

Кулинарная энциклопедия

том 9



Ж—И (Жинжинья – Исландская заправка)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.
Том 9. Ж-И (Жинжинья
– Исландская заправка)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 9. Ж-И (Жинжинья – Исландская заправка) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0056-1

В девятом томе энциклопедии вы сможете узнать: что за блюда «Искушение Янсона» и «Имам упал в обморок», как приготовить жульен из курицы или грибов, о кулинарных традициях Индии и Ирландии, рецепты заварного теста и заварного крема, какой десерт стоит 25 тысяч долларов, всё об ирге, инжире, изюме и имбире, чем заменить экзотические продукты, что такое жинжинья и зейтиньяла, как сделать засахаренные цветы, что приготовить из индейки и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0056-1

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

Ж		6
	Жинжинья	6
	Жир кулинарный	8
	Жировая сетка	9
	Жиры	10
	Жуанвиль	11
	Жур	13
	Жур по-домашнему	13
	Жюльен	15
	Грибной жюльен	15
	Куриный жюльен	16
З		19
	Заварное тесто	19
	Заварные трубочки со сладким кремом	19
	Заварные булочки с начинкой из тунца	20
	Заварной крем	23
	Яблочный пирог с заварным кремом	24
	Завиванец	27
	Завиванец из судака	27
	Конец ознакомительного фрагмента.	28

Кулинарная энциклопедия. Том 9. Ж-И (Жинжинья – Исландская заправка)

Руководитель проекта: Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*

Дизайн макета и вёрстка: *Светлана Туркина*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Ж

Жинжинья

(португальск. *ginjinha* – вишня)

Вишнёвая настойка ликёрного типа. Крепость напитка 20–30°, производится только в Португалии. Жинжинью делают практически в каждом регионе страны, и у каждого производителя свой рецепт. Как правило, местную португальскую вишню вымачивают в невыдержанном винном спирте, иногда вишню настаивают на бренди, коньяке или самогоне. Также в напиток добавляют корки цитрусовых, гвоздику, корицу и сахар. Об истории возникновения рецепта настойки исследователи спорят: по одной версии жинжинью начали производить в монастыре Лиссабона, по другой настойка имеет более древние корни, так как напиток, похожий по составу, производили на территории современной Португалии ещё древние галлы.

Обычно жинжинью пьют в качестве дижестива, также её используют для производства шоколада и десертов.



Жир кулинарный

Смесь топлёного сала, растительного масла и иногда других пищевых добавок. Выделяют несколько видов кулинарного жира: для жарения, кулинарный и хлебопекарный. У кулинарного жира низкая температура плавления (60 °С). Химический состав кулинарного жира, как и вкусовые характеристики, зависит от используемого сырья. В кулинарии такой жир применяют для жарки и выпечки.

Жировая сетка

см. Сальник.

Жиры

Органические соединения, обязательный компонент правильного и сбалансированного питания. Жиры снабжают организм жизненно важными кислотами, которые необходимы для его нормального функционирования. Существуют разные группы жиров, каждая из которых отвечает за множество функций и свойств организма – от мыслительной деятельности до физической активности. Современная диетология утверждает, что для обеспечения организма достаточным количеством энергии количество жиров в нашем рационе должно быть не ниже 30 %, при этом при возрастании физической активности или в холодное время года потребность в жирах резко возрастает.

Жиры могут быть растительного или животного происхождения, при этом жиры в той или иной форме содержатся практически в любом продукте. Растительные жиры усваиваются быстрее и хуже насыщают, животные долго перевариваются, создавая чувство сытости, но при этом злоупотребление животным жиром чаще приводит к различным заболеваниям. Диетологи делят все жиры на полезные и вредные для организма. Полезные жиры – это полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в растительных маслах, а также в жирной рыбе и яичном желтке. К вредным жирам относятся полученные в результате переработки нефти (маргарины, спреды), жиры, подвергавшиеся длительному нагреву (пальмовое, кукурузное и кокосовое масло). Вредные жиры, в частности, содержатся в маргарине, майонезе, кулинарном жире и тех продуктах, в состав которых они входят.

Жуанвиль

Французский соус на основе традиционного рыбного белого соуса с добавлением ракового отвара и лимонного сока. Подаётся к рыбе и морепродуктам. Название получил от фамилии знатного французского рода: предположительно, на приёме у этого семейства в честь одного из французских королей ещё в Средневековье и был впервые приготовлен соус жуанвиль.

