

Кулинарная энциклопедия

том 38

Ф—Х (Финочки — Халва)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

Кулинарная энциклопедия. Том 38. Ф – Х (Финочки – Халва)

«ИД Комсомольская правда»

2017

Кулинарная энциклопедия. Том 38. Ф – Х (Финокки – Халва)
/ «ИД Комсомольская правда», 2017 — (Кулинарная
энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0229-9

В 38 томе: – всё о фисташках, форели и фламбировании; – секреты приготовления фондю и жарки во фритюре; – чем интересны финская и французская кухни; – какой суп едят на завтрак во Вьетнаме; – что такое фламенкин, флаутас и халасле; – как испечь настоящую фокаччу или халу; – какое блюдо самое известное в Шотландии и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0229-9

, 2017

© ИД Комсомольская правда, 2017

Содержание

Ф	6
Финокки	6
Финская кухня	8
Финский суп из лисичек	12
Финский черничный пирог	14
Фиорентина	16
Фирни	17
Фисинджан	19
Фисташки	21
Сырная закуска с фисташками	21
Тарт с вишней и фисташками	22
Фиш энд чипс	25
Фишбургер	27
Фламандские галеты	29
Фламбе (фламбирование)	31
Бананы фламбе в карамельном соусе	32
Фламенкин	34
Фламмокухен	36
Флан	38
Французский лимонный флан	38
Флан по-бразильски	39
Флапджек (флэпджек)	42
Яблочно-ореховый флапджек	42
Флаутас	46
Флаутас с курицей и кукурузой	46
Флейминг	48
Флип	49
Флол	51
Флонярд	53
Флорентийское печенье	55
Фляки	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Кулинарная энциклопедия.

Том 38. Ф—Х. Финокки – Халва

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

Ф

ФИНОККИ

Блюдо итальянской и австрийской кухонь. Предварительно отваренные, а затем обжаренные в кляре ломтики фенхеля.

На 4 порции

Время приготовления: 45 мин

2 фенхеля

1 стакан пшеничной муки

1,5 стакана молотых сухарей

3 яйца

1,5 стакана растительного масла

2 лимона

соль и перец по вкусу

Калорийность: 75 ккал

- Фенхель вымыть, разрезать пополам, а затем, по желанию, на четвертинки.
- В две отдельные миски всыпать муку и сухари, добавить в каждую соль и перец, перемешать. Отдельно взбить яйца, посолить, поперчить. Обвалять кусочки фенхеля сначала в муке, а затем в яйце и сухарях.
- Растительное масло хорошо разогреть в сотейнике. Обжарить кусочки фенхеля до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла.
- Лимоны вымыть, нарезать дольками. Подавать фенхель с дольками лимона. По желанию, приготовить вместе с фенхелем другие овощи, например, молодую морковь, баклажаны или зелёные перцы чили.



Финская кухня

Кухню Финляндии по праву называют одной из самых здоровых. В ней можно встретить огромное количество блюд из рыбы и злаков, а также тех, в состав которых входят молоко и кисломолочные продукты. Финны предпочитают здоровые способы тепловой обработки продуктов, такие как тушение, припускание и томление. Жареных блюд в финской кухне практически нет.

Огромное количество озёр, которых в стране насчитывается около 188 тысяч, и море обеспечивают жителей страны свежайшей сёмгой, угрями, балтийской сельдью и другими видами морской и пресноводной рыбы. Её едят сырой, малосольной, копчёной и маринованной, готовят рыбные фарши и паштеты.

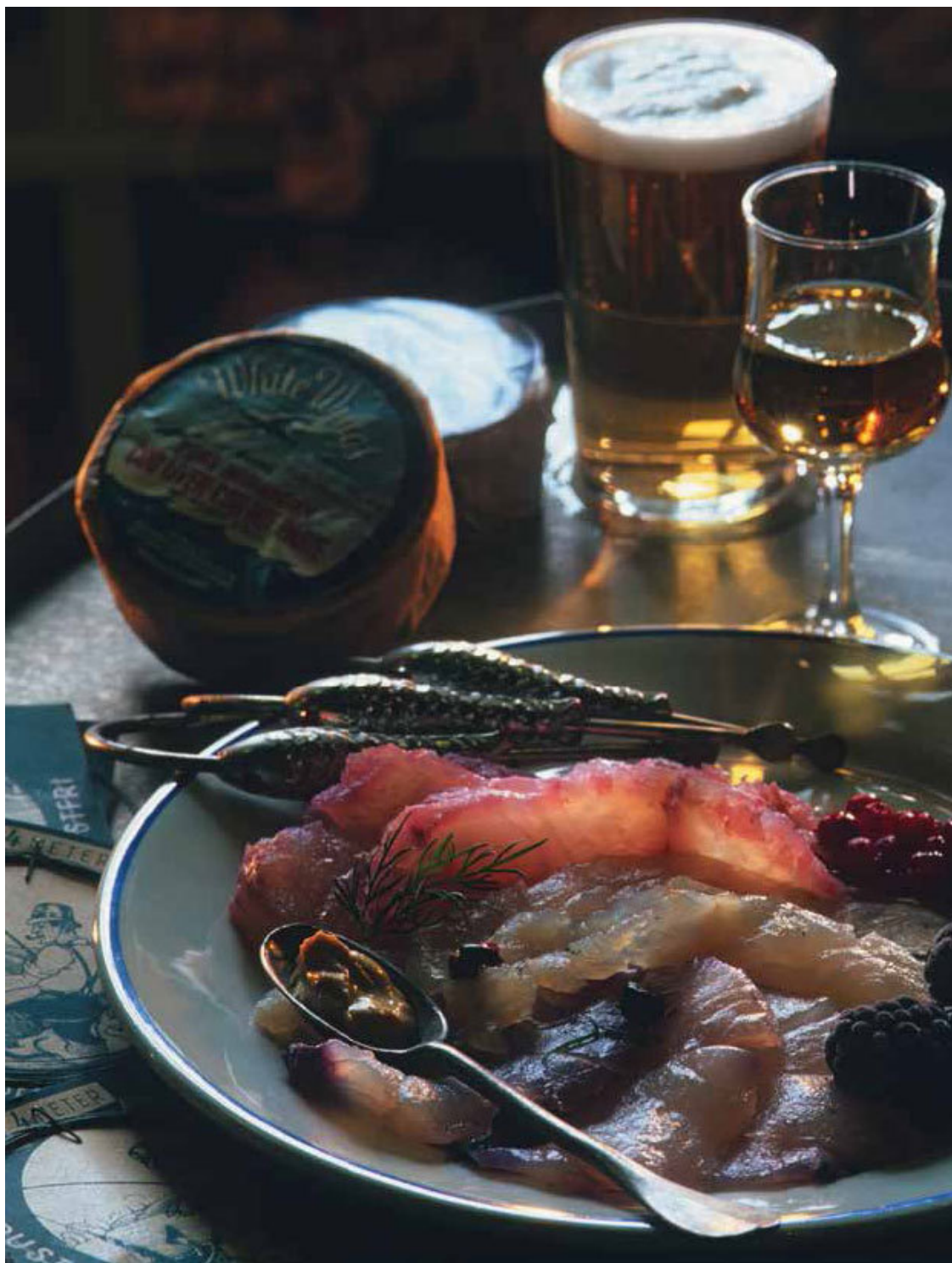
Мясо финны едят не так часто, как рыбу. Особенно интересны традиционные блюда из оленины и дичи, которые ведут своё происхождение из кухни саамов.

