Кулинарная энциклопедия

том 34

С

(Сливки — Сугудай)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

Кулинарная энциклопедия. Том 34. С (Сливки – Сугудай)

«ИД Комсомольская правда»
2017

Кулинарная энциклопедия. Том 34. С (Сливки – Сугудай) / «ИД Комсомольская правда», 2017 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0225-1

В 34 томе: всё о слоёном тесте; секреты идеального стейка; рецепты солянки и салата «Столичный»; что приготовить из спаржи и смородины; история самой известной итальянской пасты; что такое софрито, соютма и спанакопита; какое блюдо на Руси готовили в канун Рождества и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0225-1

, 2017

© ИД Комсомольская правда, 2017

Содержание

Сливки 6
Песочные корзиночки с взбитыми сливками и ягодами 7
Сливовица 9
Сливовый пудинг (плам пудинг) 10
Сливовый соус 13
Сливочное масло 15
Сливочный крем 17
Крем со сливочным сыром 18
Крем со сливочным маслом 19
Сливочный сыр 21
Канапе со сливочным сыром и икрой 22
Рулетики с сёмгой, огурцом и сливочным сыром 24
Слинг 26
Слоёное тесто 28
Слоёные пирожки с лососем, картофелем и укропом 29
Слоёные пирожки с овощной начинкой 31
Слоистые коктейли 33
Коктейль «Российский флаг» 34
Слойка 35
Слойка с джемом 36
Слоппи Джо («Ленивый бургер») 38
Слоу Фуд (Slow Food) 40
Смаженики 41
Смаженина 43
Смаженина с сельдью 44
Смалец 46
Сметана 47
Сметанник 48
Сметанный крем 50
Шарлотка с вишней и сметанным кремом 51
Сметанный соус 53
Грибы в сметанном соусе 54
Смоква 56
Сливовая смоква 57
Смородина 59
Морс из красной смородины 61
Соус из чёрной смородины 63
Кекс со смородиной, фундуком и орегано 65
Сморчок 67
Конец ознакомительного фрагмента. 68

Кулинарная энциклопедия. Том 34. С (Сливки – Сугудай)

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

Сливки

Жирная часть молока, скапливающаяся на его поверхности в процессе отстаивания. Древние славяне называли сливки «вершками». Большую питательную ценность продукта обуславливает высокое содержание жира, есть в сливках также белки (3,5 %) и углеводы (4,3 %), витамины группы B, A, E, C, PP, минеральные вещества.

Сливки в основном используют для приготовления сметаны и сливочного масла. Также они являются незаменимым ингредиентом широкого спектра блюд – от супов до десертов. Традиционно сливки добавляются в супы-кремы и супы-пюре для улучшения их вкуса.

Песочные корзиночки с взбитыми сливками и ягодами

На 8–12 шт.
Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение и застывание

100 г сливочного масла
0,5 стакана сахара
300 г пшеничной муки
1 ст. л. кукурузного крахмала
1 яичный желток
300 г жирных сливок для взбивания
250–300 г свежих ягод (ассорти)
1 пакетик желе для торта

Калорийность: 365 ккал

• Масло размягчить, взбить с сахаром до светлого цвета. Муку с крахмалом просеять, постепенно вмешать в масляную смесь. Замесить тесто, сформовать в шар и убрать в холодильник на 30–40 минут. Охлаждённое тесто раскатать, вырезать круги, выложить в формочки для выпечки, плотно обжать, сформировать бортики.

• Выпекать корзиночки при 200 °С в течение примерно 20 минут, до золотистого цвета. Достать и полностью остудить, вытряхнуть из формочек.

• Сливки выложить в сухую чистую стеклянную миску и взбить до пышной пены. С помощью кондитерского мешка выложить в остывшие корзиночки. Развести желе для торта, как описано в инструкции. Выложить на противень обработанные ягоды и полить тонким слоем желе. Дать застыть. Украсить десерт ягодами в желе и подавать.

Сливовица

Крепкий алкогольный напиток, который традиционно употребляют в Балканских странах: Болгарии, Хорватии, Сербии, Боснии. Сливовица представляет собой разновидность фруктового бренди, для изготовления которого используют перебродивший сливовый сок. Его подвергают двойной дистилляции, а затем выдерживают в дубовых бочках. Оптимальным считается срок выдержки не менее 5 лет. За это время сливовица приобретает характерный вкус и аромат. В домашних условиях напиток выдерживается не более года, поэтому он более светлый и прозрачный по сравнению с тем, который произведён промышленным способом.

Крепость сливовицы составляет 45–75°.

Сливовый пудинг (плам пудинг)

Традиционное блюдо британской кухни, пудинг, который обычно подают к рождественскому столу. Уже много столетий подготовка к празднику начинается для британцев с приготовления этого блюда, причём в каждой семье есть свои собственные секреты, позволяющие сделать его особенно вкусным. Традиционный рецепт обязательно включает в себя сухофрукты, орехи и околопочечный говяжий жир. При формировании пудинга в массу кладут серебряную монетку – того, кому достанется кусок пудинга с монеткой, по поверью, в новом году ждёт удача. Готовый пудинг оставляют настаиваться на несколько дней, а по традиции его готовили в последнее воскресенье перед рождественским постом, чтобы он хорошо настоялся (пудинг может храниться до года, а его вкус со временем лишь улучшается).

