

# Кулинарная энциклопедия

том 33



С (Саор — Слива)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.  
Том 33. С (Саор – Слива)**

«ИД Комсомольская правда»

2017

Кулинарная энциклопедия. Том 33. С (Саор – Слива) / «ИД  
Комсомольская правда», 2017 — (Кулинарная энциклопедия (ИД  
«Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0224-4

В 33 томе: что приготовить из скумбрии и сибаса; история русского сбитня; всё о сахаре, свёкле и сливах; как выбирать и готовить свинину; что такое саор, свичкова и синнабон; секреты сервировки стола; какое блюдо немцы называют «семь швабов» и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0224-4

, 2017

© ИД Комсомольская правда, 2017

## Содержание

Саор	6
Креветки в соусе саор	7
Сардельки	9
Овощная запеканка с сардельками	10
Сардина	12
Сардины в виноградных листьях	13
Салат из сардин	15
Сарма (сарми)	17
Сарма по-турецки	18
Сатей (сате)	20
Сауэр	22
Виски сауэр	23
Сафлор	25
Сахар	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Кулинарная энциклопедия. Том 33. С (Саор – Слива)**

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2017

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

## Саор

Венецианский соус-маринад, который, по легенде, придумали рыбаки специально для рыбы и морепродуктов. Позже его стали использовать и для приготовления овощных блюд.

Обычно основное блюдо подвергают тепловой обработке, а затем заливают соусом и дают хорошо пропитаться им. Употреблять его можно как в горячем, так и в холодном виде.

## Креветки в соусе саор

*На 6 порций*

*Время приготовления: 1 час*

18–20 крупных креветок  
400 г белого лука  
125 мл оливкового масла  
несколько раздавленных горошин чёрного перца  
2 лавровых листа  
3 ст. л. сухого белого вина  
125 мл белого винного уксуса  
пшеничная мука для обваливания  
оливковое масло для жарки  
соль по вкусу

*Калорийность: 142 ккал*

- Креветки очистить: разрезать панцирь и извлечь мясо, удалить кишечную вену. Промыть, обсушить, убрать в холодильник.
- Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. На сковороде разогреть 3 ст. ложки оливкового масла, выложить лук, пассеровать в течение нескольких минут.
- Добавить к луку перец горошком и лавровый лист, слегка посолить. Накрыть крышкой, уменьшить огонь до слабого, тушить 20 минут, пока лук не станет мягким, но не коричневым.
- Влить в сковороду вино, довести до кипения, добавить уксус, готовить без крышки, пока жидкость почти полностью не выпарится. Лук должен оставаться сочным.
- Креветки обвалять в муке, обжарить в большом количестве оливкового масла до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла. Посолить.
- Половину соуса саор вылить на блюдо, сверху уложить креветки, полить оставшимся соусом. Дать креветкам пропитаться. Подавать блюдо можно сразу или, при желании, убрать в холодильник.



## Сардельки

Разновидность варёных мясных изделий. Внешне напоминают сосиски, но толще последних. Предком сардельки стала овечья кишка, начинённая смесью сала и мяса, сваренная в кипятке. Своей популярностью сардельки во многом обязаны немцам, которые придумали десятки их разновидностей.

Интересно, что название «сарделька» пришло в Россию в XVIII веке из Польши, и образовано оно от названия рыбы, водившейся у берегов Сардинии.

В наши дни сардельки выпускают в натуральной или искусственной оболочке. Последние хранятся дольше. Для фарша чаще всего используют говядину и свинину.

## Овощная запеканка с сардельками

*На 5 порций*

*Время приготовления: 1,5 часа*

5 крупных картофелин  
400 г замороженной стручковой фасоли  
100 г твёрдого сыра  
1 крупная луковица  
6 сарделек  
400 г консервированных томатов  
3 ст. л. сливочного масла  
2 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. панировочных сухарей  
2 яйца  
0,5 стакана сметаны  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 161 ккал*

