

Кулинарная энциклопедия

том 36



Т

(Тахина — Тулумба)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

Кулинарная энциклопедия. Том 36. Т (Тахина – Тулумба)

«ИД Комсомольская правда»

2017

Кулинарная энциклопедия. Том 36. Т (Тахина – Тулумба)
/ «ИД Комсомольская правда», 2017 — (Кулинарная
энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0227-5

В 36 томе: – секреты идеального теста; – чем интересна турецкая кухня; – что приготовить из тофу или трески; – всё о телятине, толокне и трюфелях; – что такое тельное, тжвжик и токмач; – рецепты десертов тирамису и «три молока»; – какой суп стал «визитной карточкой» тайской кухни и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0227-5

, 2017

© ИД Комсомольская правда, 2017

Содержание

Тахина (тахинная паста, тхина)	6
Творог	8
Пирог с творожным кремом и малиной	10
Творожный торт	12
Творожник	14
Творожный рис	15
Творопыш	17
Творожная запеканка	18
Текила	20
Текила санрайз	22
Текила бум	23
Текс-мекс	24
Тельное	26
Телятина	28
Телятина с белыми грибами	29
Темаки	31
Температура	32
Основные значения температуры для запекания мяса, птицы и рыбы:	33
Темпура	35
Креветки темпура	36
Теппаныки	38
Терияки	39
Курица терияки	40
Термометр кулинарный	42
Термос	43
Террин	45
Террин из телячьей печени	46
Тесто	48
Тесторезка	50
Тефлон	51
Тефтели	52
Мексиканский суп с тефтелями	53
Тефтели в томатном соусе	55
Теша	57
Тёплый салат	58
Тёплый салат с куриной грудкой и рукколой	59
Тёрка	61
Тжвжик	62
Тиан	64
Тиан из лосося	65
Тибетский чай	67
Тикка	68
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Кулинарная энциклопедия. Том 36. Т. Тахина – Тулумба

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

Тахина (тахинная паста, тхина)

Распространённая на Среднем Востоке густая жирная паста из молотого кунжутного семени. Тахина используется как дополнительный ингредиент к различным блюдам, также её часто подают отдельно со свежими лепёшками. Кроме того, она служит основой для многих соусов. Тахинная масса используется для приготовления многих восточных сладостей, в том числе и одной из самых известных – халвы.

Использование тахины давно распространилось далеко за пределы Востока. Кунжутную пасту едят в Китае и Индии, в США и Бразилии, и даже в скандинавских странах её используют для приготовления рыбных пресервов.

Время приготовления: 20 мин

100 г кунжута

2 ст. л. кунжутного или оливкового масла

Калорийность: 695 ккал

- Кунжут высыпать в сухую форму для запекания, прокалить его в духовке при 180 °C около 10 минут, постоянно помешивая, стараясь избежать сильного потемнения семян.
- Всыпать горячий кунжут в чашу блендера, добавить масло и перемолоть всё до консистенции нежирной сметаны.
- Пасту можно использовать сразу, остатки следует хранить в герметичной таре, в холодильнике – не более недели.



Творог

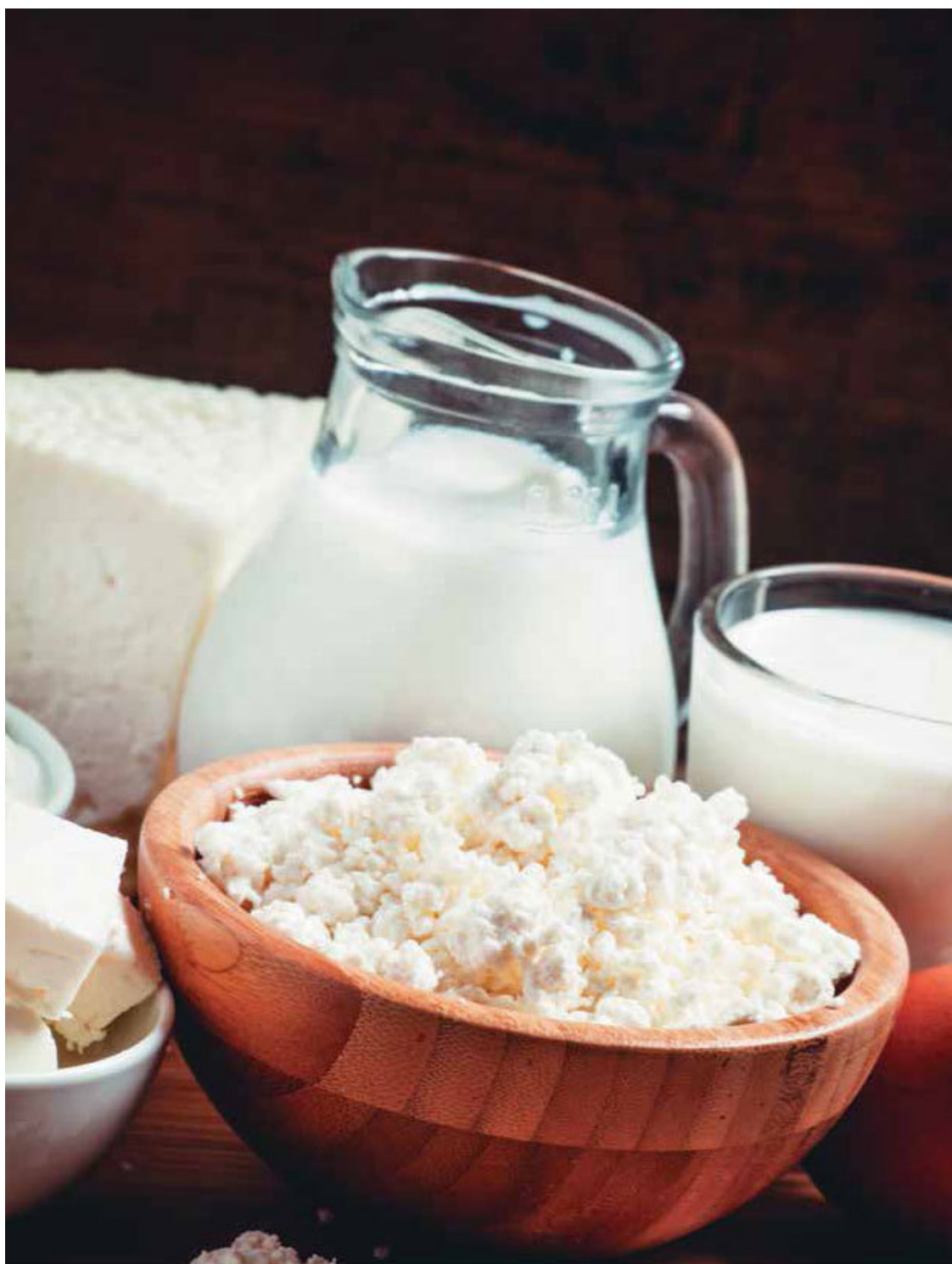
Кисломолочный продукт, получаемый путём естественного сквашивания молока с последующим удалением сыворотки. Творог принято считать славянским продуктом, так или иначе, но даже в Византии привычный нам творог появился только после налаживания торговых отношений со славянским миром.

