу ростков фасоли способствуют кроветворению, а также очищению кишечника от шлаков и токсинов. Это мощное средство против авитаминоза и нервных расстройств. Многие диетологи рекомендуют в период похудения включать в свой рацион питания ростки фасоли.

В отличие от ростков фасоли, пророщенная соя в сыром виде опасна, в ней содержится вещество с лёгким отравляющим эффектом. Поэтому пророщенную сою обязательно нужно бланшировать или ошпаривать перед использованием.

Из ростков бобовых готовят салаты, соусы, смузи.



Ростки бобов с тофу и анчоусами

На 2 порции

Время приготовления: 15 мин

3 зубчика чеснока

2 маленьких перчика чили

400 г бобовых ростков

100 г тофу
1 ст. л. растительного масла
100 мл воды
50 г сушёных анчоусов
1 ч. л. соевого соуса
соль по вкусу

Калорийность: 97 ккал

- Чеснок очистить и пропустить через пресс. Перчик чили очистить от семян, нарезать тонкими ломтиками. Бобовые ростки промыть. Тофу нарезать мелкими кубиками.
- В сковороде разогреть растительное масло, выложить чеснок, влить воду, довести до кипения и варить 1 минуту.
- Положить в сковороду бобовые ростки, сушёные анчоусы и перец чили. Добавить щепотку соли, перемешать.
- Выложить в сковороду кусочки тофу и готовить 5 минут, после чего подать блюдо к столу, полив соевым соусом.



Шпинат с ростками сои

На 2 порции

Время приготовления: 15 мин

250 г свежего шпината

120 г ростков сои

2 зубчика чеснока

1 маленький сладкий перец
1 ст. л. растительного масла
3 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
2 ч. л. кунжута
соль по вкусу

Калорийность: 65 ккал

• Шпинат и ростки сои по отдельности промыть, откинуть в дуршлаг, дать стечь воде. Чеснок очистить, нарезать на тонкие ломтики. Сладкий перец нарезать очень тонкой соломкой.

• Бланшировать шпинат в небольшом количестве слегка подсоленной воды в течение 1–2 минут, затем воду слить, шпинат слегка отжать. Смешать шпинат с ростками сои.

• В сковороде разогреть растительное масло, слегка обжарить на нём чеснок, не более 1 минуты.

• Выложить в сковороду с чесноком смесь шпината и ростков сои, влить соевый соус, добавить сахар, досолить по вкусу. Готовить, помешивая, 1–2 минуты.

• Выложить готовое блюдо в тарелки, дополнить полосками сладкого перца, посыпать кунжутом и подавать к столу.



Роти

Блинчики с начинками из бананов, ананасов или манго, которые пекут во многих странах Азии. Изначально роти – это разновидность индийских лепёшек из пресного теста. В Индии их готовят в больших количествах и подают с разными сладкими или несладкими начинками. Через Малайзию и Вьетнам рецепт лепёшек попал в Таиланд, здесь его немного изменили, и сегодня роти наиболее известны как разновидность тайского фастфуда. Здесь роти готовят с начинками из фруктов и подают их с шоколадом и сгущённым молоком. В Малайзии продолжают готовить роти чанай – блинчики с начинкой из мяса и овощей, во Вьетнаме роти делают с начинками из сыра, овощей и бобовых.

Роти с бананом

На 12 шт.

Время приготовления: 30 мин + охлаждение и расстойка

500 г пшеничной муки

1 ч. л. соли

1 ст. л. сахара

1 яйцо

100 мл молока

100 мл воды

6 бананов

100 мл растительного масла для формирования и обжаривания

сгущённое молоко, шоколадный сироп и сахарная пудра по вкусу

Калорийность: 275 ккал

- Муку просеять, соединить с солью и сахаром. Яйцо смешать с молоком и немного взбить. Влить яично-молочную смесь в муку и тщательно перемешать ложкой.
- Продолжая вымешивать тесто, постепенно добавлять воду. Вымесить однородное эластичное тесто. Сформировать из теста шар, завернуть во влажное полотенце и поместить в холодильник на 2 часа.
- Тесто разделить на 12 частей, каждую обмакнуть в растительное масло и оставить в тепле на 30 минут.
- Бананы очистить от кожуры, нарезать поперёк на кусочки толщиной не более 5 мм.
- На смазанной маслом разделочной доске одну часть теста раскатать в очень тонкий блинчик, выложить его на смазанную маслом хорошо прогретую сковороду, в середину блинчика выложить кусочки бананов и завернуть края блинчика в центр так, чтобы получился конвертик, сразу перевернуть его и обжаривать 1–2 минуты на сильном огне.
- Горячий роти выложить на тарелку, острым ножом разрезать на небольшие кусочки. Полить роти сгущённым молоком, шоколадным сиропом и посыпать сахарной пудрой.



