

Кулинарная энциклопедия

том 35



С — Т (Судак — Тафельшпиц)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

Кулинарная энциклопедия. Том 35. С – Т (Судак – Тафельшпиц)

«ИД Комсомольская правда»

2017

Кулинарная энциклопедия. Том 35. С – Т (Судак – Тафельшпиц) / «ИД Комсомольская правда», 2017 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0226-8

В 35 томе: – всё о супах, суши и сыре; – секреты идеального суфле; – как сделать домашний чернослив; – рецепт французского десерта тарт татен; – чем интересны татарская и тайская кухни; – что такое суфангийет, сфугато и сюрстрёмминг; – в чём особенность готовки в тажине и тандыре и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0226-8

, 2017

© ИД Комсомольская правда, 2017

Содержание

С	6
Судак	6
Судак по-польски	7
Судак под зелёным соусом	9
Суджук	12
Суп из фасоли с суджуком	12
Судок	14
Сузьма	15
Суимоно	16
Сукияки	18
Суккоташ	20
Суккоташ с сосисками	20
Султанка	22
Сулугуни	23
Брускетта с сулугуни	23
Сулугуни в мятном кляре	24
Сумах	27
Сунели	29
Суп	30
Суп из сушёных грибов с капустой	31
«Суп от головной боли»	33
Суп-лапша	35
Суп-лапша с курицей	35
Суп-лапша со свининой	36
Суп по-пекински	39
Супли аль телефоно	41
Супница	43
Суп-пюре	44
Тыквенный суп-пюре	44
Сурими	46
Салат с крабовыми палочками	46
Суфангиёт	48
Суфле	50
Суфле из лосося	50
Ванильно-медовое суфле	51
Сухари	54
Пирожное «картошка» из ванильных сухарей	54
Сухое молоко	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Кулинарная энциклопедия. Том 35. С—Т. Судак – Тафельшпиц

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

С

Судак



Рыба семейства окуневых. Судак – довольно крупная рыба, встречаются особи, чья длина превышает 1 м, а вес 10–15 кг. От своих сородичей судак отличается вытянутой мордой треугольной формы с крупными клыками на челюстях. Тело рыбы покрыто серебристо-зеленоватой чешуёй. Водится судак преимущественно в пресных водах. Крупные популяции встречаются в водоёмах Азии и Восточной Европы, а также в реках, относящихся к бассейнам Балтийского, Чёрного, Азовского, Каспийского, Аральского морей.

Судака издавна употребляют в пищу, это вкусный и полезный продукт. В состав рыбной мякоти входит большое количество ценных веществ. При этом судак практически не содержит жира и считается постной рыбой, тем не менее, богатой полноценным белком. В числе витаминов, содержащихся в судаке, А, В₁, В₂, В₆, В₉, С, Е, РР, а минералы представлены калием, магнием, кальцием, натрием, фосфором и др.

Судак будет полезен всем без исключения. Но особенное внимание следует обратить на этот продукт людям, страдающим заболеваниями щитовидной железы, нарушением обмена веществ, болезнями надпочечников и сердечно-сосудистой системы. Вещества, входящие в состав рыбы, способствуют укреплению костной системы и иммунитета, выведению из организма шлаков, улучшению общего состояния и росту физической активности.

Нежное белое мясо судака ценится за замечательный вкус и почти полное отсутствие костей. Из рыбы готовят множество разных блюд. Её жарят, запекают, тушат, отваривают, солят, вялят, используют в качестве начинки для пирогов, добавляют в супы, салаты и закуски.



Судак по-польски

На 3 порции

Время приготовления: 1 час

- 1 судак весом около 1 кг
- 2 л воды
- 3–4 лавровых листа
- 0,5 ч. л. чёрного перца горошком
- 1 ст. л. измельчённого сушёного корня сельдерея
- 1 ст. л. измельчённого сушёного корня петрушки
- 2 яйца, сваренных вкрутую
- 4 ст. л. сливочного масла
- 3–4 ст. л. измельчённой зелени петрушки
- соль по вкусу

Калорийность: 96 ккал

- Рыбу очистить, удалить внутренности и жабры, отрезать плавники, вымыть. Нарезать на куски среднего размера.
- В кастрюле довести до кипения воду, добавить все специи и корни, посолить по вкусу, проварить в течение 2–3 минут на среднем огне.
- Выложить в бульон куски рыбы, варить 10 минут. Извлечь судака, бульон сохранить.
- Яйца очистить, мелко нарезать. В сотейнике растопить сливочное масло, выложить яйца, петрушку, влить 2 стакана рыбного бульона. На среднем огне довести до кипения.
- Куски рыбы переложить в сковороду, залить приготовленным соусом, тушить 3–4 минуты, подавать к столу.



Судак под зелёным соусом

На 2 порции

Время приготовления: 1 час

400 г филе судака

молотый белый перец

1 ст. л. пшеничной муки

2 ст. л. сливочного масла
4 ст. л. белого сухого вина
250 г очищенных мидий
1 пучок зелёного базилика
1 пучок петрушки
1–2 зубчика чеснока
2–3 ст. л. оливкового масла
0,25 стакана рыбного бульона
200 г побегов белой спаржи
соль по вкусу

Для белого соуса

0,5 стакана сливок
1 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. сливочного масла
молотый белый перец
соль по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Филе промыть, обсушить, разрезать на две части. Каждую посолить и поперчить по вкусу. Обвалять в муке, выложить на хорошо разогретую сковороду, обжаривать в сливочном масле до золотистой корочки 2–3 минуты.

• Переложить рыбу в форму для запекания, влить 2 ст. ложки вина, поместить в духовку на 20 минут.

• Мидии выложить на разогретую сковороду, влить оставшееся вино, готовить 2 минуты под крышкой, добавить соль и перец по вкусу.