На Руси творог традиционно изготавливали из кислого молока, которое переливали в специальные глиняные горшки и помещали в остывающую печь. После продукт отцеживали через полотняные мешки. Творог и сыр долгое время были идентичными продуктами, сыром на Руси считался прессованный творог с различными добавками.

В твороге содержатся белок, минеральные вещества, лактоза (молочный сахар), жир, ферменты, витамины. Всего в твороге их 12 – А, D, С и витамины группы В. Также он богат кальцием, железом и фосфором. В то же время творог содержит всего 3 % углеводов. Из 500 г молока получается около 200 г творога, соответственно, питательная ценность творога значительно выше, чем у молока.

Минеральные вещества, входящие в состав творога, способствуют формированию и укреплению костной ткани. Аминокислоты помогают профилактике заболеваний печени. Витамины группы В защищают от атеросклероза. Обезжиренный творог входит в состав многих диет, так как, в отличие от мяса, в твороге отсутствуют пурины. А молочнокислые бактерии, находящиеся в твороге, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта и нормализуют перистальтику кишечника. Творог способствует повышению уровня гемоглобина в крови и нормализации работы нервной системы. Он полезен людям, страдающим заболеваниями печени, почек, сердечно-сосудистой системы, лёгких. А вот тем, кто страдает от заболеваний желудочно-кишечного тракта, употреблять творог нужно только в переработанном виде. И, несмотря на все полезные свойства творога, из-за высокого содержания белка ВОЗ рекомендует есть его не более 200 г в день.

Сегодня творог подразделяют на 4 категории: обезжиренный, нежирный, классический и жирный. У любого творога и творожных продуктов короткий срок годности – не более 3–5 дней. Перед использованием творога для приготовления различных блюд его рекомендуют протереть через сито или пропустить через мясорубку, это способствует разрушению крупинок, и блюдо получится более нежным.



Пирог с творожным кремом и малиной

На 8–10 порций

Время приготовления: 1 час + охлаждение

250 г сухого печенья
120 г сливочного масла
600 г творога 5 % жирности
100 г сахара
4 ст. л. желатина
10 ст. л. воды
150 мл сливок 20 % жирности
200 г малины

Калорийность: 235 ккал

- При помощи тёрки или блендера измельчить печенье в крошку. Сливочное масло растопить и влить в крошку, тщательно перемешать.
- Круглую форму для запекания застелить пищевой плёнкой. В форму выложить крошку с маслом, тщательно утрамбовать, сформировав небольшой бортик. Поместить форму в холодильник.
- Творог смешать с сахаром, взбивать блендером 2–3 минуты, оставить на 15 минут.
- 2 ст. ложки желатина смешать с 5 ст. ложками воды, перемешать и поставить на водяную баню. Нагревать до полного растворения желатина. Снять с водяной бани, добавить сливки. Тщательно перемешать венчиком.
- Снова взбить творог, тонкой струйкой вливая желатин со сливками. Взбивать до получения лёгкой, воздушной, немного жидкой массы.
- Влить творожный крем поверх основы из печенья. Вновь поставить форму в холодильник на 4–5 часов.
- Малину промыть, дать стечь воде. Распределить малину в один слой поверх творожного крема.
- Оставшийся желатин смешать с 5 ст. ложками воды, поставить на водяную баню и прогревать до полного растворения желатина. Снять желатин с водяной бани, постоянно помешивая, охладить.
- Залить малину желатином. Поместить пирог в холодильник на 30–40 минут, до полного застывания желатина.
- Достать пирог из холодильника, провести ножом по внутреннему краю и извлечь пирог из формы.



Творожный торт

На 6–8 порций

Время приготовления: 1 час 20 мин

1 лимон
1 стакан изюма без косточек
6 яиц
2 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. маргарина
2 стакана сахара
1 кг нежирного творога
щепотка соды
4 ст. л. манной крупы
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 239 ккал

- Лимон вымыть, цедру натереть на тёрке, из мякоти выжать сок. Изюм промыть, обсушить. Отделить белки от желтков. Муку просеять.

- В миске растереть добела маргарин с сахаром, желтками, лимонным соком и цедрой. Творог протереть через сито или взбить в блендере, добавить в миску, перемешать. Всыпать соду, манную крупу и муку, перемешать.

- Яичные белки взбить в крепкую пену, выложить в миску с тестом, аккуратно перемешать. Всыпать изюм, перемешать ещё раз.

- Разъёмную форму для выпечки выстелить пергаментом, выложить в неё тесто. Выпекать торт в духовке при 160 °С около 1 часа. Остудить торт в форме, затем переложить на блюдо. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

См. также Ватрушка, Львовский сырник, Пасха, Сырники и пр.



Творожник

см. Сырники.

