

Кулинарная энциклопедия

том 39



Х=Ц (Халтура — Цукини)

Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»)

Кулинарная энциклопедия. Том 39. Х – Ц (Халтура – Цукини)

«ИД Комсомольская правда»

2017

Кулинарная энциклопедия. Том 39. Х – Ц (Халтура – Цукини) / «ИД Комсомольская правда», 2017 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0236-7

В 39 следующем томе: – история изобретения хот-дога; – всё о хурме, хлебе и цветной капусте; – какой соус самый популярный в Греции; – как приготовить правильные харчо и хаш; – что такое хамраши, хрчик и хоппель-поппель; – какой арабский десерт зовется «хлебом богача»; – что это за блюда – холера и халтура и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0236-7

, 2017

© ИД Комсомольская правда, 2017

Содержание

Х	6
Халтура	6
Халуми	8
Халяль	9
Хамин	10
Хамине	11
Хамон	12
Рулетики из хамона с голубым сыром	13
Хамраши	16
Хамса	18
Хамси-пилав	18
Ханум	20
Харира	22
Харисса	24
Говядина с нутом, тыквой и хариссой	24
Хариус	26
Пирог с хариусом и картофельным пюре	26
Харосет	28
Харчо	30
Хассельбак	32
Хачапури	34
Хачапури по-имеретински	34
Хаш	36
Хашбраун	38
Хашлама	40
Хворост	42
Хвост	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Кулинарная энциклопедия.

Том 39. X—Ц. Халтура – Цукини

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

Х

Халтура

Род запеканки в австрийской и немецкой кухне. Название этого блюда *schmarren* в переводе с немецкого означает «запеканка». Однако в Австрии это слово употребляется в значении, близком к русскому «халтура»: нечто неопрятное, сделанное наспех. Халтура может быть сладкой и несладкой, и внешний вид этой запеканки, действительно, изысканностью не отличается.

На 2 порции

Время приготовления: 1 час

3 яйца

250 г жирного творога

125 мл сметаны

1 ст. л. лимонной цедры

1 ст. л. ванильного сахара

щепотка соли

2 ст. л. манной крупы

1 ст. л. крахмала

2 ст. л. сахара

1 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 245 ккал

- Отделить желтки от белков. Творог тщательно размешать со сметаной, лимонной цедрой, ванильным сахаром и солью, затем подмешать желтки, манную крупу и крахмал. Массу ещё раз хорошенько размешать и дать постоять 30 минут.

- Белки взбить с сахаром до мягких пиков. Одну треть получившейся массы аккуратно подмешать к творожной, затем добавить оставшуюся белковую массу.

- В сковороде разогреть масло, вылить творожно-яичную массу и готовить на среднем огне 2 минуты. Затем поместить сковороду в духовку и запекать при 180 °С в течение 5–8 минут.

- Достать сковороду из духовки, перевернуть запеканку в другую сковороду и запекать при той же температуре 3–5 минут.

- Достать халтуру из духовки, немного охладить, нарезать на порционные куски и подать на стол. При желании посыпать сахарной пудрой.



Халуми



Полутвёрдый сыр из смеси козьего молока и молока овец. Халуми больше всего известен на Кипре, хотя производят его и в странах восточной части Средиземного моря (Сирия, Ливан, Израиль, Иордания, Палестина, Египет, Турция и др.). На Кипре халуми – национальное блюдо, которое недавно приобрело статус ограниченного по происхождению.

Халуми хранят в рассоле, отчего он приобретает слегка солоноватый вкус. Его можно использовать в различных блюдах. Но благодаря высокой температуре плавления чаще всего этот сыр жарят на сковороде или открытом огне, так как он хорошо сохраняет форму.

Сыр халуми подают с овощами и острыми приправами. Во многих странах халуми принято есть с арбузом или дыней.

Халяль

В довольно вольном переводе «халяль» означает «всё то, что разрешено», это понятие, противоположное «харам».

У слова «халяль» довольно широкое значение, но за пределами арабского мира это понятие относится, в основном, к продуктам питания. Чаще всего его используют, чтобы обозначить продукты, прежде всего мясные, разрешённые для употребления мусульманами. Пометка «халяль» встречается и на кондитерских изделиях, это означает, что при их производстве не использовался свиной жир.

В наше время халяльная пища нередко воспринимается как синоним арабской кухни, но это в корне неверно. Не все арабские народы – мусульмане, поэтому не вся арабская кухня – халяльная. Мусульмане есть в Индии, Малайзии и Индонезии – странах, отличающихся на редкость самобытной кухней, в которой тоже могут соблюдаться правила халяля.



