

Кулинарная энциклопедия

том 35



С — Т (Судак — Тафельшпиц)

Наталья Шинкарёва
Надежда Бондаренко

**Кулинарная энциклопедия. Том
35. С – Т (Судак – Тафельшпиц)**
Серия «Кулинарная энциклопедия (ИД
«Комсомольская правда»))», книга 35

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24426553

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

Комсомольская правда; Москва; 2017

ISBN 978-5-4470-0226-8

Аннотация

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

Содержание

С	5
Судак	5
Судак по-польски	8
Судак под зелёным соусом	11
Суджук	14
Суп из фасоли с суджуком	14
Судок	17
Сузьма	18
Суимоно	20
Сукияки	23
Суккоташ	26
Суккоташ с сосисками	26
Султанка	29
Сулугуни	30
Брускетта с сулугуни	30
Сулугуни в мятном кляре	33
Сумах	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Кулинарная энциклопедия.

Том 35. С—Т. Судак

– Тафельшпиц

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2017

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

С

Судак



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

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

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

Нежное белое мясо судака ценится за замечательный вкус и почти полное отсутствие костей. Из рыбы готовят множе-

ство разных блюд. Её жарят, запекают, тушат, отваривают, солят, вялят, используют в качестве начинки для пирогов, добавляют в супы, салаты и закуски.



Судак по-польски

На 3 порции

Время приготовления: 1 час

1 судак весом около 1 кг

2 л воды

3–4 лавровых листа

0,5 ч. л. чёрного перца горошком

1 ст. л. измельчённого сушёного корня сельдерея

1 ст. л. измельчённого сушёного корня петрушки

2 яйца, сваренных вкрутую

4 ст. л. сливочного масла

3–4 ст. л. измельчённой зелени петрушки

соль по вкусу

Калорийность: 96 ккал

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



Судак под зелёным соусом

На 2 порции

Время приготовления: 1 час

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

Для белого соуса

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

Калорийность: 112 ккал

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

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

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

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

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

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

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

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



Суджук



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

Суп из фасоли с суджуком

На 6 порций

Время приготовления: 1 час

1 луковица

1 ст. л. оливкового масла

5 толстых ломтиков суджука

1,5 л воды

2 стакана отваренной красной фасоли

1 ст. л. томатной пасты

зелень петрушки для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 63 ккал

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



Судок



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

Сузьма



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

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

в кишечнике, что способствует укреплению иммунитета.

