

# Кулинарная энциклопедия

том 25



О—П (Опресноки — Пантумака)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия. Том  
25. О-П (Опресноки – Пантумака)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 25. О-П (Опресноки – Пантумака) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0158-2

В 25 томе: секреты правильной панировки; как приготовить оссобуко и панакотту; рецепты десертов «Павлова» и «Пани Валевска»; какое блюдо считается символом кухни Каталонии; кто готовит торжественный ужин для церемонии вручения «Оскаров»; как пользоваться палочками для еды и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0158-2

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

## Содержание

О	6
Опресноки	6
Орама	7
Орама с бараниной	7
Орегано (душица)	9
Чай из орегано	10
Омлет с орегано	11
Свиная вырезка в беконе с орегано	12
Орекьетте	15
Орекьетте с брокколи и лимонным соком	15
Орекьетте с мидиями	16
Орекьетте с овощами и фасолью	18
Орехи	21
Творожный десерт с орехами	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Кулинарная энциклопедия. Том 25. О-П (Опресноки – Пантумака)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

## О

### Опресноки

Лепёшки из пресного теста, аналог мацы. Опресноки стали неотъемлемой частью иудейской религиозной традиции. У евреев есть даже одноимённый праздник, во время которого нельзя употреблять иного хлеба, кроме пресных лепёшек. Начинается он на второй день Пасхи и длится 7 дней. Праздник символизирует освобождение евреев от египетского гнёта, а также чистоту еврейского народа, покинувшего Египет много веков назад.

## Орама

Блюдо казахской кухни, рулет из пресного теста с разнообразной начинкой. Чаще всего для начинки выбирают мясо, но также может использоваться творог, сыр, зелень, субпродукты и пр. Готовят рулет на пару, отчего он получается нежным и сочным. Аналог орамы можно встретить в кухнях других среднеазиатских стран (*см. Оромо*).

### Орама с бараниной

*На 6 порций*

*Время приготовления: 1 час 10 мин*

500 г пшеничной муки

200 мл воды

мелко нарезанный зелёный лук и сметана для подачи

соль по вкусу

*Для начинки*

1 кг мякоти баранины

150 г курдючного жира

4 луковицы

1 морковь

соль и перец по вкусу

*Калорийность: 219 ккал*

- Приготовить начинку: мясо и курдючный жир нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить. Морковь очистить, натереть на тёрке. Соединить баранину, лук, морковь, курдючный жир. Посолить, поперчить по вкусу, хорошо перемешать.
- Замесить тесто: в муку добавить воду и немного соли, вымесить до однородности (при желании можно добавить 1 яйцо). Тесто должно получиться эластичным.
- Разделить тесто на 2 части, каждую раскатать в тонкий пласт. Равномерно выложить начинку и свернуть рулет.
- Уложить ораму в пароварку, готовить 40 минут.
- Достать из пароварки, нарезать на куски, полить сметаной, посыпать зелёным луком, подать к столу.



## Орегано (душица)

Растение семейства Яснотковые. Внешне орегано представляет собой небольшой кустарник с разветвлёнными стеблями, на которых расположены небольшие овальные листочки и белые или розовые соцветия, состоящие из мелких цветов. Ареал произрастания душицы достаточно широк, она растёт практически повсеместно, кроме холодных северных районов. Орегано можно встретить как в Европе, преимущественно в странах Средиземноморья, так и на территории России – здесь растение чаще называют душицей.



История применения орегано в кулинарных и медицинских целях насчитывает не одно столетие. Знали о нём ещё в Древнем Египте и Древней Греции, причём ценили не только за неповторимый аромат, но и за уникальные лечебные свойства, которые обусловлены его составом. Согласно легенде, о целебных свойствах орегано люди узнали благодаря животным, которые искали и ели душицу в случае болезни.

Орегано содержит дубильные вещества, эфирные масла, тимол, карвакол, розмариновую кислоту. Есть в нём также витамины группы В, витамины С, К, А и Е, кальций, магний, железо, натрий, фосфор, марганец, селен и цинк.

Для лекарственных целей подходят все части растения: цветы, листья и стебли. Из них готовят настои, лечебные чаи и отвары, компрессы и ванны. Орегано обладает выраженным ранозаживляющим действием, благотворно воздействует на кожу. С пищевыми отравлениями позволяют бороться входящие в его состав дубильные вещества, кроме того, растение считается мощным природным средством от паразитов. Душицу рекомендуют при

головных и мышечных болях, ревматизме, радикулите, заболеваниях нервной системы. Она отлично справляется с «женскими» проблемами, способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта и оказывает лёгкое слабительное действие. Регулярное употребление отвара орегано способствует повышению иммунитета, оказывает общеукрепляющее воздействие на организм.

В кулинарии душица получила широкое распространение как популярная пряность. Для придания блюдам аромата используют цветочные почки и молодые листья. Особенно любят орегано греки и итальянцы. Его кладут в мясные и рыбные блюда, пиццу, маринады, соусы, салаты и овощные рагу. Готовят из душицы и необыкновенно ароматный чай. Чтобы пряность сохранила свой аромат, её следует добавлять в самом конце приготовления.