Национальной финской крупой можно назвать перловую: её чаще всего добавляют в процессе приготовления блюд. Практически ни один рецепт не обходится без сливочного масла, молока или сливок. Иногда сочетания этих продуктов с другими могут показаться несколько странными, но в результате получается очень вкусно. Широкое употребление молочных продуктов стало результатом специфики ведения сельского хозяйства. Достаточно вспомнить, что вплоть до Первой мировой войны царский Петербург 95 % сливок и 60 % масла получал от финнов. Неудивительно, что в производстве и использовании молочных продуктов финны приобрели огромный опыт.

Что касается характерных финских кулинарных приёмов, то главными из них являются вымачивание и соление. Это также обусловлено историческими причинами: для сохранения продуктов в течение длительного холодного сезона года их солили, а перед приготовлением вымачивали, чтобы вернуть первоначальный вкус. Несмотря на то, что теперь вопрос с сохранностью продуктов решился благодаря новым технологиям, кулинарные традиции остались неизменными.

Финская кухня может похвастаться и обилием необычных блюд. Часто в одном рецепте объединяются рыба и мясо или рыба и молоко. Некоторые из таких блюд имеют ритуальное значение.

Самые популярные овощи здесь – картофель, брюква и белокочанная капуста. Следует отдельно сказать о сезонных ягодах, без которых финны лишились бы огромного числа десертов. Их употребляют со сливками, кладут в пироги и запеканки. Не менее популярными среди сладкоежек являются кисели, сладкие холодные каши, а также уникальный пасхальный десерт из солода и ржаной муки. Финны вообще предпочитают ржаную муку пшеничной. Из неё пекут хлеб и другую выпечку. А вот по части спиртных напитков жители Финляндии уступают другим народам. Традиционный напиток – это пиво. В сельской местности до сих пор повсеместно варят домашнее пиво котикаля из воды, мальтозы, сахара и дрожжей, а пальму первенства среди безалкогольных удерживает кофе.



Важнейшие блюда финской кухни (в алфавитном порядке):¹

Блины из ржаной муки.

Граавилохи – закуска из солёного лосося, аналог шведского гравлакса.

Кааливелли – капустная каша с перловкой, морковью, брюквой и молоком.

Калакейтто – рыбный суп на основе молока.

Калакукко – ржаной пирог с рыбой и беконом.

Калалаатикко – тушёный картофель с сельдью.

¹ Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

Калитки (карельские пирожки) – открытые круглые пирожки с различной начинкой.

Климпируока – картофельные клёцки.

Паннукакку – «ленивый блин», запекающийся в духовке.

Поркканалаттико – морковная запеканка.

Суп из лисичек – густой сезонный суп с грибами.

Сяря – томлёная баранина с картофелем.

Мямми – пасхальный десерт из ржаной муки и солода.

Мясной суп с брюквой

Хернекейтто – гороховый суп.

Чаттбуллар – рубленые котлеты.

Черничный пирог – традиционный пирог с черникой и сметанным кремом.



Финский суп из лисичек

Традиционный густой сливочный суп, для приготовления которого используют исключительно лисички. Финны, как никакой другой народ, разбираются в грибах, поэтому такой выбор не случаен. Именно лисичка считается в Финляндии «царицей грибов» и ценится за поистине деликатесный вкус.

На 2 порции

Время приготовления: 1 час

200 г свежих лисичек

1 луковица

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. пшеничной муки

500 мл овощного бульона

100 мл жирных сливок

зелень петрушки

соль и перец по вкусу

Калорийность: 65 ккал

- Лисички промыть, крупно нарубить. Лук очистить, измельчить.
- В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло, обжаривать лук в течение 2 минут, добавить лисички. Тушить, помешивая, пока почти вся влага не выпарится.
- Добавить муку, перемешать, влить бульон. Посолить, поперчить по вкусу, варить 15 минут. По желанию пюрировать суп блендером, оставив часть грибов для украшения. Добавить сливки, проварить 5 минут, снять с огня.
- Петрушку вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Разлить суп по тарелкам, посыпать петрушкой, подавать, по желанию украсив целыми жареными или отварными лисичками.



