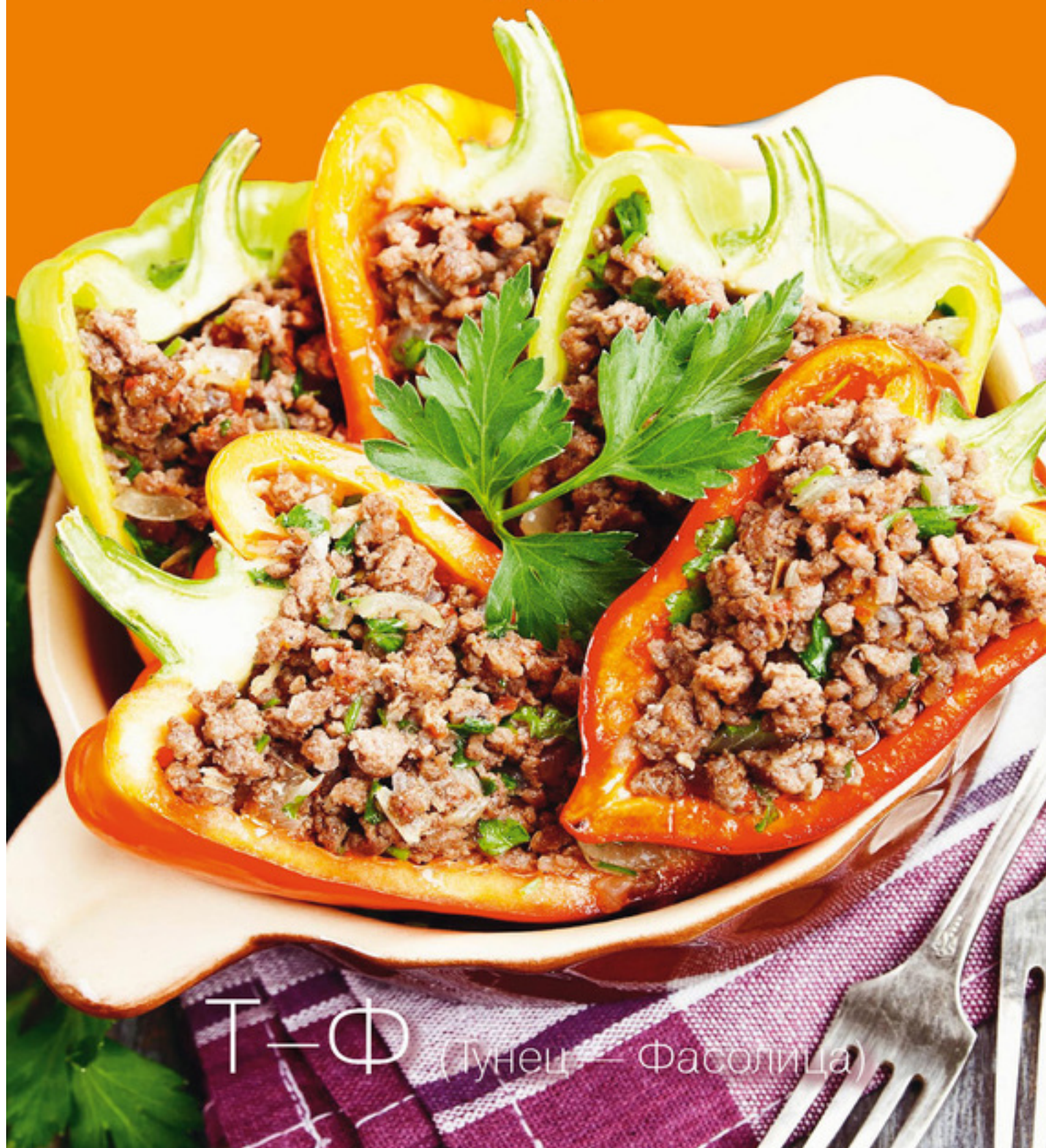


Кулинарная энциклопедия

том 37



Т—Ф (Тунец — Фасолица)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

Кулинарная энциклопедия. Том 37. Т – Ф (Тунец – Фасолица)

«ИД Комсомольская правда»

2017

Кулинарная энциклопедия. Том 37. Т – Ф (Тунец – Фасолица) / «ИД Комсомольская правда», 2017 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0228-2

В 37 томе: – всё об укропе, уксусе и устрицах; – как приготовить утку по-пекински – что такое тунтэрма, фадж и утопенцы; – рецепты печенья тюиль и фалафеля; – что немцы называют «фальшивым зайцем»; – чем интересны узбекская и украинская кухни; – какое блюдо изобрёл автор оперы «Отелло» и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0228-2

, 2017

© ИД Комсомольская правда, 2017

Содержание

Т	6
Тунец	6
Тартар из тунца	7
Салат «Сан Исидоро» с консервированным тунцом	9
Тунтэрма	12
Турецкая кухня	14
Турка (джезва)	20
Турнедо	22
Турнедо «Россини»	22
Турнепс	24
Овощные котлеты с турнепсом	25
Туррон	27
Тутовая ягода	29
Тушанка	30
Тушение	32
Рагу из картофеля с лесными грибами	32
Тушёнка (тушёное мясо)	34
Тушёнка домашняя из свинины	34
Тхали	36
Тхукпа	37
Тыква	39
Тыквенный крем-суп	40
Тыква в кокосовом молоке	41
Тыквенное масло	44
Тыквенные семечки	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Кулинарная энциклопедия. Том 37. Т—Ф. Тунец – Фасолица

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

Т

Тунец



Лимоны, фаршированные тунцом и каперсами

Группа морских рыб семейства скумбриевых. Тунец – важный промысловый объект. Японские рыбаки добывали тихоокеанских голубых тунцов более 5000 лет назад. Судя по костям, найденным при раскопках, на американских островах и побережьях в северо-восточной части Тихого океана люди ловили тот же вид в глубокой древности. В сицилийских пещерах найдены наскальные изображения этих рыб. Тунцов, которые ежегодно проходили через Гибралтарский пролив, ловили по всему Средиземному морю. На Босфоре использовали 30 разных слов для обозначения этой рыбы. Их изображали на греческих и кельтских монетах. С древних времён ловлей тунца промыслили во многих странах по всему миру. Промысел был сезонным, локальным и в основном прибрежным, тунцов ловили только в определённые моменты их жизненного цикла. Например, тунца добывали в Атлантическом океане кошельковыми неводами, ловили в Бискайском заливе с помощью крючковых орудий, ставили ловушки в проливе Гибралтар и вдоль побережья Северной Африки. Из-за неуёмного вылова тунец практически исчез в середине прошлого века, однако благодаря селекционной работе и снижению квот на вылов, сегодня популяцию тунца удалось восстановить. В наши дни на мировом рынке тунец занимает второе место среди всех даров моря, после креветок.