Творожный рис

Блюдо индийской кухни, смесь натурального йогурта или творога с отваренным рисом. Творожный рис не относится к категории десертов, как можно было бы подумать. Напротив, в него добавляют различные специи, такие как имбирь, карри, кумин, горчицу, соль и пр. Подают творожный рис как самостоятельное блюдо или дополняют гарниром: жареными бобами, перцем чили и т. д.

Особенно популярно блюдо в Южной Индии, где его подают с соусом из манго или лайма после сытного обеда.

На 2–3 порции

Время приготовления: 30 мин

300 г риса сорта «жасмин»
1 ч. л. порошка карри (по желанию)
2 см свежего корня имбиря
1–2 коробочки кардамона
1 ст. л. топлёного масла (гхи) или растительного масла
1 ч. л. семян горчицы
1 ч. л. семян кориандра
1/2 ч. л. хлопьев перца чили
горсть листьев петрушки или зелёного базилика
300 г натурального йогурта или мягкого творога
соль по вкусу

Калорийность: 99 ккал

- Рис залить холодной водой и отварить до мягкости, около 20 минут. Воду слить, рис слегка размять толкушкой, по желанию добавив порошок карри.
- Имбирь очистить и натереть. Кардамон раздавить.
- На сковороде разогреть масло, выложить специи и нарванные руками листья зелени, быстро обжарить на среднем огне до появления аромата и момента, когда семена горчицы начнут потрескивать. Снять с огня.
- Добавить к рису обжаренные специи и йогурт или творог, посолить по вкусу и перемешать.



Творопыш

Готовая смесь для приготовления творожной запеканки или пирога с творожной начинкой. Творопыш добавляют в творог вместе с остальными ингредиентами, в результате смесь после выпечки получается пышной и воздушной. Основными ингредиентами добавки являются кукурузный крахмал, дикрахмалфосфат и ароматизатор.

Творожная запеканка

На 6 порций

Время приготовления: 1,5 часа

3 яйца

440 г творога

1 пакетик смеси творопыш

150 мл молока

0,5 стакана сахара

2 ст. л. изюма

сливочное масло для смазывания формы

сметана и свежие ягоды для подачи (по желанию)

Калорийность: 168 ккал

- Желтки отделить от белков. Белки взбить в плотную пену. Желтки взбить, добавить творог, творопыш, молоко и сахар. Ввести взбитые белки, перемешать. Добавить изюм, аккуратно перемешать.
- Форму для выпечки смазать маслом, влить творожную смесь, поместить в разогретую до 170 °С духовку на 1 час.
- Оставить на 10 минут в остывающей духовке. Достать, переложить на блюдо для подачи.
- Остудить, разрезать на порционные куски, подавать к столу, дополнив по желанию сметаной и свежими ягодами.



Текила



Национальный мексиканский напиток, изготавливаемый из растения семейства Агавовых – голубой агавы. Своё название напиток получил в честь одноимённого города, в окрестностях которого его традиционно производят. Предком широко известной сегодня текилы стал пульке – напиток, который употребляли ещё ацтеки. Он представлял собой перебродивший сок агавы. Подавали пульке как альтернативу вину в Старом Свете. Появившиеся на территории Америки в XVI веке испанцы научили индейцев искусству дистилляции, что позволило получать крепкий алкогольный напиток. Серийное производство текилы начал на рубеже XVIII столетия маркиз Педро Санчес де Тахле, построив небольшой завод на территории современного штата Халиско. Чуть позже, в 1758 году, агаву стали культивировать специально для производства текилы.

Текила в её современном виде появилась в начале XIX века. Мировую популярность напиток приобрёл после Олимпийских игр 1968 года в Мехико. А с 1974 года мексиканские производители получили эксклюзивное право на использование бренда «текила». Всю текилу, представленную сегодня на рынке, можно разделить на две основные категории, в зависимости от содержания в ней сока агавы:

Премиум состоит на 100 % из агавового сока.

Микста включает не менее 51 % сока агавы. Остальной объём сахаров восполняется за счёт тростникового сахара или кукурузного сиропа.

Также выделяют серебряную, золотую, выдержанную и экстра-выдержанную текилу. Крепость классического напитка составляет 55°. Прежде чем разлить по бутылкам, текилу разбавляют водой до крепости 38°.

Текилу пьют, используя в качестве закуски дольку лайма и соль, добавляют в целый ряд напитков. В частности, она входит в состав коктейлей «Маргарита», «Текила санрайз», «Текила бум» и др.

Текила санрайз

На 1 порцию

Время приготовления: 2 мин

180 г кубиков льда

10 мл гренадина

50 мл серебряной текилы

150 мл апельсинового сока

кружок апельсина и коктейльная вишенка

- Стакан хайбол наполнить доверху кубиками льда.
- Влить гренадин и серебряную текилу.
- Долить апельсиновый сок и перемешать коктейльной ложкой.
- Украсить кружком апельсина и вишенкой, подавать к столу.



Текила бум

На 1 порцию

Время приготовления: 1 мин

50 мл серебряной текилы

100 мл спрайта

- Влить в специальный бокал текилу и спрайт.
- Накрыть бокал салфеткой и, придерживая её сверху, ударить им по столу 3 раза, чтобы напиток начал пениться. Сразу подавать.

См. также Маргарита.



Текс-мекс

Кухня, объединившая в себе блюда американской и мексиканской кухонь. Её история началась в XIX веке, когда стремительно развивающиеся Штаты решили расширить свою территорию за счёт части соседней страны, и Техас стал американским.

В кухне текс-мекс классические мексиканские рецепты подверглись американскому влиянию. Так, популярную в Мексике баранину заменили говядиной. Стали широко использовать такие ингредиенты, как бобовые, пшеница, патока и кукуруза. Со временем рецепты текс-мекс стали мало напоминать исходные, дав начало совершенно новому направлению, соединившему в себе испанские, мексиканские и американские кулинарные традиции.

Большую популярность в новой кухне получили мексиканские тортильи, в которые заворачивают различные начинки. В качестве закуски в текс-мекс обычно подают чипсы из тортилий с сальсой или соусом чили. Также широко используются пряности и специи, заимствованные из других кухонь, например, индийской.