В исламе запрещено есть свинину, мясо хищных птиц и наземных плотоядных животных. Кроме того, нельзя употреблять в пищу мясо животных, которые погибли от удушья или травмы, а также мясо неизвестного происхождения и кровь животных, ещё один запрет – нельзя употреблять некоторые части животных (гениталии, эндокринные железы, желчный пузырь и пр.). Категорически запрещен и алкоголь. Разрешено мясо травоядных «с раздвоенным копытом», рыбу и морепродукты есть также не запрещено.

Хамин

см. Чолнт.

Хамине

Яйца по-египетски. Для приготовления хамине яйца долгое время варят с добавлением луковой шелухи, из-за чего белок окрашивается в бежевый цвет, в то же время желток и белок становятся мягкими, с кремообразной текстурой. Традиционно яйца хамине готовятся на углях, когда температура не превышает 60–90 °С. Их используют как закуску или для украшения блюд.

На 4 порции

Время приготовления: 2,5 часа

2 горсти луковой шелухи

4 яйца

8 ломтиков лимона

соль и перец по вкусу

Калорийность: 160 ккал

- В широкую кастрюлю выложить луковую шелуху и положить яйца, влить воду так, чтобы она покрывала яйца.
- Варить яйца 2 часа. Достать яйца из воды, обмыть холодной водой и очистить.
- Разрезать яйца на половинки, на каждую положить по 1 ломтику лимона и подать на стол.



Хамон

Испанский сыровяленый окорок. Национальный символ Испании – хамон – берёт своё начало ещё во времена Римской империи. По рукописям Марциала и Диоклетиана установили примерное время изготовления первого хамона – середина I века до н. э. Хамоном лакомились римские императоры, он же стал первой официальной продовольственной поставкой для нужд римской армии. Сформированные в то время рецепты и рекомендации по изготовлению хамона используются и по сей день, не претерпев никаких значительных изменений.

Не последнюю роль этот продукт сыграл в открытии и завоевании новых земель: питательный, с длительным сроком хранения, хамон служил основной пищей мореплавателей. Активный экспорт деликатеса в другие страны начался в XVIII веке, и сегодня он известен и популярен во всём мире. Для приготовления хамона используют специально выведенные породы иберийских свиней, для питания которых разработана отдельная система. Рацион этих животных состоит из желудей, кукурузы, фуража. Причём для того, чтобы свиньи питались только качественными желудями и не выкапывали прогорклые, им прокалывают пятаки.

Разделка туши на окорока и остальные части требует мастерства скульптора. Окорок должен приобрести аккуратную форму. На нём непременно оставят клочок шерсти – это своеобразный «знак качества», свидетельство подлинности хамона из чёрной иберийской свиньи. Ещё один такой «знак» – чёрное копытце.

Изготовление хамона проходит несколько стадий. Сначала мясо просаливается пропорционально весу – 1 день на 1 кг свинины. Далее части туши подвешивают в специальных сооружениях в несколько этажей, где они сушатся до 36 месяцев. Затем окорока переносят на нижний этаж, где для запуска процесса вяления создаётся особый микроклимат – именно на этом этапе хамон приобретает свой оригинальный вкус и аромат. После сушки продукт отправляется в погреба, где классифицируется по весу и качеству. На основании этой классификации определяется время, необходимое для созревания каждого окорока. Степень созревания оценивается при помощи специальных костяных игл, ими прокалывают хамон, и по аромату оценивают, насколько продукт готов к употреблению.

Существует два основных вида хамона: серрано (*serrano*) и иберико (*ibérico*), главное различие между ними состоит в породе свиней и типах кормов. Серрано производят из окороков белой свиньи, которая достаточно распространена во всей Европе, его же отправляют на экспорт. А иберико готовят исключительно из иберийской свиньи, которая является эндемиком Иберийского полуострова, причем чистота крови животного должна быть не менее 75 %. Этот вид хамона, в свою очередь, подразделяется на сорта в зависимости от диеты свиньи. Для производства самого лучшего, иберико де бейота (*de bellota*), в последние 9–10 месяцев перед забоем свиней выпускают на пастбища, где основной пищей им служат жёлуди каменного дуба и различные травы. Именно благодаря этим желудям мясо приобретает неповторимый вкус и аромат.

Купить хамон иберико можно только в Испании, его же поставляют и для королевского стола.

Помимо собственно хамона (окорока задней ноги) существует ещё и хамон делантеро (*delantero*), он же палета (*paleta*), то есть, передняя нога. А лопатка, обработанная аналогично хамону, именуется словом ломо (*lomo*).

