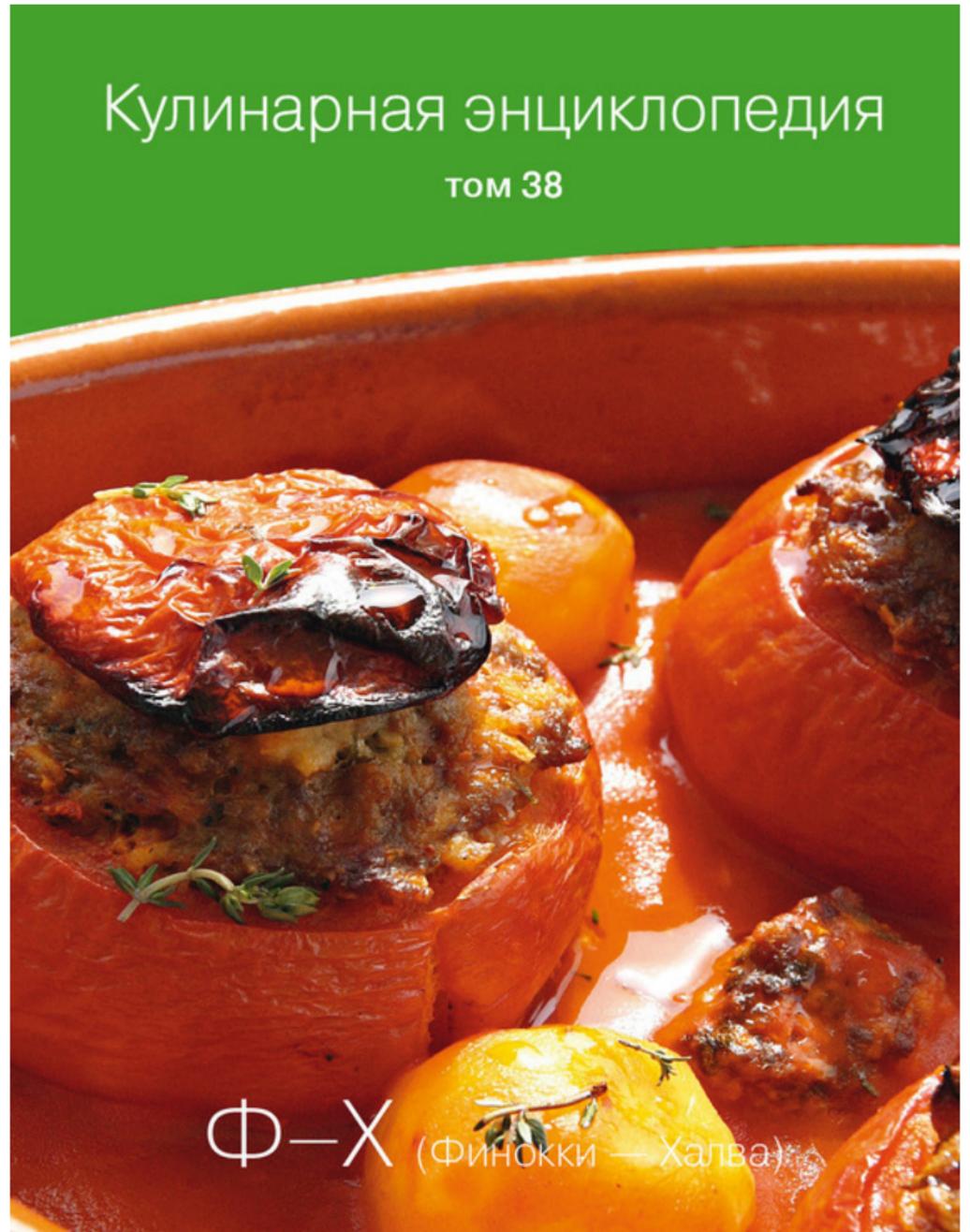


# Кулинарная энциклопедия

том 38



Ф—Х (Финокки — Халва)