Важнейшие блюда кухни «текс-мекс» (в алфавитном порядке):¹

Кесадилья с сыром и кукурузой – обжаренная тонкая лепёшка с начинкой из сыра и кукурузы.

Куриный суп – суп в мексиканском стиле с рисом и помидорами.

Начос – чипсы из кукурузной тортильи, подаются с различными соусами.

Рефритос – пережаренные бобы.

Сальса пико-де-гайо – острая овощная смесь из помидоров, сладкого перца, лука и зелени.

Слоппи Джо – бургер с начинкой из говяжьего фарша.

Телячьи отбивные в стиле текс-мекс – жареные отбивные, замаринованные в смеси томатной пасты и острых специй.

Фахитас – кукурузные или пшеничные лепёшки с начинками из мяса, овощей и острых специй.

Чили кон карне – мясное рагу с острым перцем чили.

¹ Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.



Тельное

Блюдо русской кухни. Название произошло от слова, которым в древности называли на Руси измельчённую рыбную мякоть, другими словами, рыбный фарш.

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин

500 г филе судака или щуки

0,5 пшеничного батона

1 стакан молока

1,5 ст. л. сушёных или 3 ст. л. консервированных грибов

3 сваренных вкрутую яйца

1–2 луковицы

0,5 стакана + 4 ст. л. растительного масла

рубленая зелень укропа или петрушки

4 ст. л. пшеничной муки

0,5 стакана панировочных сухарей

соль и перец по вкусу

Калорийность: 191 ккал

- Рыбное филе разрезать на крупные куски. Хлеб залить молоком, оставить на 5–10 минут, затем отжать. Пропустить филе вместе с хлебом через мясорубку. В фарш добавить соль и перец по вкусу, перемешать.

- Сушёные грибы отварить до мягкости, затем мелко нарезать (консервированные просто нарезать). Яйца очистить, измельчить. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить к грибам вместе с яйцами. Добавить зелень, перемешать. Посолить, поперчить по вкусу.

- Из рыбного фарша сформировать шарики размером с яйцо, выложить на салфетку и расплющить. В центр получившихся лепёшек выложить начинку, согнуть их пополам и плотно соединить края, чтобы получился полумесяц. Обвалять сначала в муке, затем в панировочных сухарях.

- В глубокую сковороду налить растительное масло, обжарить зразы до золотистой корочки.

- Переложить в форму для запекания, поместить в разогретую до 210–220 °С духовку на 10–15 минут.



Телятина

Мясо молочных телят, не достигших полугодовалого возраста. В это время животные употребляют исключительно молоко, что придаёт мясу характерный запах и вкус. Телятина отличается от мяса зрелых животных и внешне: у неё более нежный, розовый цвет с белыми, а не желтоватыми прожилками. Чем моложе телёнок, тем более светлое у него мясо.

Из всех видов мяса этот является наименее жирным, что делает телятину идеальным продуктом для всех, кто считает калории. Консистенция у телятины мягкая и нежная, что объясняется меньшим количеством волокон соединительной ткани, поэтому она подходит даже малышам и пожилым людям. В телятине содержатся особые экстрактивные вещества, благотворно влияющие на работу желудочно-кишечного тракта. Есть в ней также желатин, улучшающий свёртываемость крови. Богато мясо витаминами А, Е, В, С, РР и др., а также минеральными веществами: кобальтом, фосфором, калием, магнием, цинком, медью и железом.

Нежное мясо телятины особенно хорошо в отваренном или тушёном виде. Нужно помнить, что слишком длительная тепловая обработка только испортит вкус телятины, сделав её жёсткой, поэтому следует выбирать такие рецепты, где мясо готовится быстро. Телятину тушат, запекают, жарят, отваривают, используют для приготовления первых блюд, закусок и салатов.

Телятина с белыми грибами

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин

400 г свежих белых грибов
1 средняя луковица
2–3 зубчика чеснока
1 небольшой пучок мяты
1 средний пучок петрушки
5 ст. л. сливочного масла
0,5 стакана говяжьего бульона
2–3 веточки тимьяна
600 г филе телятины
молотый белый перец
0,5 стакана сухого белого вина
соль и перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

- Грибы обработать, нарезать пластинками. Лук и чеснок очистить, измельчить. Мятую и петрушку вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

- Обжарить лук до прозрачности на сковороде в половине сливочного масла. Добавить грибы, мяту, чеснок и петрушку. Готовить, помешивая, пока жидкость не выпарится. Влить бульон, посолить, поперчить по вкусу, томить ещё 10–15 минут на слабом огне.

- На другой сковороде разогреть оставшееся масло, выложить тимьян, обжаривать 4–5 минут. Мясо разрезать на 4 части поперёк волокон. Посыпать белым перцем, выложить к тимьяну, обжарить вместе в течение 3–4 минут с каждой стороны на сильном огне, затем уменьшить огонь и готовить ещё 3–4 минуты. Снять со сковороды, убрать в тёплое место.

- В оставшийся на сковороде мясной сок влить белое вино, довести до кипения. Выложить в него белые грибы с зеленью и овощами. Мясо выложить на тарелки, дополнить грибами в соусе.



Темаки

см. Суши.

Температура



Тепловая обработка продуктов является неотъемлемой частью прогресса. С тех пор как пещерные люди впервые зажарили тушу на огне, многое изменилось. За долгие века появились десятки способов приготовления блюд, но одно остаётся неизменным – все они подвергаются воздействию температуры. И от того, насколько верно выставлены показания на термометре духовки или другого кухонного прибора, зависит, насколько вкусным получится блюдо.

