

# Кулинарная энциклопедия

том 4



Б—В (Брусника — Венгерские клёцки)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.  
Том 4. Б-В (Брусника  
– Венгерские клёцки)**

«ИД Комсомольская правда»

2015

Кулинарная энциклопедия. Том 4. Б-В (Брусника – Венгерские клёцки) / «ИД Комсомольская правда», 2015 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0026-4

В четвёртом томе энциклопедии вы сможете узнать: рецепты легендарного буйабеса и венского шницеля; как приготовить дома вкуснейшие бургеры и буррито; историю русского бублика и американского бурбона; как сварить бульон из мяса, птицы, рыбы и овощей; каким блюдом можно объесться в Чехии; что такое варя, буцики и верещака; какая выпечка самая любимая в Швеции; что приготовить из булгура и вермишели; чем интересна венгерская кухня; как сделать сочную буженину; что входит в букет гарни и многое другое!

ISBN 978-5-4470-0026-4

, 2015

© ИД Комсомольская правда, 2015

## Содержание

<b>Б</b>		<b>6</b>
Брусника		6
Брусничные маффины		8
Брусничный морс		9
Мочёная брусника		11
Брынза		13
Брынза в панировке		14
Помидоры, фаршированные брынзой		15
Брынза с овощами, колбасой и яичницей, запечённая в духовке		16
Брюква		19
Мясной суп с брюквой		21
Конец ознакомительного фрагмента.		22

# Кулинарная энциклопедия. Том 4. Б- В (Брусника – Венгерские клёцки)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

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

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2015

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

## Б

### Брусника



Вечнозелёный кустарник семейства Вересковые. Высота растения обычно составляет 8–15 см, хотя может достигать 1 м. Ягоды брусники круглые, до 8 мм в диаметре. Время созревания ягод – август-сентябрь. Произрастает брусника в тундровой и лесной зоне, на альпийских лугах и торфяных болотах. Ягоды брусники – отличный корм для животных и птиц, которые разносят семена растения на большие расстояния.

В ягодах брусники много витаминов и полезных минеральных веществ. Она богата витаминами А, В, С и Е. В ней содержатся дубильные вещества, каротин и органические кислоты. Кроме того, в составе ягод есть марганец, магний, фосфор, калий и кальций. Листья брусники используют в медицине в качестве противовоспалительного и желчегонного средства. Брусника полезна при ишемии, неврозах, повышенном уровне сахара в крови.

В кулинарии применяют ягоды растения. Из них варят варенье, готовят начинки для пирогов, используют их в качестве ингредиента в составе сложных блюд. Особенно изысканным вкусом отличаются соусы из брусники, которые подают к птице и дичи, а мочёная брусника может служить гарниром к тем же блюдам.



### ***Как выбирать***

Незрелая брусника может горчить, поэтому нужно выбирать только спелые красные ягоды. Важно удостовериться в том, что брусника выращена в экологически чистых условиях, поскольку ягоды впитывают радиацию.

### ***Как хранить***

Хранить спелые ягоды нужно в прохладном месте, например, в погребе. В этом случае брусника может храниться в течение 2 месяцев. Если её заморозить, то срок хранения значительно увеличится. Также хорошо хранится мочёная брусника (см. рецепт далее) – из-за содержащихся в ягодах природных консервантов она долго не портится, а посуду для её хранения не требуется стерилизовать.

## Брусничные маффины

*На 12 шт.*

*Время приготовления: 30 мин*

100 г сахара  
щепотка ванилина  
75 г сливочного масла  
1 яйцо  
0,5 стакана молока  
200 г пшеничной муки  
1 ч. л. разрыхлителя  
0,25 ч. л. соли  
2 ст. л. ягод брусники  
0,5 ч. л. крахмала  
масло для смазывания формочек  
1 стакан брусничного варенья для подачи

*Калорийность: 321 ккал*

- В миску всыпать сахар и ванилин, добавить растопленное сливочное масло, яйцо и молоко. Хорошо взбить.
- Муку смешать с разрыхлителем и солью. Всыпать её в приготовленную ранее смесь, хорошо перемешать.
- Ягоды брусники обвалять в крахмале, затем всыпать их в тесто и аккуратно перемешать.
- Формочки смазать маслом и наполнить тестом на две трети их высоты. Духовку разогреть до 180 °С, поместить в неё маффины и выпекать 15 минут. Готовность можно проверить с помощью зубочистки (если она выходит сухой из центра маффина – он готов).
- Готовые маффины выложить на десертные тарелки, полить брусничным вареньем и подавать.