• Базилик и петрушку вымыть, стряхнуть воду, выложить в блендер. Чеснок очистить, добавить к зелени. Влить оливковое масло, добавить соль и перец, измельчить в однородную массу.

• Для белого соуса муку всыпать в сливки, добавить растопленное сливочное масло, посолить и поперчить по вкусу. Готовить на среднем огне до загустения.

• Влить белый соус в сковороду, добавить зелёную смесь и рыбный бульон, перемешать. Прогреть 1–2 минуты, помешивая.

• Побеги спаржи бланшировать в подсоленной воде 1–1,5 минуты, обдать холодной водой, вернуть в кипяток, готовить ещё 20 секунд. Переложить в миску.

• На прогретые тарелки для подачи выложить мидии и рыбу, полить соусом, дополнить спаржей.



Суджук



Сухая колбаса, которую готовят из вяленых свинины и говядины, традиционно употребляемая в тюркских и ближневосточных кухнях. Фарш для колбасы обильно сдабривают специями. Суджук обычно отличается тёмным цветом и имеет слегка сплюсненную форму, прямоугольную на разрезе.

Суп из фасоли с суджуком

На 6 порций

Время приготовления: 1 час

1 луковица
1 ст. л. оливкового масла
5 толстых ломтиков суджука
1,5 л воды
2 стакана отваренной красной фасоли
1 ст. л. томатной пасты
зелень петрушки для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 63 ккал

- Лук очистить, мелко нарубить.
- На сковороде разогреть оливковое масло, выложить лук и суджук, обжаривать, помешивая, до мягкости лука.
- Воду в кастрюле довести до кипения, выложить лук и суджук, добавить фасоль, довести до кипения, положить томатную пасту, соль и перец. Проварить 10 минут, затем снять с огня.
- Дать супу настояться 10 минут, разлить по тарелкам, украсить зеленью, подавать к столу.



Судок



- 1) Небольшая ёмкость для подачи соуса или подливки.
- 2) Несколько кастрюль или мисок, вставленных одна в другую, предназначенных для переноски сразу нескольких блюд.

Сузьма



Сыворотка, полученная при сцеживании катыка. Добавляется вместо сметаны во многие блюда азербайджанской кухни. Сузьму используют также в качестве закваски для нового катыка или айрана.

Этот кисломолочный продукт обладает рядом полезных свойств. Прежде всего, содержащиеся в нём молочнокислые микроорганизмы подавляют развитие гнилостных бактерий в кишечнике, что способствует укреплению иммунитета.

Употребляют сузьму чаще всего как самостоятельный продукт с мёдом, вареньем, хлебом, добавляют в первые и вторые блюда. В старину сузьму брали с собой путешественники, поскольку она могла долго сохраняться в дороге.

Суимоно

Один из основных супов в японской кухне. Он отличается нежным вкусом и ароматом, который придают блюду водоросли и цитрусовые. Это одно из немногих блюд, где совместно используются такие, казалось бы, несочетаемые ингредиенты.