Основные значения температуры для запекания мяса, птицы и рыбы:

Продукт	Температура запекания, °C	Температура запекания, °F	Время запекания на 500 г веса, минут
Говядина, телятина			
Вырезка	180	356	12-14
Грудинка	200	392	25-30
Лопатка	190	374	30-35
Филей на кости	190	374	20-25
Рулет фаршированный	190	374	24-28
Рёбрышки	180	356	20-23

Свинина			
Шейка, окорок	180	356	25
Карбонад	180	356	20
Рёбрышки	200	392	25
Баранина			
Нога с косточкой	230 (первые 25-30 минут), затем 170	446 (первые 25-30 минут), затем 338	15
Рулет фаршированный	220 (первые 45 минут), затем 170	428 (первые 25-30 минут), затем 338	13
Лопатка	220 (первые 20-35 минут), затем 170	428 (первые 25-30 минут), затем 338	13
Рёбрышки	210	410	12
Птица (тушка)			
Курица	180	356	20
Утка	200	392	12
Индейка	180	356	12
Гусь	200	392	15
Рыба			
Любая	180	356	10 минут на каждые 2,5 см толщины

Темпура

Разновидность кляра в японской кухне. Готовят его из пшеничной муки, яйца и ледяной воды. Также часто продукты в темпуре дополняют крупными панировочными сухарями панко.

В лёгкий и воздушный кляр обмакивают мясо, морепродукты, овощи и даже фрукты, после чего обжаривают их во фритюре. В японских ресторанах очень популярны горячие роллы темпура. К ним подают соевый соус и васаби.

Креветки темпура

На 4 порции

Время приготовления: 0,5 часа

1 стакан ледяной воды
1 яйцо
1 стакан пшеничной муки
1 кг королевских креветок
растительное масло для фритюра
соевый соус или соус терияки
соль по вкусу

Калорийность: 129 ккал

- В ледяную воду разбить яйцо, перемешать. Муку просеять в миску, влить воду с яйцом, замесить тесто, оно должно получиться воздушным.
- Креветки очистить от голов и панцирей, оставив хвостики, удалить кишечную вену. Немного посолить.
- Масло разогреть в сотейнике или кастрюле, обжарить креветки в течение 1 минуты, предварительно обмакнув каждую в кляр.
- Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек жира. Переложить на блюдо для подачи, дополнить соусом.



Теппаньяки



Способ быстрого приготовления пищи в японской кухне. Для этого используется специальная широкая железная сковорода – теппан, на которой продукты обжариваются. Повар готовит в непосредственной близости от гостей заведения, на их глазах. Часто процесс приготовления сопровождается артистическими номерами, когда повар, например, виртуозно подбрасывает продукты вверх, перемешивает их эффектными движениями, жонглирует посудой, фламбирует и т. п.

Терияки

- 1) Классический соус терияки, состоящий из соевого соуса, сахара и сакэ.
- 2) Способ приготовления продуктов в японской кухне с добавлением одноимённого соуса. В процессе приготовления сахар карамелизуется настолько, что продукт приобретает характерный блеск. Чаще всего таким способом готовят мясо, птицу или рыбу.

Курица терияки

На 2 порции

Время приготовления: 30 мин + маринование

4 куриные грудки
1 стакан соевого соуса терияки
2 ст. л. мёда
0,5 стакана белого вина
0,5 ст. л. сушёного имбиря
50 мл растительного масла
отварной рис для подачи

Калорийность: 206 ккал

- Куриные грудки вымыть, обсушить. Каждую разрезать на три части под углом 45 °С.
- Соединить соус терияки, мёд, вино и имбирь. Выложить куски курицы в маринад, оставить на 1 час.
- Растительное масло разогреть на сковороде, обжарить куски мяса с обеих сторон, затем залить соусом и готовить на среднем огне, пока он не загустеет.
- Подавать курицу терияки с отварным рисом.



Термометр кулинарный

Кухонное приспособление, позволяющее контролировать температуру в процессе приготовления блюда. Существуют аналоговые и цифровые термометры. На первых значения температуры определяются по специальной шкале, что не всегда удобно и не позволяет определять значения с высокой степенью точности. На экране цифрового термометра температура отображается в виде двух- или трёхзначного числа, что в значительной степени облегчает задачу повара.

Кроме того, кулинарные термометры бывают контактными и бесконтактными. Первые имеют специальный щуп, с помощью которого измеряется температура продукта. Вторые способны измерять температуру даже на расстоянии от готовящегося продукта, правда результат получается не столь точным.



Термос

Плотно закрывающийся сосуд, позволяющий долго сохранять продукты нужной температуры. На протяжении веков умы изобретателей занимала мысль о том, как можно поддерживать температуру пищи без необходимости подогревать или остужать её. Но только в 1892 году англичанин Джеймс Дьюар предложил решение этой задачи. Его изобретение – сосуд с двойными стеклянными стенками, воздух между которыми был откачан. По замыслу Дьюара, в результате того, что между стенками образовался вакуум, наружная температура не влияла на внутренний сосуд. В результате налитая в него жидкость длительное время оставалась той же температуры. В 1904 году изобретение Дьюара усовершенствовал и запатентовал немец Рейнольд Бергер. Он придумал более прочный металлический внешний сосуд и особую форму крышки в виде стаканчика, так как его версия изобретения предназначалась прежде всего для поддержания температуры напитков. Так на свет появилась марка *Thermos*, ставшая впоследствии именем нарицательным. Сегодня термосы, произведённые этой компанией, считаются лучшими в мире.





В настоящее время существуют новые разновидности традиционного термоса. Например, термос с широким горлом, предназначенный для горячих блюд или мороженого, а также термопот, представляющий собой гибрид электрического чайника и термоса, способный долго поддерживать высокую температуру вскипячённой воды.

Террин

Группа блюд французской кухни, являющихся чем-то средним между паштетом и запеканкой. Для приготовления террина измельчённый фарш вместе с добавками помещают в глиняную или стеклянную посуду и запекают. Затем разрезают на порционные куски и подают к столу. В массу для террина кроме мясного или рыбного фарша добавляют также сливки, пряности и фисташки.

В современной ресторанной кухне террином могут называть и блюдо, приготовленное без запекания, но схожее по форме.