Финский черничный пирог

Классическая финская выпечка, пирог из рассыпчатого теста с ягодами. Чтобы смягчить кислый вкус черники, её соединяют со сметаной или сливками. Готовится пирог очень быстро и отличается нежной текстурой.

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

150 г сливочного масла

200 г сахарной пудры

2 яйца

200 г пшеничной муки

1 ч. л. разрыхлителя теста

250 г сметаны

1 ч. л. ванильной эссенции

400 г свежей или размороженной черники

Калорийность: 252 ккал

- Размягчённое сливочное масло нарезать, соединить с 150 г сахарной пудры, взбить. Добавить 1 яйцо, муку и разрыхлитель теста, перемешать.

- Дно формы для выпечки смазать маслом, выложить тесто так, чтобы оно покрывало дно и края формы. Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут. Достать из духовки.

- Приготовить начинку. Сметану взбить с 50 г сахарной пудры. Добавить ванильную эссенцию и яйцо, ещё раз хорошо взбить.

- Вылить начинку в форму, всыпать ровным слоем чернику, поместить в духовку на 30 минут. Затем духовку отключить, дать пирогу остыть, слегка приоткрыв дверцу.



Фиорентина

см. Стейк по-флорентийски.

Фирни

Азербайджанский классический десерт, сладкая рисовая каша. Иногда для приготовления фирни используют кукурузную муку. Родиной блюда считают Персию и Ближний Восток.

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин

200 г риса

1 л молока

4 ст. л. сливочного масла

щепотка молотой корицы

соль и сахар по вкусу

Калорийность: 122 ккал

- Рис измельчить в муку в кофемолке.
- Молоко довести до кипения, всыпать рисовую муку, посолить, добавить сахар. Варить на среднем огне под закрытой крышкой в течение 15–20 минут, пока жидкость не выпарится. Во время приготовления периодически помешивать, чтобы смесь не пригорела у дна.
- Разложить фирни в глубокие тарелки, приправить сливочным маслом, посыпать сахаром и корицей.



Фисинджан

Блюдо азербайджанской кухни, куриное мясо, тушённое с орехами. Некоторые исследователи полагают, что пришло оно из Ирана и является одним из самых древних в национальной кухне. Фисинджан традиционно подают с отварным рисом.

На 4 порции

Время приготовления: 2 часа

1 курица (весом около 1 кг)

1,5–2 стакана очищенных грецких орехов

7–10 ягод алычи

2 средние луковицы

отварной рис для подачи

соль и перец по вкусу

Калорийность: 245 ккал

- Курицу вымыть, обсушить, разрубить на куски. Залить водой, посолить, отварить до готовности. Слить бульон, процедить и сохранить. Курицу оставить в кастрюле.

- Орехи измельчить или пропустить через мясорубку. Алычу вымыть, удалить косточки. Лук очистить, измельчить.

- Добавить орехи, алычу и лук к курице, влить немного бульона, посолить, поперчить по вкусу, тушить 1,5–2 часа.

- Подать блюдо к столу горячим с отварным рисом в качестве гарнира.



Фисташки



Небольшие орешки, плоды фисташкового дерева, относящегося к семейству Сумаховые. Обычно деревья растут поодиночке, но можно встретить и небольшие фисташковые леса. Предпочитают они обрывы и горные склоны. Ареал распространения включает в себя территорию Средиземноморья, Северо-Западной Африки, Западной, Средней и Восточной Азии, Центральной и Южной Америки.

Уже 2500 лет назад наши предки оценили по достоинству вкусовые качества фисташек. Широко применяли их на Востоке, а в Персии эти небольшие орешки считались символом богатства. Использовались и другие части растения. Листья – для приготовления лекарственных препаратов и дубления кож, производства красок для ткани. Именно фисташкам Восток обязан своими замечательными яркими по цвету шелками.

Что же касается самих орешков, то состав их можно назвать уникальным. В них содержится целый комплекс полезных веществ, причём, в отличие от других орехов, соотношение белков и жиров в фисташках сбалансировано. В состав орехов в большом количестве входит витамин Е и витамины группы В. В частности, по содержанию витамина В₆ фисташки вполне могут конкурировать с говяжьей печенью. В числе других полезных веществ витамины А и С, фолиевая кислота, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, марганец, медь, селен и др. При этом фисташки обладают высокой энергетической ценностью, что позволяет быстро насытиться. Впрочем, стоит помнить, что высокая калорийность опасна для фигуры. Эти орешки считаются одними из лучших природных антиоксидантов, способных противостоять свободным радикалам и даже бороться с раковыми клетками. Это замечательный иммуностимулятор, улучшающий защитные свойства организма. Фисташки полезны при туберкулёзе, желтухе, печёночных коликах, а содержащиеся в них каротиноиды способствуют улучшению функции зрения. Доказано, что орешки содержат также и сильные афродизиаки.

В кулинарии фисташки кладут в десерты, готовят на их основе мороженое, добавляют в салаты, первые и вторые блюда.

