

# ПУДИНГИ СУФФЛЕ

Вкусно  
и аппетитно



Советы бабушки  
**Агафьи**



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Пудинги, суфле.  
Вкусно и питательно**

«Центрполиграф»

2015

УДК 641.55  
ББК 36.997

### **Звонарева А. Т.**

Пудинги, суфле. Вкусно и питательно / А. Т. Звонарева —  
«Центрполиграф», 2015 — (Советы бабушки Агафьи)

Бабушка Агафья – известный кулинар. Сегодня она поделится с хозяйками секретами приготовления нежнейших пудингов и восхитительных суфле. Самые вкусные и полезные пудинги не магазинные, а приготовленные в домашних условиях. Разнообразие рецептов пудингов дает хозяйкам прекрасную возможность выбрать десерт на свой вкус: кофейный и морковный, банановый и малиновый, с каштанами и орехами удовлетворят любого гурмана. Суфле можно приготовить из любых продуктов: рыбы, птицы, мяса, овощей, фруктов. И конечно же есть масса кремов-суфле или тортов-суфле. Суфле – идеальный вариант еды для детей. Все знают, что дети капризны в еде: «Лук я не люблю, суп не ем, это не хочу!» Если же приготовить любое блюдо в форме нежного суфле, то даже самый капризный малыш съест все до последней ложки. Впрочем, суфле порадует и взрослых. Особенно подходит это блюдо для выздоравливающих больных.

УДК 641.55  
ББК 36.997

© Звонарева А. Т., 2015  
© Центрполиграф, 2015

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие                            | 5  |
| Рецепты пудингов                       | 7  |
| Английский пудинг из хлебных крошек    | 7  |
| Английский пудинг с красной смородиной | 8  |
| Пудинг хемпширский                     | 9  |
| Мексиканский рождественский пудинг     | 10 |
| Венский пудинг                         | 11 |
| Английский пудинг                      | 12 |
| Йоркширский пудинг                     | 13 |
| Пудинг гавайский                       | 14 |
| Пудинг австралийский рисовый           | 15 |
| Пудинг из инжира по-креольски          | 16 |
| Пудинг краковский из круп со сметаной  | 17 |
| Пудинг славянский                      | 18 |
| Яично-кокосовый пудинг по-тайски       | 19 |
| Шотландский пудинг                     | 20 |
| Итальянская панна-кота                 | 21 |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 22 |

# Агафья Звонарева

## Пудинги, суфле. Вкусно и питательно

### Предисловие

Пудинг (англ. pudding) – английский десерт из яиц, сахара, молока и муки, приготавливаемый на водяной бане. Готовится за несколько недель до праздника, затем «созревает» в прохладном месте и подаётся в первый день Рождества. Плам-пудинг представляет собой приготовленный на пару пудинг тёмного цвета с добавлением сухофруктов, орехов и околопочечного говяжьего жира, иногда его заменяли растительным. Охлаждение пудинга производится в специальной форме, хотя это и не обязательно. Пудинг относится к исконно английским национальным десертам. Многие столетия в Великобритании существует рождественская традиция, по которой праздничный стол не может обойтись без специального пудинга. Причем рецепт такого особенного десерта у каждой семьи свой собственный.

В старину пудинг готовили в больших медных котлах за несколько недель до Рождества всем семейством. При приготовлении каждый член семейства загадывал желание. В пудинг клали 4 предмета: монету, наперсток, пуговицу и кольцо. Позже, когда пудинг ели, каждый найденный в пудинге предмет имел свое значение. Монета означала богатство в новом году, пуговица – холостяцкую жизнь, наперсток для девушки означала незамужнюю жизнь, кольцо – замужество (женильбу).

Десерт пудинг появился благодаря другому британскому праздничному блюду. Английская сливовая каша, сваренная на мясном бульоне, была обязательным блюдом в Рождество. В неё добавляли хлебные крошки, изюм, миндаль, чернослив, мёд и подавали её очень горячей. К началу XIII века это название трансформировалось в плам-пудинг – одно из главных блюд рождественского стола. Его называют ещё «пудинг в огне» – перед подачей пудинга на стол его обливают коньяком и поджигают. После такого «фейерверка» пудинг кажется ещё вкуснее.