Террин из телячьей печени

На 8 порций

Время приготовления: 1 час

1 кг говяжьей печени
3 яйца
1–2 зубчика чеснока
1–2 лавровых листа
0,5 стакана очищенных фисташек
250 г бекона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 224 ккал

- Печень очистить от плёнок, удалить протоки, нарезать на куски среднего размера, дважды пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Яйца слегка взбить. Чеснок очистить, измельчить. Лавровый лист раскрошить в ступке. Фисташки очистить.

- В печёночный фарш добавить чеснок, яйца, лавровый лист, фисташки. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

- На дно формы для запекания выложить бекон внахлест так, чтобы его края свешивались. Заполнить форму печёночной массой, прикрыть ломтиками бекона. Накрыть форму крышкой и пищевой фольгой.

- В противень налить 0,5 стакана воды, поставить форму, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 45 минут. Достать форму, снять с неё фольгу. Остудить. Поместить в холодильник на ночь. Нарезать на ломтики средней толщины, подавать к столу.



Тесто



Полуфабрикат из муки, используемый для приготовления хлебобулочных, макаронных, кондитерских и других изделий. Кроме муки в тесто добавляются такие ингредиенты как яйца, вода, дрожжи, сахар, масло и пр. Тесто, как и приготовляемый из него хлеб, появилось ещё на заре человечества. В эпоху палеолита люди научились растирать зёрна в муку с помощью камней. Эта первая мука смешивалась с водой и далее запекалась в золе, превращаясь в подобие современных лепёшек. Древний хлеб высоко ценился за питательные свойства.

В течение тысячелетий мука и вода были единственными ингредиентами теста. В дальнейшем его стали разнообразить и другими составляющими. После того как в XV веке были открыты пивные дрожжи, а затем в XVII – хлебные, в истории теста началась новая страница, были придуманы многочисленные рецепты дрожжевой выпечки.

Сегодня существует множество видов теста. Самые известные из них:

Бисквитное – для приготовления тортов и пирожных;

Блинное – жидкое тесто для выпекания блинов;

Дрожжевое – для разнообразной сладкой и несладкой выпечки;

Заварное – для пирожных и некоторых видов хлеба;

Песочное – для печенья и тортов;

Пресное – для пельменей, вареников, чебуреков и пр.;

Сдобное – тесто, в состав которого входят сахар, масло и яйца;

Слоёное – для пирожных, пирожков и пр.

Любое тесто проходит несколько стадий, прежде чем превратится в то или иное изделие. Основные этапы приготовления дрожжевого теста следующие:

Вымешивание – первый этап в приготовлении теста. После того как все ингредиенты смешиваются и превращаются в единую массу, её следует хорошо вымесить. Это способствует тому, что будущее тесто будет однородным.

Расстойка – на этом этапе тесто оставляют «отдохнуть», чтобы подготовить его к выпечке. За это время в тесте повышается уровень углекислого газа, в результате чего изделия из него получаются упругими и пористыми.

Обминание – в его процессе тесто становится гладким. Иногда тесто следует обминать несколько раз, чтобы выпустить образующийся в результате брожения углекислый газ.

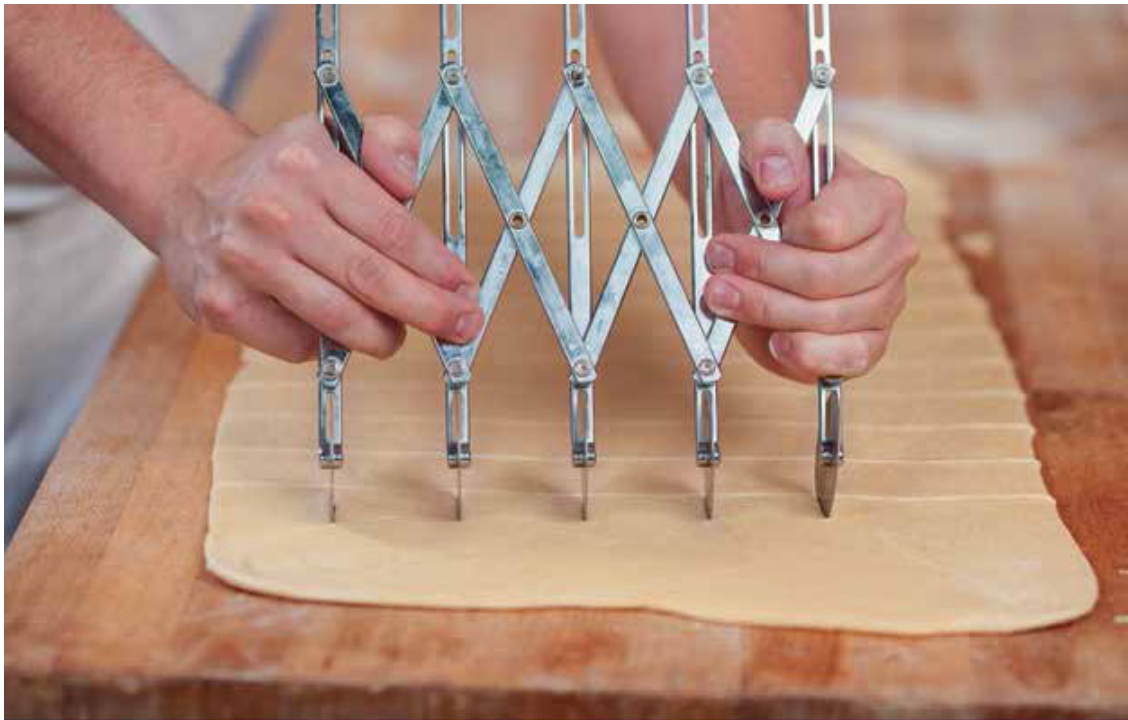
Раскатывание – придание тесту плоской формы с помощью скалки. Толщина пласта зависит от того, что в дальнейшем планируется из теста готовить.

Разделка – этап, на котором из раскатанного теста формируют будущие изделия.

Об отдельных видах теста см. соответствующие статьи энциклопедии.