Мясо тунца отличается самым большим среди всех рыб содержанием белка – более 22 %. Жирность мяса колеблется от долей процента до 19 %. В мясе тунца много микро- и макроэлементов: кальция, магния, натрия, калия, фосфора, хлора, серы, йода, железа, цинка, меди, марганца, фтора, хрома, никеля, кобальта и молибдена; а также витаминов А, группы В, Е и РР. Кроме того, мясо тунца содержит все аминокислоты, необходимые человеку. В тунце высокое содержание жирных кислот Омега-3, помогающих сократить риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшающих работу мозга, уменьшающих артритные боли, оказывающих противовоспалительное действие, способствующих уменьшению веса и даже уменьшающих риск некоторых раковых заболеваний.

Мясо тунца полезно для кожи и слизистых оболочек, нервной и пищеварительных систем, регулирует сахар в крови и проявляет антиоксидантные свойства. Тунец лидирует среди всех рыб по содержанию хрома и один из лидеров по наличию йода и кобальта.

Мясо тунца считается деликатесом. Его готовят разными способами, едят в сыром виде и консервируют. Особенность тунца в том, что в теле рыбы чередуется светлое и тёмное мясо. Из разных видов мяса готовят разные блюда. При жарке тунца важно помнить, что его нельзя прожаривать полностью, иначе мякоть рыбы станет сухой и совершенно невкусной. При обжаривании следует выкладывать тунца на хорошо прогретую сковороду и жарить буквально по 1 минуте с каждой стороны, чтобы внутри рыба осталась тёмно-красной.

Тартар из тунца

На 3–4 порции

Время приготовления: 12 мин

400 г свежего или охлаждённого филе тунца
2 ст. л. почек каперсов
2 небольшие луковицы шалота
1 ст. л. соевого соуса
3–4 ломтика тостового хлеба
1 ст. л. оливкового масла
дольки лайма или лимона для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

- Филе тунца нарезать очень мелкими кубиками. С каперсов слить воду и нарубить. Лук очистить и мелко нарубить.
- Смешать тунец, каперсы и лук в миске, заправить соевым соусом, посолить и поперчить по вкусу.
- Ломтики хлеба подсушить на сухой сковороде или в тостере.
- Выложить приготовленный тартар на тарелки с помощью сервировочного кольца, аккуратно утрамбовывая сверху.
- Сбрызнуть тартар оливковым маслом и подать с тостами и дольками лимона или лайма.



Салат «Сан Исидоро» с консервированным тунцом

На 6 порций

Время приготовления: 15 мин

2 яйца, сваренных вкрутую

5 листьев салата

1 банка консервированного тунца в масле (120 г)
1 крупная луковица
3 ст. л. маслин без косточек
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. столового уксуса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 78 ккал

- Яйца очистить, разрезать на 4 дольки. Салат промыть, стряхнуть воду. Выложить листья на дно салатника.
- Мясо тунца измельчить вилкой прямо в банке, не сливая масло, до кусочков среднего размера. Выложить рыбу на салатные листья.
- Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Выложить лук поверх тунца, посолить, поперчить по вкусу.
- Украсить салат сверху яйцами и маслинами. Хорошо перемешать оливковое масло и уксус, полить салат этой заправкой.

См. также Нисуаз.



Тунтэрма

Традиционный татарский омлет. От обычного омлета он отличается более плотной текстурой, так как в смесь добавляется мука или манная крупа. Также, в отличие от французского рецепта, татарский омлет готовят двумя способами: сначала поджаривают на сковороде, затем запекают в духовке.

На 3 порции

Время приготовления: 15 мин

100 г сливочного масла

5–6 яиц

1 стакан молока

2 ст. л. манной крупы или пшеничной муки

соль по вкусу

Калорийность: 137 ккал

- Масло растопить. В глубокой миске взбить яйца до однородной массы, затем добавить молоко, большую часть масла, посолить по вкусу, тщательно перемешать.
- Всыпать в миску манную крупу или муку, вымесить тесто, по консистенции похожее на густую сметану.
- Сковороду смазать оставшимся сливочным маслом, влить тесто и запекать на среднем огне.
- Как только масса загустеет, поставить сковороду в духовку, разогретую до 180 °С, на 4–5 минут. Смазать омлет сливочным маслом и подать к столу.



Турецкая кухня

Современная турецкая кухня, впитавшая и сохранившая в себе самое лучшее за долгие века существования различных цивилизаций на турецкой земле, способна удивить даже самого избалованного гурмана.

Сильное влияние на турецкую кухню оказал не только ислам с его ограничениями (запрет на употребление свинины и алкоголя, соблюдение поста в рамадан и др.). В разные исторические времена в турецкой кухне, как и во всей турецкой культуре, оставили свой след и другие народы, жившие на территории Турции: персы, греки, ассирийцы, сельджуки, арабы, курды, тюрки, армяне. Поэтому современную турецкую кухню можно считать частью средиземноморской кухни – в чём-то она похожа и на греческую, и на балканскую.

Много веков назад турки, как и некоторые другие народности, вели кочевой образ жизни, зависящий от земледелия и животноводства. Перемещаясь по бескрайним просторам Центральной Азии, они встречали различных животных и новые растения, характерные для других регионов, и на протяжении веков национальная турецкая кухня обогащалась не только новыми продуктами, но и новыми способами приготовления пищи.

В Османской империи еда всегда возводилась в культ. В стамбульском дворце в XVII веке работало одновременно около 13000 поваров, и каждый из них специализировался в приготовлении лишь одного блюда, но его приготовление было доведено до совершенства. Ежедневно во дворце обедали 10000 человек, а городская знать, в знак особого расположения, получала из дворца в подарок корзины с едой.