## **Брусничный морс**

*Время приготовления: 25 мин + охлаждение*

3 стакана ягод брусники  
2–2,5 л воды  
цедра 0,5 лимона  
1 палочка корицы

200 г сахара  
щепотка ванильного сахара

*Калорийность: 41 ккал*

- Ягоды перебрать и хорошо промыть, сложить в кастрюлю, размять до состояния кашицы. Залить водой и довести до кипения.
- Цедру лимона натереть на мелкой тёрке и всыпать её в кипящий напиток. Туда же добавить корицу. Варить 10 минут на слабом огне, затем снять с огня.
- Морс процедить, добавить оба вида сахара и перемешать до его растворения. Остудить и разлить по стаканам.



## **Мочёная брусника**

*Время приготовления: 20 мин*

3 кг брусники

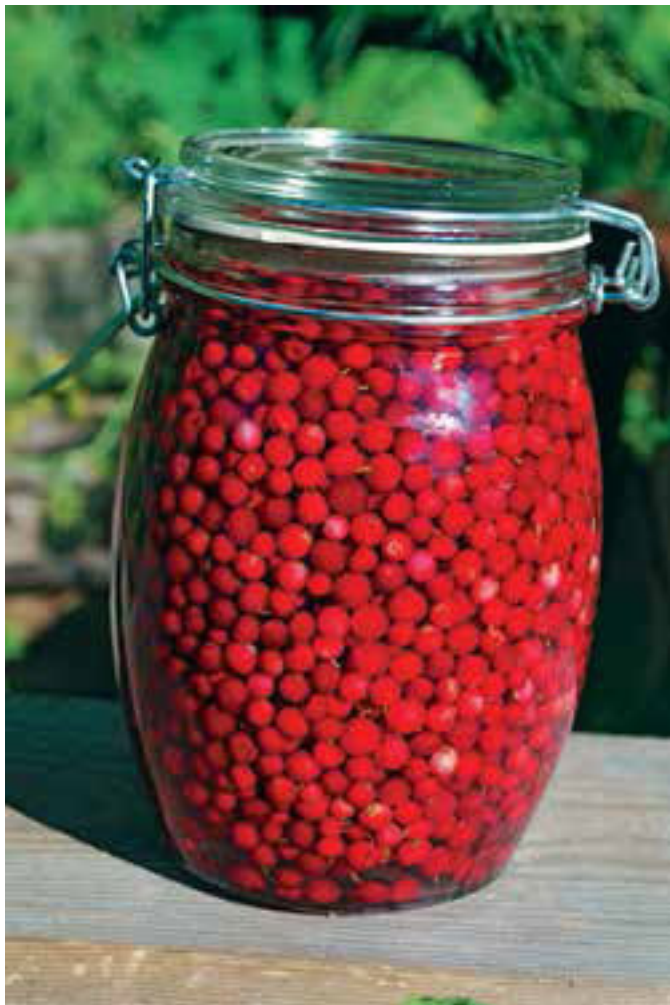
2 л воды

200 г сахара

1,5 ч. л. каменной или морской соли

*Калорийность: 28 ккал*

- Бруснику перебрать, хорошо промыть, засыпать в чистые стеклянные банки.
- В большой кастрюле довести до кипения воду с сахаром и солью. Дать остыть до комнатной температуры.
- Залить приготовленной жидкостью бруснику, чтобы ягоды были ею полностью покрыты. Хранить в прохладном месте.



## Брынза



Рассольный сыр, популярный во многих кухнях мира. Предположительно этот вид сыра начали изготавливать в глубокой древности, около 7 тысяч лет назад. Изначально брынзу делали лишь из овечьего молока, но в наши дни для её приготовления используют также коровье и козье молоко. Сыр созревает в рассоле от 20 до 60 дней – чем дольше выдержка в рассоле, тем более плотная консистенция и насыщенный солёный вкус у готовой брынзы. Сыр получается довольно плотным, не имеет корки и дырочек, лишь совсем небольшие пустоты, отличается кисломолочным, в меру солёным вкусом. Цвет брынзы варьируется от белого до слабо-жёлтого.