Сырная закуска с фисташками

На 12 порций

Время приготовления: 30 мин + охлаждение

40 г сыра с голубой плесенью
140 г творожного сыра
12 крупных ягод винограда
120 г очищенных фисташек

Калорийность: 251 ккал

- Сыр с плесенью раздавить вилкой, добавить творожный сыр, хорошо перемешать. Ягоды вымыть, обсушить. Фисташки нарубить.
- Каждую ягоду винограда обернуть творожной массой, сформировав шарик, обвалять в фисташках, убрать в холодильник на 30 минут. Подать к столу.



Тарт с вишней и фисташками

На 8 порций

Время приготовления: 1 час 15 мин

120 г сливочного масла
1,5 стакана пшеничной муки
2 ст. л. измельчённых фисташек для посыпки
свежая или консервированная вишня или черешня для украшения

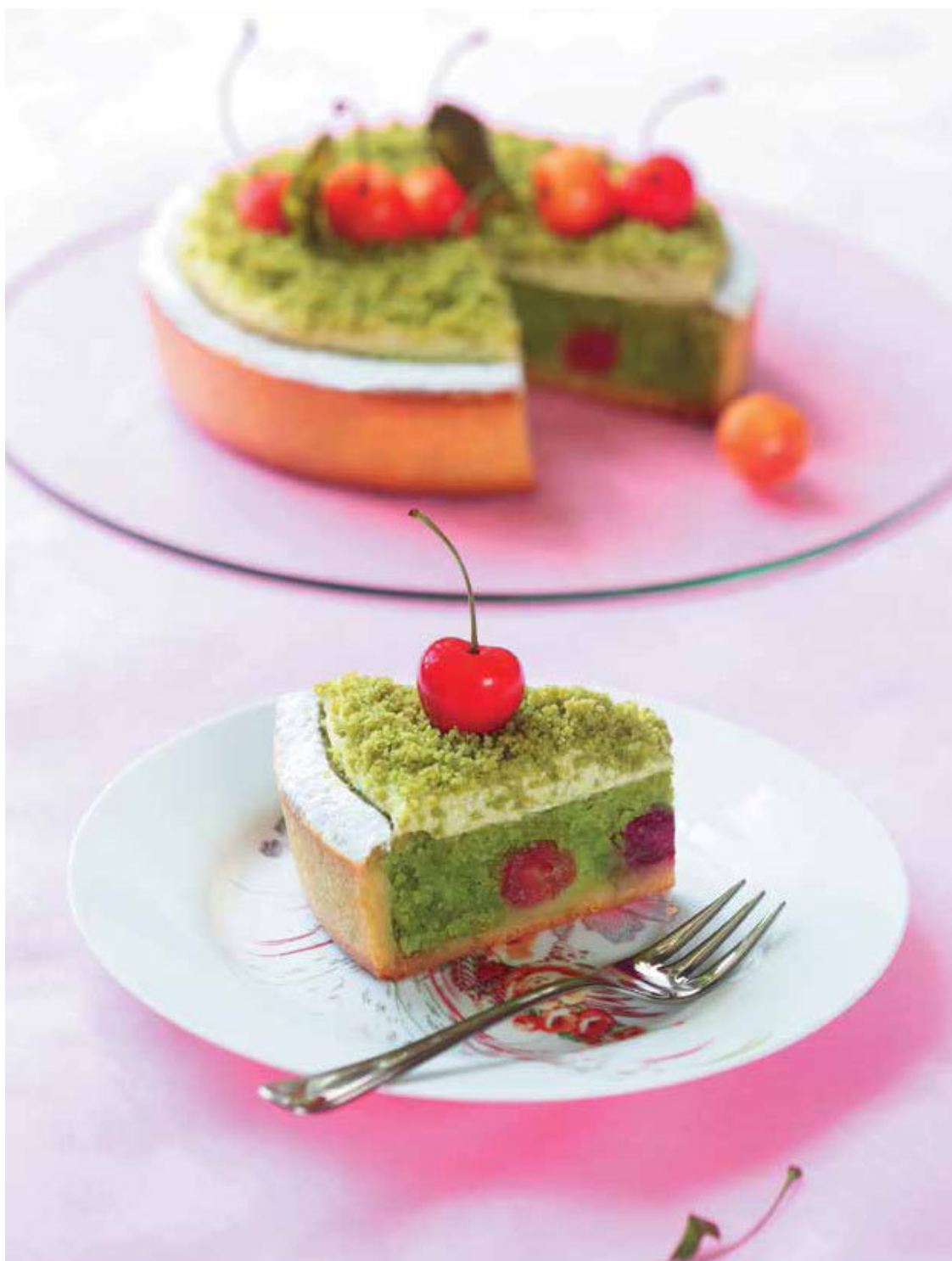
Для начинки

240 г сахара

0,2 стакана пшеничной муки
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
2 яйца
240 г очищенных несолёных фисташек
1 ч. л. ванильного экстракта
170 г консервированной вишни

Калорийность: 393 ккал

- Размягчённое сливочное масло порубить, соединить с мукой и сахарной пудрой, чтобы получилась однородная масса.
- Форму для выпечки смазать маслом, выложить тесто так, чтобы оно равномерно покрывало дно и края формы, разровнять пальцами.
- Поместить в разогретую до 190 °С духовку на 20 минут, пока основа для тарта не подрумянится. Достать, слегка остудить.
- Приготовить начинку: соединить сахар, муку, соль и разрыхлитель. Отдельно взбить яйца, добавить в смесь. Фисташки измельчить в пасту, добавить туда же вместе с ванильным экстрактом, перемешать. Вишню разрезать пополам, удалить косточки, положить в начинку, перемешать.
- Начинку выложить на основу, поместить в духовку, в которой предварительно уменьшить температуру до 175 °С. Выпекать 25–30 минут.
- Достать, остудить, посыпать измельчёнными фисташками, подать к столу.