Европеец, путешествующий по Турции, обязательно отметит, насколько турки неторопливы по отношению к еде. Обычный обед в Турции может длиться 4–5 часов. Турки никогда не едят в одиночку и не перекусывают на ходу. Каждый обед в Турции может показаться туристу настоящим восточным пиром, и при этом неважно, где именно вы обедаете – в дорогом ресторане или небольшом кафе, в гостях у простого турка или в доме местного богача – восхитительные блюда турецкой кухни, приготовленные с мастерством и любовью из самых свежих и качественных продуктов, появляются на столе, как в восточной сказке, удивляя своим разнообразием и искушая ароматами.

Особенностью турецкой кухни является то, что в ней невозможно выделить одно доминирующее блюдо, как, например, пасту в Италии или соусы во Франции – национальную турецкую кухню отличает именно разнообразие и неповторимость меню. Благодаря большому изобилию предлагаемых блюд, вариациям их рецептов, отражающим региональные особенности, и их оригинальному вкусу турецкая кухня занимает, по мнению знатоков, третье место среди всех национальных кухонь мира, уступая только французской и китайской.



Большинство блюд турецкой кухни представляют собой полезную и хорошо сбалансированную комбинацию ингредиентов. Долма и сарма (фаршированные овощи), супы из чечевицы, мясо с овощами, рис или пшеничная крупа (булгур) и, наконец, йогурт, который подаётся почти ко всем этим блюдам – такое меню представляется идеальным с точки зрения современной диетологии. Основное горячее блюдо турецкой кухни – это мясо, тушённое с овощами, и оно всегда подаётся с пловом из риса или пшеничной крупы, обеспечивая тем самым все необходимые составляющие правильного питания: белки, углеводы и клетчатку.



Супы на основе йогурта в турецкой кухне готовятся из различных злаков с добавлением мяса и бобовых, они также очень вкусны и полезны для здоровья. Разные виды бобовых комбинируют в блюдах с мясом, овощами и крупами. Пловы в турецкой кухне готовят с мясом, курицей, рыбой и овощами. Овощные пловы часто служат гарниром, и к ним принято подавать айран или йогурт, разбавленный водой или соус цацик. Сочные и ароматные кебабы готовят с овощами над углями и подают с овощным пловом, турецким хлебом и айраном.

Турецкая выпечка готовится из пресного или дрожжевого теста, в состав которого могут входить яйца, молоко, йогурт, растительное масло и мука, к которым добавляются различные специи и приправы. Для начинки изделий из теста в турецкой кухне обычно используется мясо, домашний сыр или овощи, приправленные ароматными травами. В целом блюда турецкой кухни не острые, но пряные, с богатым букетом ароматов, достигаемым благодаря многочисленным специям.

И, конечно, вершиной кулинарных традиций турецкой кухни являются десерты, без которых она просто немыслима. Основные десерты в турецкой кухне – это фрукты и ягоды, которые едят свежими и сушёными и из которых готовят джемы и варенья. А знаменитые восточные сладости – баклава, локма, мухаллеби, рахат-лукум, халва, марципан и пр. – широко известны и за пределами страны.



Единственное, чего в национальной турецкой кухне нет, это алкогольные напитки. Из-за традиций ислама самый крепкий напиток, который вам предложат, – кофе. Здесь его готовят с большим количеством приправ и специй, в джезве, стоящей в слое горячего песка (знаменитый кофе по-турецки). Также в Турции популярен чай, который готовят по-своему – с молоком, мёдом и пряными травами, много сладких, молочных и газированных напитков. Турки почти не пьют охлаждённые напитки, считается, что именно горячее питьё способствует тому, чтобы под палящим турецким солнцем вы чувствовали себя наиболее комфортно.

Важнейшие блюда турецкой кухни (в алфавитном порядке):¹

Ашуре – каша с добавлением мёда, сладостей, фруктов, цукатов и орехов.

Бабагануш – закуска из пюрированных запечённых баклажанов.

¹ Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

Баклава – турецкий вариант пахлавы.

Бёреги – турецкие пирожки, скрученные в трубочки.

Гёзлеме – пресные лепёшки с начинкой.

Долма – голубцы в виноградных листьях.

Зейтиньяла – зелёная фасоль, тушёная с овощами.

Имам баялды – фаршированные баклажаны.

Искандер-кебаб – тонко срезанные, поджаренные на гриле куски говядины или баранины.

Ишкембе чорбасы – суп с добавлением рубца.

Кёфте – турецкие фрикадельки из рубленого мяса.

Кешкюль – миндальный пирог с молочной заливкой.

Кофе по-турецки – приготовленный с добавлением специй и на специально подготовленном песке.

Кысыр – салат на основе овощей и булгура.

Локма – пончики в сиропе.

Мухаллеби – молочный кисель на рисовой муке.

Салеп – напиток из клубней ятрышника.

Пиде – открытые пироги из дрожжевого теста с начинкой.

Пилав – турецкий вариант плова.

Сарма – фаршированные виноградные листья.

Тархана – высушенная смесь, которую используют в кулинарии при приготовлении различных блюд.

Тулумба – трубочки из заварного теста, пропитанные сиропом.

Турецкий свадебный суп – бульон из баранины с добавлением пшеничной муки и желтков.

Шиш-кебаб – турецкий вариант шашлыка.

Эзме – острая холодная закуска из помидоров и жгучего перца.

Яйла – рисовый суп с йогуртом.

Турка (джезва)

Специальный сосуд для приготовления кофе. Джезва – название, пришедшее из турецкого языка. Туркой джезvu прозвали именно за то, что её использовали выходцы из Османской империи.