На 4 порции

Время приготовления: 1 час 20 мин

150–200 г морской капусты

4 стакана воды

1 лайм

5–10 см белого стебля лука-порей

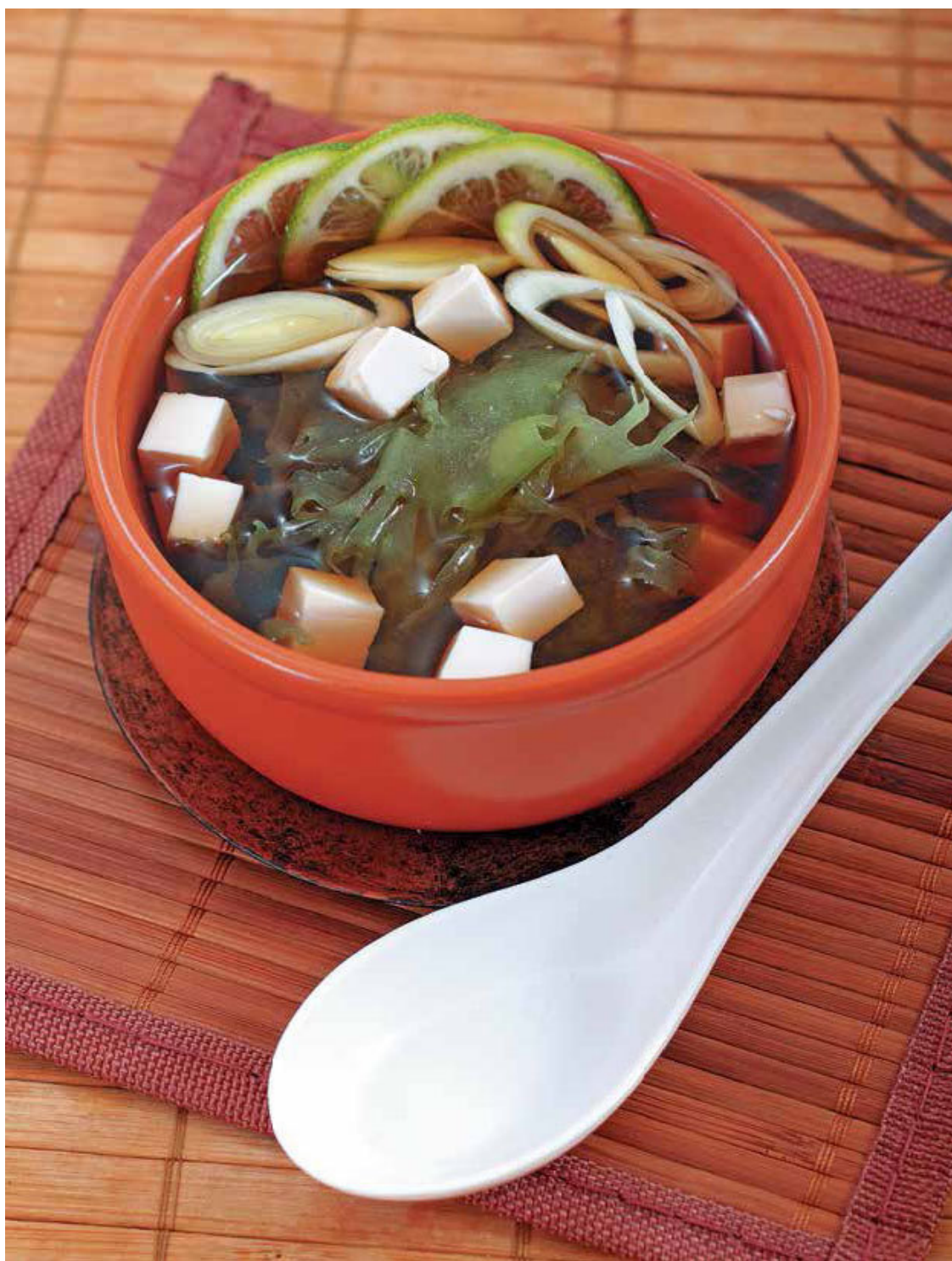
1 ч. л. светлого соевого соуса

1 ч. л. саке

150 г тофу

Калорийность: 62 ккал

- Приготовить бульон даси. Для этого морскую капусту выложить в кастрюлю, залить холодной водой и оставить на 1 час.
- Поместить кастрюлю с замоченными водорослями на огонь, довести до кипения, варить 7–10 минут. Достать морскую капусту, бульон остудить.
- Лайм и лук-порей вымыть, нарезать тонкими кружочками. В кипящий бульон добавить соевый соус и саке, готовить 3–4 минуты. Снять с огня, процедить.
- Тофу нарезать кубиками, положить в глубокие миски, залить бульоном. Украсить суп кружочками лайма и лука-порея. Подавать к столу.



Сукияки

Традиционное блюдо японской кухни, говядина с овощами (в некоторых районах Японии для сукияки используют свинину). Кушанье появилось в японской кухне в эпоху Эдо, когда в кулинарных целях начала использоваться говядина. Блюдо, ставшее символом новой эпохи Просвещения, стало одним из знаковых, и остаётся таковым в наши дни.

Мясо для сукияки очень тонко нарезают и подают вместе с тофу, грибами шиитаке, пекинской капустой, лапшой и сырым яйцом. Едят его в процессе приготовления. Для этого на стол устанавливают большую ёмкость с кипящим бульоном, которая подогревается с помощью газовой горелки или спиртовки. Участвующие в трапезе выбирают понравившийся ингредиент сукияки и опускают в бульон, после чего съедают, обмакнув в яичный желток.

На 3 порции

Время приготовления: 15 мин

150–200 г мраморной говядины
3 средних шампиньона
3 средних гриба шиитаке
1 небольшой стебель лука-порея
0,5 кочана пекинской капусты
1 красный сладкий перец
120 г тофу
пучок зелёного лука
120 г готовой рисовой лапши
3 сырых яичных желтка

Для бульона

2 стакана воды
2–3 ст. л. соевого соуса
3–4 ст. л. рисового вина

Калорийность: 150 ккал

- Слегка подмороженное мясо нарезать очень тонкими ломтиками. Грибы оставить целыми или разрезать пополам. Порей и пекинскую капусту нарезать ломтиками, сладкий перец – брусочками, тофу – кубиками. Зеленый лук промыть, нарезать крупно.

- Выложить на блюдо все ингредиенты сукияки. Разложить в порционные тарелки лапшу и по одному яичному желтку.

- Поставить в центр стола спиртовку и ёмкость с кипящими ингредиентами бульона. С помощью палочек опускать в бульон ингредиенты сукияки, варить пару минут, затем достать, обмакнуть в яичный желток и есть вместе с лапшой. По мере необходимости можно доливать бульон и подать дополнительно яичные желтки.



Суккоташ

Блюдо американской кухни. Его принято подавать ко Дню Благодарения в Новой Англии, а также в Пенсильвании и некоторых других штатах. Большинство исследователей полагают, что блюдо было позаимствовано переселенцами у индейцев. Такая версия вполне вероятна, учитывая, что основными ингредиентами суккоташа являются фасоль и кукуруза, активно используемые коренными жителями американского континента. Наибольшую популярность сытное и недорогое блюдо приобрело во времена Великой депрессии. Суккоташ подают либо в виде супа, добавляя бульон, либо гарнира, тогда жидкость не добавляют.

Суккоташ с сосисками

На 5 порций

Время приготовления: 2,5 часа + замачивание

150 г белой фасоли
1,5 л воды
100 г сосисок
3 ст. л. растительного масла
1 луковица
2 ст. л. томатной пасты
150 г консервированной кукурузы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 149 ккал

- Фасоль промыть, замочить в воде не менее чем на 4 часа. Воду слить, залить свежую, поместить на огонь. Варить 1,5–2 часа, периодически снимая с поверхности пену.
- За полчаса до готовности фасоли сосиски очистить, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле. Лук очистить, мелко нарубить, добавить к сосискам, готовить до мягкости. Положить томатную пасту, перемешать.
- Переложить содержимое кастрюли к фасоли, перемешать, готовить 5 минут.
- Всыпать кукурузу, довести суп до кипения, посолить, поперчить по вкусу, проварить 5 минут, снять с огня, подавать к столу.



Султанка

см. Барабулька.

