

Кулинарная энциклопедия

том 16



К—Л (Куллама – Лакрица)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия. Том
16. К-Л (Куллама – Лакрица)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 16. К-Л (Куллама – Лакрица) /
«ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0103-2

В шестнадцатом томе: всё о кунжуте, куркуме и лайме; как готовят курицу в Грузии, Италии и Австрии; секреты лагмана и лазаньи; как испечь курабье и курник; рецепты аппетитных рулетиков в лаваше; что такое куллама, куырдак и лазанки; как приготовить "фондю" по-вьетнамски; кто придумал соломенную оплётку для бутылки кьянти.

ISBN 978-5-4470-0103-2

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

К		6
	Куллама	6
	Кульчетай	8
	Кумжа	10
	Кумжа слабосолёная	10
	Кумкват (кинкан)	12
	Овсяная каша с кумкватом и киви	13
	Кумпис	15
	Кумыс	17
	Кундюмы	19
	Кунжут (сезам)	21
	Конец ознакомительного фрагмента.	22

Кулинарная энциклопедия. Том 16. К-Л (Куллама – Лакрица)

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

К

Куллама

Блюдо татарской кухни. Отварные говядина и говяжье сердце, тушённые с овощами и татарской разновидностью клёцек – салмой.

На 4 порции

Время приготовления: 1 час 20 мин

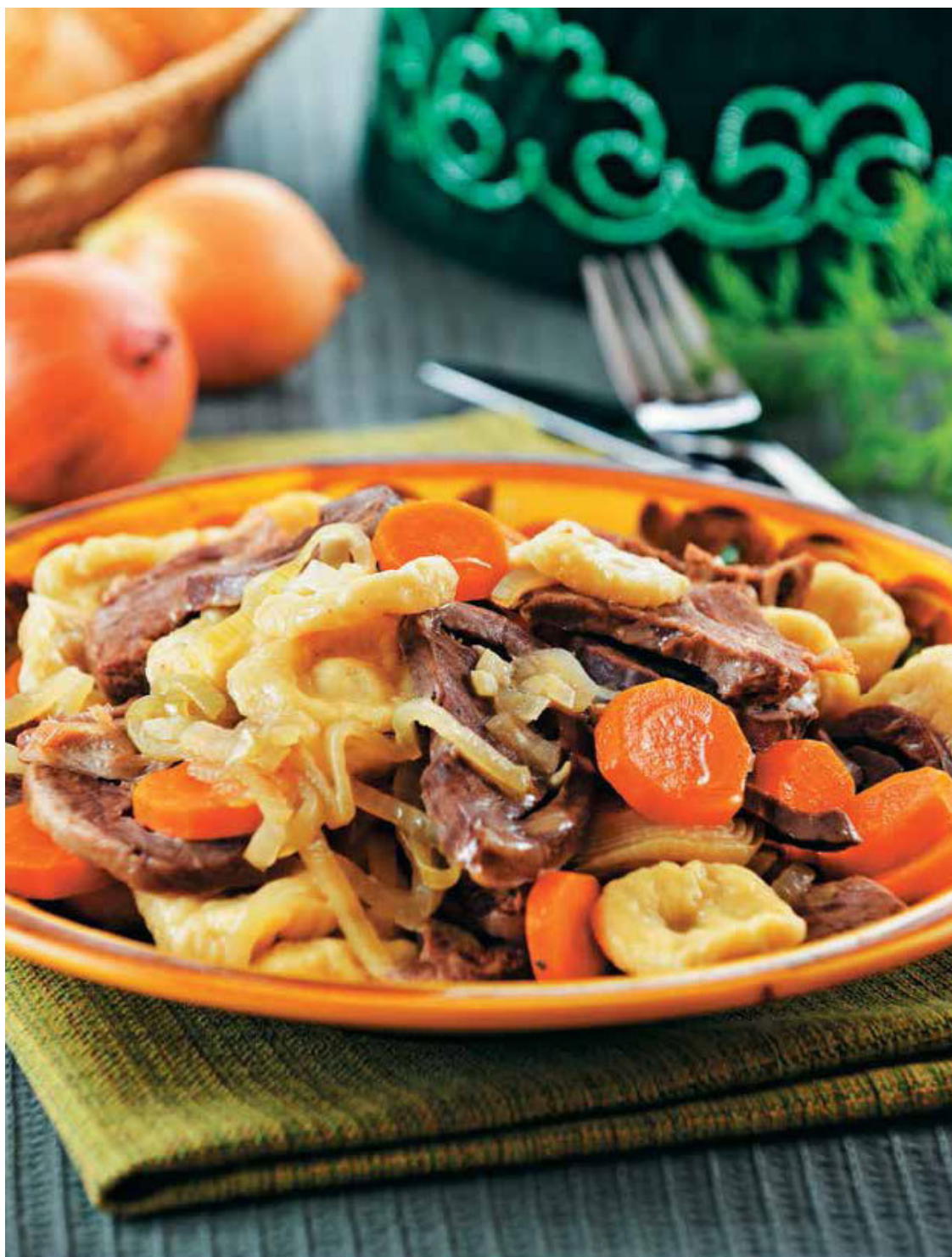
600 г отварной говядины
300 г отварного говяжьего сердца
2 средние луковицы
1 крупная морковь
1 стакан мясного бульона
50 г топлёного масла
соль и перец по вкусу