Плам пудинг отличается тёмным цветом и округлой формой, обусловленной тем, что в старину его готовили в специальном мешке. Позже для этого стали использовать форму для пудинга, но он остаётся таким же – в виде полусферы.

Подача блюда не менее важна, чем процесс его приготовления. Перед тем, как угостить пудингом гостей, его подогревают на пару, пропитывают ромом или другим крепким алкогольным напитком и поджигают прямо на праздничном столе, приглушив свет, что выглядит очень эффектно.

Обычно к пудингу подают в качестве соуса заварной десертный крем из яиц и молока.

На 6–8 порций
Время приготовления: 6 часов + настаивание

200 г чернослива
1 горсть светлого изюма
1 горсть тёмного изюма
50 г сушёной клюквы
2 ст. л. нутряного жира
120 г сахара
180 мл тёмного пива
цедра 1 лимона
0,4 ч. л. молотой гвоздики
0,4 ч. л. молотого имбиря
0,7 ч. л. молотой корицы
0,7 ч. л. тёртого мускатного ореха
30 г миндаля
1 сочная груша
100 г пшеничной муки грубого помола
3 ст. л. пшеничной муки тонкого помола
2 яйца
1 ч. л. соды
сливочное масло для смазывания
100 мл бренди

Калорийность: 237 ккал

• Сухофрукты вымыть, обсушить. Нутряной жир растопить, всыпать сахар, подождать, пока он не растворится. Добавить чернослив, изюм и клюкву, влить пиво. Довести массу до кипения, готовить 5 минут, снять с огня.

• Цедру лимона натереть, всыпать гвоздику, имбирь, корицу и мускатный орех, перемешать. Соединить с сухофруктами. Массу остудить. Миндаль измельчить. Грушу вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

• В массу с сухофруктами медленно всыпать муку, добавить яйца, соду и измельчённый миндаль. Влить 50 мл бренди, хорошо перемешать.

• Форму для пудинга смазать сливочным маслом. Выложить тесто. Готовить пудинг на водяной бане на слабом огне в течение 5 часов. Затем перевернуть его на блюдо, дать настояться несколько дней.

• Перед подачей пудинг прогреть на пару, полить оставшимся бренди и поджечь.

Сливовый соус

Соус на основе слив. Особую популярность он получил на Кавказе. Существует множество разновидностей сливового соуса, вкус и аромат его зависит от сорта используемых слив и набора пряностей. Он прекрасно дополняет многие блюда, но лучше всего сочетается с мясом, птицей и овощами.

Время приготовления: 1,5 часа

1 кг свежих слив
1 стручок острого перца
2,5 зубчика чеснока
150–200 г сахара
1,5 ч. л. хмели-сунели
1 ч. л. молотого кориандра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 55 ккал

• Сливы промыть, сделать несколько надрезов на поверхности, залить кипятком, оставить на 15 минут. Когда кожица начнёт лопаться, удалить её. Разрезать ягоды пополам, извлечь косточки. Измельчить блендером или пропустить через мясорубку.

• Поместить пюре на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь до слабого, варить 20 минут.

• Острый перец вымыть, измельчить. Чеснок очистить, мелко нарубить. Выложить в сливовое пюре, добавить сахар, хмели-сунели, соль, молотый перец и кориандр. Перемешать, довести соус до кипения, снять огня.

Сливочное масло

Продукт питания, изготавливаемый путём взбивания сливок, снятых с коровьего молока. История использования сливочного масла насчитывает не одно тысячелетие. С тех пор как человечество стало употреблять в пищу коровье молоко, начали производить из него и масло. Известно, например, что норвежские моряки брали с собой бочонки с маслом ещё в VIII веке, а в Ирландии его широко употребляли на 3 столетия раньше. На Руси масло взбивали из сметаны, молока и сливок. Обычно их перетапливали в печи и снимали образовавшуюся сверху жирную массу. Срок хранения такого продукта был очень небольшим.

Процент молочного жира в масле колеблется в пределах 50–84 %. Это высококалорийный продукт, который быстро усваивается организмом, поэтому его рекомендуют ограничивать в своём рационе всем, кто стремится сбросить вес. В то же время витаминно-минеральный состав позволяет отнести сливочное масло к разряду полезных продуктов. Это ценный источник витаминов A и D, полиненасыщенных жирных кислот и фосфатидов. Молочный жир, содержащийся в нём, необходим для нормального роста и развития малышей, он оказывает благотворное действие на иммунную систему, состояние кожи и зрение. Состав масла зависит также и от времени года. Так, в летнем сборе, помимо остальных веществ, можно обнаружить каротин.

Сегодня на прилавках российских магазинов встречается 2 вида этого продукта:

Сладкосливочное масло, производится из свежих сливок.

Кислосливочное масло, производится из сливок, сквашенных с помощью молочнокислой закваски.

В США и странах Западной Европы нередко можно встретить в продаже слегка подсоленное сливочное масло, которое используется для бутербродов, но не подходит для десертов.

В кулинарии масло редко употребляют как самостоятельный продукт. Чаще всего его используют для приготовления различных блюд, от закусок до десертов – в последнем случае он выступает как главный компонент во многих видах сладкой выпечки, а также кремов.

Важно помнить, что для жарки сливочное масло подходит плохо, так как при высокой температуре начинают гореть содержащиеся в нём молочные вещества. Чтобы избежать этого и придать блюду приятный вкус сливочного масла, рекомендуется жарить на его смеси с растительным.