Тесторезка

Кухонное приспособление для разрезания пластов теста. Режущим элементом у большинства тесторезок является круглое металлическое колёсико, выполняющее функцию ножа. Оно снабжено металлической или деревянной ручкой. Тесторезка может иметь и более сложную конструкцию с несколькими ножами, что позволяет разрезать тесто одновременно на несколько полос.



Тефлон

см. Антипригарное покрытие.

Тефтели

Блюдо в виде небольших шариков, изготовленных из мясного или рыбного фарша. Помимо фарша, в тефтели добавляют рис, хлеб, лук, яйца, специи и пр. В разных национальных кухнях тефтели могут носить разные названия. Способы приготовления также могут различаться: их жарят, отваривают, тушат, готовят на пару и запекают.

Мексиканский суп с тефтелями

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

1 небольшая луковица
3 ст. л. растительного масла
3 ст. л. томатной пасты
2 стакана воды
2–3 зубчика чеснока
4 ст. л. очищенного толчёного миндаля
4 ломтика белого батона без корочки
0,5 стакана молока
600 г говяжьего фарша
1 яйцо
небольшой пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 62 ккал

- Лук очистить, измельчить. 2 ст. ложки растительного масла разогреть на сковороде, обжарить лук в течение 2–3 минут, добавить томатную пасту, влить воду, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Тушить на слабом огне в течение 10–15 минут.

- Чеснок очистить, измельчить. На другой сковороде разогреть оставшееся масло, обжарить чеснок и миндаль до золотистого цвета. Выложить 2 ломтика хлеба, обжарить с двух сторон. Переложить содержимое сковороды в блендер, измельчить. Добавить томатно-луковое пюре.

- Оставшиеся хлебные ломтики замочить в молоке, размять. Добавить в фарш. Влить яйцо, посолить, поперчить, перемешать. Сформировать из фарша небольшие тефтели.

- Соус довести до кипения, выложить тефтели. Накрыть крышкой, варить на слабом огне 15–20 минут, снять с огня.

- Зелень вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Разлить суп в глубокие тарелки, посыпать зеленью, подавать к столу.



Тефтели в томатном соусе

На 4–5 порций

Время приготовления: 1,5 часа

Для тефтелей

800 г свиного или говяжьего фарша

2–3 луковицы

1–2 яйца

пшеничная мука

растительное масло для обжаривания

соль и перец по вкусу

Для соуса

50 г сливочного масла

2 ст. л. пшеничной муки

400 г сметаны

2–3 ст. л. томатной пасты

соль и перец по вкусу

1 лавровый лист

измельчённая зелень

Калорийность: 126 ккал

- Фарш выложить в миску. Лук очистить, измельчить, добавить к фаршу. Туда же разбить яйца, добавить соль и перец по вкусу, перемешать. Сформировать из фарша небольшие тефтели, тщательно обвалять в муке. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить тефтели до румяной корочки со всех сторон. Переложить в другую посуду.

- Приготовить соус: на сковороде растопить сливочное масло, добавить муку, постоянно помешивая, чтобы не образовывались комочки. Когда смесь закипит, снять её с огня. Отдельно довести сметану до кипения, добавить обжаренную муку, перемешать. Затем ввести томатную пасту, добавить соль и перец по вкусу. При необходимости разбавить соус водой или бульоном.

- Тефтели переложить в кастрюлю с тяжёлым дном, залить соусом, добавить лавровый лист. Тушить на слабом огне под закрытой крышкой до готовности. Подавать, украсив зеленью.



Теша

Брюшная часть лосося, осетра и некоторых других видов рыб, с которой удалена кожа. Эта часть рыбы прекрасно подходит для копчения и засаливания. При этом продукт достаточно дешёв, даже если используется дорогая рыба.

Тёплый салат

Разновидность салата, сочетающего в себе как традиционные свежие овощи, так и обжаренные или запечённые ингредиенты. Тёплый салат – это своего рода компромисс между холодными закусками и горячими блюдами. При этом он вполне может заменить полноценный приём пищи, особенно когда в нём сочетаются овощи и мясо. Обычно «горячей» частью тёплого салата выступает мясо, птица, печень, рыба, субпродукты. В вегетарианских тёплых салатах обжариваются баклажаны, сладкий перец, тыква, грибы и пр.

В целом тёплый салат можно охарактеризовать как сочетание сытной «горячей» части и лёгкой «холодной».

