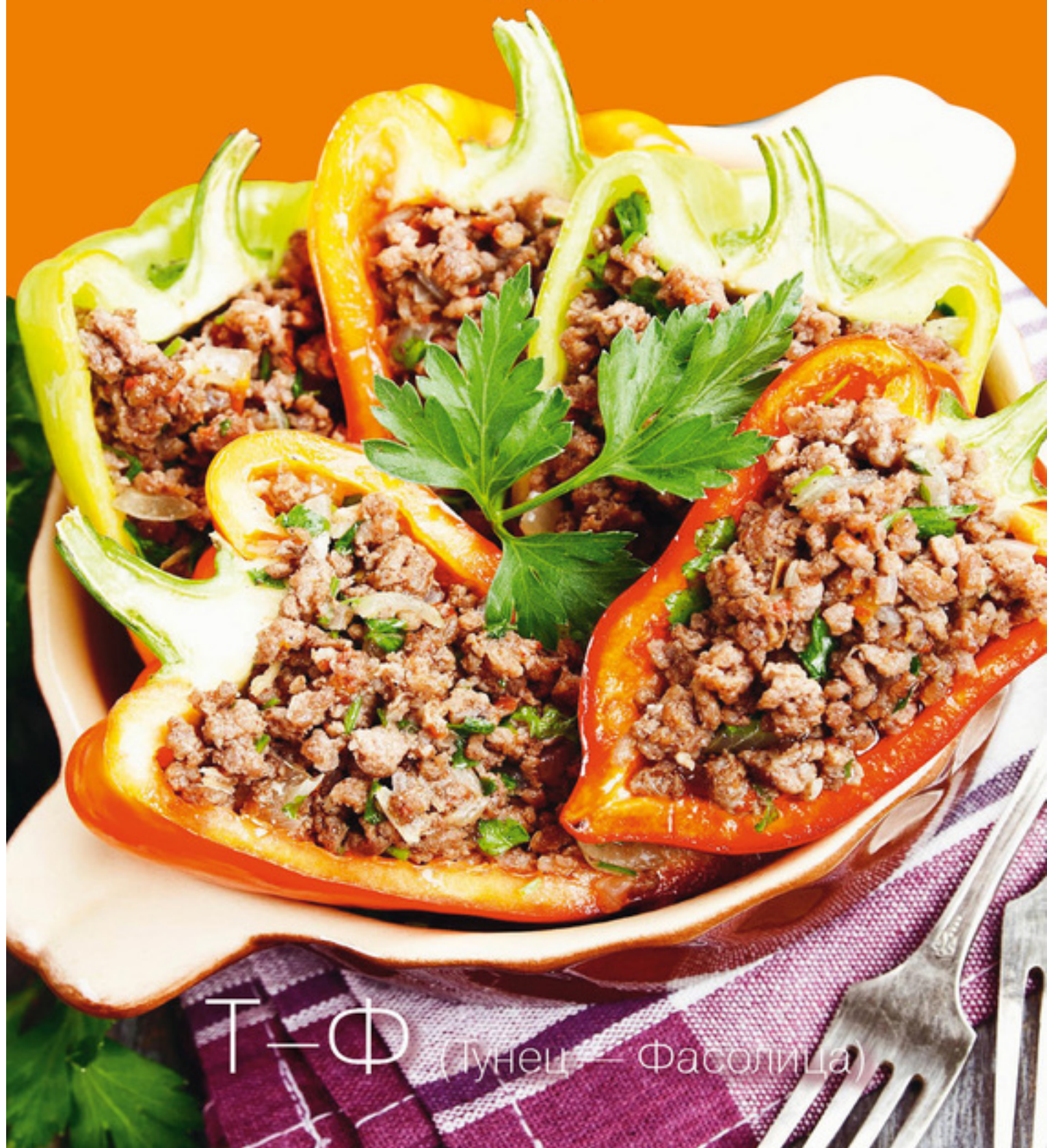


Кулинарная энциклопедия

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
	Конец ознакомительного фрагмента.	23

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 промышляли 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 неумённого 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, вымешать 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, турки, 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

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

Бабагануш – закуска из пюрированных запечённых баклажанов.

Баклава – турецкий вариант пахлавы.

¹ Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

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.

Шип-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.