Как выбирать

Для готовки при высоких температурах (жарка, выпечка) нужно выбирать масло с наиболее высоким процентом жирности; для бутербродов годится масло с пониженным процентом жирности. Цвет масла обычно колеблется от светло-жёлтого до выраженного жёлтого. Слишком светлое масло содержит меньший процент жира. Качественное масло не должно крошиться при разрезании. Предпочтительнее покупать масло в пачках, а не на развес, так проще контролировать как состав продукта (в настоящее масло не входит никаких дополнительных компонентов, кроме сливок), так и срок его хранения.

Как хранить

В открытом виде, в маслёнке, в холодильнике – до 2 недель. В морозилке, плотно завёрнутым в полиэтилен или в заводской упаковке – до 1 года.

Сливочный крем

Десертный крем на основе сливочного сыра, масла или сливок. Обычно его используют для украшения тортов, пирожных, капкейков и пр. Крем отличается густой консистенцией, что позволяет ему держать форму, когда с его помощью формируют элементы декора на десерте. Рецептов сливочного крема существует великое множество.

Крем со сливочным сыром

Время приготовления: 20 мин + охлаждение

100 г сливок 33 % жирности
500 г сливочного сыра
50 г сахарной пудры

Калорийность: 248 ккал

• Холодные сливки выложить в миску, хорошо взбить до устойчивых пиков.

• Добавить сливочный сыр и сахарную пудру, ещё раз взбить, чтобы масса стала однородной.

• Убрать крем в холодильник на 1 час.

Крем со сливочным маслом

Время приготовления: 35 мин

3 яйца
4 стакана сахара
200 г размягчённого сливочного масла
щепотка ванилина

Калорийность: 312 ккал

• Яйца соединить с сахаром, взбивая, нагреть до температуры 40–50 °С.
• Затем, продолжая взбивать, охладить до 18–20 °С.
• Масло взбить отдельно, небольшими порциями добавить в яичную смесь, всыпать ванилин, взбивать крем 15–20 минут.

Сливочный сыр

Молочный продукт, изготовленный из молока и сливок. Сливочный сыр отличается нежной консистенцией и сладким вкусом. Некоторые исследователи полагают, что такой сыр был первым, изготовленным человеком из коровьего молока. Подтверждением тому служат многочисленные археологические раскопки, из которых следует, что мягкие сыры были одним из самых ходовых товаров в Древнем Риме. Сегодня европейские страны являются основными производителями мягкого сыра. США также внесли свою лепту в историю этого продукта, и в XIX веке предложили на суд гурманов сыр «Филадельфия», ставший впоследствии одним из самых популярных. Другие, не менее известные, виды сливочного сыра – маскарпоне, шавру, бурсен.

В составе этого продукта витамины и минеральные вещества: калий, натрий, фосфор, кальций, витамины A и D. Содержащийся в нём холин способствует снижению холестерина в крови и выведению из организма вредных веществ. Этот продукт можно рекомендовать людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, костной ткани, нарушением водного баланса.

В кулинарии сливочный сыр используют для приготовления бутербродов, десертов, салатов и выпечки.

Канапе со сливочным сыром и икрой

На 12 порций
Время приготовления: 15 мин

12 небольших ломтиков белого хлеба
150 г сливочного сыра
50 г красной икры
зелень для украшения

Калорийность: 307 ккал

• Ломтики хлеба обжарить на сковороде без добавления масла. Остудить.
• Каждый ломтик намазать сливочным сыром, выложить икру.
• Сложить канапе на блюдо, украсить зеленью. Подавать к столу.

Рулетики с сёмгой, огурцом и сливочным сыром

На 10–15 порций
Время приготовления: 20 мин

100 г филе малосольной сёмги
2–3 небольших огурца
2 листа лаваша
200 г сливочного сыра

Калорийность: 195 ккал

• Филе сёмги нарезать тонкими полосками. Огурцы вымыть, тонко нарезать вдоль.

• Лист лаваша развернуть, смазать сливочным сыром, уложить сёмгу и ломтики огурца на некотором расстоянии друг от друга. Свернуть в рулет. Повторить со вторым листом лаваша.

• Нарезать рулеты на не слишком толстые кружочки, выложить на блюдо, подать к столу.

Слинг

Алкогольный коктейль родом из Сингапура. В состав слинга традиционно входит крепкий алкогольный напиток, сок лайма, ликёр или сироп и минеральная вода.

История возникновения слинга обросла легендами. По одной из них, коктейль появился в начале XX века в одном из баров Сингапура. Автором его стал местный бармен, решивший помочь молодому офицеру в нелёгкой задаче завоевания сердца прекрасной дамы.

Рецепт оригинального слинга был утерян в 1930-х годах, поэтому сегодня можно найти несколько рецептов, претендующих на это название.

На 1 порцию
Время приготовления: 10 мин

15 мл джина
15 мл вишнёвого ликёра
15 мл сока лайма
100 мл содовой
3 кубика льда
ломтик лимона и вишенка для украшения

• Все ингредиенты влить в шейкер, перемешать.

• Перелить слинг в хайбол, добавить лёд, украсить ломтиком лимона и вишенкой. Подать к столу.