**Надежда Бондаренко**  
**Наталья Шинкарёва**

# **Кулинарная энциклопедия. Том 38. Ф – Х (Финокки – Халва)**

**Серия «Кулинарная энциклопедия (ИД  
«Комсомольская правда»)), книга 38**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24426577](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24426577)*

*Кулинарная энциклопедия. Том 38. Ф–Х. Финокки – Халва:*

*Комсомольская правда; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-4470-0229-9*

## **Аннотация**

В 38 томе: – всё о фисташках, форели и фламбировании; – секреты приготовления фондю и жарки во фритюре; – чем интересны финская и французская кухни; – какой суп едят на завтрак во Вьетнаме; – что такое фламенкин, флаутас и халасле; – как испечь настоящую фокачку или халу; – какое блюдо самое известное в Шотландии и многое другое.

# Содержание

Ф	5
Финокки	5
Финская кухня	8
Финский суп из лисичек	14
Финский черничный пирог	17
Фиорентина	20
Фирни	21
Фисинджан	23
Фисташки	26
Сырная закуска с фисташками	28
Тарт с вишней и фисташками	29
Фиш энд чипс	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Кулинарная энциклопедия.

## Том 38. Ф—Х.

### Финокки – Халва

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

# Ф

## ФИНОККИ

Блюдо итальянской и австрийской кухонь. Предварительно отваренные, а затем обжаренные в кляре ломтики фенхеля.

*На 4 порции*

*Время приготовления: 45 мин*

2 фенхеля

1 стакан пшеничной муки

1,5 стакана молотых сухарей

3 яйца

1,5 стакана растительного масла

2 лимона

соль и перец по вкусу

*Калорийность: 75 ккал*

- Фенхель вымыть, разрезать пополам, а затем, по желанию, на четвертинки.
- В две отдельные миски всыпать муку и сухари, добавить в каждую соль и перец, перемешать. Отдельно взбить яйца, посолить, поперчить. Обваливать кусочки фенхеля сначала в

муке, а затем в яйце и сухарях.

- Растительное масло хорошо разогреть в сотейнике. Обжарить кусочки фенхеля до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла.

- Лимоны вымыть, нарезать дольками. Подавать фенхель с дольками лимона. По желанию, приготовить вместе с фенхелем другие овощи, например, молодую морковь, баклажаны или зелёные перцы чили.



# Финская кухня

Кухню Финляндии по праву называют одной из самых здоровых. В ней можно встретить огромное количество блюд из рыбы и злаков, а также тех, в состав которых входят молоко и кисломолочные продукты. Финны предпочитают здоровые способы тепловой обработки продуктов, такие как тушение, припускание и томление. Жареных блюд в финской кухне практически нет.

Огромное количество озёр, которых в стране насчитывается около 188 тысяч, и море обеспечивают жителей страны свежайшей сёмгой, угрями, балтийской сельдью и другими видами морской и пресноводной рыбы. Её едят сырой, малосольной, копчёной и маринованной, готовят рыбные фарши и паштеты.

Мясо финны едят не так часто, как рыбу. Особенно интересны традиционные блюда из оленины и дичи, которые ведут своё происхождение из кухни саамов.

Национальной финской крупой можно назвать перловую: её чаще всего добавляют в процессе приготовления блюд. Практически ни один рецепт не обходится без сливочного масла, молока или сливок. Иногда сочетания этих продуктов с другими могут показаться несколько странными, но в результате получается очень вкусно. Широкое употребление молочных продуктов стало результатом специфики ведения

сельского хозяйства. Достаточно вспомнить, что вплоть до Первой мировой войны царский Петербург 95 % сливок и 60 % масла получал от финнов. Неудивительно, что в производстве и использовании молочных продуктов финны приобрели огромный опыт.