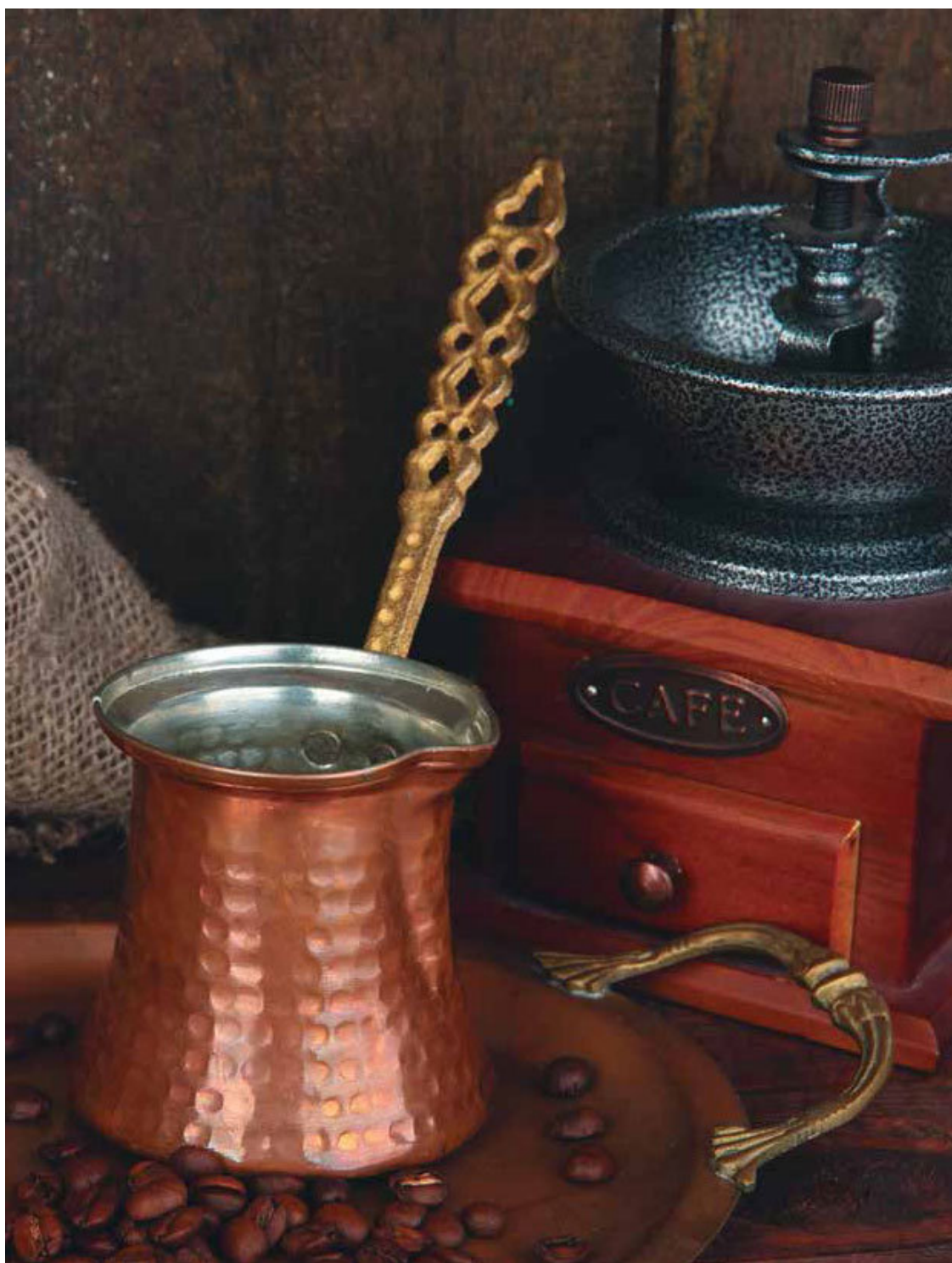
Турка – это ковш особой формы с длинной ручкой и утолщённым дном. Как правило, изготавливают турки из стали или меди. Существует мнение, что в турке нужно готовить только кофе по-турецки, но это не так. Похожие сосуды есть в Армении, Саудовской Аравии и других странах.

Турка удобна тем, что обеспечивает наименьшее испарение из-за довольно узкого горлышка и, благодаря широкому дну, быстрое нагревание кофе. Кроме того, форма турки помогает гуще быстрее оседать на дно.

Традиционный кофе варится в турке объёмом не более 100 мл. Для одной чашки напитка используют 75 мл воды и 1 ч. ложку свежемолотого кофе. В турке большего размера кофе получится не таким ароматным и вкусным.

Турку перед приготовлением необходимо сполоснуть кипятком, затем засыпать кофе, добавить сахар по вкусу, влить воду и поставить на огонь. Готовят кофе в турке на слабом огне до тех пор, пока пена не начнёт подниматься. Сразу же турку снимают с огня и оставляют до тех пор, пока гуща не осядет.

Если вы готовите кофе по-турецки, то такую процедуру необходимо повторить несколько раз. В Бразилии, например, в турку наливают сначала холодную воду, потом подогревают, и уже в конце кладут молотый кофе. Арабы же сначала всыпают сахар и немного его прожаривают, пока он не потемнеет. Затем вливают холодную воду, подогревают и всыпают кофе, постоянно помешивая. Также они обязательно добавляют при варке кофе корицу.



Турнедо



Небольшие нарезанные поперёк волокон медальоны из говядины. Турнедо – характерное блюдо французской кухни. Такие медальоны, как правило, очень быстро обжаривают, а затем недолго тушат. Дополняют турнедо запечёнными овощами, каперсами, паштетами и салатами.

Турнедо «Россини»

Рецепт этого блюда, ставший классическим, изобрёл сам автор опер «Севильский цирюльник» и «Отелло». Джоаккино Россини был не только гениальным композитором, но и умелым поваром и, как бы его назвали в наши дни, новатором авторской кухни. Он считал высокую кулинарию и прекрасную музыку «двумя древами одного корня», и до конца дней не мог выбрать, что он любит больше.

На 3 порции

Время приготовления: 30 мин

400 г говяжьей вырезки

2 ст. л. сливочного масла

3 ломтика белого хлеба

150 г паштета из гусяной печени

молодой картофель, маринованные рыжики, веточки петрушки и небольшие маринованные патиссоны для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 210 ккал

- Мясо нарезать поперёк волокон на 3 куска, медальоны слегка отбить и присыпать солью и молотым перцем.
- В сковороде разогреть 1 ст. ложку сливочного масла, обжаривать на нём медальоны с обеих сторон по 2–3 минуты, до золотистой корочки.
- Из хлеба при помощи формочек подходящего диаметра вырезать 3 круглых куска.
- Снять мясо со сковороды, выложить на подогретую тарелку.
- В сковороду добавить 0,5 ст. ложки масла, обжаривать на нём хлеб с каждой стороны по 3–4 минуты.
- Выложить хлеб на порционные тарелки, сверху поместить медальоны.