Py



Прогретая смесь муки и растопленного сливочного масла. Ру – основа для многих классических соусов французской кухни. От того, какой соус будет приготовлен, зависит степень обжарки муки. Различают белую, золотистую и красную (тёмную) смеси ру.

Рубец

Часть коровьего, телячьего или бараньего желудка. В продаже можно найти желудок крупных животных любой стадии подготовленности, от необработанного (его нужно чистить, вымачивать и отваривать), до полностью подготовленного, такой желудок нужно только начинить, запечь и нарезать. По цвету рубец может различаться от светло-розового до тёмно-серого, и имеет характерный запах.

Рубец – полезный продукт, он содержит все витамины группы В, а также много селена и натрия.

В кулинарии желудок используют для приготовления супов, в качестве начинки для пирогов, его жарят, тушат, начиняют крупами, мясом, субпродуктами или овощами, а потом запекают. Самое известное блюдо из рубца – шотландский хаггис (см. *Хаггис*).

Подготовка

Рубец с внутренней стороны покрыт тонкими наростами, их необходимо полностью удалить. Затем промыть рубец под холодной проточной водой несколько раз. Положить в солевой раствор и вымачивать не менее 5 часов. Затем ошпарить кипятком.

Говяжий рубец в томатном соусе

На 4–5 порций

Время приготовления: 4 часа + вымачивание

500 г говяжьего рубца
1 л воды
4 средние луковицы
5 крупных помидоров
2 зубчика чеснока
1 красный перец чили
1 ч. л. кориандра
щепотка шафрана
4 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 94 ккал

- Подготовить рубец (см. *Подготовка*). Промыть рубец, нарезать соломкой, положить в кастрюлю, влить воду, варить рубец на среднем огне 3–3,5 часа. Бульон процедить.

- Лук очистить, мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать и протереть через сито. Чеснок очистить, мелко нарубить. Перчик чили освободить от семян, мелко нарубить.

- В ступке перетереть до однородной кашицы чеснок, чили, кориандр, шафран, соль и перец.

- В сковороду влить 2 ст. ложки масла, выложить лук, пассеровать на среднем огне до прозрачности.

- Добавить в сковороду рубец, 2 ст. ложки масла, жарить на среднем огне 15–20 минут.

- Влить в сковороду 50 мл бульона от варки рубца, добавить протёртые помидоры, приготовленную кашицу из приправ. Тушить под крышкой на среднем огне 20–25 минут.



Руй

(от фр. *rouille* – ржавчина)



Французский чесночный соус. Как правило, руй подают к рыбным блюдам. Этот соус – важная составляющая супа буйабес (см. *Буйабес*). Для подачи с другими блюдами соус загущают хлебным мякишем, панировочными сухарями или картофельным пюре.

Время приготовления: 15 мин + охлаждение

3 зубчика чеснока
0,25 ч. л. крупной морской соли
щепотка шафрана
0,5 ч. л. молотого кайенского перца
0,5 ч. л. молотой паприки
2 яичных желтка
250 мл оливкового масла

- Чеснок очистить, растереть в ступке с солью, шафраном, кайенским перцем и паприкой.
- Продолжая растирать, добавить в ступку желтки. Вымешивать массу пестиком, растирая до однородности.
- Смесь перелить из ступки в более глубокую ёмкость, добавлять по половине чайной ложки оливкового масла и взбивать венчиком до получения плотного соуса, по консистенции близкого к майонезу.
- Перед подачей соус выдержать в холодильнике 10 минут.

Калорийность: 875 ккал

Руккола

Однолетнее травянистое растение семейства Капустные. В разных странах рукколу называют по-своему: в Средиземноморье и в Западной Европе – руккола, в странах Восточной Европы – гусеничник, в странах Африки и Азии – индау, а в Южной Америки и некоторых регионах Кавказа – эрука, также её знают под названиями «аругула» и «салат рокет». Выращивают и едят рукколу уже несколько тысячелетий, но популярной во всём мире она стала лишь в XIX веке, благодаря распространению итальянской кухни. Существует заблуждение, что руккола – это чисто итальянское растение, хотя в дикой природе она встречается по всей планете.

В рукколе много витаминов А, В, Е и К. Причём последнего в 100 г рукколы содержится суточная норма. Основное эфирное масло в растении – горчичное, оно и придаёт рукколе выраженный острый вкус. Руккола оказывает благоприятное влияние на процесс пищеварения и желудочно-кишечный тракт. Её лактогонные свойства успешно применяются в изготовлении лекарств для кормящих матерей. Регулярное употребление рукколы способствует повышению гемоглобина и понижению сахара. Руккола способствует лечению гастрита и язвы желудка.