Фиш энд чипс

Классическое и знаковое блюдо английской кухни. Кусочки рыбы, обжаренные во фритюре, которые подаются обязательно с картофелем фри, а также с различными необязательными добавками, например, гороховым пюре. По традиции фиш энд чипс подаётся на газете.

Кто был автором популярного в наши дни блюда, история умалчивает, но известно, что национальным его стали считать в XIX веке. Обычно фиш энд чипс готовили в небольших семейных рестораниках, а уже в 1860 году в восточном Лондоне открылись первые закусовые, носящие аналогичное название. К 1900 году их количество насчитывало несколько тысяч, что дало толчок к созданию Национальной федерации фритюрщиков. Во время Второй мировой войны фиш энд чипс был включён в меню британских солдат благодаря своей питательности.

Сегодня блюдо несколько утратило былую популярность, но остаётся любимым во многих странах мира и в самой Британии. А в итальянском городе Барга даже проходит ежегодный фестиваль *Fish&Chips*.

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин

130 г пшеничной муки

2 яйца

210 мл светлого пива

1 ст. л. рубленой зелени

6 картофелин

500 мл растительного масла

4 филе трески

соль по вкусу

Калорийность: 485 ккал

- Приготовить кляр: муку просеять, добавить щепотку соли. Желтки отделить от белков, добавить в кляр, влить половину пива, перемешать, влить оставшееся пиво, взбить, отложить на 30 минут. Белки взбить с рубленой зеленью, добавить в кляр, перемешать.

- Картофель вымыть, обсушить, разрезать пополам, а затем каждую половину на 4–5 ломтиков. Обжаривать в хорошо разогретом растительном масле до золотистой корочки 2–3 минуты. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек жира. Посолить.

- Рыбное филе нарезать кусочками, обвалять в муке, обмакнуть в кляр, обжарить в масле. Удалить излишек жира, выложив на бумажное полотенце. Подать с картофелем.



Фишбургер

Разновидность гамбургера с рыбой вместо традиционной мясной котлеты. Часто рыба для фишбургера обжаривается в кляре, но можно этого и не делать, чтобы блюдо было менее жирным и калорийным. Кроме рыбы в качестве начинки используют овощи, зелень и соус.

На 4 порции

Время приготовления: 25 мин

400 г рыбного филе
панировочные сухари
растительное масло для обжаривания
4 листа зелёного салата
1 помидор
4 булочки для гамбургеров
4 ст. л. соуса тартар (см. *Тартар*)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 289 ккал

- Рыбное филе разрезать на 4 куска, обвалять в панировочных сухарях. Обжаривать в растительном масле до золотистой корочки с одной стороны в течение 1–2 минут. Перевернуть на другую сторону, посолить.

- Листья салата промыть, обсушить. Помидор промыть, нарезать кружочками. На разрезанную пополам булочку положить лист салата, кружочки помидора, горячий кусок рыбы, сверху выложить соус тартар. Накрыть второй половинкой булочки, подать к столу.



Фламандские галеты

Лёгкие галеты, рецепт которых, как полагают, появился во Фландрии, а затем распространился в соседних регионах, став, например, очень популярным на севере Франции. Подают их к чаю или едят как самостоятельное лакомство.

На 4 порции

Время приготовления: 20 мин

1 яйцо + 1 яичный желток

0,5 стакана сахара

1 стакан пшеничной муки

1 ч. л. сливочного масла

4 ст. л. миндальной стружки

1 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 383 ккал

- Яйцо и желток соединить с сахаром, растереть добела. Всыпать муку, замесить тесто. Противень смазать сливочным маслом и присыпать мукой.

- Переложить тесто в кулинарный мешок, с помощью насадки сформировать на противне ровные палочки, посыпать миндальной стружкой.

- Поместить противень с галетами в разогретую до 160 °С духовку на 10 минут. Готовые галеты переложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой, подать к столу.



Фламбе (фламбирование)

Способ эффектной подачи блюд, хотя фламбировать можно и в процессе приготовления, чтобы вкус блюда стал более насыщенным.

При фламбировании продукт или блюдо поливают крепким алкогольным напитком и затем поджигают. Пламя быстро гаснет, а блюдо приобретает особенный вкус и аромат. Для того чтобы корочка в процессе фламбирования стала хрустящей, следует посыпать блюдо сахаром или сахарной пудрой, обычно так поступают с десертами. В этом случае в качестве алкогольных напитков используют сладкие ликёры, кальвадос или коньяк. Для мяса и дичи подойдут ром, бренди, виски, граппа или джин.

При фламбировании нужно соблюдать некоторые правила безопасности.

- Готовить блюдо в чугунной или стальной посуде с длинной ручкой.
- Использовать длинные спички.
- Продукты следует полить алкоголем и немного нагреть, а затем уже поджигать.
- Не наклоняться низко над посудой.
- Находиться вдали от легко возгораемых предметов.



Фламбирование

Бананы фламбе в карамельном соусе

На 2 порции

Время приготовления:

4 не слишком спелых обычных или 6 мини-бананов
0,5 стакана свежевыжатого апельсинового сока

50 мл рома или коньяка
1 ст. л. сливочного масла
4 ст. л. сахара
щепотка молотой корицы

Калорийность: 198 ккал

- В сотейнике соединить сахар со сливочным маслом, прогреть до расплавления сахара и золотистого цвета карамели.
- Влить в сотейник апельсиновый сок, перемешать до однородности.
- Бананы очистить и выложить в приготовленный соус. Прогреть на слабом огне около 5 минут, аккуратно перевернув в середине приготовления.
- Влить в сковороду ром или коньяк и сразу поджечь с помощью специальной горелки или длинной спички. Дождаться, когда пламя полностью погаснет.
- Аккуратно выложить бананы на тарелки. Полить соусом со сковороды, украсить мятой и сразу подавать.

