

Кулинарная энциклопедия

том 4



Б—В (Брусника — Венгерские клёцки)

**Наталья Шинкарёва
Надежда Бондаренко**

Кулинарная энциклопедия.

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

Серия «Кулинарная энциклопедия (ИД
«Комсомольская правда»)», книга 4

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23925962

*Кулинарная энциклопедия. Том 4. Б-В. Брусника – Венгерские клёцки:
Комсомольская правда; Москва; 2015
ISBN 978-5-4470-0026-4*

Аннотация

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, буцки 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!

Содержание

Б	5
Брусника	5
Брусничные маффины	9
Брусничный морс	12
Мочёная брусника	14
Брынза	16
Брынза в панировке	17
Помидоры, фаршированные брынзой	19
Брынза с овощами, колбасой и яичницей, запечённая в духовке	22
Брюква	25
Мясной суп с брюквой	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Кулинарная энциклопедия.

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

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина За-*

вьялова

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, напри-

мер, 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 растоплен-

ное 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

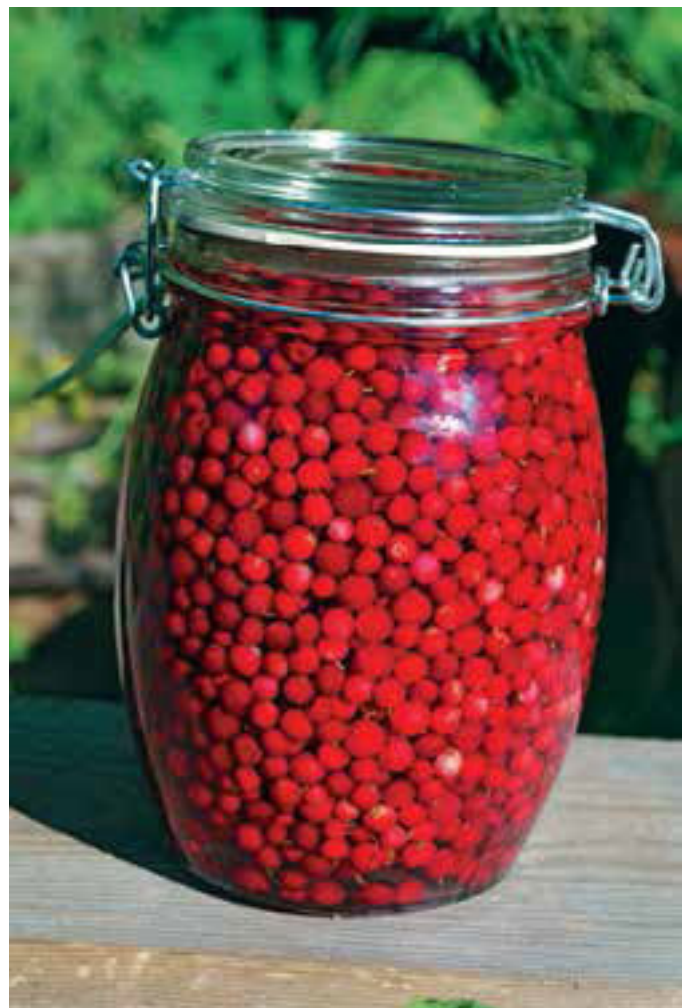
2 л воды

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

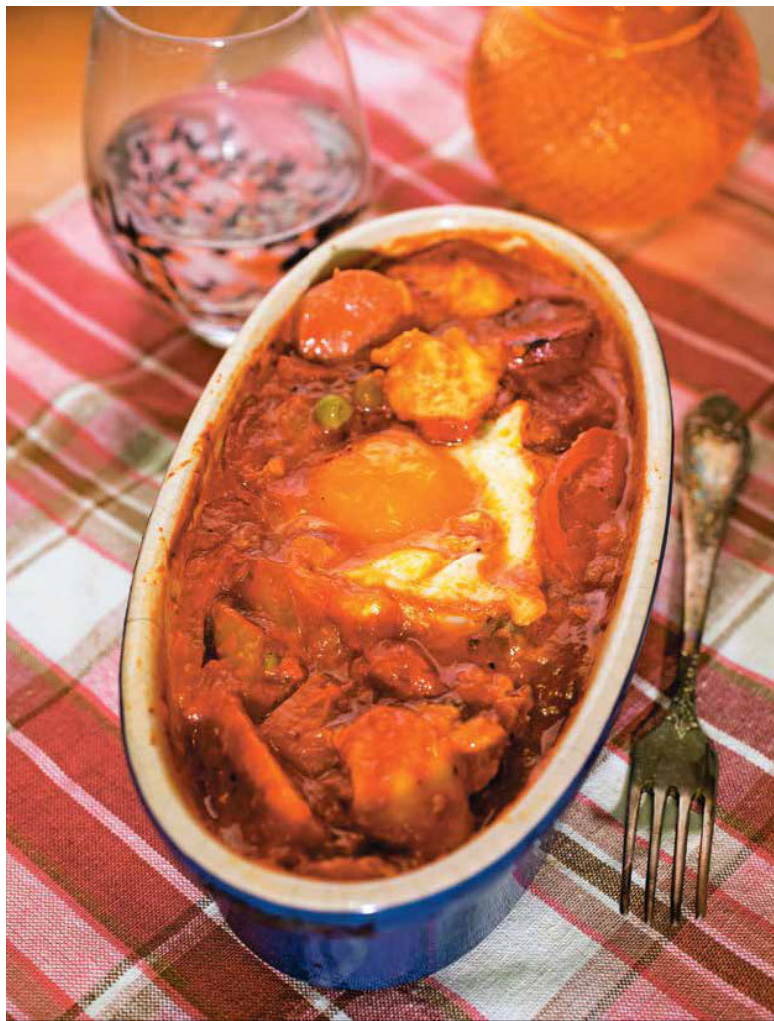
• Нарезать брынзу кубиками 2×2 см. Колбасу нарезать тонкими ломтиками или брусочками. Помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Нарезать небольшими тонкими дольками.

• 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 наре-

занные 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, бруска, 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.