Слоёное тесто

Воздушное тесто, состоящие из множества слоёв. Добиваются этого, прослаивая тонкие пласты теста большим количеством масла или жира. В процессе выпекания жир тает, и в тесте образуются воздушные «карманы», что делает его очень лёгким и нежным. Оно подходит для приготовления различных слоек, самсы, пирожков и пр.

Для лучшего результата важно, чтобы количество муки и жира было равным, а перед раскатыванием и выпечкой его необходимо охладить, чтобы при выпекании масло не растопилось слишком рано, а только после образования внешней корочки.

Различают дрожжевое и бездрожжевое слоёное тесто. Для большинства видов выпечки два этих вида теста взаимозаменяемы.

Слоёные пирожки с лососем, картофелем и укропом

На 10 шт.
Время приготовления: 1 час

1 крупная картофелина
1,5 стакана сливок
250 г филе лосося
1 пучок укропа
1 кг готового слоёного теста
1 яйцо
сливочное масло для смазывания
соль и молотый белый перец по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Картофель очистить, нарезать кубиками, выложить в кастрюлю, влить сливки. Варить на среднем огне до мягкости в течение 20–25 минут. Затем слить остаток жидкости, картофель размять вилкой.

• Филе лосося обсушить, нарезать кубиками, выложить к картофелю. Укроп промыть, стряхнуть, измельчить, добавить в кастрюлю, посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

• Тесто выложить на присыпанный мукой стол, раскатать в пласт толщиной 3–5 мм, вырезать 20 кружков. На 10 из них положить начинку, накрыть оставшимися, защипнуть края и поднять их вверх.

• Смазать пирожки взбитым яйцом, в середине каждого сделать отверстие для выхода пара.

• На смазанный сливочным маслом противень выложить пирожки, поместить в духовку. Выпекать 15–20 минут при 200 °С. Подать тёплыми.

Слоёные пирожки с овощной начинкой

На 6–9 шт.
Время приготовления: 1 час

1 морковь
0,5 головки цветной капусты
100 г стручковой фасоли
3 ст. л. растительного масла
30 г зелёного горошка
30 г кукурузы
1 пласт слоёного теста
40 г тёртого сыра
щепотка семян кунжута
соль и перец по вкусу

Калорийность: 214 ккал

• Морковь очистить, нарезать соломкой. Цветную капусту разделить на мелкие соцветия. Фасоль разрезать на несколько частей.

• На сковороде разогреть растительное масло, выложить морковь и капусту, добавить фасоль, горошек и кукурузу. Потушить до мягкости, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Снять с огня.

• Тесто раскатать в тонкий пласт, разрезать на прямоугольники 4×4 см. На одну половину прямоугольников выложить начинку, накрыть второй половинкой, защипнуть края.

• Переложить пирожки на смазанный маслом противень, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут, затем посыпать пирожки тёртым сыром, выпекать ещё 5 минут.

• Достать, остудить, посыпать кунжутом, подать к столу.

Слоистые коктейли

Вид коктейлей, в которых отдельные составляющие не смешиваются, а распределяются в бокале слоями. Для слоистых коктейлей выбирают напитки с разной плотностью и контрастными цветами. Для их приготовления нужны определённые навыки, так как напитки нужно наливать в бокалы аккуратно, по лезвию ножа или с помощью специальной барной ложки.

Коктейль «Российский флаг»

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

15 мл водки
5 мл сливок
20 мл гренадина
20 мл ликёра блю кюрасао

• Водку смешать со сливками.
• В стопку влить слой гренадина.
• С помощью барной ложки влить слой голубого ликёра.
• Аккуратно влить слой водки со сливками.

Слойка

Небольшая булочка из слоёного теста. Слойки бывают открытыми и закрытыми. В первых начинка располагается поверх теста, а во вторых прокладывается между его слоями или отсутствует. Начинкой для слойки могут выступать джем, фрукты, ягоды, сыр, копчёности и пр.

Слойка с джемом

На 3 шт.
Время приготовления: 45 мин

150 г готового слоёного теста
1 ст. л. пшеничной муки
40–60 г любого джема
1 яйцо

Калорийность: 340 ккал

• Тесто выложить на посыпанный мукой стол, тонко раскатать. Разрезать на равные прямоугольники. На каждый прямоугольник положить по 1 ст. ложке джема, размазать.

• Яичный белок слегка взбить, смазать края слоек, сложить пополам, хорошо защипнуть.

• Сделать на поверхности булочек небольшие надрезы для выхода пара. Смазать слойки желтком, поместить в духовку.

• Выпекать 30 минут при 180 °С. Остудить, подать к столу.

Слоппи Джо («Ленивый бургер»)

Популярная в Америке разновидность бургера с густым мясным соусом внутри. «Слоппи Джо» – излюбленное лакомство детей, он считается семейным блюдом из-за того, что выглядит довольно неряшливо, в отличие от обычных бургеров. В соус кроме фарша обычно кладут лук, красный сладкий перец и помидоры.

На 5–6 порций
Время приготовления: 30 мин

1 луковица
2 зубчика чеснока
1 небольшой красный перец
2–3 свежих помидора
0,25 стакана сахара
2 ч. л. приправы для стейка
1 ст. л. растительного масла
650 г говяжьего фарша
2 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. сухого красного вина
5–6 круглых булочек
солёные или маринованные огурцы для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 315 ккал

• Лук и чеснок очистить, измельчить. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, мелко нарезать. Сахар смешать с приправой для стейка.