Фламенкин

(исп. *flamenquín* – маленький фламандец)

Блюдо испанской кухни. Рулет из свиного филе и омлета, начинённый хамоном и сыром. Рулет обваливают в панировочных сухарях и обжаривают во фритюре или на сковороде. Подают его с картофелем фри и майонезом или со свежими овощами.

Название блюдо получило из-за своего цвета: он напомнил испанцам золотистые волосы фламандцев, которые сопровождали короля Карла V.

Фламенкин особенно популярен в андалузской Кордове, где считается национальным блюдом.

На 2 порции

Время приготовления: 40 мин

6 яиц

400 г свиных эскалопов

50 г сыровяленой ветчины

80 г твёрдого сыра

растительное масло для жарки

панировочные сухари

свежие овощи и зелень для подачи

соль и перец по вкусу

Калорийность: 255 ккал

- Взболтать с солью и перцем 5 яиц и испечь на большой сковороде (желательно квадратной), смазанной растительным маслом, два омлета. Снять со сковороды и охладить.

- Свинину тонко отбить, разровнять скалкой, посолить и поперчить по вкусу. Выложить на омлеты. Ветчину и сыр тонко нарезать, выложить поверх свинины. Аккуратно завернуть рулеты. Оставшееся яйцо слегка взбить.

- На сковороде разогреть масло. Рулеты обмакнуть в яйцо, затем в сухари, обжарить со всех сторон до золотистого цвета.

- Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек жира. Подавать к столу горячими, дополнив свежими овощами и зеленью.



Фламмокухен

Блюдо немецкой и французской кухонь, родиной которого является приграничный регион – Эльзас. Фламмокухен – это открытый пирог на тонком листе теста, который вполне можно назвать аналогом итальянской пиццы. В качестве начинки используют ветчину и сыр. Традиционно подают фламмокухен на деревянной доске, дополняя бокалом вина.

На 4 порции

Время приготовления: 0,5 часа + расстойка

200 мл тёплой воды

0,5 ч. л. соли

1 ч. л. сахара

10 г свежих дрожжей

1 ст. л. оливкового масла

350 г пшеничной муки

Для начинки

2 луковицы

70 г сыра

200 г бекона

200 г жирных сливок

1 яйцо

щепотка тёртого мускатного ореха

соль и перец по вкусу

Калорийность: 285 ккал

- Приготовить тесто. В тёплой воде растворить соль и сахар, добавить дрожжи. Оставить на несколько минут. Влить оливковое масло, всыпать муку, замесить тесто. Накрыть его чистым полотенцем, оставить на 40–50 минут.

- Для начинки лук очистить, нарезать полукольцами. Сыр натереть, бекон тонко нарезать. Переложить все ингредиенты в миску. Влить сливки, добавить яйцо, перемешать, посолить, поперчить по вкусу, добавить мускатный орех.

- Тесто разделить на 4 части. Каждую тонко раскатать, перенести на противень, застеленный бумагой для выпечки. Оставив немного свободного места по краям, выложить начинку, разровнять.

- Духовку разогреть до максимума, поместить в неё пирог на 10 минут.

- Разрезать фламмокухен на куски, подать горячим.



Флан

1) Классическая французская выпечка, открытый пирог. Есть два способа приготовления флана. В первом случае основу из теста выпекают отдельно и затем заполняют начинкой, а во втором и основу, и начинку выпекают одновременно. Выбор способа приготовления зависит от вида используемой начинки. Это могут быть мясо, овощи, фрукты, желе, крем, взбитые сливки и пр. Фланы получили особенную популярность в конце XVIII – начале XIX веков во Франции и Западной Европе, а также в России, где в то время кухня знати была ориентирована на французскую.

Французский лимонный флан

На 6 порций

Время приготовления: 1 час 20 мин + расстойка

300 г пшеничной муки
120 г сахара
щепотка соли
1 ч. л. разрыхлителя теста
2 яйца
120 г маргарина
тёртая цедра 0,5 лимона

Для начинки

сок 1 лимона
сок 1 апельсина
цедра 1 лимона
2 яйца и 4 яичных желтка
200 г сахара
250 г жирных сливок

Калорийность: 291 ккал

- Муку соединить с сахаром, солью и разрыхлителем. Добавить яйца, маргарин и цедру лимона, замесить тесто. Завернуть в пищевую плёнку, убрать на 1 час в холодильник.
- С лимона срезать цедру, выжать сок. Из апельсина выжать сок. Яйца и желтки взбить с сахаром. Влить в смесь сливки, ещё раз взбить. Тонкой струйкой влить лимонный и апельсиновый сок, добавить цедру, хорошо перемешать.
- Форму для выпечки смазать маслом, выложить тесто, распределив его равномерно по дну и краям. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут. Когда тесто подрумянится, достать и слегка остудить.
- Выложить начинку в получившуюся форму из теста. Поместить в духовку и выпекать ещё 30–35 минут. Чтобы пирог не подгорал, сверху его можно накрыть листом фольги. Достать флан из духовки, оставить на 35–40 минут. Подать к столу.



2) Десерт из заварного крема, который готовится в специальной форме. По внешнему виду и вкусу он напоминает суфле или крем-карамель.

