

Кулинарная энциклопедия

том 36



T

(Тахина — Тулумба)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.
Том 36. Т (Тахина – Тулумба)**

«ИД Комсомольская правда»

2017

Кулинарная энциклопедия. Том 36. Т (Тахина – Тулумба) / «ИД Комсомольская правда», 2017 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0227-5

В 36 томе:– секреты идеального теста;– чем интересна турецкая кухня;– что приготовить из тофу или трески;– всё о телятине, толокне и трюфелях;– что такое тельное, тжвжик и токмач;– рецепты десертов тирамису и «три молока»;– какой суп стал «визитной карточкой» тайской кухни многое другое.

ISBN 978-5-4470-0227-5

, 2017

© ИД Комсомольская правда, 2017

Содержание

Тахина (тахинная паста, тхина)	6
Творог	8
Пирог с творожным кремом и малиной	10
Творожный торт	12
Творожник	14
Творожный рис	15
Творопыш	17
Творожная запеканка	18
Текила	20
Текила санрайз	22
Текила бум	23
Текс-мекс	24
Тельное	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Кулинарная энциклопедия. Том 36. Т. Тахина – Тулумба

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

Тахина (тахинная паста, тхина)

Распространённая на Среднем Востоке густая жирная паста из молотого кунжутного семени. Тахина используется как дополнительный ингредиент к различным блюдам, также её часто подают отдельно со свежими лепёшками. Кроме того, она служит основой для многих соусов. Тахинная масса используется для приготовления многих восточных сладостей, в том числе и одной из самых известных – халвы.

Использование тахины давно распространилось далеко за пределы Востока. Кунжутную пасту едят в Китае и Индии, в США и Бразилии, и даже в скандинавских странах её используют для приготовления рыбных пресервов.

Время приготовления: 20 мин

100 г кунжута

2 ст. л. кунжутного или оливкового масла

Калорийность: 695 ккал

- Кунжут высыпать в сухую форму для запекания, прокалить его в духовке при 180 °С около 10 минут, постоянно помешивая, стараясь избежать сильного потемнения семян.
- Всыпать горячий кунжут в чашу блендера, добавить масло и перемолоть всё до консистенции нежирной сметаны.
- Пасту можно использовать сразу, остатки следует хранить в герметичной таре, в холодильнике – не более недели.



Творог

Кисломолочный продукт, получаемый путём естественного сквашивания молока с последующим удалением сыворотки. Творог принято считать славянским продуктом, так или иначе, но даже в Византии привычный нам творог появился только после налаживания торговых отношений со славянским миром.

На Руси творог традиционно изготавливали из кислого молока, которое переливали в специальные глиняные горшки и помещали в остывающую печь. После продукт отцеживали через полотняные мешки. Творог и сыр долгое время были идентичными продуктами, сыром на Руси считался прессованный творог с различными добавками.

В твороге содержатся белок, минеральные вещества, лактоза (молочный сахар), жир, ферменты, витамины. Всего в твороге их 12 – А, D, С и витамины группы В. Также он богат кальцием, железом и фосфором. В то же время творог содержит всего 3 % углеводов. Из 500 г молока получается около 200 г творога, соответственно, питательная ценность творога значительно выше, чем у молока.

Минеральные вещества, входящие в состав творога, способствуют формированию и укреплению костной ткани. Аминокислоты помогают профилактике заболеваний печени. Витамины группы В защищают от атеросклероза. Обезжиренный творог входит в состав многих диет, так как, в отличие от мяса, в твороге отсутствуют пурины. А молочнокислые бактерии, находящиеся в твороге, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта и нормализуют перистальтику кишечника. Творог способствует повышению уровня гемоглобина в крови и нормализации работы нервной системы. Он полезен людям, страдающим заболеваниями печени, почек, сердечно-сосудистой системы, лёгких. А вот тем, кто страдает от заболеваний желудочно-кишечного тракта, употреблять творог нужно только в переработанном виде. И, несмотря на все полезные свойства творога, из-за высокого содержания белка ВОЗ рекомендует есть его не более 200 г в день.

Сегодня творог подразделяют на 4 категории: обезжиренный, нежирный, классический и жирный. У любого творога и творожных продуктов короткий срок годности – не более 3–5 дней. Перед использованием творога для приготовления различных блюд его рекомендуют протереть через сито или пропустить через мясорубку, это способствует разрушению крупинок, и блюдо получится более нежным.