Время приготовления: 35 мин

1 маленькая луковица
1 лимон
3 ст. л. сливочного масла
200 мл рыбного бульона
1 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. сметаны
1 яичный желток
200 г ракового отвара

Калорийность: 91 ккал

- Лук очистить, мелко порубить. Из лимона отжать сок.
- В сотейнике растопить 1 ст. ложку сливочного масла, спассеровать на нём лук до прозрачности. Влить рыбный бульон, томить под крышкой на слабом огне 15 минут.
- В отдельной сковороде растопить 2 ст. ложки сливочного масла, добавить муку, обжаривать 2 минуты, постоянно помешивая. Переложить мучную массу в сотейник, постоянно помешивая, варить на слабом огне 4 минуты. Снять с огня.
- Сметану взбить с яичным желтком, приготовленную смесь добавить в соус. Поставить соус на огонь, довести до кипения, снять с огня.
- Раковый отвар смешать с лимонным соком. Сотейник поставить на водяную баню, постоянно помешивая, ввести смесь ракового отвара и лимонного сока. Готовить на водяной бане, постоянно помешивая, 5 минут.
- Снять соус с водяной бани, процедить. Перед подачей немного остудить, подавать тёплым.



Жур

- 1) В польской национальной кухне суп на основе заквашенной ржаной муки с добавлением колбасок, зелени и варёного яйца.
- 2) В белорусской кухне суп на основе настоя закисших овсяных хлопьев.

Жур по-домашнему

На 4 порции

Время приготовления: 20 мин + закисание

200 г овсяных хлопьев
2,5 стакана воды
2 средние луковицы
150 г шпика
4 отварные картофелины
соль по вкусу

Калорийность: 108 ккал

- Овсяные хлопья измельчить в блендере или кофемолке, выложить в керамическую посуду, залить водой и оставить закисать при комнатной температуре на 10–15 часов, затем процедить.
- Лук очистить, мелко нарезать. Шпик нарезать небольшими кусочками, выложить в сковороду и вытопить жир. Добавить в сковороду лук, обжарить до золотистого цвета.
- Сцеженную из-под овсяной муки воду влить в кастрюлю, довести до кипения, посолить. Добавить в суп лук вместе с жиром со сковороды, варить в течение 2–3 минут до загустения.
- Картофель очистить, нарезать ломтиками. Подавать жур к столу горячим. Картофель подать отдельно.



Жюльен

1) Способ нарезки продуктов – см. *Нарезка*.

2) Горячая закуска. Куриное мясо, морепродукты, грибы или их смесь в сливочном или сметанном соусе под сырной корочкой. Обычно жюльен подают в специальной посуде – кокотнице или в волованах.

Грибной жюльен

На 2 порции

Время приготовления: 40 мин

200 г шампиньонов

4 ст. л. сливочного масла

2 ч. л. пшеничной муки

100 мл сливок 20 % жирности

50 г твёрдого сыра

соль и перец по вкусу

Калорийность: 146 ккал

- Грибы обработать (не мыть!) и мелко порубить.
- В сковороде растопить сливочное масло, положить грибы, жарить на среднем огне 5 минут. Посолить, поперчить, добавить муку и сливки, перемешать, разложить по кокотницам.
- Сыр натереть на мелкой тёрке и посыпать им жюльен.
- Запечь жюльен в духовке при 180 °С в течение 25 минут. Подать горячим в кокотницах, обернув их ручки салфетками, чтобы не обжечься.



Куриный жульен

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин

500 г куриного филе

4 веточки укропа

100 г твёрдого сыра

2 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. пшеничной муки
200 г молока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 122 ккал

• Куриное филе нарезать соломкой. Укроп промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой тёрке.

• В сковороде растопить сливочное масло, положить курицу, постоянно помешивая, обжарить на среднем огне в течение 10 минут.

• Муку развести в молоке, подсолить, поперчить, положить укроп, залить курицу, довести до кипения, варить 2–3 минуты.

• Разложить приготовленную массу в кокотницы, посыпать тёртым сыром. Запечь в духовке при 180 °С в течение 15 минут.

• Подать жульен горячим в кокотницах, обернув их ручки салфетками, чтобы не обжечься.



З

Заварное тесто

Тесто, изготавливаемое по особенной технологии, когда вся мука, необходимая для приготовления изделия, или её часть заливается кипятком и запаривается (заваривается).

Время приготовления: 30 мин

140 г пшеничной муки
125 мл молока не ниже 3,5 % жирности
125 мл воды
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. сахара
110 г сливочного масла
5 яиц

Калорийность: 229 ккал

Заварные трубочки со сладким кремом

На 8–10 шт.

Время приготовления: 1 час

700 г заварного теста
200 г сливочного масла
0,5 банки сгущёнки

Калорийность: 325 ккал

- Разогреть духовку до 200 °С. Застелить противень бумагой для выпечки. С помощью кулинарного шприца отсадить длинные колбаски из теста на достаточном расстоянии друг от друга.

- Выпекать 20 минут, затем уменьшить температуру до 160 °С и выпекать ещё 15 минут при закрытой дверце. Достать из духовки, полностью остудить.

- Приготовить крем. Размягчить сливочное масло, взбить его венчиком или миксером. Постепенно, продолжая взбивать, добавить сгущённое молоко. Взбивать до тех пор, пока крем не станет воздушным и однородным. С помощью кулинарного шприца начинить трубочки кремом.

