



ГОТОВИМ ОТ ДУШИ

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ

**Такая вкусная картошка**

«РИПОЛ Классик»

2007

## **Коллектив авторов**

Такая вкусная картошка / Коллектив авторов — «РИПОЛ  
Классик», 2007 — (Готовим от души)

В книге представлено большое количество рецептов приготовления различных блюд из всеми любимого картофеля. Они позволят вам разнообразить ежедневный рацион и сделать праздничное меню оригинальным и не слишком обременительным для бюджета. Книга рассчитана на массового читателя.

# Содержание

Полезные советы	5
Секреты нарезки картофеля	8
Готовим из картофеля	9
Супы	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Коллектив авторов

## Такая вкусная картошка

### Полезные советы

Сейчас трудно представить, что три века назад люди не знали кулинарных блюд из этого вкуснейшего овоща. В наши дни картофель давно стал привычным кушаньем. И возможно, кое-кто скептически пожмет плечами: «Ну чем тут еще можно удивить?!» И будет не прав.

Мы дадим вам несколько **полезных советов**.

1. Чтобы картошка сварилась вкусной, положите в кастрюлю чеснок или укроп (если он сушеный, заверните его в марлечку).

2. Если картошка варится в мундире, добавьте в воду несколько капель уксуса, чтобы кожица не лопалась.

3. Если вы собираетесь варить картофель в мундире, тщательно вымойте клубни и опустите их обязательно в горячую воду.

В этом случае почти все минеральные вещества сохраняются, они связаны с белком, который в горячей воде моментально свертывается и не позволяет полезным веществам разрушаться.

4. Если у вас нет возможности залить картошку горячей водой, опустите ее в холодную и быстро доведите до кипения, затем убавьте огонь до минимального, посолите и варите под плотно закрытой крышкой.

5. Чтобы картофель сварился быстрее, добавьте в воду немного маргарина или масла.

6. Продолжительность варки картошки – 15–20 мин. Лучше варить клубни одинаковой величины, чтобы они сварились одновременно.

7. Воду наливайте только до верхнего уровня картофеля и следите, чтобы она сильно не кипела.

8. При отваривании молодой картошки или чуть проросшей появляется неприятный привкус гликоалкалоидов. Избежать этого можно следующим образом: слейте воду, ставшую горячей (но еще не вскипевшую), и залейте новой горячей водой.

9. Чтобы при тепловой обработке картофеля не разрушился витамин С, необходимо: не разогревать повторно картофельное пюре (потери витамина в свежем пюре уже составляют 30 %); при варке опускать клубни в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне под плотно закрытой крышкой; при жарении опускать картофель в сильно нагретый жир, налитый нетолстым слоем.

10. Некоторые сорта картофеля очень сильно развариваются, даже если варить его на медленном огне. Чтобы этого не случилось, надо положить в кастрюлю, в которой варится картофель, 3 ломтика соленого огурца, тогда картофель останется целым и не потеряет питательные вещества.

11. Картофель варят на умеренном огне, чтобы он сварился равномерно. Сваренный на сильном огне картофель остается сырым внутри и переварившимся снаружи.

12. Чтобы картофель получился рассыпчатым и вкусным, очистив, залейте его подсоленным кипятком и варите на медленном огне под крышкой.

13. Варить картофель нужно на среднем огне, чтобы крахмал разбухал равномерно. При сильном огне картофель снаружи лопается, внутри же остается сырым.

14. Иногда картофель отличается неприятным запахом, поэтому использовать его в пищу многие не хотят. Это дело поправимо: надо лишь положить в кастрюлю, в которой вы отвариваете картофель, несколько горошин черного перца и пару-тройку лавровых листиков.

15. Пюре, приготовленное из картофеля, гораздо полезнее, чем вареный картофель, порезанный на ломтики.

16. Картофель, нарезанный кубиками, варится в течение 12–15 мин.

17. Картофель с высоким содержанием крахмала разваривается так быстро, что овощ невозможно сварить целым даже в сильно соленой воде. В таких случаях добавляйте в воду огуречный или капустный рассол, а лучше немного уксуса.

18. Картофель в мундире не портится несколько дней при комнатной температуре, если при варке его сильно посолить.

19. Чтобы картофель не переварился, кипятите его в небольшом количестве воды, под крышкой, в течение 10 мин, затем снимите крышку и ждите, пока вся вода не выкипит.

20. Чтобы картофель не разварился в томатном соусе, влейте его через 10 мин после того, как клубни положены в овощной суп.

21. Пюре получится вкуснее, если картошка сварится в овощном или мясном бульоне.

22. Чтобы картофель, сваренный в мундире, сохранил приятный аромат, очищайте его в холодном виде (за исключением блюд, требующих «тепленького» присутствия картошки).

23. Проросшие и позеленевшие клубни картофеля варите только очищенными. Зеленые пятна на клубнях свидетельствуют о наличии в них соланина – ядовитого вещества. Использовать такой овощ в пищу можно, только при чистке надо срезать толстый слой кожуры. Пусть клубень получится меньше, но зато вы обезопасите себя от вредных веществ, находящихся под кожурой. Глазки необходимо тщательно вырезать, в них также высокая концентрация вредных веществ.