Сулугуни

Грузинский твёрдый рассольный сыр. Традиционно его производят из пастеризованного овечьего, буйволиного, козьего или коровьего молока. Родиной сулугуни считается регион Самегрело. Процесс производства сыра довольно трудоёмок. Сначала в молоко добавляют штаммы молочнокислых бактерий и другие необходимые ингредиенты. После того как сырный пласт немного созреет, его нарезают на кубики и расплавляют в сырной сыворотке. Массу вымешивают и распределяют в круглые формы. Готовые головки помещают для окончательного созревания в кислый сывороточный рассол, где сулугуни зреет 1–2 суток. Готовый сулугуни не имеет корочки, его мякоть довольно плотная и слоистая, с минимальным количеством пустот. Жирность может составлять от 40 до 50 %. Употребляют сулугуни как самостоятельный продукт в качестве закуски, используют как начинку для хачапури, добавляют в салаты, запекают и обжаривают.

Брускетта с сулугуни

На 4 порции

Время приготовления: 10 мин

2 зубчика чеснока
2 помидора
4 ломтика хлеба
12 небольших ломтиков сулугуни
2 ст. л. оливкового масла
листья базилика для украшения

Калорийность: 232 ккал

- Чеснок очистить, разрезать зубчики пополам. Помидоры вымыть, нарезать кубиками или ломтиками.
- Ломтики хлеба подсушить на сухой сковороде или в тостере.
- На хлеб выложить по 3 ломтика сулугуни, несколько кусочков помидоров. Сбрызнуть оливковым маслом, украсить листочками базилика. Подавать к столу.



Сулугуни в мятном кляре

На 2 порции

Время приготовления: 15 мин

200 г сулугуни

2–3 веточки мяты

1,5 стакана муки из нута

0,5 ч. л. молотого сушёного чеснока
щепотка молотого красного перца
0,5 ч. л. кумина
щепотка пищевой соды
3 ст. л. растопленного сливочного масла
3–4 ст. л. растительного масла
2–3 веточки зелени
0,5 помидора
соль по вкусу

Калорийность: 302 ккал

- Сыр нарезать средними по толщине квадратными ломтиками. Мяту промыть, обсушить и измельчить.
- Для кляра смешать нутовую муку и воду до консистенции жидкой сметаны. Добавить чеснок, соль, перец, кумин и соду. Влить растопленное масло, добавить мяту, перемешать.
- На сковороде разогреть растительное масло. Ломтики сыра обмакнуть в кляр, обжарить с каждой стороны до золотистой корочки в течение 3–4 минут. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек масла.
- Подавать к столу, украсив зеленью и ломтиком помидора.



Сумах



Популярная пряность, которую изготавливают из рубиновых плодов растения семейства Сумаховые, известного также как уксусное дерево. Растёт сумах в Северной Африке, Южной Европе, Афганистане и Иране. Всего известно около 250 видов этого растения. Однако самыми распространёнными являются лишь три: китайский, дубильный и оленерогий.

Известно, что ещё древние римляне использовали сумах для подкисления блюд в процессе приготовления. Позже его стали высушивать и перемалывать в порошок, а затем добавлять в еду. Не меньшую популярность пряность получила в Центральной и Средней Азии, на Ближнем Востоке, Кавказе и Средиземноморье. Причём использовали сумах не только как специю, но и как лекарство, краситель и средство для дубления кожи.

Наши предки не напрасно считали растение эффективным лекарством от многих заболеваний. В составе плодов содержится целый спектр полезных веществ. Это богатый источник Омега-3 жирных кислот и витамина С. Кислый вкус ягодам придают лимонная, винная, яблочная и янтарная кислоты. Яркая окраска специи обусловлена содержащимися в ней антоцианиновыми пигментами. Сумах – мощный антиоксидант, способствующий выведению из организма свободных радикалов и других вредных веществ. Он обладает выраженными противовоспалительными свойствами, благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт, помогает нормализовать обмен веществ. Однако в больших количествах сумах способен повышать свёртываемость крови, поэтому при его использовании следует соблюдать меру.

Специя получила широкое применение в кулинарии. Ею можно заменить лимонный сок или уксус. Обычно сумах кладут в маринады для мяса, добавляют в блюда из круп и бобовых, салаты и даже колбасу.

Как выбирать

Качественная специя отличается рубиновым или бордовым цветом со слабым запахом кислых фруктов. В ней не должны присутствовать посторонние примеси.

Как хранить

Как и любую специю, хранить сумак нужно в плотно закрытой ёмкости в тёмном сухом месте.

Сунели



Грузинская пряность, состоящая из смеси трав и специй. Используют сунели и другие народы Кавказа. Приправа имеет вид мелкого порошка, основными составляющими которого являются базилик, кориандр, острый красный перец, лавровый лист, сельдерей, майоран, иссоп, петрушка, мята, укроп, пажитник, чабер, шафран. Есть также сокращённый вариант: хмели сунели (*см. Хмели сунели*). Эта приправа идеально сочетается с блюдами из мяса и птицы. Кладут сунели в мясные супы, соусы и бульоны.

Суп

Блюдо, состоящее из жидкости не менее чем на 50 %. Основной для супов являются мясные, рыбные или овощные бульоны.

Супы в том или ином виде присутствуют в кухнях народов всего мира. На Востоке супы подавали к столу ещё до нашей эры. В Европе их стали готовить в XV–XVI веках, а повсеместное распространение первых блюд пришлось на XVII–XVIII столетия. В России жидкие блюда называли похлёбками, а заморское слово «суп» стали использовать с лёгкой руки Петра Первого, активно сближавшего страну с Европой. Сначала это слово применяли исключительно к заморским жидким кушаньям, но постепенно оно перешло и на исконно русские похлёбки.

Сегодня насчитывается более 150 основных видов супов, которые, в свою очередь, разделяются на более чем 1000 разновидностей. В группы супы объединяют по определённому качеству. Так, все супы можно разделить на горячие (температура подачи 60–70 °С) и холодные (температура подачи 6–12 °С). В зависимости от используемой для варки жидкости, супы бывают на воде, бульоне, молоке, кисломолочных продуктах, квасе, пиве, вине и пр. В зависимости от главного компонента выделяют супы мясные, из птицы, рыбные, овощные, из морепродуктов, грибные, крупяные, фруктовые, из водорослей, молочные и др.