Чаще всего брынзу добавляют в блюда украинской, молдавской, румынской и болгарской кухни. Она может использоваться для фарширования помидоров, в салатах, в начинках вареников и пирогов, также брынзу можно жарить, так как этот сыр почти не плавится.

### *Как выбирать*

Брынза должна храниться в рассоле и продаваться влажной. Если у неё подсохшая, заветренная корочка, правила хранения сыра были нарушены.

### *Как хранить*

Лучше всего хранить брынзу в плотно закрытой ёмкости, в её собственном рассоле. Когда такой возможности нет, брынзу для сохранения влажности нужно плотно завернуть в пищевую плёнку или полиэтиленовый пакет.

## Брынза в панировке

*На 2 порции*

*Время приготовления: 25 мин*

250 г брынзы  
1 яйцо  
1 щепотка соли  
2 ст. л. пшеничной муки  
5 ст. л. панировочных сухарей  
160 мл растительного масла

*Калорийность: 310 ккал*

- Нарезать брынзу брусочками.
- Яйцо взбить с солью, добавить муку, перемешать. Приготовить в отдельной тарелке панировочные сухари.
- На сковороде разогреть растительное масло. Каждый кусок брынзы опускать сначала в смесь яйца с мукой, затем в панировочные сухари и обжаривать в растительном масле.
- Выложить на блюдо, немного остудить и подавать к столу.



## Помидоры, фаршированные брынзой

*На 3 порции*

*Время приготовления: 40 мин*

6 помидоров  
250 г брынзы  
6–8 зубчиков чеснока  
3 ст. л. сливочного масла  
1 пучок петрушки  
соль по вкусу

*Калорийность: 210 ккал*

- Помидоры помыть, обсушить. Разрезать пополам и ложкой удалить мякоть.
- Натереть брынзу на крупной тёрке, чеснок раздавить.
- Брынзу смешать с чесноком, добавить размягчённое сливочное масло, посолить по вкусу, перемешать.
- Помидоры наполнить начинкой и убрать в холодильник на 20–30 минут.
- Петрушку помыть, отряхнуть от воды и мелко порубить. Помидоры выложить на блюдо, посыпать сверху петрушкой и подавать к столу.



## **Брынза с овощами, колбасой и яичницей, запечённая в духовке**

*На 2 порции*

*Время приготовления: 50 мин*

300 г брынзы

60 г колбасы (полукопчёной или чоризо)

2 помидора

2 жёлтых или красных сладких перца  
2 ст. л. томатного соуса  
2 ст. л. замороженного зелёного горошка  
1 ст. л. сливочного масла  
2 яйца  
соль, молотая паприка и чабер по вкусу

*Калорийность: 225 ккал*

- Нарезать брынзу кубиками 2×2 см. Колбасу нарезать тонкими ломтиками или брусочками. Помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Нарезать небольшими тонкими дольками.

- Перец испечь в духовке, удалить семена. Нарезать квадратиками, смешать с томатным соусом и зелёным горошком.

- Форму для запекания или две небольшие порционные формы смазать маслом. На дно выложить брынзу, равномерно распределив её по дну. Поверх брынзы выложить нарезанные помидоры, сверху печёный перец в соусе. Посыпать специями.

- Сливочное масло нарезать мелкими кубиками и выложить сверху.

- Духовку разогреть до 200 °С, поместить в неё форму и запекать 10 минут.

- Достать форму из духовки, сделать два небольших углубления, аккуратно выпустить в них яйца, вернуть в духовку на несколько минут, пока белок не побелеет. Желток при этом должен остаться жидким.

- Достать блюдо из духовки и сразу подавать.