Флан по-бразильски

На 4 порции

Время приготовления: 2 часа 10 мин

1 банка сгущённого молока
4 яйца
2 стакана молока
1 стакан воды
1 стакан сахара
сливочное масло для смазывания формочек

Калорийность: 293 ккал

- Соединить сгущённое молоко, яйца и молоко, взбить в однородную массу.
- В небольшую кастрюльку влить воду, всыпать сахар, варить, пока карамель не станет золотистого цвета.
- В смазанные сливочным маслом формочки влить по 2 ст. ложки карамели, равномерно распределив её по внутренней поверхности. Молочную смесь разлить по формочкам поверх карамели.
- Формочки поставить в глубокий противень, на дно налить воду так, чтобы она закрывала их на две трети. Поместить в разогретую до 170 °С–180 °С духовку. Готовить 50 минут.
- Достать формочки из духовки, немного остудить флан и убрать в холодильник на 1 час.
- Перед подачей перевернуть формочки, чтобы карамель оказалась сверху.



Флапджек (флэпджек)

1) Английское классическое овсяное печенье. История десерта насчитывает несколько веков. Так, ещё в XVII веке, в своей пьесе «Перикл» Уильям Шекспир упоминал об овсяных батончиках, в состав которых входили такие ингредиенты, как овсяные хлопья, кленовый сироп, сухофрукты и орехи.

Яблочно-ореховый флапджек

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин

100 г сливочного масла
100 г сахара
100 г мёда
1 крупное яблоко
250 г овсяных хлопьев
0,3 стакана изюма
2 ст. л. рубленых грецких орехов
1–2 ст. л. воды

Калорийность: 420 ккал

- В небольшой кастрюле с толстым дном или сотейнике растопить сливочное масло. Добавить сахар и мёд, прогреть и перемешать до однородности.
- Яблоко вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать кубиками, выложить в кастрюлю. Всыпать овсяные хлопья, изюм и орехи, при необходимости влить воду, перемешать.
- Противень застелить бумагой для выпечки. Ложкой выложить небольшие печенья. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут. Достать и дать немного застыть. Подать к столу.



2) Американские толстые блины с добавлением специй, ставшие традиционным завтраком. Употребляют их обычно, полив кленовым сиропом.

Стандартный размер флапджека – 7 см в диаметре, такой размер иначе называют «серебряным долларом». Именно такие блинчики можно отведать в большинстве американских кафе.

На 6–8 порций

Время приготовления: 40 мин

3 яйца
щепотка соли
5 ст. л. сахара
щепотка ванилина
щепотка молотой корицы
2,5 стакана пшеничной муки
0,5 ч. л. соды
500 мл сливок 10 % жирности
растительное масло для жарки
кленовый сироп для подачи

Калорийность: 259 ккал

- Белки отделить от желтков, взбить с солью. Желтки соединить с сахаром, ванилином, корицей, взбить. Частями добавить муку, соду, влить сливки, перемешать. В мучную смесь выложить взбитые белки, ещё раз перемешать.
- Сковороду хорошо разогреть, смазать маслом, вливать тесто и формировать круглые блинчики, обжаривать с обеих сторон до румяной корочки.
- Подавать горячими, полив кленовым сиропом.



Флаутас

Блюдо мексиканской кухни. Небольшие пшеничные лепёшки (тортильи), в которые помещают мясную начинку и плотно сворачивают трубочками. После этого флаутас обжаривают в масле до хрустящей корочки. Чаще всего в качестве начинки используют говядину или курицу. Иногда в лепёшки кладут только сыр и картофель.

Флаутас с курицей и кукурузой

На 8 порций

Время приготовления: 1 час 10 мин

300 г куриного филе
1 банка консервированной кукурузы
150 г голландского сыра
2 зубчика чеснока
измельчённый перец чили
16 тортилий диаметром до 15 см
растительное масло для жарки
соус сальса для подачи (*см. Сальса*)
соль и перец по вкусу

Для соуса-крема

1 спелое авокадо
150 г сметаны
сок 0,5 лимона
соль по вкусу

Калорийность: 232 ккал

- Куриное филе отварить, разобрать на волокна.
- Кукурузу откинуть в дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Сыр натереть. Чеснок очистить, измельчить. В миску с куриным филе добавить кукурузу, сыр, чеснок и перец чили по вкусу, посолить, поперчить, перемешать.
- В центр каждой тортильи выложить начинку и свернуть трубочкой. Чтобы она не раскручивалась, зафиксировать зубочисткой.
- На сковороде разогреть растительное масло. Обжарить флаутас со всех сторон до хрустящей корочки. Выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить излишек жира.
- Приготовить соус-крем. Авокадо очистить, удалить косточку, мякоть нарезать. Измельчить в блендере в пастообразную массу, добавить сметану, лимонный сок и соль, ещё раз перемешать.
- Подавать флаутас с сальсой и соусом из авокадо.



Флейминг

Кулинарный термин, обозначающий нагревание бокала со спиртным напитком на специальной горелке или поджигание крепкого алкоголя в бокале. Такой приём позволяет раскрыть глубину аромата и вкуса подаваемых напитков, а также служит эффектным способом их подачи. В частности, флейминг используется при классической подаче таких напитков, как абсент и самбука, и при подаче некоторых коктейлей, например, Б-52.



Флип

Алкогольный коктейль, в состав которого входят яйца. Впервые флип стали делать в США во времена колоний. Тогда это был горячий напиток из яиц, сливок, пива и специй. Сегодня флип подают холодным в специальном высоком бокале. Для приготовления вкусного напитка важно хорошо взбить все ингредиенты.