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

Суимоно

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

На 4 порции

Время приготовления: 1 час 20 мин

150–200 г морской капусты

4 стакана воды

1 лайм

5–10 см белого стебля лука-порей

1 ч. л. светлого соевого соуса

1 ч. л. саке

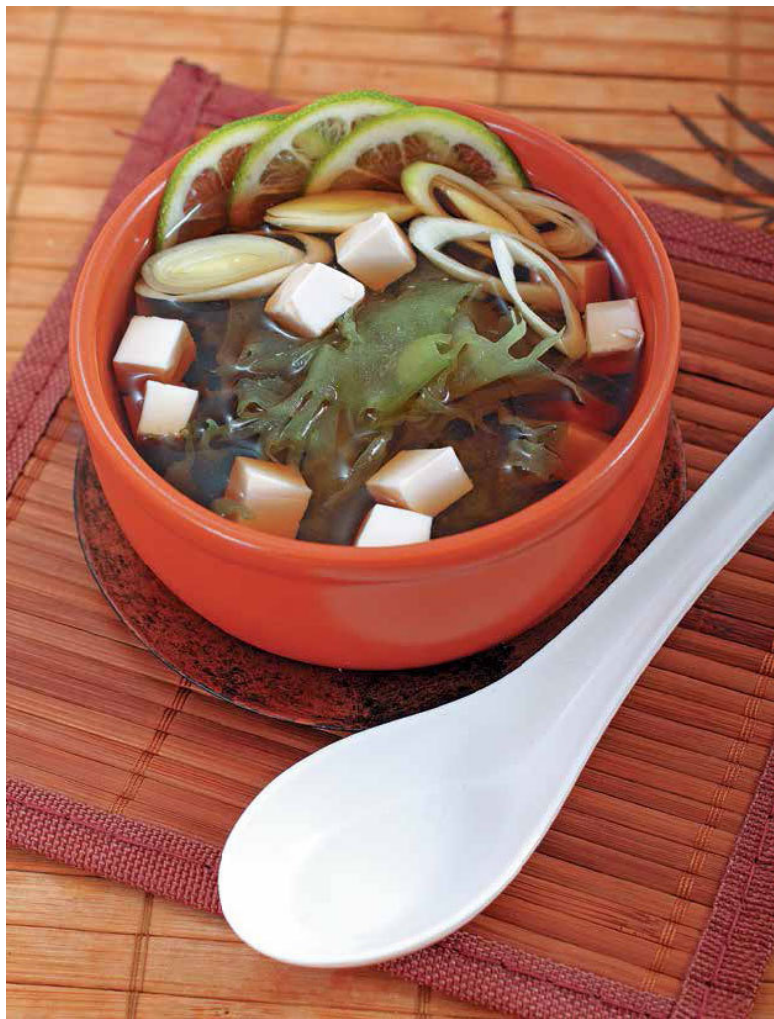
150 г тофу

Калорийность: 62 ккал

- Приготовить бульон даси. Для этого морскую капусту выложить в кастрюлю, залить холодной водой и оставить на 1 час.
- Поместить кастрюлю с замоченными водорослями на огонь, довести до кипения, варить 7–10 минут. Достать морскую капусту, бульон остудить.
- Лайм и лук-порей вымыть, нарезать тонкими кружочка-

ми. В кипящий бульон добавить соевый соус и саке, готовить 3–4 минуты. Снять с огня, процедить.

- Тофу нарезать кубиками, положить в глубокие миски, залить бульоном. Украсить суп кружочками лайма и лука-порей. Подавать к столу.



Сукияки

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

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

На 3 порции

Время приготовления: 15 мин

150–200 г мраморной говядины

3 средних шампиньона

3 средних гриба шиитаке

1 небольшой стебель лука-порея

0,5 кочана пекинской капусты

1 красный сладкий перец

120 г тофу

пучок зелёного лука
120 г готовой рисовой лапши
3 сырых яичных желтка

Для бульона

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

Калорийность: 150 ккал

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

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

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



Суккоташ

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

Суккоташ с сосисками

На 5 порций

Время приготовления: 2,5 часа + замачивание

150 г белой фасоли

1,5 л воды

100 г сосисок

3 ст. л. растительного масла

1 луковица

2 ст. л. томатной пасты

150 г консервированной кукурузы

соль и перец по вкусу

Калорийность: 149 ккал

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



Султанка

см. Барабулька.

Сулугуни

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

Брускетта с сулугуни

На 4 порции

Время приготовления: 10 мин

2 зубчика чеснока

2 помидора

4 ломтика хлеба

12 небольших ломтиков сулугуни

2 ст. л. оливкового масла

листья базилика для украшения

Калорийность: 232 ккал

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



Сулугуни в мятном кляре

На 2 порции

Время приготовления: 15 мин

200 г сулугуни

2–3 веточки мяты

1,5 стакана муки из нута

0,5 ч. л. молотого сушёного чеснока

щепотка молотого красного перца

0,5 ч. л. кумина

щепотка пищевой соды

3 ст. л. растопленного сливочного масла

3–4 ст. л. растительного масла

2–3 веточки зелени

0,5 помидора

соль по вкусу

Калорийность: 302 ккал

- Сыр нарезать средними по толщине квадратными ломтиками. Мята промыть, обсушить и измельчить.
- Для кляра смешать нуттовую муку и воду до консистенции жидкой сметаны. Добавить чеснок, соль, перец, кумин и соду. Влить растопленное масло, добавить мяту, перемешать.
- На сковороде разогреть растительное масло. Ломтики

сыра обмакнуть в кляр, обжарить с каждой стороны до золотистой корочки в течение 3–4 минут. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек масла.

- Подавать к столу, украсив зеленью и ломтиком помидора.



Сумах



Популярная пряность, которую изготавливают из рубиновых плодов растения семейства Сумаховые, известного

также как уксусное дерево. Растёт сумах в Северной Африке, Южной Европе, Афганистане и Иране. Всего известно около 250 видов этого растения. Однако самыми распространёнными являются лишь три: китайский, дубильный и оленерогий.

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

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

этому при его использовании следует соблюдать меру.

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.