Основная классификация супов – по технологии их приготовления.

Супы бывают:

Прозрачные

Заправочные

Загущённые

Супы-пюре и супы-кремы

Обжарочные

Комбинированные

Сладкие

Кроме того, супы можно также разделить по региональным группам, каждая из которых имеет свои особенности, в зависимости от того, какие кулинарные приёмы используются в той или иной кухне.

При варке супов следует придерживаться некоторых общих правил, которые помогут добиться идеального результата.

- Ингредиенты для бульона, как и овощи, при варке супа следует закладывать в холодную воду.
- Замороженные овощи перед закладкой в суп размораживать не следует.
- Варить суп следует при несильном кипении, на очень слабом огне.
- Добавлять в овощные супы специи и пряности нужно очень умеренно, в небольших количествах, чтобы не перебить тонкий вкус и аромат самих овощей.
- В супы на грибном бульоне отварные и нашинкованные грибы следует закладывать одновременно с пассерованными овощами.
- Супы из бобовых получаются особенно вкусными, если приготовить их не на воде, а на грибном отваре, потому что грибы идеально дополняют вкус любых бобовых.
- Холодные супы, которые подают в жаркое время года, перед подачей следует хорошо охладить и, по желанию, добавить в тарелки лёд.

Об отдельных видах супов см. соответствующие статьи энциклопедии.

Суп из сушёных грибов с капустой

На 5–6 порций

Время приготовления: 1,5 часа + замачивание

1 горсть сушёных грибов
1 луковица
1 корень петрушки
1 морковь
3 картофелины
0,5 кочана белокочанной капусты
2 ст. л. растительного масла
2 л мясного бульона
5 горошин чёрного перца
1–2 лавровых листа
1 пучок зелени
соль по вкусу

Калорийность: 31 ккал

- Грибы перебрать, вымыть, залить холодной водой и оставить на 3–4 часа. Воду слить, отварить грибы в слегка подсоленной воде до готовности. Достать грибы, нарезать не слишком тонкой соломкой.

- Лук, корень петрушки, морковь и картофель очистить. Лук измельчить, морковь натереть на крупной тёрке, картофель и корень петрушки нарезать кубиками. Капусту очистить от верхних листьев, нашинковать.

- На сковороде разогреть растительное масло, обжарить все овощи, кроме картофеля, до мягкости.

- Бульон довести до кипения, положить картофель, варить 10 минут, затем положить капусту, варить ещё 5 минут, добавить грибы и обжаренные овощи, перец горошком, лавровый лист, посолить по вкусу. Варить суп до полной готовности овощей. Затем добавить зелень и накрыть крышкой, дать настояться 20 минут.



«Суп от головной боли»

Классическое блюдо китайской кухни, кислый суп из карпа. Традиционно этот суп подавали к императорскому столу, а позднее блюдо стало поистине народным. Лечебное действие супа обусловлено используемыми для его приготовления ингредиентами, в частности, зёрнами белого перца и винным уксусом. Кислые супы, подобно рассолу, помогают снять симптомы похмелья – отсюда и народное название данного блюда.

На 4 порции

Время приготовления: 2,5 часа

2 л воды

1 ст. л. зёрен белого перца

1 свежий карп весом 1 кг

1–2 ст. л. винного уксуса

1 пучок зелёного лука

соль по вкусу

Калорийность: 38 ккал

- Воду влить в кастрюлю, добавить перец, довести до кипения, варить 2 часа, чтобы полностью раскрыть вкус и аромат перца.
- Карпа очистить, вымыть, разрезать на куски. Обжарить рыбу на горячей сковороде без масла до золотистого цвета.
- В кипящую воду с перцем выложить куски рыбы, добавить уксус, хорошо посолить. Накрыть крышкой, варить 30 минут.
- Зелёный лук вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Суп снять с огня, разлить по тарелкам. Подавать, посыпав зелёным луком.



Суп-лапша

Первое блюдо, главным ингредиентом которого является лапша. Такие супы особенно популярны у народов Восточной и Юго-Восточной Азии, однако в том или ином виде подобные супы присутствуют в кухнях всех стран, где используется мелкая паста. Полагают, что в русскую кухню это блюдо попало от татар. Лапшу для супов готовят из пшеничной, рисовой, гречневой муки, иногда с добавлением яйца.

Суп-лапша с курицей

На 6–8 порций

Время приготовления: 2,5 часа

1 куриная грудка на кости
1 луковица
5 горошин чёрного перца
2,5 л воды
3–4 яйца, сваренных вкрутую
измельчённая зелень
соль по вкусу

Для лапши

1 стакан пшеничной муки
1 яйцо
щепотка соли

Калорийность: 57 ккал

- Курицу промыть, удалить кожу. Лук очистить. Положить курицу и луковицу в кастрюлю, добавить перец, залить водой, варить до готовности курицы на слабом огне, периодически снимая пену.
- Приготовить лапшу: муку всыпать в миску горкой, сделать в ней углубление, разбить в него яйцо, влить немного воды, посолить. Замесить крутое тесто. Накрыть его чистой салфеткой, отложить.
- Готовый бульон процедить. Куриное мясо нарезать на кусочки.
- Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать лапшу с помощью лапшережки или острого ножа. Посыпать мукой и перемешать, чтобы лапша не слиплась.
- Бульон снова довести до кипения, добавить соль и перец по вкусу, положить лапшу, варить до готовности. В конце добавить куриное мясо, снять с огня.
- Яйца очистить, разрезать на половинки. Разлить суп по тарелкам, украсить рубленой зеленью и половинками яиц, подать к столу.