Что касается характерных финских кулинарных приёмов, то главными из них являются вымачивание и соление. Это также обусловлено историческими причинами: для сохранения продуктов в течение длительного холодного сезона года их солили, а перед приготовлением вымачивали, чтобы вернуть первоначальный вкус. Несмотря на то, что теперь вопрос с сохранностью продуктов решился благодаря новым технологиям, кулинарные традиции остались неизменными.

Финская кухня может похвастаться и обилием необычных блюд. Часто в одном рецепте объединяются рыба и мясо или рыба и молоко. Некоторые из таких блюд имеют ритуальное значение.

Самые популярные овощи здесь – картофель, брюква и белокочанная капуста. Следует отдельно сказать о сезонных ягодах, без которых финны лишились бы огромного числа десертов. Их употребляют со сливками, кладут в пироги и запеканки. Не менее популярными среди сладкоежек являются кисели, сладкие холодные каши, а также уникальный пасхальный десерт из солода и ржаной муки. Финны вообще предпочитают ржаную муку пшеничной. Из неё пекут хлеб и другую выпечку. А вот по части спиртных напитков жители

Финляндии уступают другим народам. Традиционный напиток – это пиво. В сельской местности до сих пор повсеместно варят домашнее пиво котикаля из воды, мальтозы, сахара и дрожжей, а пальму первенства среди безалкогольных удерживает кофе.



Важнейшие блюда финской кухни (в алфавитном порядке):<sup>1</sup>

**Блины** из ржаной муки.

**Граавилохи** – закуска из солёного лосося, аналог шведского гравлакса.

**Кааливелли** – капустная каша с перловкой, морковью, брюквой и молоком.

**Калакейтто** – рыбный суп на основе молока.

**Калакукко** – ржаной пирог с рыбой и беконом.

**Калалаатикко** – тушёный картофель с сельдью.

**Калитки (карельские пирожки)** – открытые круглые пирожки с различной начинкой.

**Климпируока** – картофельные клёцки.

**Паннукакку** – «ленивый блин», запекающийся в духовке.

**Поркканалаттико** – морковная запеканка.

**Суп из лисичек** – густой сезонный суп с грибами.

**Сяря** – томлёная баранина с картофелем.

**Мямми** – пасхальный десерт из ржаной муки и солода.

**Мясной суп с брюквой**

**Хернекейтто** – гороховый суп.

**Чаттбуллар** – рубленые котлеты.

**Черничный пирог** – традиционный пирог с черникой и сметанным кремом.

---

<sup>1</sup> Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.



# Финский суп из лисичек

Традиционный густой сливочный суп, для приготовления которого используют исключительно лисички. Финны, как никакой другой народ, разбираются в грибах, поэтому такой выбор не случаен. Именно лисичка считается в Финляндии «царицей грибов» и ценится за поистине деликатесный вкус.

*На 2 порции*

*Время приготовления: 1 час*

200 г свежих лисичек

1 луковица

2 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. пшеничной муки

500 мл овощного бульона

100 мл жирных сливок

зелень петрушки

соль и перец по вкусу

*Калорийность: 65 ккал*

- Лисички промыть, крупно нарубить. Лук очистить, измельчить.
- В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло, обжаривать лук в течение 2 минут, добавить лисички. Тушить, помешивая, пока почти вся влага не выпарится.
- Добавить муку, перемешать, влить бульон. Посолить, по-

перчить по вкусу, варить 15 минут. По желанию пюрировать суп блендером, оставив часть грибов для украшения. Добавить сливки, проварить 5 минут, снять с огня.

- Петрушку вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Разлить суп по тарелкам, посыпать петрушкой, подавать, по желанию украсив целыми жареными или отварными лисичками.



# Финский черничный пирог

Классическая финская выпечка, пирог из рассыпчатого теста с ягодами. Чтобы смягчить кислый вкус черники, её соединяют со сметаной или сливками. Готовится пирог очень быстро и отличается нежной текстурой.