Как и для элитных вин, для качественного хамона важно место происхождения, здесь также действует «название, контролируемое по происхождению», в данном случае – *Denominación de Origen*. Это своего рода знак качества, гарантирующий, что хамон произведен в определённой провинции с соблюдением местных стандартов. Он обязательно ука-

зывается на бирке готового хамона: *Jamon de Huelva, Jamon de Teruel, Jamon de Trevelez, Cecina de Leon, Dehesa de Extremadura, Guijuelo* и т. д. Такая бирка с маркировкой есть на каждом окороке. И подобно тому, как на винной этикетке указаны местность, виноградник, год сбора винограда, на бирке хамона содержатся сведения о провинции, пастбище, а также указаны номер свиньи, вес ноги до засола, дата начала процесса засолки, сроки закладки в камеры и длительность выдержки.

Для тех, кто умеет правильно нарезать хамон, в Испании есть отдельное слово. Кортодор специальным ножом с длинным и тонким лезвием нарезает хамон, который для этих целей выставляется на доску с подставкой – хамонеру. Искусство нарезания хамона – предмет особой гордости испанцев, по этому поводу устраиваются целые театрализованные шоу и множество всевозможных конкурсов.



Для простого жителя Испании хамон – и ритуальное блюдо, и повседневная пища. Как правило, целый окорок подвешивается под потолок прямо на кухне, и по мере необходимости от него отрезают нужное количество.

Хамон едят как самостоятельную закуску, его добавляют в различные блюда, им украшают кушанья и даже дарят на различные праздники. Только в Испании приготовление и поедание свиной ноги доведено до уровня торжественного ритуала.

Рулетики из хамона с голубым сыром

На 2 порции

Время приготовления: 5 мин

60 г хамона

120 г сыра с голубой плесенью
100 г ассорти листьев салата
40 г рукколы
120 г помидоров черри
40 г твёрдого сыра
оливковое масло для заправки

Калорийность: 275 ккал

- Хамон нарезать очень тонкими ломтиками. Сыр нарезать крупными брусочками. Листья салата и рукколу промыть и обсушить. Помидоры черри промыть, если они крупные, разрезать пополам или на четвертинки.
- Выложить на тарелки листья салата и рукколу. Завернуть брусочки сыра в ломтики хамона и разложить сверху. Дополнить помидорами. Посыпать тонкой стружкой сыра.
- Сбрызнуть закуску оливковым маслом и подавать к столу.



Хамраши

Азербайджанский суп с фасолью и фрикадельками. Классический рецепт хамраши по способу приготовления близок к азиатским супам. Основные ингредиенты – фасоль, мясо и лапша – отвариваются отдельно друг от друга и соединяются уже готовыми в кастрюле с бульоном. Современный рецепт гораздо проще, всё варится вместе.

На 3 порции

Время приготовления: 1,5 часа

100 г мелкой белой фасоли

500 г баранины на кости

2 средние луковицы

1 стакан пшеничной муки

2 яйца

1 пучок кинзы

3 щепотки шафрана

соль и перец по вкусу

Калорийность: 60 ккал

- Фасоль замочить в воде на ночь.
- Баранину промыть, отделить мясо от костей, удалить плёнки и сухожилия.
- Лук очистить. Кости сложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, затем добавить целую луковицу, соль и перец, варить в течение 1 часа. Бульон процедить и вернуть в кастрюлю.
- Из муки, яиц и воды замесить крутое тесто, раскатать его в пласт толщиной 1 мм, разрезать на неширокие полоски, нашинковать их лапшой.
- Мясо с оставшимся луком прокрутить через мясорубку, посолить, поперчить, хорошо вымешать фарш и сформировать из него небольшие фрикадельки.
- В кастрюлю с бульоном выложить фасоль, варить до готовности. Затем добавить фрикадельки, через 10 минут – лапшу, дать покипеть ещё 5 минут.
- Кинзу промыть, мелко нарубить. При подаче заправить суп зеленью и шафраном.



Хамса

Вид рыб из семейства анчоусовых. Водится хамса только в Азовском море, в последнее время активно культивируется в рыбоводческих хозяйствах. Осенью хамса уходит в Чёрное море через Керченский пролив и залегает в зимовальные ямы. Вылов хамсы проходит с октября по май. Наиболее качественная по своей жирности рыба осенней путины.

Хамса знакома человечеству с глубокой древности. Крымские рыбаки ещё в начале нашей эры продавали эту рыбку древним грекам и римлянам. Древнегреческий географ и историк Страбон писал, что хамса в те давние времена ценилась очень высоко и по своей значимости уступала только хлебу. При проведении археологических раскопок на крымском побережье были найдены остатки сетей, с помощью которых рыбаки вылавливали хамсу, а также большие деревянные чаны, предназначенные для её засолки. Древние греки и римляне ценили мясо хамсы за его особую нежность и своеобразный, с легкой горчинкой, вкус. Во времена античности в пищу использовалась в основном солёная хамса. Также из этой рыбы делали достаточно кислый и острый соус – гурум.