Суп-лапша со свининой

На 4 порции

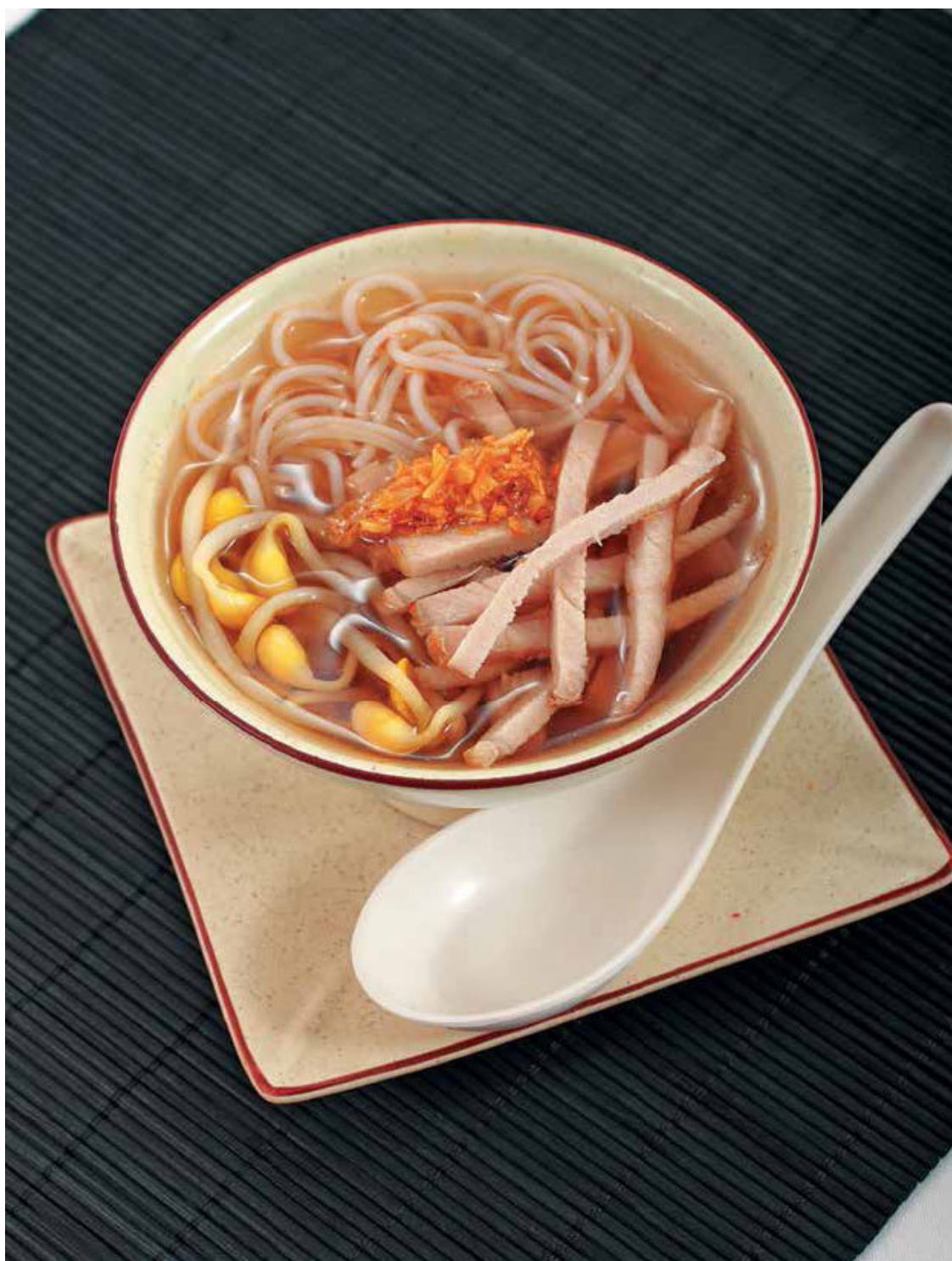
Время приготовления: 2 часа 20 мин

- 1 ч. л. чёрного перца горошком
- 2 ст. л. соевого соуса
- 3 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. коричневого сахара
500 г свиной мякоти
3 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
150 г рисовой лапши
200 г ростков сои
1 л мясного бульона

Калорийность: 59 ккал

- Чёрный перец растолочь в ступке. Для маринада соединить соевый соус, лимонный сок, перец и сахар. Свинину обсушить. Разрезать на 2–3 части, каждую наколоть в нескольких местах, обмазать маринадом, убрать на 1,5–2 часа в холодильник.
- Чеснок очистить, измельчить. На сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла, обжарить чеснок, достать и сохранить.
- Мясо выложить в форму для запекания, сбрызнуть чесночным маслом, готовить в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 20 минут.
- Рисовую лапшу отварить, соевые ростки бланшировать в кипящей воде 1 минуту. Готовое мясо нарезать тонкой соломкой. Бульон подогреть.
- В порционные тарелки выложить мясо, лапшу, ростки, залить бульоном, посыпать жареным чесноком, подать к столу.



Суп по-пекински

Блюдо традиционной китайской кухни, кисло-сладкий суп, загущённый с помощью крахмала. Для супа по-пекински обычно используют куриное мясо и куриный бульон. Он отличается характерным для китайской кухни кисло-сладким вкусом.