- При помощи столовой ложки сформировать из паштета 3 котлетки. В сковороде добавить оставшееся масло и обжарить на нём котлетки, каждую прижимая и делая более плоской. Жарить с каждой стороны по 1–2 минуты. Готовые котлетки выложить поверх медальонов.
- Дополнить турнедо отварным картофелем, маринованными грибами и патиссонами и украсить листочками петрушки.



Турнепс



Растение семейства Капустные. Турнепс – это один из сортов брюквы. Во многих странах (в том числе и в России) до недавнего времени турнепс выращивали только для откорма скота, но сейчас возрос интерес к этому растению и как кулинарному продукту.

Благодаря своим полезным свойствам турнепс высоко ценится в диетическом питании. Его рекомендуют использовать в качестве общеукрепляющего, повышающего аппетит и поливитаминного средства. Польза обусловлена высоким содержанием горчичного масла и фитонцидов, придающих овощу бактерицидные свойства. Турнепс включают в меню малокалорийных диет, которое составляют для пациентов, страдающих ожирением, а также сахарным диабетом. Он обладает противовоспалительным и ранозаживляющим, антисептическим и обезболивающим действием. Есть и противопоказания: турнепс не рекомендуют использовать при острых воспалениях пищеварительной системы.

Сорта турнепса делятся на кормовые и столовые – именно последние интересны для кулинаров: это корнеплоды с нежным, очень своеобразным сладко-горьковатым вкусом. Внешне корнеплоды разных сортов могут отличаться друг от друга: есть белые и жёлтые сорта (в зависимости от цвета мякоти), по форме – круглые, длинные и промежуточные, по цвету кожуры – фиолетово-белые, розовые или белые.

Молодой турнепс более вкусный и полезный, чем зрелый. Следует отдавать предпочтение твёрдым корнеплодам без повреждений кожуры и со свежей зелёной ботвой. Для того чтобы снять горечь, турнепс перед приготовлением обдают кипятком.

Используют турнепс для приготовления гарниров и салатов. Его жарят, варят, запекают и тушат. В арабских странах (например, в Ливане) очень популярен маринованный турнепс. Молодая ботва турнепса используется в кулинарии так же, как ботва репы и свёклы: она годится для супов, салатов и пирогов.

Овощные котлеты с турнепсом

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

200 г картофеля
200 г турнепса
300 г замороженного шпината
100 г замороженного зелёного горошка
1 средняя морковь
1 средняя луковица
3 ст. л. растительного масла
2 яйца
3–4 ст. л. молока
100 г твёрдого сыра
200 мл растительного масла для фритюра
4–5 ст. л. панировочных сухарей для обваливания
соль и перец по вкусу

Калорийность: 93 ккал

- Картофель и турнепс отваривать «в мундире» в подсоленной кипящей воде 30 минут, затем очистить от кожуры и размять в пюре.
- Шпинат уложить в сотейник и на среднем огне выпарить всю жидкость, после шпинат немного охладить, хорошо отжать и мелко порубить.
- Зелёный горошек отваривать 3 минуты, откинуть в дуршлаг и охладить. Морковь очистить, нарезать небольшими кусочками и бланшировать 3–4 минуты.
- Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать до прозрачности. К луку добавить шпинат, горошек и морковь, готовить на среднем огне 2–3 минуты. Соединить содержимое сковороды с пюре, добавить яйца, молоко и сыр, посолить, поперчить и перемешать.
- Разогреть масло для фритюра до 160–180 °С. Из полученной смеси сформировать мокрыми руками небольшие котлетки, обваливать их в панировочных сухарях и обжарить во фритюре по 3–4 минуты.
- Затем при помощи шумовки извлечь котлеты из масла, выложить на бумажные полотенца и дать стечь лишнему жиру.



Туррон

Испанская сладость, изготавливаемая из мёда, яичного белка, сахара и жареных орехов, чаще всего миндаля. Несмотря на то, что исторической родиной туррона принято считать Испанию, сегодня лакомство популярно также в Италии, Чехии, Франции и Латинской Америке. Без этого десерта не обходятся рождественские праздники, он считается главным украшением стола. Испанцы верят: если съесть кусочек туррона, загадав при этом желание, оно обязательно сбудется.

Туррон очень похож на восточные лакомства, и это неудивительно: испанцы получили рецепт в наследство от арабов, некогда проживавших на территории страны. В Италии лакомство, похожее на современный туррон, известно с XV века. Есть свидетельства, что такой десерт подавали на свадьбе Франческо Сфорца и Бьянки Марии Висконти, состоявшейся в 1441 году. А самый первый опубликованный рецепт туррона можно найти в книге-руководстве для женщин, датируемой XVI веком. Несмотря на столь солидный возраст, ореховое лакомство и сегодня остаётся необыкновенно популярным. Туррон выпускают двух видов: твёрдый содержит целые орехи, а мягкий – измельчённую ореховую массу.

На 10 шт.

Время приготовления: 20 мин

250 г мёда

125 г сахара

2 яичных белка

125 г грецких орехов или миндаля

растительное масло для смазывания

Калорийность: 540 ккал

• Мёд влить в кастрюлю с толстым дном, добавить сахар. На слабом огне, помешивая, растворить сахар. Степень готовности проверить следующим образом: если капля сиропа в холодной воде образует ниточки, он готов.

- Белки взбить в плотную пену.
- Сироп снять с огня и, энергично помешивая, вбить белки.
- Орехи разломать, всыпать в кастрюлю, перемешать.
- Подготовленную форму смазать растительным маслом, влить ореховую смесь, дать застыть. Разрезать туррон на части, подавать к столу.



Тутовая ягода

см. Шелковица

Тушанка

Блюдо белорусской кухни, мясное жаркое, которое готовится в печи или духовке. В блюдо также добавляют овощи, специи, грибы, чтобы оно получилось ароматным и сытным. Подают тушанку в той же посуде – глиняных горшках, в которых она готовилась.