• На сковороде разогреть растительное масло, выложить фарш, обжаривать несколько минут на сильном огне, разделяя кусочки лопаткой. Всыпать сахар с приправой, перемешать, готовить, помешивая, 2–3 минуты, пока фарш не станет коричневым.

• Добавить лук, чеснок и перец, уменьшить огонь до среднего, перемешать, тушить 7 минут. Положить в начинку томатную пасту, влить вино, готовить 2 минуты, добавить измельчённые помидоры, тушить до мягкости сладкого перца, 5–6 минут. При желании добавить соль и перец по вкусу. Соус должен получиться достаточно густым.

• Булочки разрезать пополам, подсушить на гриле или в тостере.

• Выложить половинки булочек на блюдо, наполнить их фаршем, накрыть вторыми половинками. Подать к столу, дополнив солёными или маринованными огурчиками.

Слоу Фуд (Slow Food)

Общественное движение, возникшее в Италии в 1986 году. Основной идеей, объединившей тысячи человек, стало неприятие системы быстрого питания, насаждаемой повсеместно во всём мире. В 1989 году была зарегистрирована Международная Экогастрономическая организация с одноимённым названием. Сегодня количество её сторонников насчитывает более 100 тысяч человек в 150 странах мира.

Участники движения «Слоу Фуд» пропагандируют возрождение и сохранение местных кулинарных традиций, поддержание фермеров, ведущих традиционное хозяйство, пропаганду полузабытых продуктов и рецептов, поддержку ресторанов, предлагающих своим клиентам органическую, а значит здоровую и полезную еду вместо опасных для здоровья суррогатов.

Смаженики

Блюдо белорусской кухни из предварительно отваренного картофеля. Обычно для него используют молодой картофель. Его нарезают, заливают соусом и запекают в печи или духовке. В смаженики принято класть различные добавки, такие как кусочки крестьянской колбасы или свиные шкварки.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

10–12 картофелин
300 г домашней колбасы
2 луковицы
2 ст. л. растительного масла или жира
1 ст. л. пшеничной муки
1 стакан сметаны
рубленая зелень петрушки или укропа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 220 ккал

• Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками или кружочками. Колбасу нарезать кружочками.

• Лук очистить, измельчить, обжарить в масле на сковороде. Всыпать муку, перемешать, добавить сметану, готовить 5–7 минут.

• Картофель выложить в смазанную маслом форму для запекания, добавить колбасу, посолить, поперчить. Залить приготовленным соусом. Поместить в духовку. Готовить 20–30 минут при 180 °С. Посыпать зеленью, подать к столу.

Смаженина

Блюдо украинской кухни, которое готовят из цельного куска мяса, чаще всего свинины. Обычно мясо фаршируют, помещая начинку в глубокие разрезы, а затем запекают в духовке.

Смаженина с сельдью

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа

4 больших филе солёной сельди
1 небольшая белая булочка
0,5 стакана молока
1 яйцо
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. рубленого укропа
600 г мякоти свинины
1 ст. л. топлёного свиного жира
0,5 стакана сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 387 ккал

• Рыбное филе вымочить в воде, чтобы удалить излишек соли, отжать, мелко нарезать. Булку замочить в молоке, отжать. Яйцо взбить.

• Соединить сельдь, булку, яйцо, размягчённое сливочное масло, укроп, добавить соль и перец по вкусу, перемешать в однородную массу.

• Свинину обжарить на сковороде до румяной корочки, переложить на разделочную доску, сделать в мясе несколько глубоких надрезов, заполнить их фаршем.

• Положить мясо в смазанную жиром форму, запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 1,5 часов. В процессе запекания периодически добавлять воду, чтобы свинина не подгорела. За 10–15 минут до готовности полить сметаной. Достать из духовки, нарезать на порционные куски, подать к столу.

Смалец

см. Лярд.

Сметана

Кисломолочный продукт, получаемый в результате скисания сливок. Это один из самых полезных продуктов, наряду с йогуртом, кефиром и пр. Богат он полноценным белком, содержит витамины А, Е, В, С, РР и минеральные вещества, в числе которых кальций, фосфор и железо. Микроорганизмы, содержащиеся в сметане, оказывают благотворное воздействие на кишечную микрофлору.

В русской, белорусской и украинской кухнях сметана – самый популярный соус к первым блюдам, подают её к блинам, пельменям, фаршированному перцу, используют для приготовления соусов, готовят на её основе сладкие кремы.

Сметанник

Пирог татарской кухни с начинкой из сметаны, сахара и яиц, самый сладкий среди татарской выпечки.