Хамса считается одним из лучших рыбных деликатесов. Её можно употреблять в пищу целиком, не убирая из филе мелкие косточки, так как именно в коже и костях рыбы больше всего кальция и фосфора. Также в этой рыбе содержатся молибден, никель, фтор, хром и цинк. По питательности она практически не уступает говядине, но белок, содержащийся в ней, лучше усваивается. При этом калорийность хамсы достаточно низкая, всего 88 ккал на 100 г. Хамса – источник полиненасыщенных жирных кислот, способствующих снижению уровня холестерина в крови, уменьшающих риск образования тромбов, улучшающих липидный профиль. Доказано, что хамса оказывает благотворное влияние на мужскую потенцию.

Из хамсы готовят много блюд. В Краснодарском крае свежую хамсу засаливают 4–6 часов, промывают и едят с варёным картофелем и маринованным луком, запивая молодым вином. В приморских районах Болгарии популярный фастфуд – обжаренная хамса, которую в местных заведениях обычно подают с пивом как лёгкую закуску. В Голландии хамсу засаливают без голов и используют для приготовления супов, рагу и начинок в выпечке. Итальянцы очень любят добавлять эту рыбу при приготовлении пасты. Довольно часто хамсу используют для паштетов и консервов, фаршированных оливками, салатов и плова.

Хамси-пилав

(рецепт турецкой кухни)

На 6 порций

Время приготовления: 1,5 часа

1 кг хамсы
3 крупные луковицы
4–5 ст. л. растительного масла
2 стакана риса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 117 ккал

• Хамсу очистить, выпотрошить, отрезать головы и хвосты, распластать тушки. Хорошо промыть, дать стечь воде и обсушить.

- Лук очистить, нарезать кубиками. В глубокой сковороде разогреть 3 ст. ложки растительного масла, обжарить лук до прозрачности.
- Рис промыть, откинуть в сито. Всыпать рис в сковороду с луком, жарить до прозрачности риса. Добавить в сковороду 3 стакана кипятка, посолить и поперчить по вкусу, тушить на среднем огне до выпаривания воды. После этого накрыть крышкой и томить на слабом огне ещё 10 минут, затем снять с огня и дать настояться под крышкой 15–20 минут.
- Керамическую форму для запекания смазать оставшимся растительным маслом. Хамсу разложить в один слой. Посолить, поперчить. Выложить рис поверх рыбы, разровнять, накрыть свисающей с бортиков рыбой.
- Запекать пилав в духовке при 200 °С около 30 минут.
- Достать блюдо из духовки, немного охладить, перевернуть форму на блюдо и подать к столу.



Ханум

Узбекский паровой рулет из пресного теста с начинкой из овощей или мяса.

На 6 порций

Время приготовления: 1,5 часа

1 кг пшеничной муки
2 стакана воды
1 яйцо
3 луковицы
2 моркови
3 сладких перца
1 пучок укропа
3 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 131 ккал

- Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление. Влить в него воду, разбить яйцо. Вымесить ровное тесто, скатать в шар, накрыть салфеткой и оставить на 30–40 минут для расстойки.
- Лук, морковь и сладкий перец вымыть, очистить, нарезать очень мелкими кубиками. Укроп вымыть, мелко нарубить.
- Тесто разделить на 5 частей, раскатать каждую в тонкий пласт, ровным слоем выложить на него овощную начинку, посолить и поперчить по вкусу, затем свернуть в тугие рулеты.
- В каскане довести до кипения воду, решётки обильно смазать растительным маслом, выложить ханум и варить на пару 40–50 минут.
- Готовые рулеты аккуратно переложить на тарелку, разрезать на куски толщиной 6–8 см.
- Подавать ханум горячим, посыпав зеленью.



Харира

Традиционный марокканский суп на основе бобовых – чечевицы, нута или фасоли. Хариру готовят на религиозные праздники, например, Рамадан. Каждый регион Марокко, даже каждая семья имеет свой уникальный рецепт приготовления хариры, передающийся из поколение в поколение. Почти все рецепты содержат мясной бульон, нут, чечевицу, свежую зелень и традиционный набор специй – корицу, имбирь, шафран, зиру, чеснок, куркуму. Часто суп дополняют мелкой вермишелью.