На 6 порций

Время приготовления: 1 час 10 мин

800 г мякоти говядины
1 кг свежих грибов
1 корень петрушки
1 небольшой корень сельдерея
1 головка чеснока
2 луковицы
4 ч. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 131 ккал

- Мясо нарезать кубиками. Грибы очистить, разрезать на куски среднего размера. Корнеплоды очистить, мелко нарезать, чеснок очистить, пропустить через пресс. Лук очистить, измельчить.
- В керамические горшочки, смазанные маслом, уложить ингредиенты слоями: мясо, грибы, коренья, чеснок. Посолить, поперчить по вкусу, влить по 1 стакану кипятка.
- Духовку разогреть до 180 °С, поместить горшочки в духовку, запекать в течение 40–60 минут. Подавать прямо в горшочках.



Тушение

Способ приготовления пищи, нечто среднее между жареньем и варкой. Для того чтобы продукты тушились, а не жарились, обязательно должно присутствовать некоторое количество жидкости или жира, а посуда, в которой они находятся, была накрыта крышкой. Таким способом можно готовить овощи, мясо, рыбу, птицу, фрукты. К тушению можно также отнести припускание, томление и технологию приготовления в жире – конфи.

Чтобы блюдо получилось сочным, во время тушения следует придерживаться несложных правил:

- Если продукт не содержит достаточного количества собственного сока, в процессе приготовления нужно добавлять немного воды или бульона.
- Тушить продукты следует на слабом огне, чтобы они не пригорали.
- Если для тушения выбрано жёсткое мясо, предварительно его следует замариновать в вине или уксусе, либо тушить вместе с кислыми овощами или фруктами.
- Лучше всего не снимать крышку во время всего процесса приготовления блюда.
- Все продукты, подлежащие тушению, следует нарезать кусочками одинакового размера.

Тушение считается лучшим способом тепловой обработки, поскольку позволяет сохранить максимум полезных веществ в продуктах. Это обусловлено, прежде всего, тем, что температура не повышается до значений, при которых разрушаются витамины, а также ценные вещества сохраняются в готовой смеси, а не сливаются с водой, как это происходит при варке. Неудивительно, что приверженцы здорового образа жизни предпочитают готовить продукты именно таким способом.

Рагу из картофеля с лесными грибами

На 4 порции

Время приготовления: 35 мин

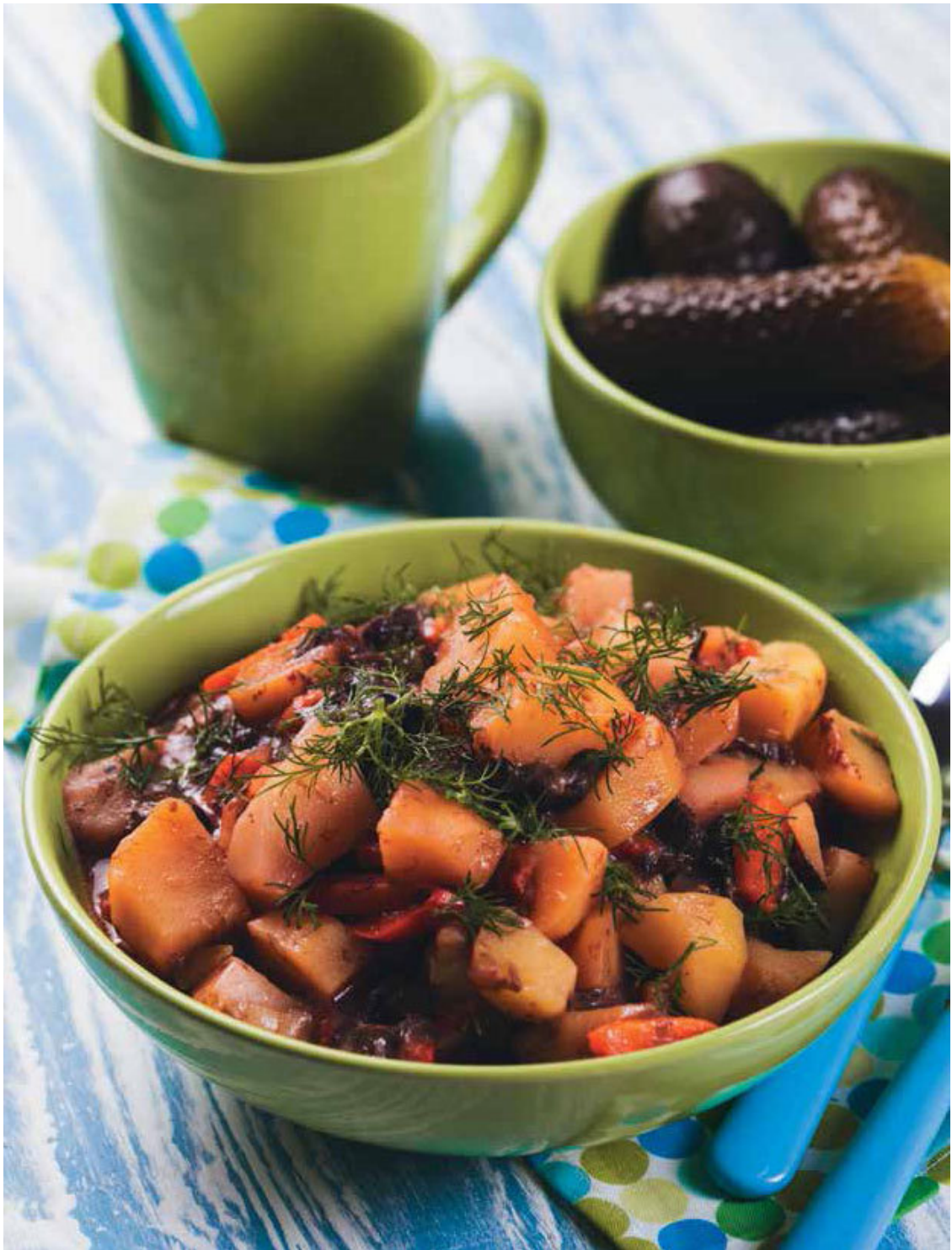
6 средних картофелин
300 г свежих лесных грибов (подосиновиков, подберёзовиков, белых)
1 морковь
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
щепотка сушёного тимьяна
0,5 стакана овощного бульона
несколько веточек укропа для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 51 ккал

• Очистить картофель и нарезать средними по размеру кубиками. Грибы обработать, нарезать не слишком мелко. Морковь очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами или нарубить кубиками.