В настоящее время в России оригинальные рецепты пудинга используются достаточно редко. В магазинах продают готовые пудинги, которые могут долго храниться. Широко распространены всевозможные готовые смеси в пакетах.

Пудинг является самостоятельным десертным блюдом, однако также может использоваться для приготовления других десертов.

Приготовить пудинг довольно просто, да и продукты для его приготовления всегда есть у любой хозяйки.

*Состав пудинга.* По классическому рецепту англичан в состав пудинга входят следующие ингредиенты: куриные яйца, коровье молоко, а так же мука. Нередко в составе пудинга присутствуют фрукты или ягоды, готовят блюдо на водяной бане. Обычно пудинги заливают для охлаждения в специальные формы, которые придают десерту отличительный внешний вид и некоторую изюминку.

Однако не все пудинги можно отнести к десертам. Иногда в состав пудинга входят совсем неожиданные ингредиенты. Существует несколько десятков видов пудингов. Обычно рецепты блюда разнятся составом ингредиентов, которые используют для приготовления этого десерта.

*Виды пудинга.* Среди самых популярных и распространенных можно выделить следующие виды пудинга: творожный, хлебный, рисовый, из манки, фруктовый или ягодный, шоколадный, карамельный и так далее. Можно перечислять просто до бесконечности. К специфическим видам пудингов можно отнести: черный пудинг на основе кровяной колбасы или красный мясной пудинг из обжаренных кусков мяса и субпродуктов. Белый пудинг так же готовят из мяса, а йоркширский с бараньим жиром.

Вкус, аромат, а так же калорийность пудинга зависят только от состава блюда. Калорийность пудинга из шоколада будет значительно отличаться от блюда на основе ягод или фруктов. В наше время пудинги продают в большинстве продовольственных магазинов, а можно без проблем приобрести вкусный десерт в кондитерской.

Однако самые вкусные и полезные пудинги получаются в домашних условиях. Разнообразие рецептов пудингов, дает хозяйкам прекрасную возможность выбрать десерт на свой вкус.

Французское слово *souffle* переводится как «легкое прикосновение». Рецепт суфле пришел к нам из французской кухни. Суфле может быть и основным блюдом, и сладким десертом. Блюдо содержит как минимум два компонента: смесь сметанной консистенции и взбитые добела яичные белки. Сладкое суфле делается обычно на основе творога, шоколада, лимона, фруктов.

Когда мы слышим слово «суфле», то представляем себе какое-то блюдо нежной консистенции. Если вы думаете, что суфле может быть исключительно десертным, то ошибаетесь. Приготовить суфле можно из любых продуктов – рыбы, птицы, мяса, овощей, фруктов. И, конечно же, есть масса кремов-суфле или тортов суфле. Перетрите мясо, овощи или фрукты, введите пену из яичных белков, обработайте термически – и суфле готово!

Суфле – идеальный вариант еды для детей. Все знают, что дети капризны в еде: «Лук я не люблю, суп не ем, это не хочу!». Если же приготовить любое блюдо в форме нежного суфле, то даже самый капризный малыш съест все до последней ложки. Впрочем, суфле порадует и взрослых. Особенно подходит это блюдо для выздоравливающих больных.

Поскольку все виды суфле имеют один общий продукт (яичные белки) помните, что брать нужно исключительно свежие яйца, потому что только такой белок взобьется хорошо. Очень важно хорошо отделить желток от белка. Даже небольшая капля желтка не позволит вам получить пену нужной консистенции. Посуда, где взбиваются белки, должна быть чистой и совершенно сухой.

Многим начинающим кулинарам кажется, что приготовить в домашних условиях крем-суфле для торта очень сложно. На самом деле это достаточно простой рецепт. Надо только делать все аккуратно и четко следовать инструкции.