24. Не секрет, что картофель портится при воздействии низких температур. В этом случае он становится подмороженным, сладким. При этом не всегда удастся исправить его вкусовые качества, потому что крахмал, содержащийся в картошке, переходит в сахар. А сахар, даже если на него воздействовать низкой температурой, в крахмал уже не перейдет.

25. Учтите, что подмороженный картофель темнеет, если его варить. Происходит это потому, что сахар при растворении соединяется с белками.

26. Варить подмороженный картофель, чтобы он получился вкусным и не потерял питательных веществ, нужно в небольшом количестве воды: она должна покрывать картофель на 1 см. Если воды будет много, питательные вещества растворятся в ней, и картофель выварится, станет безвкусным. Залив картофель, закройте кастрюльку крышкой. Когда вода закипит, огонь следует убавить и варить дальше до готовности. Помните, что картофель следует заливать не холодной, а горячей водой, лучше даже кипятком. Если использовать холодную воду, потеря витамина С составит около 25 %, а если заливать картофель кипятком, теряется лишь 6 %.

27. Когда варят старый картофель, на нем могут выступить темные пятна. Чтобы этого не случилось, добавьте в воду в равной пропорции немного соли и уксуса.

28. Если вы добавите вареный толченый картофель в дрожжевое тесто, оно получится мягким и воздушным (из расчета 3 средние картофелины на 1 килограмм муки).

29. Если вы хотите испечь картофель, то предварительно хорошо промойте его, а чтобы клубни не лопались, наколите их вилкой.

30. Картофель лучше чистить нержавеющей ножом, в противном случае разрушается витамин С.

31. Не держите долго блюда из картофеля в алюминиевой кастрюле.

32. Супы и пюре лучше готовить из мучнистого картофеля, который быстро разваривается во время кипения.

33. Если вы варите картофельный суп с овощами, содержащими кислоту (соленые огурцы, щавель), кладите их в конце варки, иначе картофель получится жестким.

34. Картофельный суп готовьте незадолго до подачи на стол, иначе он потеряет свои вкусовые и питательные качества.
35. Если вы варите картофельный суп с макаронными изделиями, вначале положите макароны и варите их 10 мин, затем добавьте картофель.
36. Картофельный суп получился жидковатым? Размочите в бульоне мякиш зачерствевшего хлеба, протрите через сито и добавьте в суп.
37. В салат лучше отбирать неразваривающийся картофель.
38. Для сладких кушаний используйте самые отборные клубни картофеля.
39. Тонкая срезанная картофельная кожура говорит не только об умении чистить картошку, но и о том, что хозяйка умеет беречь витамины, которых под кожурой больше, чем в сердцевине.
40. Картофель, хранящийся на свету, быстро прорастает.
41. Картофель во фритюре (фри) лучше готовить на смеси маргарина, растительного масла и свиного жира. Сливочное масло не используйте – у него низкая температура сгорания: белковые вещества, сгорая, загрязняют продукт и ухудшают его вкус.
42. Бросьте клубни молодого картофеля в металлическую сетку для яиц, несколько минут поворачивайте ее в разные стороны под струей воды – и картошка очищена.
43. Чтобы картофельное пюре получилось пышным и вкусным, перед окончанием варки полностью слейте отвар и положите на дно кастрюли немного сливочного масла. Закройте кастрюлю крышкой и поставьте на минимальный огонь на 3 мин. Далее – традиционные действия: размять, взбить, постепенно разбавить молоком (1 стакан на 1 килограмм).
44. Чтобы жареный картофель получился хрустящим, до жарки просушите его в полотенце, опустите в хорошо разогретый жир и солите только тогда, когда овощ будет почти готов.
45. Когда картофель подморожен, то он приобретает сладкий привкус, избавиться от которого можно, если подержать клубни 6 дней при температуре 18–20 °С.
46. Лучше всего хранить картофель при температуре 3–5 °С.
47. Водянистый картофель положите на ночь в сухое теплое место, чтобы он просох. Тогда он сварится вкусным.
48. Картофель в мундире можно очистить намного быстрее, если после варки сразу облить его холодной водой.
49. Если вы очистите картофель за 1 ч до готовки, можете хранить его без воды, накрыв чистой влажной тряпкой.
50. Очищенный картофель положите в холодную воду, иначе он потемнеет от соприкосновения с воздухом. Но не держите долго нарезанный картофель в воде, в этом случае в ней растворяется витамин С, которым овощ очень богат.
51. Не выливайте воду, в которой вы варили картошку, ведь на картофельном отваре очень вкусными получаются каши, особенно пшенная, а также супы, соусы и уха.
52. Если картошка нужна вам для гарнира или салата, варите ее в кожице.
53. Натертый сырой картофель меньше потемнеет, если вы нальете в него немного горячего молока или добавите дольку репчатого лука.
54. Картофельное пюре не разводите холодным молоком, в этом случае пюре получится серым, используйте только горячее молоко. Молодая картошка для пюре не годится. Зато из нее можно приготовить превкусный гарнир, сварив клубни целиком и залив их сметанным соусом.
55. Картофель, варившийся без кожуры, получится особенно белым, если вы добавите в воду немного лимонного сока.
56. Когда вы панируете картофельные котлеты, следите, чтобы панировка не попала в изделие, иначе при жарке котлеты развалятся.