В пищу употребляют все части растения – листья, цветы и семена. Листья и цветы едят как в свежем, так и в сушёном виде. Из семян вырабатывают масло, его добавляют в салаты и закуски. Семена также сушат и, растирая в порошок, используют как приправу или добавляют в алкогольные напитки.

Вкус рукколы напрямую зависит от размера листьев: чем он меньше, тем более горькой будет руккола.

Руккола хорошо сочетается с рыбой, мясом, морепродуктами и бобовыми. С рукколой тушат овощи, её добавляют в бутерброды, используют для приготовления холодных закусок, различных соусов, например, песто, а также для ризотто, пиццы и даже некоторых десертных блюд.



Салат из груши с рукколой и сыром с голубой плесенью

На 2 порции

Время приготовления: 25 мин

150 г листьев рукколы
1 крупная груша
1 ст. л. лимонного сока
150 мл сухого белого вина
1 ч. л. тростникового сахара
60 г очищенных грецких орехов
2 ч. л. горчичного масла
50 г сыра с голубой плесенью
соль и перец по вкусу

Калорийность: 177 ккал

- Рукколу промыть, просушить. Грушу разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать тонко, сбрызнуть соком лимона.
- В толстостенной кастрюле разогреть вино, всыпать сахар. Уварить на слабом огне на половину объёма.
- Переключить огонь на сильный, добавить в сковороду груши и, переворачивая, готовить до испарения вина.
- В тарелки выложить рукколу, груши, посыпать грецкими орехами. Добавить по 1 ч. ложке горчичного масла и наломанный кусочками сыр. Салат посолить и поперчить, подать на стол.



Суп-пюре из рукколы

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин

7–8 луковиц шалота

3–4 отварные картофелины

1 ст. л. оливкового масла

1 л овощного или куриного бульона

140 г рукколы

соль и перец по вкусу

Калорийность: 33 ккал

- Лук-шалот очистить, мелко нарубить. Картофель очистить и мелко нарезать.
- В глубоком сотейнике разогреть оливковое масло, пассеровать на нём лук-шалот на среднем огне до прозрачности.
- Влить в сотейник бульон, довести до кипения. Добавить в суп картофель, проварить 2–3 минуты.
- Выложить в сотейник рукколу, перемешать и довести до кипения.
- Снять суп с огня и перемолоть блендером до однородности. Вернуть суп в сотейник, довести до кипения, посолить и поперчить по вкусу, подать на стол.



Рулет

(от фр. *rouler* – сворачивать)

Способ формирования различных блюд. Рулет может быть сделан из куска отбитого мяса, теста, некоторых видов хлеба и лепёшек, овощей и пр. Таким образом формируют горячие блюда, закуски и десерты. Крупные рулеты после приготовления нарезают поперёк на порционные куски, небольшие рулетики закрепляют шпажками и подают целиком.

Такой способ формовки наиболее характерен для австрийской, немецкой, французской и прибалтийских кухонь.

Рецепты рулетов см. в соответствующих статьях энциклопедии.

Рулет из лаваша с ветчиной и сыром

На 6–8 порций

Время приготовления: 10 мин + охлаждение

0,5 пучка зелени

300 г мягкого плавленого или творожного сыра

2 тонких лаваша

250 г ветчины

Калорийность: 276 ккал

- Зелень промыть, обсушить и мелко нарубить. Смешать с плавленым или творожным сыром.
- Лаваш разложить на рабочей поверхности, равномерно смазать сыром с травами.
- Ветчину нарезать как можно тоньше, выложить ровным слоем на сыр.
- Свернуть лаваша в тугие рулеты, обернуть пищевой плёнкой и убрать в холодильник минимум на 1 час.
- Перед подачей снять плёнку и нарезать рулеты на кусочки толщиной около 2 см.



Рулька

Голень или предплечье свиного окорока. Поскольку рулька – это в основном грубое мясо и соединительная ткань, её достаточно долго вываривают. Для приготовления вторых блюд, как правило, используют заднюю рульку, а для супов и холодца – переднюю. Большую часть рульки составляет тяжёлая и массивная кость, поэтому, несмотря на то, что одна рулька весит не менее 1 кг, как правило, её готовят на одну порцию.

Рецепты см. в статьях Айсбайн, Вепрево колено.

Руляда

Блюдо русской и польской кухонь. Рулет с мясной и овощной начинкой, обязательно завернутый в куриную кожу.

Руляда появилась в русской кухне в начале XIX века, в то время, когда часть Польши получила статус автономии в составе Российской империи. Основа рецепта – польский вариант мясных рулетов, которые, в свою очередь, пришли в Польшу из Германии и Австрии.

Изначально руляда готовилась только из курицы, для этого тушку разрезали по спинке и раскрывали, затем из тушки удаляли все кости, а мясо слегка отбивали. Если руляда готовилась из другого мяса, то рулет после формирования оборачивали куриной кожей.

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.