## Рецепты пудингов

### Английский пудинг из хлебных крошек

*Состав:* хлебные крошки – 220 г, молоко – 600 мл, цедра 1 лимона, ванильный сахар – 2 ст. ложки, сливочное масло – 60 г, яйца – 4 шт., сахарная пудра – 60 г, ягодный джем – 3 ст. ложки.

В эмалированной посуде смешайте хлебные крошки, ванильный сахар и мелко натертую лимонную цедру. В маленькой кастрюльке доведите почти до кипения молоко и масло и снимите с огня. Залейте хлебную смесь горячим молоком и дайте ей постоять 10 минут.

Отделите желтки от белков, взбейте их и вылейте в хлебную массу. Форму для пудинга смажьте маслом и вылейте в нее смесь. Поместите форму в духовку, разогретую до 180 °С, и выпекайте около получаса. Когда пудинг будет готов, выньте его из духовки, немного остудите и аккуратно смажьте поверхность изделия ягодным джемом.

Яичные белки взбейте в крепкую пену, постепенно добавляя сахарную пудру. Одну чайную ложку пудры оставьте для посыпки.

Поверх джема выложите взбитые белки, посыпьте их сахарной пудрой и снова поставьте пудинг в духовку на 15 минут. Подавайте изделие горячим, отдельно сервируйте взбитые сливки.

## **Английский пудинг с красной смородиной**

*Состав:* красная смородина – 1 стакан, хлеб пшеничный без корок – 100 г, сахарный песок – 1/2 стакана, мороженое пломбир – для подачи.

Хлеб порезать ломтиками. Взять небольшую миску, выстелить дно и стенки хлебом. Ягоды засыпать сахаром, поставить на плиту на тихий огонь. Как только ягоды пустят сок, снять их с плиты и вместе с соком переложить в пиалу с хлебом. Если останется сок, его пока отставить в сторону. Из хлеба сделать крышку, накрыть сверху будущий пудинг, просветы заложить кусочками хлеба. И полить сверху оставшимся соком. Миску затянуть пищевой пленкой или накрыть плотно крышкой, убрать в холодильник на 2–3 часа. Затем пленку (крышку) снять, перевернуть пиалу на тарелку, пиалу не снимать, выдержать в таком виде десерт еще 2–3 часа (хлеб должен полностью пропитаться ягодным соком).

Перед подачей миску снять, сверху положить шарик пломбира, украсить пудинг ягодами и подать.

Это рецепт настоящего английского пудинга. Успех блюда зависит от вкуса хлеба, лучше готовить из домашнего хлеба.

## Пудинг хемпширский

**Состав:** свежие яблоки – 500 г, мука – 250 г, вода – 40 мл, сахарная пудра – 5 ст. ложка, яйцо – 2 шт, молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 4 ст. ложки, сливовый джем – 70 г, абрикосовый джем – 60 г, соль по вкусу.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Муку просеять, добавить соль и сахар, вбить яйца, добавить молоко и сливочное масло. Все тщательно перемешать.

Форму для пудинга смазать жиром, на дно выложить сливочный джем, затем уложить слой яблок и залить подготовленным тестом. Поставить в предварительно нагретую духовку и выпекать при температуре 175 °С приблизительно час.

Готовый пудинг разрезать на кусочки и полить горячим джемом, разведенным горячей водой.

## Мексиканский рождественский пудинг

*Состав:* хлеб белый – 450 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, изюм – 1 стакан, ломтики ананаса подсушенные – 1 стакан, сыр тертый – 120 г, орехи грецкие – 3/4 стакана, палочки корицы – 10 шт, сахар – 2 стакана, вода – 2 стакана.

Воду, сахар и корицу смешать в кастрюльке, поставить на огонь, дать жидкости закипеть и варить сироп в течение 15 минут. Хлеб порезать и обжарить в масле с обеих сторон. Выложить 1 слой хлеба на огнеупорную тарелку, посыпать орехами, изюмом, положить ломтики ананаса. Сверху положить кусочки сыра. Сделать таких еще 2–3 слоя, насколько хватит продуктов. Сверху пудинга положить сыр и залить сиропом. Духовку прогреть до 175 °С и выпекать пудинг в течение получаса.