- Картофель вымыть, отварить в мундире до мягкости в течение 20–30 минут. Слегка охладить и очистить от кожуры. Нарезать кружочками.
- Фасоль всыпать в кипящую воду, варить 5–7 минут, откинуть в сито.
- Сыр крупно натереть. Лук очистить, нарезать полукольцами, сардельки – кружочками. Помидоры измельчить.
- Сливочное масло разогреть в глубокой сковороде, добавить лук, слегка обжарить, положить фасоль, сардельки и помидоры, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Тушить 10 минут.
- Форму для запекания смазать маслом, посыпать панировочными сухарями. Выложить картофель, сверху положить тушёные овощи с сардельками, затем снова слой картофеля и слой овощей с сардельками. Чередовать слои, пока не закончатся ингредиенты.
- Яйца взбить со сметаной, добавить тёртый сыр, вылить поверх запеканки.
- Поместить форму в разогретую до 200 °С духовку, запекать 20–25 минут, до румяной корочки. Подавать запеканку горячей.



## Сардина

Морская рыба семейства сельдевых. Под общим названием объединяют 3 вида рыбы: сардину пильчарда, или европейскую сардину, сардинопса и сардинеллу. В прошлом сардину называли «сарделькой» или «сарделью».

Сардина – относительно небольшая рыба, средняя длина которой не превышает 20–30 см, она имеет довольно толстое тело, покрытое красиво переливающейся чешуёй. У некоторых видов сардин по всей длине вдоль спинки можно увидеть небольшие чёрные пятнышки. Европейская сардина водится в Средиземном, Чёрном, Адриатическом морях и северо-восточных водах Атлантического океана. Сардинопс обитает у побережья Курил, Сахалина, Камчатки, Австралии, Новой Зеландии, Южной Африки и Перу. Сардинелла распространена в Индийском и Тихом океанах, Чёрном и Средиземном море, а также в водах у берегов Западной и Северной Африки.

Сардины чрезвычайно популярны в кулинарии тех регионов, где водится рыба. Сардин используют для приготовления бульонов, жарят, тушат, делают из них консервы. Консервированные сардины в масле – популярный и распространённый деликатес.

## Сардины в виноградных листьях

*На 4 порции*

*Время приготовления: 1 час 15 мин*

1 кг свежих сардин  
2–3 щепотки сушёного орегано  
0,25 стакана оливкового масла  
4 ст. л. лимонного сока  
150 г виноградных листьев  
2 лимона  
1 стакан сухого белого вина  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 177 ккал*

- Рыбу выпотрошить, очистить. Натереть солью и перцем, посыпать орегано.
- Взбить 4 ст. ложки оливкового масла с лимонным соком, полученной смесью полить рыбу, оставить на 15–20 минут.
- Виноградные листья промыть, обдать кипятком. Тушки сардин обернуть виноградными листьями. Лимоны вымыть, нарезать тонкими кружочками.
- На противень влить оливковое масло и вино. Выложить сардины, сверху положить кружочки лимонов, затем снова сардины. Сбрызнуть оливковым маслом.
- Поместить рыбу в разогретую до 170 °С духовку на 30–40 минут. Подавать к столу горячей.



## Салат из сардин

*На 2 порции*

*Время приготовления: 30 мин*

4 филе свежих сардин  
щепотка молотого тмина  
2 красных перчика чили  
2 яйца  
2 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. столового уксуса  
1 небольшой огурец  
0,5 лимона  
0,5 апельсина  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 121 ккал*

- Филе обсушить, посыпать солью, перцем и тмином. Перец чили вымыть, извлечь семена, нарезать тонкими ломтиками. Сложить филе попарно друг на друга, поместив между ними кусочек перца.
- Яйца взбить, обмакнуть филе, выложить в форму для запекания. Сверху сбрызнуть смесью оливкового масла и уксуса. Поместить в разогретую до 180 °С духовку, запекать 15–20 минут. Достать из духовки, остудить.
- Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками, выложить на блюдо. Сверху уложить запечённое филе сардин с перцем. Лимон и апельсин вымыть, нарезать кружочками. Положить на филе. Подавать к столу.



## Сарма (сарми)

Голубцы из виноградных листьев с мясной, рыбной или крупяной начинкой. Блюдо распространено по всей территории, когда-то входившей в Османскую империю, сегодня его в основном готовят в Турции и Болгарии. Похожее кушанье на русском Кавказе и в некоторых других странах называют долмой (*см. Долма*), однако рецепты сармы обычно отличаются большей сложностью и добавлением многих дополнительных ингредиентов.