Пирог с творожным кремом и малиной

На 8–10 порций

Время приготовления: 1 час + охлаждение

250 г сухого печенья
120 г сливочного масла
600 г творога 5 % жирности
100 г сахара
4 ст. л. желатина
10 ст. л. воды
150 мл сливок 20 % жирности
200 г малины

Калорийность: 235 ккал

- При помощи тёрки или блендера измельчить печенье в крошку. Сливочное масло растопить и влить в крошку, тщательно перемешать.
- Круглую форму для запекания застелить пищевой плёнкой. В форму выложить крошку с маслом, тщательно утрамбовать, сформировав небольшой бортик. Поместить форму в холодильник.
- Творог смешать с сахаром, взбивать блендером 2–3 минуты, оставить на 15 минут.
- 2 ст. ложки желатина смешать с 5 ст. ложками воды, перемешать и поставить на водяную баню. Нагревать до полного растворения желатина. Снять с водяной бани, добавить сливки. Тщательно перемешать венчиком.
- Снова взбить творог, тонкой струйкой вливая желатин со сливками. Взбивать до получения лёгкой, воздушной, немного жидкой массы.
- Влить творожный крем поверх основы из печенья. Вновь поставить форму в холодильник на 4–5 часов.
- Малину промыть, дать стечь воде. Распределить малину в один слой поверх творожного крема.
- Оставшийся желатин смешать с 5 ст. ложками воды, поставить на водяную баню и прогревать до полного растворения желатина. Снять желатин с водяной бани, постоянно помешивая, охладить.
- Залить малину желатином. Поместить пирог в холодильник на 30–40 минут, до полного застывания желатина.
- Достать пирог из холодильника, провести ножом по внутреннему краю и извлечь пирог из формы.



Творожный торт

На 6–8 порций

Время приготовления: 1 час 20 мин

1 лимон
1 стакан изюма без косточек
6 яиц
2 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. маргарина
2 стакана сахара
1 кг нежирного творога
щепотка соды
4 ст. л. манной крупы
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 239 ккал

- Лимон вымыть, цедру натереть на тёрке, из мякоти выжать сок. Изюм промыть, обсушить. Отделить белки от желтков. Муку просеять.
- В миске растереть добела маргарин с сахаром, желтками, лимонным соком и цедрой. Творог протереть через сито или взбить в блендере, добавить в миску, перемешать. Всыпать соду, манную крупу и муку, перемешать.
- Яичные белки взбить в крепкую пену, выложить в миску с тестом, аккуратно перемешать. Всыпать изюм, перемешать ещё раз.
- Разъёмную форму для выпечки выстелить пергаментом, выложить в неё тесто. Выпекать торт в духовке при 160 °С около 1 часа. Остудить торт в форме, затем переложить на блюдо. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

См. также Ватрушка, Львовский сырник, Пасха, Сырники и пр.



Творожник

см. Сырники.

Творожный рис

Блюдо индийской кухни, смесь натурального йогурта или творога с отваренным рисом. Творожный рис не относится к категории десертов, как можно было бы подумать. Напротив, в него добавляют различные специи, такие как имбирь, карри, кумин, горчицу, соль и пр. Подают творожный рис как самостоятельное блюдо или дополняют гарниром: жареными бобами, перцем чили и т. д.

Особенно популярно блюдо в Южной Индии, где его подают с соусом из манго или лайма после сытного обеда.

На 2–3 порции

Время приготовления: 30 мин

300 г риса сорта «жасмин»

1 ч. л. порошка карри (по желанию)

2 см свежего корня имбиря

1–2 коробочки кардамона

1 ст. л. топленого масла (гхи) или растительного масла

1 ч. л. семян горчицы

1 ч. л. семян кориандра

1/2 ч. л. хлопьев перца чили

горсть листьев петрушки или зелёного базилика

300 г натурального йогурта или мягкого творога

соль по вкусу

Калорийность: 99 ккал

- Рис залить холодной водой и отварить до мягкости, около 20 минут. Воду слить, рис слегка размять толкушкой, по желанию добавив порошок карри.
- Имбирь очистить и натереть. Кардамон раздавить.
- На сковороде разогреть масло, выложить специи и нарванные руками листья зелени, быстро обжарить на среднем огне до появления аромата и момента, когда семена горчицы начнут потрескивать. Снять с огня.
- Добавить к рису обжаренные специи и йогурт или творог, посолить по вкусу и перемешать.



Творопыш

Готовая смесь для приготовления творожной запеканки или пирога с творожной начинкой. Творопыш добавляют в творог вместе с остальными ингредиентами, в результате смесь после выпечки получается пышной и воздушной. Основными ингредиентами добавки являются кукурузный крахмал, дикрахмалфосфат и ароматизатор.

Творожная запеканка

На 6 порций

Время приготовления: 1,5 часа

3 яйца

440 г творога

1 пакетик смеси творопыш

150 мл молока

0,5 стакана сахара

2 ст. л. изюма

сливочное масло для смазывания формы

сметана и свежие ягоды для подачи (по желанию)

Калорийность: 168 ккал

- Желтки отделить от белков. Белки взбить в плотную пену. Желтки взбить, добавить творог, творопыш, молоко и сахар. Ввести взбитые белки, перемешать. Добавить изюм, аккуратно перемешать.
- Форму для выпечки смазать маслом, влить творожную смесь, поместить в разогретую до 170 °С духовку на 1 час.
- Оставить на 10 минут в остывающей духовке. Достать, переложить на блюдо для подачи.
- Остудить, разрезать на порционные куски, подавать к столу, дополнив по желанию сметаной и свежими ягодами.