Достать из духовки и остудить с течение 15 минут. Подавать холодным или горячим.

## Венский пудинг

*Состав:* молоко – 1 л, сахар – 130 г, желток – 2 шт., ваниль – по вкусу, рис – 150 г, цедра 1 лимона, корица – по вкусу.

Молоко вскипятить в кастрюле с толстым дном. Добавить рис, цедру лимона и варить 15–20 минут, периодически помешивая. Затем добавить в рис ванильный экстракт и сахар.

Взбить слегка яичные желтки и добавить в них немного горячего риса, не переставая взбивать, чтобы яйца не свернулись. Желтки смешать с кипящим рисом и готовить еще минут 5–10, постоянно помешивая, пока пудинг не загустеет.

Снять с огня и оставить остывать.

Разлить по формочкам и поставить в холодильник, перед подачей обязательно сверху присыпать корицей.

## **Английский пудинг**

**Состав:** мука – 250 г, сливочное масло – 100 г, сахар – 100 г, молоко – 150 мл, яйца – 2 шт., варенье – 250 г, джем – 0,5 ч. ложки, разрыхлитель – 1 ч. ложка.

В муку нужно добавить разрыхлитель, предварительно размягченное сливочное масло, яйца, сахар, соль – все тщательно перемешать, после чего в смесь влить молоко. Далее нужно взять форму для запекания, и на ее дно выложить джем – поверх джема выложить пудинговую смесь и все накрыть фольгой. Пудинг отправить в предварительно разогретую до 200 °С духовку на полчаса. Перед подачей на стол сверху пудинг можно полить вареньем.

## Йоркширский пудинг

**Состав:** мука – 300 г, молоко – 500 мл, яйца – 4 шт., соль – 1 ч. ложка, сливочное масло – 100 г.

Все ингредиенты смешать и залить в формочки. Отправить в духовку и выпекать до золотистого цвета, около 35 минут.

Готовые пудинги вынуть из формы. Повторяем с оставшимся тестом и маслом. Подавать такие пудинги лучше всего теплыми.

## Пудинг гавайский

*Состав:* молоко – 1 л, сахар – 2 ст. ложки, рис – 1 стакан, ванилин – 1 г; фрукты: апельсины – 1 шт., мандарины – 2 шт., яблоки – 1 шт., вишня – 200 г, бананы – 2 шт.; для сиропа: вода – 3 стакана.

В кипящее молоко, добавить сахар и рис. Через 15–20 минут от начала варки добавить ванилин. Когда рис будет готов, отставить его до полного созревания.

Апельсин, мандарины очистить от кожуры, разобрать на дольки. У яблока вырезать сердцевину. Фрукты порезать кубиками.

Сварить сироп, положить туда порезанные фрукты, проварить в течение 3–4 минут. Выложить на тарелку.

Бананы очистить, порезать наискосок, сварить в сиропе. Достать вишню из компота, вынуть косточки и порезать ягоды кубиками. Проварить в сиропе в течение 2 минут. Выложить ягоды на тарелку.

Сироп немного выпарить. Положить ложку любого варенья. Хорошо размешать.

На тарелку выложить пудинг. Сверху на пудинг выложить фрукты (апельсин, мандарины, яблоко, вишню) так, чтобы пудинга из-за фруктов не было видно. По краю тарелки выложить банан. Полить пудинг сиропом и тотчас же подавать.

## **Пудинг австралийский рисовый**

***Состав:** рис – 1 стакан, вода – 2 стакана, изюм – 3 ст. ложки, инжир – 100 г, финики – 100 г, имбирь (порошок) – на кончике ножа, сахар – по желанию, молоко – 1 стакан, яйцо (белок) – 2 шт., свежие или слегка проваренные фрукты.*

Рис опустить в кипящую воду и варить в течение 10 минут. Изюм, инжир, финики мелко нарезать, смешать с порошком имбиря и затем с отварным рисом, добавить сахар. Потушить на слабом огне, влить стакан молока.