На 4–5 порций

Время приготовления: 9 часов + замачивание

100 г нута
100 г чечевицы
1 говяжья рулька (около 500 г)
2 л воды
2 луковицы
2 стебля сельдерея
500 г помидоров
5–6 см свежего имбиря
2 зубчика чеснока
2 стручка острого перца
2 ст. л. оливкового масла
50 г сливочного масла
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. куркумы
1 ст. л. молотой зиры
1 ч. л. молотого чёрного перца
1 ст. л. молотой паприки
100 г мелкой вермишели
1 пучок петрушки
1 пучок кинзы
ломтики лимона для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 67 ккал

- Нут и чечевицу замочить в холодной воде на ночь, затем промыть под проточной водой.
- Говяжьи ножки промыть, сложить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она лишь покрывала их. Проварить ножки 20–25 минут, затем промыть, вернуть в кастрюлю и залить 2 литрами холодной воды. Варить ножки 6–8 часов до готовности. Бульон процедить. Отделить мясо от костей и нарезать на мелкие кубики.
- Лук очистить, мелко нарезать. Сельдерей промыть, мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать. Имбирь очистить, натереть на мелкой тёрке. Чеснок очистить, пропустить через пресс.
- В отдельной глубокой толстостенной кастрюле прогреть оливковое и сливочное масло, обжарить лук, сельдерей, чеснок, имбирь до прозрачности лука. Всыпать чечевицу,

нут, положить целые стручки острого перца. Влить бульон и варить до готовности нута, около 30 минут.

- Добавить мясо, помидоры, томатную пасту и приправы, посолить по вкусу. Варить 3–5 минут после закипания. Добавить в суп вермишель и нарезанную зелень, готовить ещё 2–3 минуты.

- Снять суп с огня, накрыть крышкой и дать настояться 15–20 минут. Подавать с лимоном.



Харисса



Острая паста на основе растёртого перца чили и чеснока с различными пряными добавками и оливковым маслом, популярная в странах Магриба, прежде всего в Тунисе. Тунисская харисса считается самой острой, в ней наибольшее процентное содержание перца чили. Жители Туниса не только добавляют острую пасту в самые различные блюда – супы, рис, блюда из мяса и птицы, но и просто едят, намазав на кусок лепёшки. В меньшем объёме хариссу используют в кухнях Израиля и некоторых европейских стран.

Существует дорогой и изысканный вариант хариссы, который готовится с добавлением лепестков роз, такая харисса называется «розовой».

В наши дни найти хариссу в продаже несложно и в России, в крупных супермаркетах или в магазинах, специализирующихся на продуктах азиатских и восточных кухонь.

Говядина с нут, тыквой и хариссой

На 5 порций

Время приготовления: 1 час 45 мин + замачивание

120 г нута
800 г говядины
250 г тыквы
200 г помидоров черри
1 ст. л. пшеничной муки
щепотка молотого кориандра
щепотка молотого кумина
щепотка молотого чёрного перца
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. хариссы
1,5 стакана томатного сока или разведённой водой томатной пасты
1 палочка корицы
рубленая зелень петрушки для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 191 ккал

- Нут замочить в воде с добавлением щепотки соды на ночь.
- Мясо нарезать средними по размеру кубиками. Тыкву очистить, мякоть нарезать кубиками такого же размера. Помидоры черри промыть.
- В широкой тарелке смешать муку с кориандром, кумином, перцем и солью. Обвалять говядину в муке со специями, хорошо стряхнув остатки.
- В большой сковороде разогреть оливковое масло и партиями обжарить мясо до золотистой корочки со всех сторон. Выложить мясо в толстостенную кастрюлю (кассероль или утятницу).
- С нута слить воду, промыть и добавить в кастрюлю с мясом. Положить хариссу, влить томатный сок и долить воды, чтобы мясо было покрыто.
- Накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне около 45 минут.
- Добавить в кастрюлю тыкву, помидоры черри и палочку корицы. Перемешать и тушить 35–40 минут, до мягкости мяса.
- Перед подачей удалить корицу и посыпать рубленой зеленью.



Хариус



Рыба из семейства лососёвых. Обитает в горных реках с чистой холодной водой и в горных озёрах, распространён в бассейне Северного Ледовитого океана, Белого и Балтийского морей, в Онежском и Ладожском озере, встречается в верховьях Волги, Урала и Днестра. Хариус отличается самой красивой расцветкой среди представителей своего семейства, у самцов хариуса большой верхний плавник с разноцветными яркими пятнами, а тело покрыто светло-серой чешуёй, отливающей красным. По размеру рыба небольшая, в среднем особь весит около 1 кг, максимально – до 3 кг. Тем не менее, хариус – желанный объект для рыбаков, прежде всего потому, что поймать его довольно непросто.

Мясо хариуса отличается особо нежным вкусом, за что высоко ценится любителями рыбы. Свежепойманный хариус имеет лёгкий запах огурца. Мясо хариуса практически без костей. Специалисты считают, что лучше всего вкус этой деликатесной рыбы раскрывается, когда она используется как начинка для пирога.

Пирог с хариусом и картофельным пюре

На 6 порций

Время приготовления: 50 мин

500 г филе хариуса
1 лук-порей (только белая часть)
1 ст. л. растительного масла
0,5 стакана жирных сливок
500 г картофеля
30 г сливочного масла
60 г твёрдого сыра (чеддера или пармезана)
свежие овощи для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 157 ккал

• Филе хариуса нарезать небольшими кубиками. Лук-порей хорошо промыть, нарезать кружочками. Картофель очистить и крупно нарезать.