*На 4 порции*

*Время приготовления: 1 час*

150 г сливочного масла

200 г сахарной пудры

2 яйца

200 г пшеничной муки

1 ч. л. разрыхлителя теста

250 г сметаны

1 ч. л. ванильной эссенции

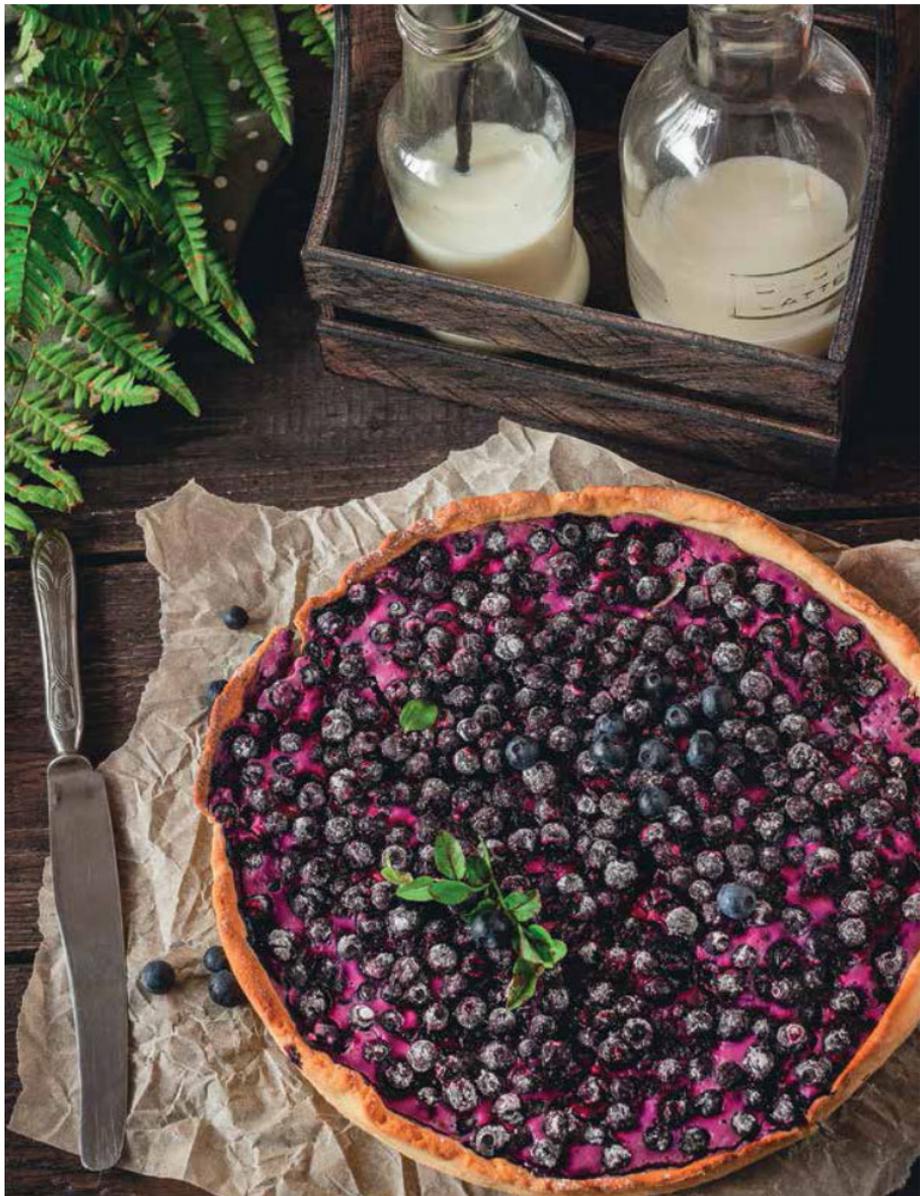
400 г свежей или размороженной черники

*Калорийность: 252 ккал*

- Размягчённое сливочное масло нарезать, соединить с 150 г сахарной пудры, взбить. Добавить 1 яйцо, муку и разрыхлитель теста, перемешать.