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

2,25 стакана пшеничной муки
1 ч. л. соли
1 ст. л. сахара
1 ч. л. сухих дрожжей
щепотка соды
1 стакан молока
1–2 ст. л. растительного масла
1 яйцо
1 ст. л. сливочного масла

Для начинки
4 яйца
6 ст. л. сахара
2,25 стакана сметаны

Калорийность: 249 ккал

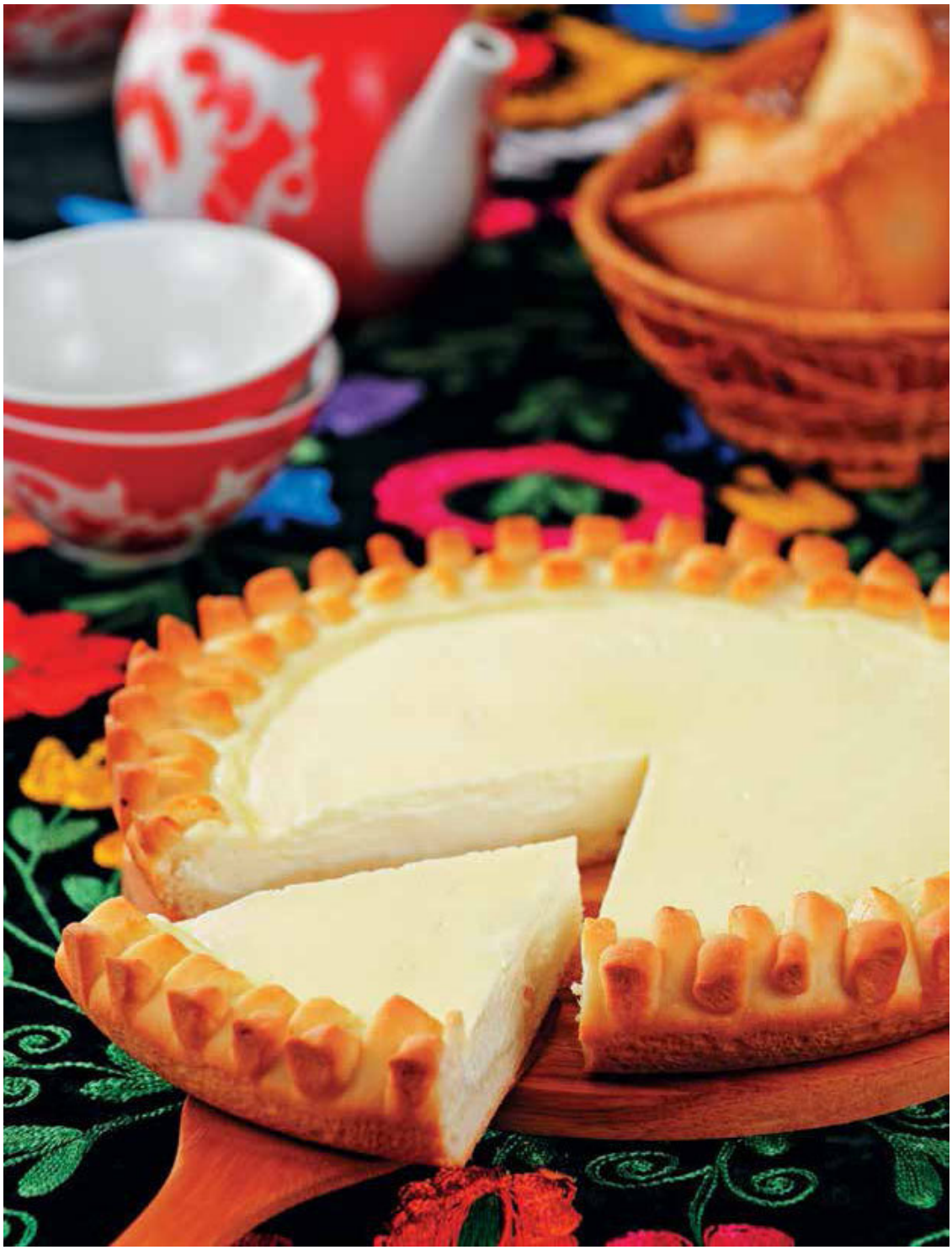
• Муку просеять в миску горкой, добавить соль, сахар, дрожжи, соду, перемешать. Влить молоко и масло, добавить яйцо, замесить тесто. Оно должно получиться мягким. Скатать в шар, оставить в тёплом месте на 1 час.

• Для начинки яйца взбить с сахаром, добавить сметану, хорошо перемешать.

• Тесто раскатать в тонкий пласт, уложить в смазанную маслом форму так, чтобы края свисали. Влить начинку, загнуть края теста, при желании нарезать фигурно.

• Выпекать в духовке при 200 °С в течение 35–40 минут.

• Остудить, подать сметанник к столу тёплым или холодным.



Сметанный крем

Сладкий крем на основе сметаны. Используется для промазывания коржей тортов и пирожных. Отличается характерной кислинкой, в результате чего десерты получаются в меру сладкими, не приторными.

Главным условием получения вкусного крема является жирность сметаны: продукт с низким процентом жирности не подойдёт.

Шарлотка с вишней и сметанным кремом

На 6–8 порций
Время приготовления: 45 мин

1 стакан сахара
3 яйца
щепотка соли
1 стакан пшеничной муки + для обваливания
1 ч. л. разрыхлителя теста
1,5 стакана вишни без косточек (свежей или замороженной)
сливочное масло для смазывания
100 г очищенных грецких орехов

Для крема
300–350 мл сметаны 35 % жирности
75 г сахара

Калорийность: 287 ккал

• Сахар взбить с яйцами и солью до светлой пышной пены. Всыпать муку и разрыхлитель, аккуратно перемешать.

• Вишню обвалять в муке (если она размороженная, то предварительно тщательно слить сок). Выложить вишню в тесто и аккуратно перемешать.