- Разогреть в сотейнике растительное масло, выложить порей и спассеровать до мягкости, около 5 минут. Добавить рыбу, влить сливки и потушить на слабом огне до густоты. Посолить и поперчить по вкусу.

- В кастрюле с подсоленной водой отварить картофель до мягкости, около 20 минут. Добавить сливочное масло, поперчить, размять толкушкой в пюре.

- В стеклянную или керамическую форму для запекания выложить рыбную смесь, сверху разложить ровным слоем картофельное пюре. Посыпать тёртым сыром и поместить в разогретую до 180 °С духовку примерно на 15 минут, до подрумянивания корочки.

- Подавать пирог горячим, дополнив свежими овощами.



Харосет

Еврейский десерт, который традиционно готовится на праздник Пейсах.

На 2 порции

Время приготовления: 15 мин

1 большое сладкое яблоко

0,5 стакана грецких орехов

1 ч. л. сахара

0,5 ч. л. молотой корицы

2 ст. л. сладкого красного вина

Калорийность: 372 ккал

- Яблоко вымыть, очистить и натереть на крупной тёрке или нарезать тонкой соломкой.
- Грецкие орехи перебрать, мелко нарубить или растолочь в ступке.
- В миске смешать яблоки и орехи, добавить сахар и корицу, влить вино, хорошо перемешать.
- Готовый харосет выложить в креманки и подавать к столу.



Харчо

Один из самых известных грузинских супов, который готовится из говядины с рисом и молотыми грецкими орехами. Суп обязательно подкисляется, в оригинале сушёными сливами ткемали или тклапи, но в современной кухне для этого часто используется соус ткемали или томатная паста. Вопреки распространённому заблуждению, харчо варится не из баранины, а именно из говядины, и даже название блюда означает в переводе «говяжий суп». Харчо отличается от других грузинских супов особой густотой и выраженным пряным вкусом, который достигается за счёт добавления чеснока, большого количества чёрного перца и других специй.

600 г говяжьей грудинки
2 л воды
1,2 стакана риса
1 большая луковица
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. молотого кориандра
2 лавровых листа
5 горошин душистого перца
2 ст. л. соуса ткемали
1 небольшой пучок петрушки
1 ч. л. хмели-сунели
1 ч. л. имеретинского шафрана
3 зубчика чеснока
1 небольшой пучок кинзы
1 небольшой пучок базилика
соль и перец по вкусу

Калорийность: 114 ккал

- Грудинку нарезать крупными кусками, выложить в кастрюлю, залить холодной водой и варить около 2 часов, до мягкости. Мясо достать, бульон процедить и вновь довести до кипения.

- Рис промыть, всыпать в бульон, вернуть в кастрюлю мясо. Посолить по вкусу.

- Лук очистить, мелко нарубить и спассеровать на растительном масле до прозрачности.

- Через 10 минут добавить в суп лук, кориандр, лавровый лист и душистый перец. Варить около 15 минут.

- Добавить с суп ткемали и мелко нарубленную петрушку. Всыпать хмели-сунели и шафран. Варить ещё 5 минут. Снять с огня.

- Чеснок очистить, истолочь. Кинзу и базилик промыть и мелко нарубить. Перед подачей добавить в харчо чеснок и зелень, дать постоять под крышкой 10–15 минут.



Хассельбак

Способ приготовления картофеля. Он был изобретён в ресторане отеля «Хассельбакен», который существует с 1700-х годов в Стокгольме в Швеции. Представляет собой нечто среднее между печёным картофелем и картофельными чипсами. В наши дни картофель хассельбак используется по всему миру в качестве гарнира в ресторанной кухне, хотя это блюдо несложно приготовить и дома.

На 5 шт.

Время приготовления: 55 мин

5 средних картофелин одинакового размера

3 зубчика чеснока

2 ст. л. оливкового масла

пара щепоток сушёного орегано или тимьяна

1,5 ст. л. сливочного масла

соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 108 ккал

- Картофель хорошо промыть со щёткой, обсушить. Аккуратно прорезать по всей длине клубня с интервалом около 3 мм, не прорезая насквозь (для этого за картофелину можно поместить шпажку и использовать её как упор для лезвия ножа). Выложить в форму для запекания.

- Чеснок очистить и пропустить через пресс. Смешать оливковое масло с чесноком, орегано или тимьяном, полить картофелины сверху, чтобы смесь равномерно попала в надрезы.

- Запекать картофель в разогретой до 220 °С духовке около 40 минут, до мягкости и золотистой корочки.

- На готовые картофелины выложить сверху по кусочку сливочного масла. Посолить, поперчить и подавать в качестве гарнира или самостоятельной горячей закуски.