• На растительном масле в сотейнике спассеровать лук до прозрачности и мягкости. Добавить морковь, обжаривать 2–3 минуты. Затем добавить картофель, обжаривать, время от времени перемешивая 5 минут.

- Добавить в сотейник тимьян, влить бульон, посолить и поперчить по вкусу. Убавить огонь до слабого, накрыть сотейник крышкой и тушить рагу до мягкости овощей, около 15 минут.
- Готовое блюдо при подаче посыпать рубленым укропом.



Тушёнка (тушёное мясо)

Консервированное тушёное мясо – говядина, свинина, реже другие виды мяса. Главным преимуществом таких консервов является длительный срок хранения. При этом продукт сохраняет свою высокую пищевую ценность.

Во времена СССР тушёнку выпускали в жестяных банках, и хорошие хозяйки всегда имели несколько про запас. Для приготовления вкусного ужина достаточно было добавить тушёнку в кашу, отварной картофель или смешать с макаронами.

Всегда особенно ценилась настоящая домашняя тушёнка, так как она, в отличие от произведённой промышленным способом, не содержит химических добавок или консервантов.

Тушёнка домашняя из свинины

Время приготовления: 3,5 часа

5 кг свинины
5 ч. л. соли
1 кг свиного сала
5 горошин чёрного перца
5 лавровых листов

Калорийность: 370 ккал

- Мясо вымыть, обсушить, нарезать кусками среднего размера, посолить. Свиной жир измельчить, растопить.
- Банки для консервирования вымыть, простерилизовать. На дно каждой банки положить несколько горошин перца, лавровый лист. Сверху выложить мясо, чередуя постные и жирные куски. Залить растопленным свиным жиром.
- Противень посыпать крупной солью, поставить на него банки, поместить в холодную духовку. Установить температуру на 200 °С. Готовить мясо в течение 3 часов.
- Достать банки с тушёнкой из духовки, закатать простерилизованными крышками.



Тхали



Одно из самых распространённых блюд индийской кухни, традиционно подаваемое на круглом подносе, от которого оно получило своё название. Состав же его может варьироваться от региона к региону. Чаще всего это отварной рис и густой чечевичный суп-пюре. Кроме этого на поднос выкладывают различные овощи, приправы, карри, йогурты и лепёшки. Для подачи используют либо специальные подносы, разделённые на несколько частей, либо плоский поднос и стоящие на нём небольшие металлические миски. Среди прочих составляющих рис занимает главенствующее место и располагается всегда в центре.

Тхукпа

Тибетский суп с лапшой и овощами, иногда с добавлением мяса. Кроме этих ингредиентов в него также кладут лук, помидоры, капусту, зелёный горошек. Суп популярен в Индии и Непале.

«Что они [тибетцы] едят? Много чая, сэр. Очень много чая. Тибетского чая. Утром, днём, вечером. Этот чай – это чай с солью и содой. Очень плохой. Но им очень нравится. Иногда немного овощей, иногда немного мяса, иногда небольшой супчик с лапшой, помидорами и капустой. Тхукпа – так они его называют. Всегда тхукпа, тхукпа, тхукпа. Вот почему я такой худой, сэр, я не могу есть этот тхукпа, мне приходится ходить на рынок есть самсу».

Эндрю Харви, «Путешествие в Ладакх»

На 2 порции

Время приготовления: 0,5 часа

1 луковица
2,5 см корня имбиря
3 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного масла
2 помидора
3 стакана воды
150 г белокочанной капусты
1 морковь
100 г зелёного горошка
200 г яичной лапши или спагетти
соль по вкусу

Калорийность: 43 ккал

- Лук очистить, измельчить. Имбирь и чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками.
- В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить лук до мягкости, добавить имбирь и чеснок. Готовить 5 минут.
- Помидоры вымыть нарезать кубиками, выложить в кастрюлю, тушить 5 минут. Влить воду, довести до кипения, затем уменьшить огонь до слабого, варить 15 минут.
- Капусту нарезать, добавить в бульон. Морковь очистить, нарезать небольшими кубиками, выложить в суп, туда же положить горошек, посолить по вкусу, варить до готовности овощей. Лапшу отварить отдельно, откинуть в дуршлаг. За 3 минуты до готовности выложить лапшу в суп, прогреть, снять с огня. Разлить по тарелкам, подавать к столу.



Тыква

Травянистое растение семейства Тыквенные. Длинные стелющиеся по земле стебли покрыты крупными листьями, а в период цветения – крупными белыми или жёлтыми цветами. Плоды тыквы круглой или вытянутой формы могут иметь разный цвет, но чаще всего они оранжевые. Всего насчитывается около 20 видов этого растения.

В диких условиях тыква распространена в тёплых районах Азии, Америки и Африки. Известно, что коренные жители Американского континента употребляли не только сами плоды, но и цветы. Тыкву чаще всего отваривали, удалив жёсткую кожуру. В Старый Свет овощ завезли испанские конкистадоры в XVI веке. Сегодня его выращивают не только в кулинарных, но и в декоративных целях. С тыквой связаны и некоторые традиции. Например, она является символом популярного в США и некоторых странах Европы Дня Всех Святых (Хэллоуина).

Однако наибольший интерес тыква представляет с точки зрения вкусовых качеств и пользы для человеческого организма. Она богата витаминами и минеральными веществами, необходимыми для нормального функционирования многих органов и систем. В 100 г тыквы содержится 90 г воды и около 7 г углеводов. Процент жира в ней минимальный, поэтому данный продукт очень ценен для мечтающих похудеть. В числе витаминов, входящих в состав овоща, витамины группы В, Е, А, С, D, F, PP, Т. Минеральные вещества представлены железом, калием, кальцием, магнием и др. Тыкву успешно используют в народной медицине для лечения многих заболеваний. Она рекомендована людям, страдающим нарушением зрения, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, повышенным артериальным давлением. Вещества, содержащиеся в тыкве, помогают нормализовать водно-солевой баланс, повысить гемоглобин, улучшить свёртываемость крови и ускорить обмен веществ. Тыква обладает мочегонным, противовоспалительным и даже противораковым действием. Полезна не только тыква, но и её семена. Они содержат большое количество витамина Е, оказывают противоглистное и антидиарейное действие.

