

Кулинарная энциклопедия

том 15



К (Креветки – Кулич)

**Наталья Шинкарёва
Надежда Бондаренко**

**Кулинарная энциклопедия.
Том 15. К (Креветки – Кулич)**
Серия «Кулинарная энциклопедия (ИД
«Комсомольская правда»)), книга 15

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23926304

*Кулинарная энциклопедия. Том 15. К. Креветки – кулич: Комсомольская
правда; Москва; 2016
ISBN 978-5-4470-0102-5*

Аннотация

В этом томе: всё о креветках, крыжовнике и кукурузе; какие блюда можно приготовить из кролика; рецепты крем-брюле и крем-карамели; как испечь кулебяку, кулич и круассаны; что такое крокембуш, кропкакор и кростата; чем кростини отличается от брускетты; какой сэндвич французы предпочитают на завтрак; как сделать коктейли "Кровавая Мэри" и "Куба Либре" и многое другое.

Содержание

Креветки	5
Салат с креветками и помидорами черри	10
Жареные креветки с чили	13
Коктейль из креветок	16
Крекер	19
Сырный крекер	20
Крем	23
Крем англез	24
Креманка	27
Крембо	29
Крем-брюле	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Кулинарная энциклопедия. Том 15. К (Креветки – Кулич)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Креветки

Морские обитатели, относящиеся к отряду десятиногих ракообразных. Креветки широко распространены как в пресных, так и в солёных водах по всему миру. Насчитывается несколько сотен видов этих ракообразных, представители которых отличаются расцветкой и размерами. Самые мелкие особи едва достигают 2 см в длину, в то время как их крупные собратья могут вырастать до 30 см.

Как и большинство морских обитателей, креветки считаются настоящим кладом полезных веществ. Прежде всего, креветочное мясо богато полноценным белком, но практически не содержит жира. Особенно много в креветках железа, меди и цинка, также в их составе содержатся калий, кальций, магний, натрий, фосфор, йод, кобальт, марганец, молибден, фтор и цинк. Богаты креветки и витаминами, в них содержатся витамин А, витамины группы В, Е, С, РР. Креветки – это низкокалорийный диетический продукт, правда, усваиваются они труднее, чем рыба, и могут спровоцировать аллергию у людей с предрасположенностью к ней. Креветки рекомендуют включать в рацион людям, страдающим заболеваниями щитовидной железы, почек, сердечно-сосудистой системы, костной ткани.

Креветки широко используют в национальных кухнях разных стран, кроме израильской, где употреблять членисто-

ногих в пищу запрещают правила кашрута. Блюда из креветок весьма разнообразны: их отваривают, тушат, добавляют в супы, запекают.



Как выбирать

Выбирая креветки, нужно обращать внимание на их внешний вид. Окраска должна быть ровной, без тёмных пятен, а хвост подогнут. Чёрные головы свидетельствуют о том, что продукт испорчен, употреблять такие креветки в пищу нельзя, в то же время креветки с коричневыми или зелёными головами не представляют опасности. Лучше выбирать креветки, которые были заморожены свежими, они имеют серо-бурый цвет. Розовые креветки были заморожены после отваривания.

Как хранить

Замороженные креветки следует хранить в морозилке до 4 месяцев. Чтобы увеличить срок хранения, перед тем, как поместить креветки в морозилку, заверните их в фольгу. Однако длительное хранение продукта не рекомендуется, поскольку со временем креветки теряют свои полезные свойства.

Подготовка

Перед приготовлением креветки следует разморозить,

очистить от панцирей, голов и внутренностей (удалить расположенную в «спинке» тонкую кишечную вену). Некоторые блюда предполагают использование неочищенных креветок.

Салат с креветками и помидорами черри

На 2 порции

Время приготовления: 35 мин

300 г креветок

2 зубчика чеснока

3 ст. л. оливкового масла

горсть салатных листьев

200 г помидоров черри

1 небольшое авокадо

1 ч. л. мёда

1,5 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. бальзамического соуса

соль и перец по вкусу

Калорийность: 95 ккал

• Креветки разморозить, обсушить. Очистить от панцирей. Чеснок очистить и раздавить. Оливковое масло (1 ст. ложку) разогреть на сковороде, выложить креветки с чесноком, обжаривать 3 минуты.

• Салатные листья вымыть, обсушить. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам. Авокадо очистить, мякоть нарезать кубиками и сбрызнуть 0,5 ст. ложки лимонного сока,

чтобы оно не потемнело.

- Приготовить заправку: оставшееся оливковое масло смешать с мёдом, оставшимся лимонным соком, бальзамическим соусом, посолить, хорошо перемешать.