- Дно формы для выпечки смазать маслом, выложить тесто так, чтобы оно покрывало дно и края формы. Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут. Достать из духовки.

- Приготовить начинку. Сметану взбить с 50 г сахарной пудры. Добавить ванильную эссенцию и яйцо, ещё раз хорошо взбить.
- Вылить начинку в форму, всыпать ровным слоем чернику, поместить в духовку на 30 минут. Затем духовку отключить, дать пирогу остыть, слегка приоткрыв дверцу.



# **Фиорентина**

*см. Стейк по-флорентийски.*

# Фирни

Азербайджанский классический десерт, сладкая рисовая каша. Иногда для приготовления фирни используют кукурузную муку. Родиной блюда считают Персию и Ближний Восток.

*На 4 порции*

*Время приготовления: 40 мин*

200 г риса

1 л молока

4 ст. л. сливочного масла

щепотка молотой корицы

соль и сахар по вкусу

*Калорийность: 122 ккал*

- Рис измельчить в муку в кофемолке.
- Молоко довести до кипения, всыпать рисовую муку, посолить, добавить сахар. Варить на среднем огне под закрытой крышкой в течение 15–20 минут, пока жидкость не выпарится. Во время приготовления периодически помешивать, чтобы смесь не пригорела у дна.
- Разложить фирни в глубокие тарелки, приправить сливочным маслом, посыпать сахаром и корицей.



# Фисинджан

Блюдо азербайджанской кухни, куриное мясо, тушённое с орехами. Некоторые исследователи полагают, что пришло оно из Ирана и является одним из самых древних в национальной кухне. Фисинджан традиционно подают с отварным рисом.

*На 4 порции*

*Время приготовления: 2 часа*

1 курица (весом около 1 кг)

1,5–2 стакана очищенных грецких орехов

7–10 ягод алычи

2 средние луковицы

отварной рис для подачи

соль и перец по вкусу

*Калорийность: 245 ккал*

- Курицу вымыть, обсушить, разрубить на куски. Залить водой, посолить, отварить до готовности. Слить бульон, процедить и сохранить. Курицу оставить в кастрюле.
- Орехи измельчить или пропустить через мясорубку. Алычу вымыть, удалить косточки. Лук очистить, измельчить.
- Добавить орехи, алычу и лук к курице, влить немного

бульона, посолить, поперчить по вкусу, тушить 1,5–2 часа.

- Подать блюдо к столу горячим с отварным рисом в качестве гарнира.



# Фисташки



Небольшие орешки, плоды фисташкового дерева, относящегося к семейству Сумаховые. Обычно деревья растут поодиночке, но можно встретить и небольшие фисташковые леса. Предпочитают они обрывы и горные склоны. Ареал распространения включает в себя территорию Средиземноморья, Северо-Западной Африки, Западной, Средней и Восточной Азии, Центральной и Южной Америки.

Уже 2500 лет назад наши предки оценили по достоинству вкусовые качества фисташек. Широко применяли их на Востоке, а в Персии эти небольшие орешки считались симво-

лом богатства. Использовались и другие части растения. Листья – для приготовления лекарственных препаратов и дубления кож, производства красок для ткани. Именно фисташкам Восток обязан своими замечательными яркими по цвету шелками.