### ***Как хранить***

Свежее орегано можно хранить в холодильнике не более 3 дней, слегка увлажнив и поместив в плотно закрытый контейнер или полиэтиленовый пакет. Листья орегано можно также заморозить или высушить, чтобы увеличить срок его хранения. Сухую пряность следует поместить в герметичную посуду и убрать в тёмное место, хранится она до 1 года.

### **Чай из орегано**

*На 4–6 порций*

*Время приготовления: 30 мин*

1 л воды

4 ст. л. сушёного орегано

2 веточки свежего орегано с цветками

4 ст. л. мёда

*Калорийность: 29 ккал*

- Довести до кипения воду в чайнике.
- В заварочный чайник положить сушёную душицу, залить кипятком, дать настояться 5 минут, не закрывая крышкой.
- Добавить мёд и свежее орегано, размешать до полного растворения мёда.
- Дать настояться 10 минут.



## Омлет с орегано

*На 2 порции*

*Время приготовления: 20 мин*

4 яйца

50 мл молока

2–3 веточки свежего орегано

2 ст. л. растительного масла

несколько перьев зелёного лука или шнитт-лука

щепотка хлопьев перца чили (по желанию)

соль и перец по вкусу

*Калорийность: 190 ккал*

- Яйца разбить в миску, влить молоко, слегка взболтать вилкой. Посолить, поперчить по вкусу.
- Орегано промыть, стряхнуть воду, часть листочков отложить для подачи, остальные мелко нарезать. Добавить их в яичную смесь, перемешать.

- На сковороде хорошо разогреть растительное масло, влить яичную смесь, поджарить на среднем огне под крышкой до готовности.
- Снять омлет с огня, посыпать нарезанным зелёным луком или шнитт-луком, хлопьями перца чили (по желанию), украсить орегано, подать к столу.



## **Свиная вырезка в беконе с орегано**

*На 6 порций*

*Время приготовления: 1,5 часа*

4 зубчика чеснока  
1 ст. л. сухого или свежего орегано  
щепотка молотого чёрного перца  
4 ст. л. оливкового масла  
2 свиные вырезки по 600–700 г  
1 долька лимона  
12 тонких ломтиков бекона  
соль по вкусу

*Калорийность: 212 ккал*

- Чеснок очистить, измельчить. Смешать орегано, перец, чеснок и 3 ст. ложки оливкового масла.
- С обоих кусков вырезки срезать плёнки и жир. На мякоти сделать несколько надрезов ножом по всей длине. Натереть солью, полить соком лимона.
- Обмазать вырезку смесью орегано, чеснока и растительного масла. Оставить мариноваться на 20 минут.
- В сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла, обжарить мясо до румяной корочки.
- Обернуть обжаренную вырезку в бекон и уложить в форму для запекания, смазанную маслом. Поместить в разогретую до 175 °С духовку на 1 час.
- Достать из духовки, дать настояться 5 минут, подать к столу.



## Орекьетте

Итальянская паста, имеющая форму небольших выпуклых лепёшечек. Диаметр её составляет не более 2 см, по краям имеются небольшие бортики. Название пасты в переводе означает «ушки», что объясняется её необычной формой.

Родиной орекьетте является итальянский регион Апулия. Для теста берут муку грубого помола из пшеницы твёрдых сортов, которую смешивают с обычной. Готовят пасту, отщипывая от теста небольшие кусочки и расплющивая их пальцами. В результате слой теста в центре получается намного тоньше, чем по краям.

Традиционно этот вид пасты делали вручную, но с ростом спроса на неё крупные промышленные производители стали поставлять на рынок пасту фабричного изготовления.

### Орекьетте с брокколи и лимонным соком

*На 4 порции*

*Время приготовления: 30 мин*

50 г сливочного масла  
тёртая цедра 2 лимонов  
300 г брокколи  
350 г пасты орекьетте  
40 г пармезана  
соль по вкусу

*Калорийность: 118 ккал*

- Сливочное масло растопить в сотейнике на слабом огне, добавить цедру лимона, посолить и поперчить по вкусу.
- Брокколи разделить на соцветия, бланшировать в кипящей воде в течение 2–3 минут, откинуть в дуршлаг. Переложить брокколи в сотейник с маслом, перемешать.
- Отварить пасту согласно инструкции на упаковке, слить воду.
- Добавить пасту в сотейник с соусом и перемешать.
- Пармезан нарезать тонкими пластинками или натереть. Разложить пасту по тарелкам, посыпать сыром, подать горячей.