- Муку просеять. Молоко и воду налить в кастрюлю, добавить соль и сахар, перемешать. Масло нарезать кубиками, выложить в кастрюлю, поставить на слабый огонь, дать маслу раствориться, затем увеличить огонь и довести смесь до кипения.

- В кипящую смесь всыпать сразу всю муку, взбить тесто миксером, чтобы оно стало мягким. Взбивать ещё 2–3 минуты, пока тесто не начнет отставать от стенок. Сформировать из него большой шар.

- Снять кастрюлю с огня, тесто переложить в миску. Вмешать в тесто яйца строго по одному, постоянно взбивая. Готовое тесто должно иметь консистенцию очень густой сметаны.



Заварные булочки с начинкой из тунца

На 12 шт.

Время приготовления: 45 мин

700 г заварного теста

2 сваренных вкрутую яйца

1 банка консервированного тунца
2 ст. л. сметаны
по 1 ст. л. красной и чёрной икры летучей рыбы (по желанию)

Калорийность: 286 ккал

- Застелить противень бумагой для выпечки. Десертной ложкой выложить на противень небольшие шарики теста, располагая их на расстоянии примерно 3 см друг от друга.
- Выпекать при 200 °С в течение 20–25 минут.
- Когда булочки немного подрумянятся, уменьшить температуру до 160 °С и выпекать ещё 10 минут до готовности. Достать из духовки, остудить.
- Сваренные вкрутую яйца очистить, измельчить. Выложить в миску, добавить консервированный тунец, размять вилкой. Добавить сметану, хорошо взбить.
- У булочек срезать крышечки, наполнить приготовленной начинкой. Сверху выложить по ложечке икры (по желанию) и накрыть крышечками.
- Выложить закуску на блюдо, подавать к столу.



Заварной крем

Крем, приготовленный из молока, сливок, сахара и яиц. Отличительной особенностью заварного крема является то, что готовится он на огне, отсюда и название.

Время приготовления: 15 мин

2 яйца

4 ст. л. пшеничной муки или крахмала

100 г сахара

щепотка соли

500 мл молока

1 стручок ванили или 1 пакетик ванильного сахара

30 г сливочного масла

Калорийность: 211 ккал

- Разбить яйца в миску, добавить муку, сахар и соль. Взбить в однородную массу.
- Молоко влить в сотейник. Стручок ванили разрезать пополам, выскрести семена, положить в молоко. Довести молоко до кипения, снять с огня.
- Горячее молоко влить в яично-мучную смесь, хорошо взбить. Поместить посуду с кремом на средний огонь, варить, постоянно помешивая, пока крем не загустеет.
- Снять с огня, протереть через мелкое сито, чтобы избавиться от комков. В горячий крем добавить масло, хорошо перемешать.
- Накрыть посуду с кремом пищевой плёнкой, чтобы крем не заветрился при остывании, убрать в прохладное место. После этого крем можно использовать по назначению.



Яблочный пирог с заварным кремом

На 6 порций

Время приготовления: 1 час

360 г пшеничной муки

0,5 ч. л. разрыхлителя

180 г сливочного масла

1 яйцо
150 г сахара
2 ст. л. сметаны
щепотка соли
2 крупных яблока
горячий заварной крем
сахарная пудра для присыпки

Калорийность: 261 ккал

• Муку просеять, добавить разрыхлитель. Масло нарезать кубиками, выложить в муку, перетереть руками в крошку. Влить яйцо, всыпать сахар, добавить сметану, соль и замесить тесто (оно должно получиться рыхлым и мягким). Скатать из него шар, убрать на 20 минут в холодильник.

• Яблоки помыть, очистить, нарезать дольками.

• Тесто достать из холодильника, разделить на две части, одна должна быть немного больше. Раскатать.

• Форму смазать маслом, выложить большую часть теста, сформировать бортики. Внутри уложить яблоки, залить их заварным кремом. Накрыть второй частью теста. Залепить края пирога. Отправить в разогретую до 180 °С духовку на 40–50 минут.

• Достать пирог из духовки, остудить, посыпать сахарной пудрой, при желании дополнительно полить кремом.



Завиванец

1) Блюдо украинской кухни из мяса или рыбы.

Завиванец из судака

На 2 порции

Время приготовления: 50 мин

1 небольшой судак весом 400–500 г

2 яйца

1 пучок петрушки

1 средняя луковица

1,5 л воды

2 ст. л. уксуса 3 %

7–10 горошин чёрного перца

2–3 лавровых листа

1 ч. л. горчицы

0,25 ч. л. сахара

2 ст. л. растительного масла

2–3 маринованных белых гриба

1 солёный огурец

1 ст. л. сметаны

соль и перец по вкусу

Калорийность: 97 ккал

- Рыбу почистить, отрезать хвост и голову, хорошо помыть. Тушку разрезать пополам, удалить рёберные кости и позвоночник.

- Сварить вкрутую яйца. Очистить 1 яйцо, мелко порубить. Петрушку помыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с яйцом. Добавить соль, перец, 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.