• Вылить тесто в форму, выстеленную бумагой для выпечки и смазанную маслом. Поместить в нагретую до 200 °С духовку и выпекать до готовности, около 25 минут (готовности проверить деревянной шпажкой, проколов центр шарлотки – если палочка выходит сухой, пирог готов).

• Приготовить крем: в сметану всыпать сахар, взбить миксером до устойчивых пиков. Орехи измельчить.

• Готовую шарлотку остудить, выложить на блюдо, полить сметанным кремом и посыпать орехами.

TRAMONTINA

Сметанный соус

Жирный белый соус на основе сметаны. Обычно в него добавляют муку, сливочное или растительное масло, молоко и другие добавки, способные придать соусу особенный вкус. Рецептов сметанного соуса существует великое множество, особенно хорошо сочетается он с грибами и куриным мясом, но способен улучшить вкус обширного списка блюд.

Холодным сметанным соусом приправляют салаты, а горячий используют для вторых блюд.

Грибы в сметанном соусе

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

1 луковица
200–300 г свежих белых грибов или шампиньонов
2–3 ст. л. сливочного или растительного масла
200 г сметаны
1 ст. л. пшеничной муки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 197 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. Грибы очистить, нарезать пластинками.

• Масло разогреть на сковороде, выложить лук, пассеровать до прозрачности 5–7 минут.

• Добавить грибы, тушить, помешивая, 15–20 минут.

• Сметану соединить с мукой, влить в сковороду, перемешать, посолить, поперчить по вкусу, тушить ещё 5 минут.

• Снять с огня, подать к столу.

Смоква

1) Блюдо русской кухни, нечто среднее между пастилой и мармеладом, высушенное фруктовое пюре с сахаром. Обычно смокву готовят из плодов, содержащих большое количество пектина. Для этих целей подойдут яблоки, айва, слива, рябина и др. Сначала их перетирают в пюре, а затем уваривают или запекают с добавлением сахара до такого состояния, когда пюре начнёт отставать от дна посуды. Готовую смокву нарезают брусочками или скатывают в шарики, обваливают в сахарной пудре и укладывают на хранение.

Сливовая смоква

Время приготовления: 40 мин + подсушивание

3 кг слив
1,5 стакана сахара
сахарная пудра для обваливания (по желанию)

Калорийность: 187 ккал

• Сливы вымыть, обсушить, разрезать пополам, удалить косточки.

• Половинки слив выложить на противни, застеленные бумагой для выпечки, кожицей вниз, поместить в духовку, разогретую до 180 °С, на 20 минут.

• Достать ягоды из духовки, остудить, пюрировать блендером до однородного состояния. Добавить сахар, перемешать.

• Противни застелить бумагой для выпечки, равномерно распределить массу по поверхности слоем около 5 мм.

• Поместить противни в разогретую до 60–70 °С духовку на 6–8 часов, пока смоква не подсохнет и не станет гладкой.

• Снять с бумаги, нарезать полосками или кубиками, по желанию обвалять в сахарной пудре.

2) Плод фигового дерева, инжир *(см. Инжир)*.

Смородина

Растение семейства Крыжовниковые. Смородина – распространённое растение, разные её виды встречаются на всех материках и практически во всех странах мира, за исключением Северной Африки. Благодаря селекции были выведены сорта смородины, способные выдержать и сибирский мороз, и тропический зной.

Всего известно около 200 видов смородины. Самые популярные из них два – красная и чёрная. В Европе также распространена розовая смородина, в России – белая, а в США – золотистая. Существует смородина душистая – её цветки и почки используют для ароматизации чаёв и алкогольных напитков.

Установлено, что смородина сама по себе продолжает переопыляться, в результате чего появляются новые естественные гибриды. Также для выведения более ценных растений ведётся активная работа по селекции и, несмотря на это, больше всего ежегодно собирается дикорастущей ягоды. Лидер по мировым поставкам смородины – Россия.

Красная и чёрная смородина отличаются не только цветом и вкусом. У чёрной смородины для кулинарных целей используют все части растения, включая корневище, в котором содержатся особые ароматические вещества. У красной смородины используют только ягоды, остальные части растения бесполезны.

Состав ягод обоих популярных видов практически одинаков. В смородине любого вида достаточно витаминов А, Е, Р и группы В, также в ней много полезных сахаров, фосфорной кислоты, каротина и эфирных масел. По содержанию витамина С смородина опережает некоторые цитрусовые. Около 20 ягод достаточно для удовлетворения среднесуточной потребности взрослого организма в аскорбиновой кислоте.

Употребление смородины позволяет избежать проблем с сердечно-сосудистой системой и предотвращает раковые заболевания. Доказано, что смородина предупреждает диабет и помогает сохранить остроту зрения. Листья кустарника содержат большое количество магния, фитонцидов, марганца, серебра, серы, свинца и меди. И листья, и ягоды растения используют для лечения заболеваний печени, дыхательных путей и выведения камней. На основе смородины изготавливают ряд лекарств для лечения атеросклероза и ишемической болезни сердца. До открытия антибиотиков отваром смородины лечили дифтерию и дизентерию, так как содержащиеся в нём фитонциды активно борются с золотистым стафилококком. Исследования доказали, что применяемый в период лечения антибиотиками отвар смородины в 10 раз увеличивает противомикробную активность всех известных препаратов.

Несмотря на высокую пользу смородины, есть и ограничения для её использования. Так, из-за высокого содержания фенольных соединений и витамина К употребление смородины противопоказано при тромбофлебите, язвенных болезнях и повышенной кислотности желудка.