- На блюдо выложить салатные листья, сверху уложить обжаренные креветки, авокадо и помидоры черри. Полить заправкой, приправить перцем. Подавать к столу.



Жареные креветки с чили

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

15–20 сушёных перчиков чили

1 ст. л. тамариндовой пасты

10 небольших луковиц шалота

0,5 ч. л. креветочной пасты

4 ст. л. растительного масла

600 г серых (сырых) креветок

1 средняя луковица

3 листа кафрского лайма или цедра 1 лайма

1 ч. л. сахара

1 ч. л. соли

отварной рис для подачи

Калорийность: 117 ккал

• Перчики чили разломать на кусочки, залить тёплой водой, оставить на 10–15 минут. Из размокших перчиков достать семена, оставить их в миске с водой. Сами перчики извлечь из воды.

• Тамариндовую пасту развести небольшим количеством воды, процедить. Получившийся тамариндовый сок отложить в сторону.

• Лук-шалот очистить, мелко нарезать, положить в блен-

дер. Добавить к луку размоченный чили перец, креветочную пасту, и немного растительного масла, чтобы смесь получилась однородной. Всё тщательно измельчить.

- В сковороде или воке разогреть растительное масло, выложить смесь из блендера, обжаривать 6–8 минут на слабом огне.

- Влить в сковороду тамариндовый сок, перемешать, готовить, помешивая, на слабом огне 10 минут.

- Креветки очистить, удалить головы и кишечную вену, оставив хвостик. Луковицу очистить, разрезать на 10 долек.

- Выложить креветки в сковороду с соусом, добавить дольки лука, листья или цедру лайма, обжарить на среднем огне в течение 7 минут.

- В конце добавить сахар и соль, готовить до полного растворения сахара. Подавать блюдо с рассыпчатым рисом.



Коктейль из креветок

На 3 порции

Время приготовления: 1 час

450 г крупных креветок

1 ч. л. морской соли

1 веточка эстрагона

4 горошины чёрного перца

5 семян кориандра

0,5 лаврового листа

5 стеблей петрушки

1 стакан сухого белого вина

зелень для украшения

Для соуса

1 стакан кетчупа

2,5 ч. л. хрена

0,25 ч. л. соли

0,25 ч. л. молотого чёрного перца

1 ч. л. молотого перца чили

щепотка кайенского перца

2 ч. л. лимонного сока

Калорийность: 96 ккал

- Приготовить соус: смешать кетчуп, хрен, соль, молотый чёрный перец, чили, кайенский перец, лимонный сок.
- Креветки очистить от панцирей и внутренностей, оста-

вив хвостики. Панцири сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды, добавить морскую соль. Поместить кастрюлю на сильный огонь. Довести бульон до кипения, затем уменьшить огонь до слабого, варить 20 минут под крышкой. Готовый бульон процедить.

- Положить в бульон эстрагон, горошины чёрного перца, кориандр, лавровый лист, петрушку, влить вино. Довести бульон до кипения, варить 2 минуты. Снять с огня.

- Положить креветки в бульон, накрыть крышкой и оставить на 8–10 минут, пока они не станут розовыми. Выложить креветки на лёд, чтобы остудить, затем обсушить.

- Разложить креветки по бокалам, влить соус, украсить зеленью, подавать к столу.



Крекер

(от англ. *to crack* – растрескиваться)

Сухое хрупкое печенье, разновидность галеты. Родиной крекера считается Англия, где впервые начали готовить и галеты. От галеты крекер отличается ббльшим содержанием жира. Создателем крекера считается английский пекарь Джозайя Бент, который однажды передержал в печи галеты, в результате чего на свет появился хрустящий крекер. Новое печенье стало очень популярным не только в Старом, но и в Новом Свете.

Классический рецепт крекера включал в себя воду и муку, соль добавляли не всегда. Но с течением времени рецепт стал пополняться новыми ингредиентами. Благодаря появлению пищевых добавок стало возможным готовить крекеры с различными вкусами.

Сладкие крекеры впервые появились в XX веке. Их было принято называть «индийскими», в состав печенья часто входили сахар, мёд, кусочки сухофруктов и орехи.

Сегодня можно приобрести крекеры с самыми необычными вкусами, а готовят их как из бездрожжевого, так и из дрожжевого теста.

Сырный крекер

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин

100 г твёрдого сыра
120 г пшеничной муки
100 г сливочного масла
1 яичный желток
морская соль

Калорийность: 473 ккал

- Сыр натереть на тёрке. Муку высыпать в миску, добавить размягчённое сливочное масло, перетереть массу в крошку. Добавить сыр и желток. Замесить тесто, собрать его в шар. Обернуть плёнкой, убрать на 20 минут в холодильник. Затем снять плёнку, немного подмесить, чтобы тесто стало гладким.
- Тесто разделить на 2 части. Каждую раскатать в пласт толщиной 2–3 мм. Нарезать печенья, с помощью вилки сделать в тесте отверстия.
- Противень покрыть бумагой для выпечки, выложить крекеры. Поместить в разогретую до 170 °С духовку. Выпекать 10 минут.
- Достать крекеры из духовки, остудить, выложить на блю-

до, посыпать морской солью и подавать к столу.