Тыкву используют для приготовления горячих и холодных блюд, а также, благодаря сладковатому вкусу мякоти, и десертов. Её тушат, жарят, запекают, используют в качестве начинки для выпечки, кладут в салаты, готовят на основе тыквы супы.

Как выбирать

Чтобы тыква оказалась вкусной, выбирать следует плоды среднего размера. Кожура не должна быть повреждённой, без пятен и потемнений на поверхности. Желательно, чтобы полоски на кожуре были ровными, если это не так, можно предположить, что в качестве удобрений использовались нитраты. Сухой хвостик говорит о том, что овощ доспел, а значит его мякоть будет сладкой.

Как хранить

Тыкву следует хранить в тёмном прохладном помещении, разместив спелые плоды с неповреждённой кожицей хвостиками вверх. Оптимальная для этого температура – +10 °С. В холодильнике овощ можно хранить, но не так долго, как в погребе, всего лишь в течение нескольких недель. Разрезанная тыква хранится гораздо меньше. Её желательно использовать в течение недели.



Тыквенный крем-суп

На 5 порций

Время приготовления: 50 мин

1 большая луковица
1 ст. л. оливкового масла
500 г тыквы
1 большая картофелина
1 средняя морковь
1,5 л куриного бульона
0,5 ч. л. соли
0,25 ч. л. молотого чёрного перца
0,5 стакана жирных сливок
3 ломтика белого хлеба
1 ст. л. тёртого пармезана
1 пучок петрушки

Калорийность: 42 ккал

• Лук очистить, измельчить. Пассеровать до прозрачности в оливковом масле 3–4 минуты. Тыкву, картофель и морковь очистить, из тыквы удалить семена. Нарезать овощи небольшими кубиками выложить в кастрюлю к луку. Обжарить в течение 10 минут.

• Влить половину куриного бульона, варить 5 минут. Снять с огня, перелить в блендер, измельчить в однородную массу. Посолить, поперчить по вкусу.

• Перелить пюре в кастрюлю, вернуть на огонь, влить оставшийся бульон, довести до кипения. Уменьшить огонь до слабого, варить ещё 5 минут. В конце добавить сливки, перемешать.

• С белого хлеба срезать корки, нарезать кубиками, выложить на противень. Посыпать тёртым пармезаном, подсушить в духовке до золотистого цвета. Зелень вымыть, стряхнуть воду, измельчить.

- Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью. Подавать с сухариками.



Тыква в кокосовом молоке

(рецепт тайской кухни)

На 6 порций

Время приготовления: 20 мин

600 г тыквы
4 стакана кокосового молока
200 г пальмового сахара
2 ч. л. соли
листочки мяты для украшения

Калорийность: 142 ккал

- Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими брусочками. В кастрюле подогреть кокосовое молоко, всыпать сахар и соль, прогреть до растворения.
- Выложить в молоко кусочки тыквы, варить в течение 10 минут на сильном огне.
- Снять с огня, немного остудить. Разлить по бокалам, украсить листочками мяты, подавать к столу.



Тыквенное масло



Масло из семечек тыквы, получаемое путём холодного отжима. Цвет тыквенного масла может варьироваться от тёмно-рыжего до зелёного и почти чёрного. Оно отличается специфическим ароматом и приятным вкусом.

Официальная история использования тыквенного масла в Европе началась в Средневековье, хотя этот продукт был хорошо известен в странах древнего мира. По крайней мере, о пользе тыквы, её семян и тыквенных снадобий писал ещё Авиценна в своих трактатах по медицине.

Тыквенное масло – чрезвычайно полезный продукт. Богато оно биологически активными веществами: фосфолипидами, каротонидами, токоферолами, флавоноидами. В числе входящих в его состав веществ витамины В₁, В₂, В₆, А, С, Е, К, Р, РР, F, а также железо, цинк, селен, магний, кальций, калий и др. Одними из самых важных элементов, которые содержатся в тыквенном масле, являются Омега-3 и Омега-6 жирные кислоты. Они необходимы для здоровья сердца и сосудов, нормальной работы эндокринной системы и осуществления жирового обмена в организме. Тыквенное масло оказывает многогранное положительное воздействие на организм человека. Регулярное употребление этого продукта способствует повышению иммунитета, улучшению моторной функции кишечника и желчевыводящих

путей, снижению отёчности, быстрому заживлению ран, снижению аллергических проявлений, нормализации углеводного и липидного обмена, что приводит к улучшению обменных процессов в тканях.

В кулинарии это масло используют в холодном виде, в основном для заправки салатов или закусок, чтобы сохранить максимальное количество полезных веществ. Добавлять масло нужно непосредственное перед подачей на стол.

Как выбирать

Выбирая бутилированное масло, следует отдавать предпочтение таре из тёмного стекла: в ней продукт лучше сохраняется. На вкус оно не должно горчить, а в его аромате будут присутствовать нотки жареных семечек. Также следует обращать внимание на срок годности и цену продукта. Хорошее тыквенное масло не может стоить дёшево.

Как хранить

Хранить бутылку с маслом нужно в сухом прохладном месте при +15–18 °С. В таких условиях оно сохраняется в течение 10 месяцев. В холодильнике продукт кристаллизуется и теряет полезные свойства.

Тыквенные семечки

Семена тыквы овальной или круглой формы, служащие сырьём для производства тыквенного масла. Тыквенные семечки – необычайно полезный продукт, богатый витаминами и минеральными веществами. В них содержатся витамины А и Е, которые называют «витаминами молодости». Цинк, входящий в состав семечек, необходим для формирования сосудов. По его содержанию семечки уступают только устрицам. Богаты они также витаминами К, С, В, D, магнием, марганцем, железом, фосфором, медью и другими необходимыми человеку микроэлементами. В 100 г этого продукта содержится 30 г полноценного растительного белка, поэтому семечки очень популярны среди вегетарианцев и сыроедов. Если включать семечки в свой рацион на постоянной основе, можно избавиться от многих проблем со здоровьем. В народной медицине семечки тыквы используются как эффективное противоглистное средство. Кроме того, вещества, содержащиеся в них, благотворно влияют на работу желудочно-кишечного тракта, суставы, повышают иммунитет, улучшают обменные процессы в организме, снижают уровень холестерина в крови, предупреждают развитие гипертонической болезни, выводят из организма свинец и кадмий. Более того, употребление семечек является профилактикой развития онкологических заболеваний.

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.