## **Орекьетте с мидиями**

*На 5 порций*

*Время приготовления: 30 мин*

450 г пасты орекьетте

4 ст. л. оливкового масла

1 луковица

2 зубчика чеснока  
0,5 пучка зелёного лука  
800 г мидий в раковинах  
40 г филе анчоусов  
0,5 стакана сухого белого вина  
1 стакан сливок  
0,5 ст. л. смеси «итальянские травы»  
60 г тёртого пармезана  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 148 ккал*

- В кастрюле довести до кипения воду, добавить соль, отварить пасту до полуготовности в течение 6 минут. Слить воду, добавить 2 ст. ложки оливкового масла, перемешать, накрыть крышкой, оставить в тёплом месте.
- Лук и чеснок очистить, измельчить. Зелёный лук промыть, мелко нарезать.
- Промыть мидии со щёткой. С анчоусов слить масло, разделить на крупные кусочки.
- В сковороде разогреть оставшееся оливковое масло, пассеровать лук и чеснок 3 минуты, затем добавить мидии и анчоусы, зелёный лук и вино, выпаривать 2 минуты.
- Влить сливки, перемешать, тушить ещё 2 минуты.
- Всыпать итальянскую приправу, перемешать, готовить, помешивая, ещё 2–3 минуты. В конце посолить и поперчить по вкусу.
- В сковороду добавить отваренную пасту, перемешать. Разложить по тарелкам, посыпать тёртым пармезаном и подать.



## **Орекьетте с овощами и фасолью**

*На 5 порций*

*Время приготовления: 1 час + замачивание*

450 г пасты орекьетте

5 ст. л. оливкового масла

80 г красной фасоли

1 баклажан  
0,5 крупного сладкого перца  
0,5 небольшого цукини  
1 луковица  
1 морковь  
2 зубчика чеснока  
3 очищенных томата в собственном соку  
зелень петрушки для украшения  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 126 ккал*

- В кастрюле довести до кипения воду, добавить соль, отварить пасту до полуготовности в течение 6 минут. Слить воду, добавить 2 ст. ложки оливкового масла, перемешать, накрыть крышкой, оставить в тёплом месте.
- Предварительно замоченную фасоль отварить в подсоленной воде до готовности, около 40 минут.
- Баклажан вымыть, нарезать кубиками, выложить на салфетку, присыпать солью, оставить на 10–15 минут. Затем промокнуть бумажным полотенцем.
- Сладкий перец и цукини вымыть, нарезать такими же кубиками, как баклажан. Лук и морковь очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, разрезать зубчики вдоль пополам.
- На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить чеснок, удалить его.
- Выложить в сковороду нарезанный баклажан, обжарить до светло-золотистого цвета, переложить в миску.
- В той же сковороде спассеровать морковь и лук до прозрачности последнего, добавить сладкий перец и цукини. При необходимости добавить ещё масла, перемешать. Тушить овощи 5–7 минут.
- Выложить к овощам фасоль, тушить ещё 3–4 минуты.
- Томаты размять вилкой, добавить к остальным овощам. Через несколько минут добавить баклажан, тушить 3 минуты, посолить, поперчить по вкусу.
- В готовое рагу выложить пасту, перемешать. Разложить по тарелкам, украсить зеленью, подать к столу.



## Орехи

Плоды растений или кустарников, состоящие из ядра и твёрдой скорлупы. Плодоносить орехами могут растения, относящиеся как к семейству Ореховые, так и к другим семействам, например, Буковые (каштан, жёлудь), Берёзовые (фундук), Розоцветные (миндаль), Сумаховые (кешью, фисташки) и др. Арахис, который часто называют орехом, вообще относится к семейству Бобовые.

Орехи отличаются высокой калорийностью и богатым витаминно-минеральным составом. Каждый конкретный вид обладает определёнными свойствами. Например, арахис богат антиоксидантами, бразильский орех – селеном, грецкий – полиненасыщенными жирными кислотами, кедровый – веществами, способствующими повышению иммунитета. Включать в рацион орехи рекомендуется каждому, кто заботится о своём здоровье. Горсть орехов – лучший перекус в течение дня, способный заменить собой бутерброды или фастфуд.

В кулинарии орехи используют очень широко, добавляя практически во все категории блюд – от супов и салатов до десертов.

*Об отдельных видах орехов – см. соответствующие статьи энциклопедии.*

## Творожный десерт с орехами

*На 2 порции*

*Время приготовления: 30 мин + охлаждение*

200 г рикотты  
1 ст. л. сахарной пудры  
щепотка ванилина  
2 ст. л. сахара  
2 ч. л. воды  
120 г ассорти несолёных орехов  
100 г голубики или черники  
мята для украшения

*Калорийность: 308 ккал*

• Рикотту смешать с сахарной пудрой и ванилином, взбить миксером до кремообразной консистенции.

• Орехи слегка обжарить на сухой сковороде, переложить на тарелку. В сковороде соединить сахар и воду, разогреть и довести до состояния золотистой карамели.

• Всыпать в сковороду орехи и обвалить их в карамели. Переложить на смазанную небольшим количеством растительного масла тарелку или противень, чтобы орехи не соприкасались друг с другом, дать остыть.

## **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.