Что же касается самих орешков, то состав их можно назвать уникальным. В них содержится целый комплекс полезных веществ, причём, в отличие от других орехов, соотношение белков и жиров в фисташках сбалансировано. В состав орехов в большом количестве входит витамин Е и витамины группы В. В частности, по содержанию витамина В<sub>6</sub> фисташки вполне могут конкурировать с говяжьей печенью. В числе других полезных веществ витамины А и С, фолиевая кислота, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, марганец, медь, селен и др. При этом фисташки обладают высокой энергетической ценностью, что позволяет быстро насытиться. Впрочем, стоит помнить, что высокая калорийность опасна для фигуры. Эти орешки считаются одними из лучших природных антиоксидантов, способных противостоять свободным радикалам и даже бороться с раковыми клетками. Это замечательный иммуностимулятор, улучшающий защитные свойства организма. Фисташки полезны при туберкулёзе, желтухе, печёночных коликах, а содержащиеся в них каротиноиды способствуют улучшению функции зрения. Доказано, что орешки содержат также и сильные афродизиаки.

В кулинарии фисташки кладут в десерты, готовят на их основе мороженое, добавляют в салаты, первые и вторые блюда.

## Сырная закуска с фисташками

*На 12 порций*

*Время приготовления: 30 мин + охлаждение*

40 г сыра с голубой плесенью

140 г творожного сыра

12 крупных ягод винограда

120 г очищенных фисташек

*Калорийность: 251 ккал*

- Сыр с плесенью раздавить вилкой, добавить творожный сыр, хорошо перемешать. Ягоды вымыть, обсушить. Фисташки нарубить.
- Каждую ягоду винограда обернуть творожной массой, сформировав шарик, обвалять в фисташках, убрать в холодильник на 30 минут. Подать к столу.



## **Тарт с вишней и фисташками**

*На 8 порций*

*Время приготовления: 1 час 15 мин*

120 г сливочного масла

1,5 стакана пшеничной муки

2 ст. л. измельчённых фисташек для посыпки

свежая или консервированная вишня или черешня

для украшения

*Для начинки*

240 г сахара

0,2 стакана пшеничной муки

0,5 ч. л. соли

0,5 ч. л. разрыхлителя теста

2 яйца

240 г очищенных несолёных фисташек

1 ч. л. ванильного экстракта

170 г консервированной вишни

*Калорийность: 393 ккал*

- Размягчённое сливочное масло порубить, соединить с мукой и сахарной пудрой, чтобы получилась однородная масса.

- Форму для выпечки смазать маслом, выложить тесто так, чтобы оно равномерно покрывало дно и края формы, разровнять пальцами.

- Поместить в разогретую до 190 °С духовку на 20 минут, пока основа для тарта не подрумянится. Достать, слегка остудить.

- Приготовить начинку: соединить сахар, муку, соль и разрыхлитель. Отдельно взбить яйца, добавить в смесь. Фисташки измельчить в пасту, добавить туда же вместе с ванильным экстрактом, перемешать. Вишню разрезать пополам, удалить косточки, положить в начинку, перемешать.

- Начинку выложить на основу, поместить в духовку, в

которой предварительно уменьшить температуру до 175 °С.  
Выпекать 25–30 минут.

- Достать, остудить, посыпать измельчёнными фисташками, подать к столу.



## Фиш энд чипс

Классическое и знаковое блюдо английской кухни. Кусочки рыбы, обжаренные во фритюре, которые подаются обязательно с картофелем фри, а также с различными необязательными добавками, например, гороховым пюре. По традиции фиш энд чипс подаётся на газете.

Кто был автором популярного в наши дни блюда, история умалчивает, но известно, что национальным его стали считать в XIX веке. Обычно фиш энд чипс готовили в небольших семейных ресторанчиках, а уже в 1860 году в восточном Лондоне открылись первые закусочные, носящие аналогичное название. К 1900 году их количество насчитывало несколько тысяч, что дало толчок к созданию Национальной федерации фритюрщиков. Во время Второй мировой войны фиш энд чипс был включён в меню британских солдат благодаря своей питательности.

Сегодня блюдо несколько утратило былую популярность, но остаётся любимым во многих странах мира и в самой Британии. А в итальянском городе Барга даже проходит ежегодный фестиваль *Fish&Chips*.

# 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.