Хачапури

Классическое блюдо грузинской кухни, лепёшка с сыром, чьё название в переводе состоит из двух частей: «творог» и «хлеб». В каждом регионе Грузии пекут хачапури по собственному рецепту, и лепёшки могут очень сильно отличаться внешне. Так, аджарские хачапури пекут в виде лодочки с сырной начинкой и выпущенным в середину яйцом; имеретинские – круглые, с начинкой из сыра; мегрельские – круглые, но сыр располагается сверху, и т. п. Для начинки обычно используется местный имеретинский сыр под названием чквинтквели, а за пределами Грузии его заменяют на более распространённый сулгуни. Тесто для хачапури может быть как дрожжевым, так и пресным (замешанным на мацони) или слоёным. Выпекаются лепёшки в печи или на сковороде.

Хачапури по-имеретински

2 стакана тёплой воды
1 ст. л. сахара
1 ст. л. сухих дрожжей
1 ч. л. соли
50 г сливочного масла
0,5 стакана подсолнечного масла
1 кг пшеничной муки
1,2 кг имеретинского сыра
2 яйца

Калорийность: 360 ккал

- Влить воду в миску, добавить сахар и дрожжи, перемешать и оставить в тепле на 20 минут. Добавить соль. Растопить сливочное масло, смешать с подсолнечным, влить в миску с закваской.
- Просеять муку, соединить с закваской и замесить тесто. Оставить в тепле на 1 час (тесто должно увеличиться в объёме примерно вдвое).
- Сыр размять вилкой, добавить белки яиц, перемешать.
- Тесто разделить на 4 равные части, раскатать в плоские лепёшки. Равномерно разложить сыр. Собрать края лепёшек над начинкой, чтобы получился шар. Очень аккуратно разровнять – сначала руками, затем слегка скалкой, чтобы сыр распределился внутри, но тесто не порвалось.
- Смазать хачапури оставшимися желтками. Поместить в нагретую до 200 °С духовку и выпекать 20 минут. Подавать можно как горячими, так и холодными.



Рецепт хачапури по-аджарски – см. статью Мацони.

Хаш

Классическое блюдо армянской и азербайджанской кухни, густой мясной суп. Приготовление супа длится долго, более 6 часов, и мясо в процессе варки становится совершенно мягким, а бульон – очень наваристым. Хаш традиционно едят утром, особенно он популярен как средство от похмелья. Хаш варится без специй, каждый приправляет суп солью и перцем по вкусу. Согласно прозвучавшему в телеигре «Что? Где? Когда?» вопросу, хаш не любит три вещи: коньяк (хаш едят только под водку), женщин (они не должны есть чеснок, входящий в его состав) и тостов (так как они обычно длинные и пространные, а хаш нужно есть обжигаяще горячим).

На 3 порции

Время приготовления: 7 часов + замачивание

2 передние говяжьи ноги

6–8 зубчиков чеснока

2 ст. л. гранатового сока или красного винного уксуса

0,5 стакана мясного бульона

1 пучок кинзы

соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 85 ккал

- Ножки опалить и выскоблить, хорошо промыть, залить холодной водой и оставить на ночь, затем промыть ещё раз.
- В большую кастрюлю влить 5–6 литров холодной воды, положить ножки и довести до кипения на среднем огне. Снять пену, убавить огонь до минимального и варить при слабом кипении около 7 часов, пока мясо не будет легко отставать от костей.
- Чеснок очистить, истолочь с солью, развести гранатовым соком или уксусом и бульоном. Кинзу вымыть, мелко нарубить и смешать с приготовленной заправкой.
- Сваренные ножки достать, разделить мясо. Половину вернуть в бульон, остальное выложить в отдельную посуду и подать к столу вместе с супом.
- Горячий хаш разлить по тарелкам, обильно поперчить. Чесночную заправку подать отдельно.



Хашбраун

Традиционное в США блюдо для завтрака, картофельные оладьи. Чаще всего их дополняют яичницей-глазуньей и жареным беконом или ветчиной.

На 3 порции

Время приготовления: 30 мин

3 средние картофелины

1 небольшая луковица

4 яйца

щепотка молотого красного сладкого перца

щепотка куркумы

3 ломтика ветчины

смесь растительного и сливочного масла для жарки

розовый перец горошком (по желанию)

свежие овощи или салат для подачи

соль и перец по вкусу

Калорийность: 175 ккал

- Картофель очистить и натереть на крупной тёрке в миску. В ту же миску натереть на крупной тёрке очищенную луковицу. Добавить 1 яйцо, красный перец, куркуму, соль и чёрный перец по вкусу. Перемешать и очень хорошо отжать выделившуюся жидкость.
- Разогреть на среднем огне две сковороды со смесью сливочного и растительного масла. На одной сковороде поджарить 3 яичницы-глазуни из оставшихся яиц.
- На другую сковороду выкладывать порциями тёртый картофель с луком и жарить крупные оладьи, по 2–3 минуты с каждой стороны, до золотистой корочки.
- На подогретые тарелки выложить оладьи. На сковороде, где они жарились, слегка прогреть с обеих сторон ломтики ветчины и выложить сверху. На ветчину выложить яичницу.
- По желанию посыпать блюдо розовым перцем. Дополнить свежими овощами или листьями салата и сразу подавать.