Тёплый салат с куриной грудкой и рукколой

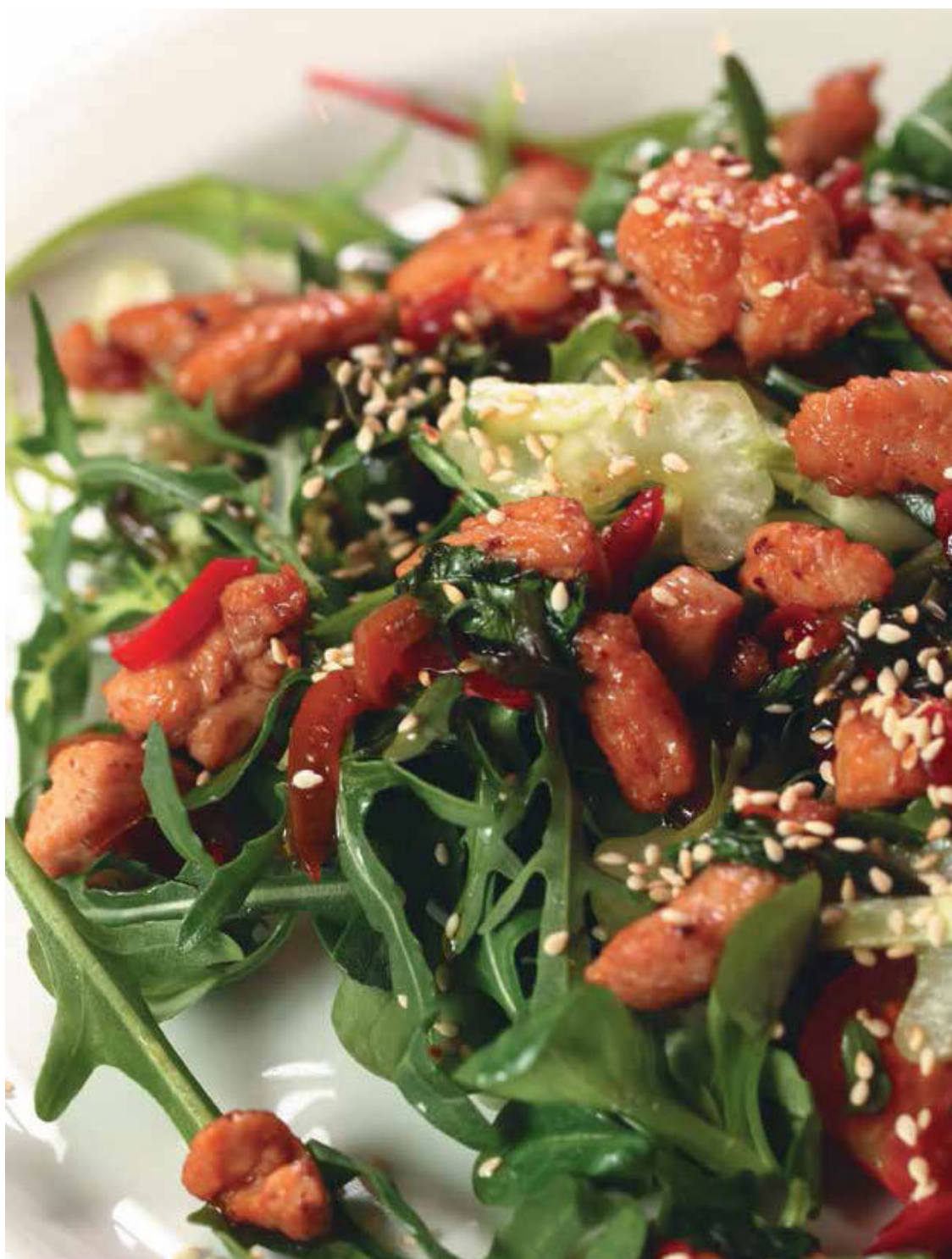
На 2 порции

Время приготовления: 30 мин

1 куриная грудка
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
1 сладкий перец
1 помидор
5 см стебля сельдерея
пучок рукколы
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. бальзамического уксуса
горсть кунжута

Калорийность: 136 ккал

- Куриную грудку нарезать небольшими кусочками. Соевый соус соединить с сахаром. Выложить в маринад кусочки курицы, оставить на 20 минут.
- Перец вымыть, удалить семена и перегородки, тонко нарезать. Помидор вымыть, нарезать крупными дольками. Стебель сельдерея вымыть, тонко нарезать поперёк. Рукколу вымыть, стряхнуть воду.
- На сковороде разогреть оливковое масло, выложить курицу, обжарить до готовности.
- Приготовить заправку: соединить оливковое масло с бальзамическим уксусом.
- В салатник выложить рукколу, перец, помидор, сельдерей, куриную грудку, посолить. Посыпать салат кунжутом, полить заправкой, подавать к столу.



Тёрка

Кухонное приспособление, предназначенное для измельчения продуктов. Традиционно тёрка представляет собой металлическую пластину с заострёнными отверстиями. От их размера зависит степень измельчения продукта.

Сегодня в кулинарии используются как механические, так и электрические тёрки, позволяющие значительно упростить задачу натирания продуктов.

ТЖВЖИК

Блюдо армянской кухни из печени и субпродуктов. Тжвжик считается исконно народным блюдом, поскольку используемые для его приготовления продукты есть в любой семье, вне зависимости от достатка. Это, без преувеличения, одна из кулинарных «визитных карточек» страны.

На 3 порции

Время приготовления: 1,5 часа

300 г бараньей или говяжьей печени
300 г бараньего или говяжьего сердца
300 г бараньего или говяжьего лёгкого
0,5 стакана курдючного сала
2 средние луковицы
2 ст. л. томатной пасты
1 стакан измельчённой петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 141 ккал

- Печень очистить от плёнок и протоков, сердце от кровяных сгустков, лёгкое и сало промыть. Субпродукты и сало мелко нарезать, выложить на прогретую сковороду, жарить до полуготовности в течение 7–8 минут.

- Лук очистить, измельчить, выложить в сковороду, добавить томатную пасту. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Готовить на слабом огне под закрытой крышкой в течение 15–20 минут. Разложить по тарелкам, посыпать петрушкой, подавать к столу.



Тиан

Блюдо французской кухни родом из Прованса, которое традиционно готовят в одноимённой глиняной посуде. Настоящим прованским тианом считается блюдо из овощей, запечённое в духовке или печи. Однако так принято называть также и холодные слоёные закуски с лёгкой заправкой.

Тиан из лосося

На 4 порции

Время приготовления: 25 мин

2 спелых авокадо

10 мл лимонного сока

400 г слабосоленого филе лосося

300 г мягкого сливочного сыра

огурец для украшения

10 мл оливкового масла

Калорийность: 275 ккал

- Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры, мякоть нарезать кубиками. Сбрызнуть лимонным соком.
- Филе лосося нарезать кубиками. Половину лосося смешать с авокадо.
- На тарелки установить сервировочные кольца. Первым слоем выложить смесь авокадо с лососем, затем сливочный сыр. Завершить слоем лосося.
- Огурец нарезать тонкими пластинками. Украсить тиан сверху, сбрызнуть оливковым маслом. Подавать к столу.



Тибетский чай

см. Часуйма.

Тикка

Блюдо индийской кухни. Кусочки курицы в пряном соусе, который готовят с добавлением смеси специй гарам масала. Согласно распространённой версии, рецепт данного блюда принадлежит отнюдь не индийским поварам, а одному из ресторанов Лондона или Глазго, откуда он перекочевал в Индию.

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.