На 6–8 порций

Время приготовления: 1 час

6 яиц
половина тушки курицы
3 л воды
1 луковица
6 зубчиков чеснока
1 перец чили
2 ст. л. растительного масла
4 ст. л. томатной пасты
4 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. крахмала
4 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. сахара
200 г грибов шиитаке или шампиньонов
0,5 кочана зелёного салата или пекинской капусты
зелень петрушки для подачи
500 г готовой рисовой лапши
соль по вкусу

Калорийность: 68 ккал

- Яйца отварить. Курицу залить водой, сварить до готовности, периодически снимая пену. Лук и чеснок очистить, измельчить. Перец чили вымыть, удалить семена, мелко нарезать.
- На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук, чеснок и перец чили до мягкости, добавить томатную пасту и соевый соус, готовить 5 минут, снять с огня.
- Крахмал развести водой, добавить туда лимонный сок и сахар. Грибы очистить, нарезать. Салат или пекинскую капусту и зелень петрушки вымыть, стряхнуть воду, нарезать.
- Из готового бульона извлечь курицу, нарезать на куски. В кипящий бульон положить грибы, варить до готовности.
- Добавить в суп обжаренные овощи и куриное мясо. Через 5 минут влить разведённый крахмал, варить ещё 5 минут, всыпать петрушку, снять с огня. Дать немного настояться.
- Яйца очистить, разрезать на половинки. В каждую тарелку выложить порцию лапши, залить супом, украсить половинками яиц, подавать к столу.



Супли аль телефоно

Блюдо итальянской кухни, рисовые шарики с моцареллой, обжаренные во фритюре. Подают супли аль телефоно в качестве закуски или как дополнение к основному блюду. В Италии это одна из самых популярных закусок для пикника, так как её удобно брать с собой.

На 20 шт.

Время приготовления: 1,5 часа

2 ст. л. оливкового масла
250 г риса арборио
1,5 л овощного бульона
30 г пармезана
2 ст. л. измельчённого сушёного базилика
120 г (20 маленьких шариков) моцареллы
2 яйца
150 г панировочных сухарей
растительное масло для фритюра
соль по вкусу

Калорийность: 195 ккал



Супница

Посуда для подачи на стол первых блюд. Обычно супницы изготавливаются широкими, с крышкой, чтобы суп не остывал. В крышке делается специальное отверстие для половника. Полагают, что история супницы началась во Франции в XVII–XVIII веках. Тогда она служила обязательным атрибутом богатства и являлась одним из элементов столовых сервизов. Со временем ёмкости для супа стали придавать самые разнообразные формы. Так, в современных столовых сервизах можно встретить супницы в форме рыбы, тыквы, артишока. Каждая из них предназначена для определённого первого блюда. Старинные же супницы давно стали предметом охоты опытных коллекционеров.

- На сковороде разогреть 2 ст. ложки оливкового масла, всыпать рис, обжарить до прозрачности. Влить немного овощного бульона, посолить, варить 2 минуты, помешивая. Влить ещё немного бульона, варить рис дальше как ризотто, постоянно добавляя бульон.

- Готовое ризотто посыпать тёртым пармезаном и базиликом, перемешать, убрать в холодильник на 20 минут, чтобы масса стала более плотной.

- Руки смочить холодной водой, обернуть каждый шарик моцареллы отварным рисом. Яйцо взбить.

- Каждый шарик обмакнуть сначала в яйцо, затем в панировочные сухари, убрать на 30 минут в холодильник.

- В глубокой посуде разогреть масло для фритюра. Обжарить шарики до румяной корочки со всех сторон, выложить на бумажную салфетку, чтобы удалить остатки жира. Подать к столу.

Суп-пюре

Густой суп, в котором ингредиенты перетираются в однородную массу. Готовят супы-пюре из овощей, мяса, рыбы, бобовых. Пюре разводят мясным или овощным бульоном. Для улучшения текстуры и придания сливочного оттенка вкуса часто кладут масло или добавляют сливки. Особой популярностью супы-пюре пользуются во французской кухне, где подаются как горячими, так и холодными (*см., например, Вишисуаз*).

Тыквенный суп-пюре

На 6 порций

Время приготовления: 45 мин

2 средние луковицы
2 ст. л. растительного масла
500 г картофеля
1 кг тыквы
3 стакана молока
1 ч. л. молотого имбиря
100 г пшеничных сухариков
соль и перец по вкусу

Калорийность: 62 ккал

- Лук очистить, измельчить. В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, пассеровать лук до прозрачности в течение 3–4 минут. Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками.

- Тыкву очистить, удалить семена, нарезать кубиками. Добавить картофель и тыкву к луку, залить кипятком так, чтобы вода только покрывала овощи. Варить до мягкости овощей. Посолить по вкусу. Отвар слить.

- Овощи переложить в блендер, измельчить, затем вернуть в кастрюлю. Залить горячим молоком, готовить 10–15 минут на среднем огне. Посолить, поперчить по вкусу, добавить имбирь. Подавать с сухариками.



См. также Крем-суп.

Суrimi

Продукт японской кухни, замороженное, а затем перемолотое в однородную массу мясо белой рыбы или креветок. Полученный фарш формируется в брикеты и затем используется при приготовлении самых разных блюд. Первые упоминания об этом продукте относятся к 1100 году. Уже тогда японцы обнаружили, что если филе белой рыбы сначала заморозить, а затем измельчить и отжать, получится пластичная масса с нежным, чуть сладковатым вкусом. Из суrimi лепили различные фигурки и подавали их к столу.

В наши дни в кулинарии суrimi часто используют как аналог рыбного фарша, кладут в первые блюда и закуски, чтобы придать им рыбный вкус и аромат, используют в качестве начинки для выпечки и рулетов. Самый известный современный вариант суrimi – крабовые палочки.

Салат с крабовыми палочками

На 3–4 порции

Время приготовления: 25 мин

3 яйца

200 г крабовых палочек (суrimi)

1 крупный огурец

1 баночка консервированной кукурузы (100 г)

120 г майонеза

зеленый лук для подачи

Калорийность: 130 ккал

- Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарубить мелким кубиками.
- Крабовые палочки и огурец нарезать кубиками. С кукурузы слить жидкость.
- В креманки или стаканы слоями выкладывать ингредиенты салата, смазывая слои майонезом. Украсить нарезанным зелёным луком и подавать к столу.