## Сарма по-турецки

*На 6 порций*

*Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение*

400 г засоленных виноградных листьев  
1 крупная луковица  
300 г длиннозёрного риса  
1 ст. л. томатной пасты  
0,5 стакана воды  
400 г фарша из баранины или говядины  
щепотка кумина  
щепотка сушёного базилика  
щепотка молотого острого красного перца  
щепотка молотой корицы  
щепотка молотого имбиря  
горсть мелкого изюма без косточек  
2 лимона  
800 мл овощного или мясного бульона  
натуральный йогурт для подачи  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 178 ккал*

- Листья хорошо промыть. Лук очистить, мелко нарубить и спассеровать на оливковом масле до мягкости. Всыпать в сковороду с луком рис и обжаривать, пока он не станет полупрозрачным.
- Добавить в сковороду томатную пасту, влить воду и потушить около 10 минут на слабом огне, до выкипания жидкости.
- Выложить в сковороду фарш, добавить все специи и изюм, посолить по вкусу. Обжарить всё вместе. В конце выжать в фарш сок 1 лимона, перемешать. Остудить начинку.
- Выкладывать фарш на листья винограда и скатывать длинные тонкие рулетики, подворачивая края. Выложить сарму в казан или кастрюлю с толстым дном, укладывая плотными рядами. Залить бульоном, сверху выложить нарезанный кружочками лимон.
- Тушить на слабом огне под крышкой около 40 минут. Подавать сарму горячей или холодной, дополнив йогуртом.



## Сатей (сате)

Одно из самых известных блюд малайзийской кухни, шашлычки из курицы с особым арахисовым соусом.

*На 5 порций*

*Время приготовления: 40 мин + маринование*

1 крупная луковица  
2–3 стебля лемонграсса  
1 ч. л. кумина  
1 ч. л. кориандра  
1 кг филе куриной грудки  
соль по вкусу

*Для соуса*

500 г очищенного арахиса  
1 луковица шалота  
1–2 зубчика чеснока  
2 см корня галангала  
2 стебля лемонграсса  
1–1,5 стакана куриного бульона  
1–2 ст. л. коричневого сахара  
соль по вкусу

*Калорийность: 165 ккал*

- Лук очистить, разрезать на несколько частей. Лемонграсс нарезать на тонкие ломтики.
- В чашу блендера поместить лук, лемонграсс, кумин, кориандр и соль, измельчить всё до однородной кашицы.
- Филе куриной грудки нарезать кубиками среднего размера, соединить в миске с приготовленной пряной смесью и оставить мариноваться на 6–8 часов. Деревянные палочки замочить в холодной воде на такое же время.
- Приготовить соус. Очищенный арахис обжарить на сухой сковороде или в духовке до золотистого цвета, смолоть с помощью блендера или растереть в ступке. Лук-шалот, чеснок и галангал очистить, измельчить. Лемонграсс нарезать ломтиками.
- В чаше блендера смешать орехи, лук, чеснок, галангал и лемонграсс. Добавить в смесь бульон так, чтобы соус был консистенции жидкой сметаны. Посолить соус по вкусу, добавить коричневый сахар и перемешать до его растворения.
- Кусочки куриного филе нанизать на палочки. Готовить на гриле со всех сторон в течение 5–6 минут до золотистого цвета. Готовые шашлычки подать к столу горячими, отдельно подать арахисовый соус.



## Сауэр

(англ. *sour* – кислый)

Группа коктейлей. Сауэры состоят из алкогольной основы, сахара, воды, сока цитрусовых и льда. Впервые этот тип коктейлей подробно описал в 1862 году в своём пособии для барменов «Как смешивать напитки» отец американской миксологии Джерри Томас. Ему и приписывают авторство первых сауэров. Однако бытует мнение, что задолго до него такие коктейли смешивали и пили моряки, заменив ими очень популярный, но неудобный в приготовлении на корабле пунш.

Сауэр – это дижестив, подают его в специальном одноимённом бокале. Пьют сауэр через соломинку.

Наиболее известные из таких коктейлей: Нью-Йоркский сауэр, Виски сауэр и Писко сауэр. Последний особенно распространён в Южной Америке. В США и Канаде Виски сауэр подают в любом баре.