## Секреты нарезки картофеля

В нарезке картофеля есть свои секреты. От способа нарезки картофеля зависит его вкус, а значит, и то, насколько успешным получится задуманное вами блюдо.

1. Соломка – нарезаем картошку соломкой длиной 4–5 см сечением  $\frac{1}{5} \times \frac{1}{5}$  см. Как правило, нарезанную таким образом картошку жарят во фритюре.

2. Брусочки – нарезаем картофель брусочками длиной 4–5 см сечением  $\frac{7}{10} \times 1$  см. Таким образом картофель нарезается для приготовления холодных закусок, для жарки во фритюре, для приготовления супов.

3. Кубики:

а) крупные ( $2 \times 2 \frac{1}{2}$  см) – для приготовления тушеных блюд и супов;

б) средние ( $1 \times 1 \frac{1}{2}$  см) – для приготовления картошки в молоке;

в) мелкие ( $\frac{1}{3} \times \frac{1}{2}$  см) – в отварном виде используются в салатах и винегретах.

4. Дольки – чтобы получить дольки, нарезаем среднюю картофелину по радиусу на 4–6 частей. Нарезка дольками применяется для приготовления тушеных блюд, для жарки во фритюре, для гарнира к говядине, приготовленной в духовом шкафу. Картошка дольками хороша для приготовления рассольника.

5. Ломтики – картофель среднего или мелкого размера нарезают пополам и шинкуют толщиной 1–2 мм. Нарезанный таким способом картофель применяется в вареном виде в салатах и винегретах.

6. Бочоночки – нарезание картофеля такой формы потребует немало мастерства: бочоночки надо вытачивать из картофелин среднего размера. Бочоночки применяются в отварном виде как гарнир к рыбным блюдам.

7. Чесночки – вырезают из бочоночка методом выпиливания внутренней грани. Чесночки понадобятся для приготовления супов и рассольников.

8. Шарики:

а) крупные – размером 3–4 см – для жарения во фритюре;

б) средние –  $1-1 \frac{1}{2}$  см – применяют для жарения во фритюре, отваривают на гарнир к холодным закускам;

в) мелкие –  $\frac{1}{2}$  см – используют для приготовления жареного гарнира. В вареном виде они используются при приготовлении холодных закусок.

9. Стружка – вырезают из цилиндра высотой  $2-2 \frac{1}{2}$  см, толщиной  $1 \frac{1}{2}$  мм. Длина стружки 25–30 см. Готовят это чудо кулинарии следующим образом: стружку завязывают бантом, закрепляют ниткой и жарят во фритюре.

10. Спираль – вырезают при помощи специального инструмента. Длина спирали от 5 до 9 см. Спираль используется для жарки во фритюре, подается в качестве гарнира к банкетным блюдам.

## **Готовим из картофеля**

Начнем с первых блюд, т. е. с супов. Картофельные супы отличаются питательностью и приятным вкусом. Но злоупотреблять ими не следует тем, кто чувствителен к повышенному содержанию крахмала.

## Супы

### Суп «Бабушкин рецепт»

**Требуется:**

*3–4 крупных картофелины, 1 стакан крупы (любой), 1 луковица, 1 морковь, зелень, соль.*

**Способ приготовления.**

Подготовьте какую-нибудь крупу (гречневую, овсяную, перловую, пшено и т. д. – не важно, что вы выберете), как следует промойте ее в теплой воде. Поставьте крупу вариться в сотейнике, постоянно помешивайте, не забыв посолить ее. Варите кашу до готовности, т. е. до тех пор пока она не разбухнет. Сваренную кашу опустите в бульон и доведите до кипения на маленьком огне.

Приготовьте картофельную заправку. Для этого возьмите алюминиевую кастрюлю, смажьте дно маслом и выложите продукты в следующем порядке: порезанный кольцами репчатый лук, нарезанный ломтиками картофель, мелко нарезанную морковь. Каждый слой посолите. Под закрытой крышкой и на медленном огне тушите овощи в течение 10 мин. Приготовленные овощи смешайте с крупой в бульоне и поварите все в течение 3 мин. Перед подачей к столу посыпьте картофельный суп мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

### Суп картофельный с черносливом

**Требуется:**

*1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> -2 л воды, 400 г картофеля, головка репчатого лука, 5 ст. л. сушеных грибов, 50 г чернослива, по 2 ст. л. растительного масла и изюма, 1 ст. л. муки,*

## **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.