Ягоду едят свежей, её используют для приготовления различных десертов, напитков, варенья и джемов. Также из смородины делают вино, самогон и настойки.

Морс из красной смородины

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

250 г красной смородины
1 л воды
5 ст. л. сахара

Калорийность: 38 ккал

• Смородину промыть в холодной воде, откинуть в сито, дать воде стечь. Ягоды аккуратно отделить от кистей и с помощью ложки слегка размять. Влить в ягодное пюре 2 ст. ложки воды, перемешать.

• Переложить ягоды в сито и отжать сок. Если ягоды плохо дают сок, добавлять понемногу кипячёную воду. Поместить сок в холодильник.

• Массу из сита переложить в сотейник, влить оставшуюся воду и на среднем огне довести до кипения. Уменьшить огонь до слабого и варить ягоды 8–10 минут, затем снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 25–30 минут.

• Отвар процедить, оставшиеся ягоды отжать, добавить в отвар сахар и перемешать.

• Остудить отвар до комнатной температуры, смешать со смородиновым соком, поместить в холодильник до подачи.

Соус из чёрной смородины

Время приготовления: 1 час

1 стакан чёрной смородины
1 ч. л. желатина в гранулах
2 ч. л. сахара
1 см свежего корня имбиря
1 ч. л. соли
1 ч. л. молотого красного перца
1 ст. л. молотого чёрного перца
1 ч. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. томатной пасты
100 мл полусухого розового вина
3 звёздочки бадьяна
1 палочка корицы
1–2 бутончика гвоздики

Калорийность: 67 ккал

• Смородину промыть, просушить и перебрать. Перемолоть ягоды блендером до однородности, добавить желатин, сахар и довести до кипения. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить охлаждаться.

• Имбирь очистить от кожицы и натереть на мелкой тёрке, добавить соль, оба вида перца, бальзамический уксус. Перемешать и влить в остывшее ягодное пюре.

• Поставить соус на слабый огонь, помешивая, довести до кипения.

• Добавить томатную пасту и вино, перемешать и вновь довести до кипения на слабом огне.

• Добавить в соус бадьян, корицу и гвоздику. Уваривать соус на слабом огне 5–8 минут.

• Снять с огня, удалить из соуса корицу, бадьян и гвоздику, охладить, перелить в соусник и подать на стол к блюдам из птицы.

Кекс со смородиной, фундуком и орегано

На 5 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

200 г чёрной смородины
1 ст. л. крахмала
190 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
100 г фундука
100 г коричневого сахара
120 г сливочного масла + для смазывания формы
1 спелый банан
3 ст. л. молока
щепотка соли
щепотка молотой корицы
1 ч. л. сушёного орегано
1 ст. л. манной крупы

Калорийность: 412 ккал

• Смородину перебрать, промыть, просушить. Смешать с крахмалом. Муку смешать с разрыхлителем и просеять. Фундук перемолоть в блендере.

• В миске соединить коричневый сахар и размягчённое сливочное масло. Взбивать миксером 3–5 минут, постепенно добавляя кусочки банана.

• Выложить в тесто сразу весь измельчённый фундук, тщательно перемешать лопаткой, затем, постепенно подсыпая смесь муки и разрыхлителя, замесить тесто. Последним в тесто влить молоко, перемешать.

• К ягодам добавить орегано, соль, корицу, перемешать. Соединить ягодную смесь с тестом и аккуратно, стараясь не раздавить ягоды, перемешать лопаткой движениям снизу вверх.

• Смазать сливочным маслом форму для запекания с высокими бортами, присыпать манной крупой, равномерно распределяя её. Выложить тесто в форму и выпекать кекс в духовке при 180 °С в течение 40–50 минут.

• Достать кекс из духовки, оставить в форме на 5–7 минут. Затем извлечь из формы, полностью охладить на решётке. Нарезать на порции и подать на стол.

Сморчок

Гриб семейства Моршелловые. Сморчки – первые весенние грибы, собирать их можно уже с конца апреля. Это очень распространённые и неприхотливые грибы, они встречаются даже на высоте 2500 метров над уровнем моря.

Во многих регионах сморчки считаются изысканным деликатесом. В США их стоимость порой сравнима с трюфелями, здесь почитатели этих грибов образовали «Общество любителей сморчков». Во Франции и Германии сморчки выращивают на остатках яблочного производства. В России сморчок настоящий считается условно съедобным, а сморчок конический – съедобным грибом низкого качества. В дореволюционной России сморчки вместе с другими грибами использовали для приготовления кулебяк и соусов и высоко ценили.

Сморчки бывают довольно крупными, до 500 г, внутри гриб полый и никогда не бывает червивым.

Сморчок содержит различные микроэлементы и витамины, а также уникальное полисахаридное вещество. Благодаря своему составу сморчки прекрасно влияют на остроту зрения. Различные современные препараты на основе сморчков не только укрепляют глазные мышцы, но и не дают хрусталику помутнеть. Сморчки повышают аппетит и значительно усиливают работу желудочно-кишечного тракта. Их употребление способствует очищению крови и лимфы, в основном этим и обусловлен их тонизирующий эффект. Препараты, созданные на основе сморчков, успешно применяются в лечении онкобольных в периоды ремиссии.

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.