Крем

Густая сладкая масса, используемая в качестве начинки и для украшения тортов и пирожных. Ингредиентами для крема служат сливочное масло, сливки, яйца, сахар, а также вкусовые и ароматические добавки. В кулинарии используют несколько видов крема:

Белковый

Заварной

Масляный

Сливочный

Сметанный

Рецепты различных кремов см. в соответствующих томах энциклопедии.

Крем англес

Густой сладкий соус, являющийся основой для кремов, муссов, мороженого и других десертов. Представляет собой смесь сливок, яиц и сахара, сваренных до загустения. Крем англес входит в четвёрку самых популярных десертных соусов в мире.

Время приготовления: 15 мин

400 мл молока

100 г сливок не менее 35 % жирности

1 стручок ванили

5 яичных желтков

50 г сахарной пудры

Калорийность: 201 ккал

- В кастрюлю влить молоко и сливки, положить семена ванили. Поместить кастрюлю на огонь, довести молоко до кипения.
- Желтки растереть с сахарной пудрой, влить в смесь тонкой струйкой кипящее молоко, постоянно помешивая.
- Перелить крем в кастрюлю и поместить на слабый огонь, варить, помешивая, до загустения.
- Снять с огня, охладить. Для получения более однородной консистенции горячий крем можно процедить через си-

TO.



Креманка

1) Разновидность посуды, используемой для подачи десертов и салатов-коктейлей. Представляет собой небольшую порционную ёмкость, как правило, на ножке, изготовленную из стекла, фарфора, металла и пр. Формы креманок бывают разными, обычно они с невысокими бортиками, а для привлекательности их иногда делают цветными.

Прозрачные стеклянные креманки хорошо использовать для подачи слоёного желе или изысканных салатов с красивыми по цвету ингредиентами. Поданный к праздничному столу салат в креманке выглядит очень эффектно.



2) Широкий бокал-«блюдце» для шампанского.

Крембо

Популярный израильский десерт, круглое печенье с толстой шапкой белкового крема, покрытое шоколадной глазурью. Несмотря на огромную популярность в Израиле, родной десерт является Дания, откуда он попал на Землю обетованную более полувека назад.

Крембо бывает двух видов: ванильный и кофейный. Без этого десерта не обходится ни один детский праздник, его упаковывают в красочную фольгу, чтобы сделать ещё более привлекательным для детей.

В России крембо появился в 1990-е годы и стал известен в народе под неполиткорректным названием «Поцелуй негра». Он пришёлся по вкусу, но едва ли завоевал такую же популярность, как в Израиле.

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин + охлаждение

1 готовый бисквитный корж

Для крема

0,5 ст. л. желатина

1–2 ст. л. воды

2 яичных белка

0,5 стакана сахарной пудры

щепотка ванилина

Для глазури

100 г горького шоколада

50 г сливочного масла

Калорийность: 291 ккал

- Желатин замочить в небольшом количестве воды. Когда он набухнет, поместить на водяную баню и растопить. Снять с огня, остудить.
- Белки взбить с сахарной пудрой и ванилином в плотную пену. В пышную белковую массу влить желатин, продолжить взбивание до устойчивых пиков. Готовый крем переложить в кондитерский мешок, поместить на 5 минут в холодильник.
- С помощью круглой формочки вырезать из бисквита кружочки. Выложить на каждый кружочек крем в виде высокой шапочки. Поместить крембо на 20 минут в холодильник, чтобы желатин застыл.
- Приготовить шоколадную глазурь: на водяной бане растопить шоколад и сливочное масло. Остудить глазурь, нанести на пирожные.
- Готовые крембо поместить на 10 минут в холодильник, затем выложить на блюдо и подавать к столу.



Крем-брюле

Десерт европейской кухни, который готовится из заварного крема, всегда с корочкой из карамели. Считается, что впервые он появился в XVII веке. Основные ингредиенты десерта: сливки, сахар, молоко, ваниль и яичные желтки.

На 5 порций

Время приготовления: 1 час + охлаждение

6 яичных желтков

8 ст. л. сахара

0,5 ч. л. ванилина

600 мл жирных сливок

Калорийность: 359 ккал

- Духовку разогреть до 150 °С.
- В миске взбить желтки с половиной сахара и ванилином до консистенции густой сметаны.

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.