Хашлама

Блюдо грузинской и армянской кухни из баранины, реже из телятины, с овощами. По традиции хашламу готовят на костре, отчего она приобретает лёгкий аромат дыма. Хашлама может быть густой и подаваться как второе блюдо, либо с достаточным количеством жидкости, как суп. Существуют вариации этого рецепта, где жидкость не добавляется вовсе: мясо и овощи выкладываются слоями в толстостенную посуду и медленно томятся в собственном соку.

На 4 порции

Время приготовления: 50 мин

3 крупные луковицы
1 кг свежей баранины или телятины
3 средних красных сладких перца
5–6 средних помидоров
1 пучок кинзы
1 пучок базилика
1 стакан светлого пива
1 стакан воды
соль и перец по вкусу

Калорийность: 144 ккал

- Лук очистить, нарезать крупными кольцами, уложить на дно большой кастрюли. Мясо нарезать средними кусочками, уложить вторым слоем. Посолить и поперчить по вкусу.
- Сладкий перец очистить от семян, нарезать полукольцами, уложить третьим слоем.
- Помидоры вымыть, нарезать толстыми кружочками, выложить на перец. Кинзу и базилик промыть, нарубить, обильно засыпать ими сверху слой помидоров.
- Влить в кастрюлю пиво и воду, довести до кипения, убавить огонь до слабого и тушить под крышкой до готовности, около 40 минут.



Хворост

Популярное во многих национальных кухнях ломкое и тонкое печенье (в англоязычных странах оно называется *angel's wings* – «крылья ангела»). Готовится либо из очень плотного тонко раскатанного теста, либо из жидкого, с применением специальных форм. В состав бездрожжевого теста для хвороста входят мука, яйца, сливочное масло, сметана или молоко, сахар. Обычно в него также добавляется немного крепкого алкоголя – рома, водки или коньяка. Печенье обжаривается во фритюре и посыпается сахарной пудрой.

Время приготовления: 50 мин

2 яйца
1 ст. л. сахара
1 ст. л. молока
2 стакана пшеничной муки
щепотка соли
50 мл рома или водки
растительное масло для фритюра
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 343 ккал

- Яйца растереть с сахаром до однородности, смешать с молоком.
- В миску с просеянной мукой со щепоткой соли влить приготовленную смесь и ром или водку. Замесить крутое тесто. Завернуть его в пищевую плёнку и дать постоять 15–20 минут.
- На слегка подпылённой мукой рабочей поверхности раскатать тесто в пласт толщиной около 2 мм. Нарезать тесто ромбиками, сделать прорезы внутри. Хорошо стряхнуть муку, чтобы она не горела при жарке.
- Хорошо разогреть в большой кастрюле или фритюрнице растительное масло. Обжаривать хворост партиями до золотисто-коричневого цвета. Доставать шумовкой и выкладывать на бумажные полотенца, чтобы удалить масло.
- Перед подачей посыпать хворост сахарной пудрой.



Хвост

Говяжьи и телячьи хвосты, хотя и считаются недорогими частями туши, представляют собой очень ценный с кулинарной точки зрения продукт. Благодаря своему строению – наличию большого количества соединительной ткани и небольшого – мяса, хвосты готовят медленно, добиваясь полной мягкости мяса и насыщенного вкуса всего блюда.

Традиция готовить говяжьи хвосты уходит корнями в глубину веков, известно, что эту часть туши использовали в своём рационе ещё древние египтяне. В современной кулинарии хвосты ценятся не только за отличный вкус, но и потому, что содержат массу ценных для организма человека веществ, например, витаминов группы В, РР и Е, зольные вещества, фосфор, серу, марганец, магний, калий, натрий и медь. Из-за повышенного содержания коллагена хвосты показаны тем, кто испытывает проблемы с суставами и хрящами, коллаген замедляет процессы старения в организме. Входящий в их состав желатин благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Блюда из хвостов полезны при анемии, так как в мясе содержится много железа.

Национальные блюда из говяжьих хвостов есть во многих мировых кухнях. Чаще всего хвосты отваривают или тушат, а также используют для приготовления бульонов и холодца. Отварное мясо хвостов – отличная начинка для пельменей и равиоли.

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.