Суфангиёт

Еврейский классический десерт, жареные пончики с вареньем. Обычно это блюдо готовят на Хануку – большой еврейский праздник. Часто к процессу привлекают детей. Традиционно пончики обжариваются в большом количестве масла, но есть рецепты, где их рекомендуют выпекать.

На 4 порции

Время приготовления: 2 часа

1 апельсин
2 ст. л. сухих дрожжей
4 ст. л. сахара
4 стакана пшеничной муки
2 стакана растительного масла
4 яичных желтка
3 ст. л. коньяка
1 ст. л. ванильного сахара
1 стакан варенья или джема
сахарная пудра
соль по вкусу

Калорийность: 398 ккал

- Апельсин вымыть, цедру натереть на тёрке. Дрожжи развести в стакане тёплой воды, добавить 1 ст. ложку сахара, перемешать. Оставить на 10–15 минут.

- Муку просеять горкой, в центре сделать углубление. Влить дрожжи с водой, добавить 4 ст. ложки растительного масла, желтки и коньяк. Всыпать оставшийся сахар, ванильный сахар, цедру апельсина, посолить. Замесить тесто, накрыть его чистой салфеткой, оставить на 1 час.

- Стол присыпать мукой, раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, с помощью чашки или блюдца вырезать кружки. Каждый смазать небольшим количеством растительного масла, оставить на 15–20 минут.

- Масло налить в широкую кастрюлю слоем 4–5 см, хорошо разогреть. Обжарить пончики с обеих сторон, выложить на бумажное полотенце. У готовых пончиков разрезать края, внутрь положить джем, края прижать. Посыпать сахарной пудрой, подать к столу.



Суфле

Блюдо французской кухни из яиц. По технологии приготовления суфле желтки и белки сначала разделяют, взбивают, а затем соединяют, добавляя другие ингредиенты. Выпекают суфле в огнеупорной посуде, поместив его в духовку. Блюдо получается воздушным и нежным по консистенции. Чаще всего суфле готовят сладким и подают в качестве десерта, но есть рецепты и несладкого суфле.

Суфле из лосося

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин

2 яйца

250 г филе лосося

125 мл сливок 33 % жирности

2 ст. л. тёртого пармезана

соль и паприка по вкусу

Калорийность: 175 ккал

- Желтки отделить от белков. Лосось выложить в блендер, измельчить, добавить желтки, сливки, пармезан, соль и паприку, всё перемешать. Отдельно взбить белки со щепоткой соли. Медленно ввести к рыбе, перемешать.
- Готовую смесь разлить по небольшим формам для выпечки.
- На дно противня налить воду слоем около 3 см, поставить формы, выпекать суфле на водяной бане при температуре 180 °С в течение 20 минут. Подавать горячим или холодным.



Ванильно-медовое суфле

На 6 порций

Время приготовления: 40 мин

1 ст. л. с горкой пшеничной муки

1 л молока

1 стакан светлого мёда

0,5 ч. л. ванилина
6 яиц
1 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 187 ккал

- Муку всыпать в кастрюлю, влить холодное молоко, хорошо перемешать, чтобы не было комков. Добавить мёд и ванилин. Поместить кастрюлю на средний огонь, довести до кипения, снять с огня.
- Желтки отделить от белков. Желтки взбить, ввести в молочно-мучную смесь по одному, не допуская сворачивания. Белки взбить в крепкую пену, добавить в смесь, перемешать.
- Готовое тесто перелить в форму для выпечки, поместить в разогретую до 160 °С духовку на 20 минут. Достать из духовки, охладить, посыпать сахарной пудрой, подать к столу.



Сухари

Разрезанные и затем высушенные ломти хлеба. Высушивание позволяет значительно продлить срок годности продукта, не зря в прошлом сухари брали с собой в дальние путешествия. Более того, питание армий во время военных действий также обеспечивалось прежде всего этим продуктом.

Для сухарей используются разные сорта хлеба, в результате в них сохраняются все полезные вещества, содержащиеся в нём. Это витамины А, В, Е, РР, Н, кальций, магний, молибден, калий, йод. При этом высушенный хлеб не несёт такой нагрузки на желудочно-кишечный тракт, как свежая выпечка, поэтому сухари рекомендуют людям с заболеваниями желудка. В то же время, излишнее увлечение этим продуктом может привести к набору лишнего веса, поэтому следует соблюдать меру.

Сухари в кулинарии часто выступают в качестве составляющей различных блюд, в том или ином виде, например, в качестве основы десертов (*см. также Крутоны, Панировочные сухари*).

Пирожное «картошка» из ванильных сухарей

На 10 шт.

Время приготовления: 1,5 часа

100 г сливочного масла
200 г сгущённого молока
5 ст. л. какао-порошка
3 ст. л. любого сиропа
500 г пшеничных сухарей
100 г измельчённых орехов
2 стакана молока

Калорийность: 420 ккал

- Размягчённое сливочное масло взбить со сгущёнкой. Добавить 2 ст. ложки какао-порошка и сироп. Сухари пропустить через мясорубку.
- Соединить масляную смесь, измельчённые сухари, орехи и молоко, перемешать в однородную массу.
- Сформировать пирожные, убрать на некоторое время в холодильник. Обвалять в оставшемся какао-порошке и подавать к столу.



Сухое молоко

Порошок белого цвета, который получают путём высушивания жидкого молока. Полагают, что основной причиной появления сухого молока стало желание увеличить срок хранения обычного напитка. Известно, что ещё в XVIII веке жители Восточной Сибири вымораживали жидкое молоко, превращая его в твёрдые белые глыбы. В начале XIX века русский врач Осип Кричевский впервые получил сухое молоко, в котором сохранялись все полезные вещества. Спустя несколько десятилетий белый порошок стали производить в промышленных масштабах.

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.