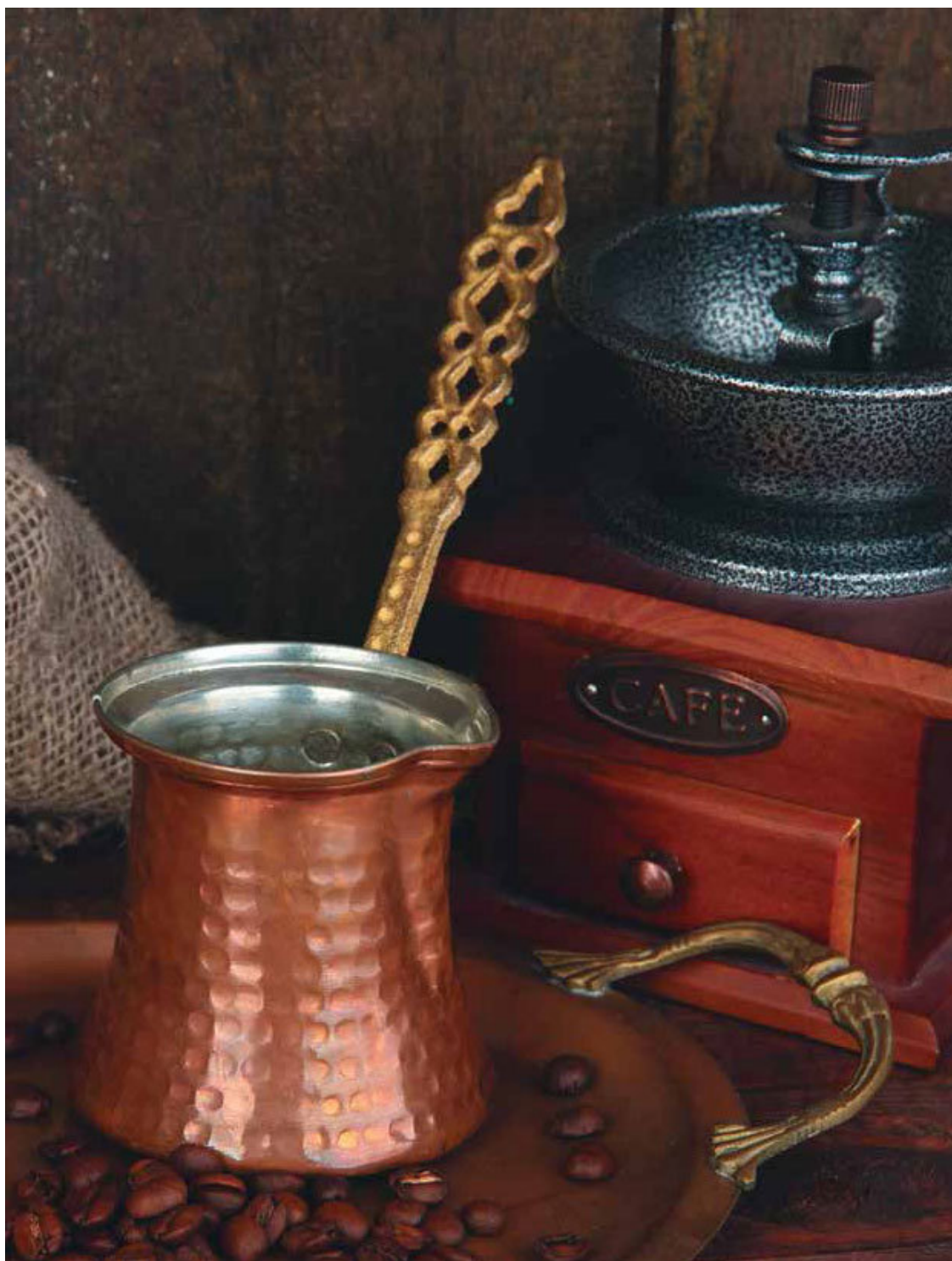
Турка – это ковш особой формы с длинной ручкой и утолщённым дном. Как правило, изготавливают турки из стали или меди. Существует мнение, что в турке нужно готовить только кофе по-турецки, но это не так. Похожие сосуды есть в Армении, Саудовской Аравии и других странах.

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 осесть 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.

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.