На 1 порцию

Время приготовления: 10 мин

5 перепелиных желтков

15 мл сахарного сиропа

45 мл тёмного рома

60 мл тёмного пива

200 г льда в кубиках

5 г тёмного шоколада (по желанию)

щепотка тёртого мускатного ореха

- Желтки, сахарный сироп, ром и пиво влить в шейкер, хорошо взболтать.
- Добавить в смесь кубики льда, ещё раз хорошо взболтать.
- Шоколад натереть на мелкой тёрке.
- Перелить коктейль в стакан хайбол или бокал мартини, посыпать мускатным орехом и тёртым шоколадом (по желанию).



Флол

Небольшие шарики из теста, армянский вариант украинских галушек, а также блюдо, в которое в качестве основного ингредиента входят галушки-флол.

На 4 порции

Время приготовления: 1 час 45 мин

400 г мякоти говядины

0,5 стакана мелкой пшеничной крупы

1 стакан пшеничной муки

1 средняя луковица

1 ст. л. топлёного масла

1 ст. л. томатной пасты

200 г шпината

соль и перец по вкусу

Калорийность: 67 ккал

- С мяса удалить плёнки и сухожилия, залить водой. Варить на слабом огне до готовности в течение часа. Бульон процедить, вернуть в кастрюлю. Мясо охладить, разрезать на порционные куски.

- Пшеничную крупу отварить. Добавить муку, посолить. Постепенно вливая воду, замесить крутое тесто. Разделить его на кусочки и скатать шарики размером с черешню.

- Лук очистить, измельчить. Топлёное масло разогреть, выложить лук, обжарить до прозрачности. Положить томатную пасту, перемешать, тушить 2–3 минуты. Шпинат вымыть, стряхнуть воду, крупно нарезать.

- Бульон поместить на огонь, довести до кипения, положить куски мяса. Добавить обжаренный лук и шпинат. Посолить, поперчить по вкусу. Варить 6–7 минут на среднем огне, положить флол, варить до тех пор, пока шарики не всплывут.



Флонярд

Французский десерт родом из провинции Лимузен. В качестве начинки для него традиционно используют яблоки сорта ранет. Внешне флонярд представляет собой нечто среднее между пирогом и запеканкой, а по вкусу напоминает любимую многими шарлотку.

На 8 порций

Время приготовления: 1 час

3 яйца

90 г сахара

70 г пшеничной муки

2 ст. л. растительного масла

350 мл молока

2 больших яблока, желательно сорта ранет

Калорийность: 149 ккал

- Белки отделить от желтков, взбить в крепкую пену. Желтки также хорошо взбить, соединить с белками, перемешать. Не прекращая взбивать, добавить в яичную массу сахар, муку, растительное масло и небольшими порциями влить тёплое молоко.

- Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать тонкими пластинками.

- Форму для выпечки смазать маслом и присыпать мукой. Тесто влить в форму, сверху выложить яблоки. Поместить в разогретую до 220 °С духовку на 30–40 минут.

- Присыпать сахаром, подать к столу.



Флорентийское печенье

Итальянское печенье с орехами, цукатами и шоколадной глазурью. Существует много вариаций печенья, некоторые готовят без добавления муки, в результате получается очень похоже на козинаки.

Флорентийское печенье служит украшением любого праздничного стола, особенно оно востребовано в период рождественских праздников.

150 г пшеничной муки
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
1 яйцо
10 г ванильного сахара
50 г сахара
65 г холодного сливочного масла

Для начинки

50 г сливочного масла
10 г ванильного сахара
100 г сахара
2 ст. л. жидкого мёда
100 г очищенного и измельчённого миндаля
100 г измельчённых грецких орехов
125 мл сливок
5 капель ромовой эссенции
75 г шоколадной глазури

Калорийность: 548 ккал

- Муку соединить с разрыхлителем. Высыпать горкой на стол, добавить яйцо, ваниль и сахар. Всыпать часть муки, замесить густое тесто. Добавить нарезанное масло и оставшуюся муку. Замесить гладкое тесто. Завернуть в пищевую плёнку и убрать в холодильник на 30 минут.

- Тесто тонко раскатать, формой вырезать круглые печенья. Переложить на застеленный бумагой для выпечки противень, выпекать 5–10 минут при 200 °С.

- Для начинки в размягчённое масло добавить ваниль, сахар и мёд. Подогреть на слабом огне или водяной бане, пока масса не приобретёт коричневатый оттенок. Всыпать орехи, влить сливки, добавить эссенцию, варить до загустения.

- Печенье достать из духовки, смазать ореховой смесью, выпекать ещё 10 минут. Остудить. Смазать с одной стороны шоколадной глазурью. Подать к столу.



Фляки

Польский суп из говяжьих рубцов. Чтобы избавиться от характерного запаха, рубцы предварительно хорошо промывают и отваривают в бульоне с кореньями. Иногда на предварительную обработку может уйти до 5 часов, но результат оправдывает затраченные усилия, так как вкус супа насыщенный и яркий. По консистенции суп получается достаточно густым, представляя собой нечто среднее между первым и тушёным вторым блюдом.

На 6 порций

Время приготовления: 4,5 часа

400 г говяжьих костей
4 л воды
1 кг говяжьего рубца
1 крупная луковица
2 крупные моркови
150–200 г корня сельдерея
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. пшеничной муки
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха
0,5 ч. л. молотого имбиря
0,5 ч. л. сушёного майорана
100 г твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 63 ккал

- Кости промыть, залить холодной водой. Поместить на огонь, довести до кипения, затем уменьшить огонь до слабого, варить в течение 2 часов. Бульон процедить.
- Рубец промыть под проточной водой, положить в отдельную кастрюлю, залить водой, довести до кипения, слить воду. Ещё раз хорошо промыть.

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.