Текила



Национальный мексиканский напиток, изготавливаемый из растения семейства Агавовых – голубой агавы. Своё название напиток получил в честь одноимённого города, в окрестностях которого его традиционно производят. Предком широко известной сегодня текилы стал пульке – напиток, который употребляли ещё ацтеки. Он представлял собой перебродивший сок агавы. Подавали пульке как альтернативу вину в Старом Свете. Появившиеся на территории Америки в XVI веке испанцы научили индейцев искусству дистилляции, что позволило получать крепкий алкогольный напиток. Серийное производство текилы начал на рубеже XVIII столетия маркиз Педро Санчес де Тахле, построив небольшой завод на территории современного штата Халиско. Чуть позже, в 1758 году, агаву стали культивировать специально для производства текилы.

Текила в её современном виде появилась в начале XIX века. Мировую популярность напиток приобрёл после Олимпийских игр 1968 года в Мехико. А с 1974 года мексиканские производители получили эксклюзивное право на использование бренда «текила». Вся текилу, представленную сегодня на рынке, можно разделить на две основные категории, в зависимости от содержания в ней сока агавы:

Премиум состоит на 100 % из агавового сока.

Микста включает не менее 51 % сока агавы. Остальной объём сахаров восполняется за счёт тростникового сахара или кукурузного сиропа.

Также выделяют серебряную, золотую, выдержанную и экстра-выдержанную текилу. Крепость классического напитка составляет 55°. Прежде чем разлить по бутылкам, текилу разбавляют водой до крепости 38°.

Текилу пьют, используя в качестве закуски дольку лайма и соль, добавляют в целый ряд напитков. В частности, она входит в состав коктейлей «Маргарита», «Текила санрайз», «Текила бум» и др.

Текила санрайз

На 1 порцию

Время приготовления: 2 мин

180 г кубиков льда

10 мл гренадина

50 мл серебряной текилы

150 мл апельсинового сока

кружок апельсина и коктейльная вишенка

- Стакан хайбол наполнить доверху кубиками льда.
- Влить гренадин и серебряную текилу.
- Долить апельсиновый сок и перемешать коктейльной ложкой.
- Украсить кружком апельсина и вишенкой, подавать к столу.



Текила бум

На 1 порцию

Время приготовления: 1 мин

50 мл серебряной текилы

100 мл спрайта

- Влить в специальный бокал текилу и спрайт.
- Накрыть бокал салфеткой и, придерживая её сверху, ударить им по столу 3 раза, чтобы напиток начал пениться. Сразу подавать.

См. также Маргарита.



Текс-мекс

Кухня, объединившая в себе блюда американской и мексиканской кухонь. Её история началась в XIX веке, когда стремительно развивающиеся Штаты решили расширить свою территорию за счёт части соседней страны, и Техас стал американским.

В кухне текс-мекс классические мексиканские рецепты подверглись американскому влиянию. Так, популярную в Мексике баранину заменили говядиной. Стали широко использовать такие ингредиенты, как бобовые, пшеница, патока и кукуруза. Со временем рецепты текс-мекс стали мало напоминать исходные, дав начало совершенно новому направлению, соединившему в себе испанские, мексиканские и американские кулинарные традиции.

Большую популярность в новой кухне получили мексиканские тортильи, в которые заворачивают различные начинки. В качестве закуски в текс-мекс обычно подают чипсы из тортилий с сальсой или соусом чили. Также широко используются пряности и специи, заимствованные из других кухонь, например, индийской.

Важнейшие блюда кухни «текс-мекс» (в алфавитном порядке):¹

Кесадилья с сыром и кукурузой – обжаренная тонкая лепёшка с начинкой из сыра и кукурузы.

Куриный суп – суп в мексиканском стиле с рисом и помидорами.

Начос – чипсы из кукурузной тортильи, подаются с различными соусами.

Рефритос – пережаренные бобы.

Сальса пико-де-гайо – острая овощная смесь из помидоров, сладкого перца, лука и зелени.

Слоппи Джо – бургер с начинкой из говяжьего фарша.

Телячьи отбивные в стиле текс-мекс – жареные отбивные, замаринованные в смеси томатной пасты и острых специй.

Фахитас – кукурузные или пшеничные лепёшки с начинками из мяса, овощей и острых специй.

Чили кон карне – мясное рагу с острым перцем чили.

¹ Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.



Тельное

Блюдо русской кухни. Название произошло от слова, которым в древности называли на Руси измельчённую рыбную мякоть, другими словами, рыбный фарш.

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин

500 г филе судака или щуки

0,5 пшеничного батона

1 стакан молока

1,5 ст. л. сушёных или 3 ст. л. консервированных грибов

3 сваренных вкрутую яйца

1–2 луковицы

0,5 стакана + 4 ст. л. растительного масла

рубленая зелень укропа или петрушки

4 ст. л. пшеничной муки

0,5 стакана панировочных сухарей

соль и перец по вкусу

Калорийность: 191 ккал

- Рыбное филе разрезать на крупные куски. Хлеб залить молоком, оставить на 5–10 минут, затем отжать. Пропустить филе вместе с хлебом через мясорубку. В фарш добавить соль и перец по вкусу, перемешать.

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.