## Виски сауэр

*На 1 порцию*

1 белок перепелиного яйца

2 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. сахарного сиропа

50 мл виски

2–3 капли биттера ангостура (по желанию)

300 г кубиков льда

2 дольки лимона, или полоска кожуры апельсина, или 1 коктейльная вишенка для украшения

- В шейкер влить белок, добавить лимонный сок, сахарный сироп и виски. Встряхнуть.
- Добавить в коктейль биттер и тщательно встряхивать 2–3 минуты.
- Добавить в шейкер кубики льда и встряхивать еще около 30 секунд.
- Перелить коктейль в бокал. Украсить лимоном, кожурой апельсина или коктейльной вишенкой.



## Сафлор

Однолетнее растение семейства Астровые, другое название – американский шафран. Сафлор использовали для окрашивания тканей ещё в Древнем Египте. Родина растения – Северная Африка и Малая Азия. Как сорняк он и сегодня произрастает повсеместно.



Сафлор в России издавна называли «диким шафраном» и выращивали как огородное растение. С XVIII века его начали использовать в хлебопечении как заменитель дорогостоящего шафрана. Сафлор в народной медицине применяется для лечения болезней сердечно-сосудистой системы, различных опухолей, для улучшения кровообращения. Практически все наружные средства от облысения изготовлены на основе сафлора. У сафлора есть одно строгое противопоказание: в любой форме его нельзя употреблять беременным.

В кулинарии используют семена и цветки растения. Из семян вырабатывают масло, которое в большей части идёт на изготовление маргаринов. Сафлоровое масло часто применяют в молекулярной кухне, так как оно единственное из растительных не замерзает при отрицательных температурах. Масло не обладает никаким собственным вкусом, однако способно придать блюдам тонкий цветочный аромат. Растёртые семена сафлора используют в качестве приправы, добавляя их в различные сухие смеси. Высушенные цветки растения входят в состав чайных сборов. Однако основное их назначение – замена более дорогого шафрана. Отличить сафлор можно по цвету – он более пёстрый, с желтоватым оттенком; менее насыщенному аромату; цветки сафлора состоят из небольших соцветий, в отличие от тончайших нитей шафрана.

## Сахар

Специя, бытовое название диуглерида сахарозы. Сахар был известен человечеству с древнейших времён. Родина сахара – Индия, и первое упоминание о нём можно встретить в древнеиндийском эпосе «Рамаяна». Скорее всего, к тому времени он был известен уже более 2000 лет. Название сахара происходит от слова «саркара», что переводится как «сладкий». Первый сахар добывали из тростника и называли его «сладкой солью» или «мёдом без пчёл». Мёд уже тогда был известен своими целебными свойствами, которые приписали и сахару, и долгое время его считали лекарственным средством. Из Индии через Египет сахар попал в Римскую империю, но с её падением торговая связь прекратилась, и по Европе сахар распространиться не успел.



Повторное знакомство с сахаром произошло благодаря крестовым походам в Ливан. Именно оттуда «медовый тростник» был вывезен в Европу. В средние века сахар в Европу доставляли из арабских стран. С открытием Америки производство сахара в основном стало происходить на Карибских островах. Привозимый сахар был слишком дорог из-за расстояния и риска, который постоянно сопровождал моряков, – в начале XIV столетия в Англии за одну чайную ложечку сахара давали сумму, равную одному современному доллару.

Тростниковый сахар в середине XII века стали ввозить и в Россию, но стоил он очень дорого. Почти 10 веков сахар был признаком богатства. Красавицы в старину специально чернили зубы, чтобы показать, что семья богата, и постоянное употребление сахара, от которого портятся зубы, для них норма. При Петре I в Кремле появилась Сахарная палата. В 1719 году первый российский сахарозаводчик Павел Вестов основал в Санкт-Петербурге завод по обработке привозного тростникового сырца, а к концу XVIII столетия в стране было уже 20 сахарных заводов. Спустя ещё 60 лет российский сахар стали производить только из свёклы. Тем не менее, он оставался очень дорогим продуктом, до начала XX века сахар нельзя было есть в пост, так как это считалось расточительством. Доступным сахар стал лишь после Октябрьской революции.

## **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.