Пудингу дать остыть, прибавить взбитые белки, выложить пудинг в миску, которую предварительно сполоснуть холодной водой, поставить на холод.

Перед подачей на стол перевернуть пудинг на тарелку, поверхность его украсить свежими или вареными фруктами.

## **Пудинг из инжира по-креольски**

*Состав:* сахар – 120 г, яйца – 8 шт., масло сливочное – 240 г, хлеб белый (без корки) – 480 г, инжир – 1 кг, молоко – 1 кг, сухари панировочные – 40 г.

Желтки отделить от белков, растереть с сахаром, добавить растопленное сливочное масло, размягченный в молоке белый хлеб, молоко и сушеный, мелко нарубленный инжир. Все хорошо перемешать и добавить взбитые с сахаром белки. Форму для пудинга смазать маслом, посыпать панировочными сухарями, заполнить пудинговой массой и выдержать на водяной бане в течение 2 часов.

## **Пудинг краковский из круп со сметаной**

*Состав:* пшеничная крупа – 1 стакан, сахар – 1/2 стакана, сметана – 2 стакана, ром – 1 рюмка.

Пшеничную крупу, сахар, сметану и 1 рюмку рома размешать, переложить в форму, намазанную маслом и сухарями, поставить её в печь на 45 минут. Готовый пудинг облить вишневым, малиновым или земляничным сиропом.

## Пудинг славянский

**Состав:** сливки – 4 стакана, сахар – 3/4 стакана, миндаль (сладкий) – 2 ст. ложки, шоколад – 1 ст. ложка, ржаные сухари – 2 ст. ложки, яйцо – 6 шт., изюм – 100 г, для соуса: красное вино – 2 стакана, коньяк (или ром) – 1 рюмка, сахар – 1 стакан, корица – 1 щепотка, картофельная мука – 1 ч. ложка.

Сливки смешать с сахаром, добавить сладкий миндаль, ложку шоколада, ржаные сухари, 6 яиц, положить в массу изюм. Варить в форме сначала на плите, а за час до отпуска – на водяной бане.

Облить соусом из вина. Для соуса надо вскипятить 2 стакана красного вина, 1 рюмку коньяка или рома, 1 стакан сахара, 1 щепотку корицы, 1 чайную ложку картофельной муки.

## **Яично-кокосовый пудинг по-тайски**

*Состав: яйцо – 3 шт., яйцо (желтки) – 2 шт., молоко кокосовое – 2 стакана, сахарная пудра – 1/3 стакана, жасминовая эссенция – 5 капель, кокосовая стружка (украшение).*

Сначала прогреть до 180 °С духовку, потом поставить четыре формочки в наполненный кипятком глубокий противень.

Перемешать яйца, яичные желтки, жасминовую эссенцию с сахаром и кокосовым молоком в миксере на маленькой скорости до растворения сахара. Через небольшое чайное ситечко влить смесь в формы. Поставить в духовку примерно 20 минут. Готовый пудинг посыпать сверху кокосовой стружкой.

## Шотландский пудинг

*Состав:* коричневый сахар – 3/4 стакана, яйцо (желтки) – 3 шт., мука – 3 ст. ложки (с горкой), молоко – 2 стакана.

Растереть желтки с сахаром, добавить муку и вымесить тесто. После этого влить немного молока, размешать. Поставить на огонь и варить на маленьком огне до загустения, добавить остальное молоко и варить до готовности. Добавить орехи. Выложить тесто в форму и запекать при 160 °С до готовности.

## **Итальянская панна-кота**

*Состав:* сливки – 1 стакан, сахар – 0,5 стакана, молоко – 1 стакан, лимоны – 1 шт., клубника – 200 г, желатин – 1 ст. ложка, ванильный сахар – 1 ч. ложка, шоколад – по вкусу.

## **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.