## Брюква

Двулетнее растение семейства Капустные. В некоторых районах России брюква известна также как землянуха, бручка, бухва, бушма и др. Внешне корнеплод растения, который употребляют в пищу, напоминает свёклу, но окрашен в светло-сиреневый цвет. Вкус похож на репу, с лёгкой горчинкой. Специалисты полагают, что брюква появилась в результате случайного скрещивания репы и листовой капусты, так как в диком виде этот корнеплод нигде не встречается. Однако гибрид имеет древнюю историю и, как полагают специалисты, появился в Европе в самом начале нашей эры. В Россию же брюква была завезена, по некоторым данным, в XIV веке из Греции. К началу XVIII столетия брюква была основной овощной культурой во многих регионах России, однако после появления картофеля её популярность резко упала, и в наши дни брюква в России перешла в разряд, скорее, «экзотических», а не повседневных овощей. Сегодня брюква выращивается в сибирском регионе России, в Швеции, Финляндии, Ирландии, Франции, Канаде и Германии. Растение относится к разряду хладостойких и даёт хороший урожай в умеренном климате.

Брюква отличается высоким содержанием кальция, поэтому её рекомендуют употреблять людям, страдающим заболеваниями костной ткани. Кроме того, в составе брюквы есть бета-каротин, витамины А, Е, С, Н, группы В, РР, калий, магний, натрий, фосфор и железо. По содержанию аскорбиновой кислоты брюква – рекордсмен среди корнеплодов. Благодаря содержащемуся в овоще горчичному маслу брюква обладает ярко выраженным противовоспалительным эффектом, что позволяет использовать сок брюквы для лечения многих заболеваний.

В кулинарии брюкву употребляют в сыром, варёном, тушёном и жареном виде. Её добавляют в рагу и другие составные блюда в качестве одного из основных ингредиентов. В некоторых национальных кухнях начинку из брюквы кладут в пироги, а её зелень используют в салатах. Сушёную ботву добавляют в соусы и супы.

Брюква – незаслуженно забытый продукт питания, очень популярна она лишь в одной кухне – немецкой, причём в Германии есть сказка, сюжет которой напоминает русскую «Репку», где из земли вытягивают именно брюкву. В странах Скандинавии в наши дни ряд энтузиастов ведёт кампанию за возвращение в кулинарию традиционных местных продуктов, в том числе и брюквы.



### ***Как выбирать***

Выбирая корнеплод, следует обращать внимание на его внешний вид. Он должен быть гладким и твёрдым при надавливании.

### ***Как хранить***

Чтобы брюква хранилась как можно дольше, она должна быть собрана поздней осенью, перед началом холодов. У корнеплода следует обрезать ботву, стряхнуть землю и обсушить. Идеальное место для хранения брюквы – прохладный погреб, где она может размещаться в деревянных ящиках или на земляном полу. В таких условиях овощ может сохраняться в течение 5 месяцев. Если держать брюкву в холодильнике, срок хранения значительно сокращается – максимум до 1–1,5 месяцев.

### ***Подготовка***

Перед приготовлением корнеплод следует помыть и очистить. Чтобы избавиться от характерного «земляного» запаха, следует нарезать брюкву крупными брусками или ломтиками, залить холодной водой и оставить на несколько часов (можно на ночь). Перед готовкой воду слить.

## Мясной суп с брюквой

*(блюдо скандинавской кухни)*

*На 4 порции*

*Время приготовления: 2 часа*

800 г говядины на косточке  
1,5 л воды  
2 средние луковицы  
2 л воды  
1 ч. л. чёрного перца горошком  
5 средних картофелин  
2 средние моркови  
1 небольшая брюква  
100 г корня сельдерея  
1 пучок петрушки  
соль по вкусу

*Калорийность: 94 ккал*

- Мясо помыть, обсушить. Лук очистить. В кастрюле вскипятить воду, поместить в неё мясо и луковицы целиком, добавить перец горошком. Посолить. Варить бульон на среднем огне в течение 1 часа.
- Мясо извлечь из бульона, удалить кости, мелко нарезать. Бульон процедить.
- Очистить картофель, морковь, брюкву, сельдерей. Нарезать картофель и брюкву кубиками, морковь – кружочками, а корень сельдерея натереть на крупной тёрке.
- В кипящий бульон выложить нарезанные овощи и варить 20 минут, пока они не станут мягкими.

## **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.