Для салмы

250 мл воды или молока
1 ст. л. сахара
щепотка соли
2 яйца
100 г сливочного масла
400 г пшеничной муки
50 г топлёного масла

Калорийность: 112 ккал

- Приготовить салму. В воду или молоко добавить сахар, соль, яйца и сливочное масло, тщательно перемешать. Всыпать просеянную муку и замесить крутое, не липкое тесто.
- Тесто раскатать в жгуты толщиной около 1 см, нарезать шариками и придать им форму «ушек», придавливая большим пальцем середину каждого шарика.
- Салму отварить до готовности в подсоленной воде, 12–15 минут после всплытия. Затем откинуть в дуршлаг, заправить топлёным маслом.
- Отварное мясо и сердце нарезать ломтиками поперёк волокон. Лук очистить, нарезать на тонкие полукольца. Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками.
- Выложить овощи в глубокую кастрюлю, залить бульоном, добавить топлёное масло, посолить и поперчить по вкусу, тушить на слабом огне до готовности 20–25 минут.
- Ломтики мяса и сердца выложить на дно глубокой сковороды, сверху положить салму, на неё – тушёные овощи, накрыть крышкой. Готовить на слабом огне 20 минут. Подавать блюдо к столу горячим.



Кульчетай

Традиционное блюдо киргизской кухни. Густой суп из баранины с домашней яичной лапшой.

На 4 порции

Время приготовления: 4 часа

500 г бараньей вырезки

1,5 л воды

2 лавровых листа

2 средние луковицы

соль по вкусу

Для лапши

100 г пшеничной муки

2 яйца

щепотка соли

молотый перец по вкусу

Калорийность: 72 ккал

- Пшеничную муку просеять горкой, сделать в ней углубление, разбить в него яйца, добавить соль и перец. Замесить крутое, не липкое тесто. Завернуть в плёнку и оставить на 1 час.
- Баранину залить холодной водой и довести до кипения. Снять пену, добавить соль и лавровый лист. Варить до готовности 1–1,5 часа.
- Тесто раскатать как можно тоньше, нарезать из него лапшу. Лук очистить, нарезать на крупные полукольца. Достать мясо из бульона, немного охладить и нарезать ломтиками.
- В кипящий бульон опустить всю лапшу, варить 3–4 минуты. Добавить весь лук, варить 4–5 минут. Выложить мясо, варить ещё 5 минут.
- Перед подачей посыпать суп рубленой зеленью.



Кумжа



Ценная промысловая рыба семейства лососёвых, речную и озёрную разновидности кумжи называют форелью. Взрослая кумжа в длину достигает 70 см, весит от 1 до 5 кг, но некоторые подвиды могут быть значительно крупнее – более 1 м длиной и до 24 кг весом.

Мясо кумжи отличается тонкой жировой прослойкой, однако оно менее жирное, чем у сёмги. В мясе кумжи много витаминов А, РР и группы В, также оно содержит кальций, цинк, медь, марганец и селен.

К кумже применимы все известные способы приготовления лосося: её солят, жарят на открытом огне и сковороде, отваривают и коптят.

Кумжа слабосолёная

На 4–5 порций

Время приготовления: 1–2 суток

1 тушка кумжи (около 1–1,5 кг)
200 г крупной соли
100 г сахара
1 веточка розмарина
2 лавровых листа
10–12 горошин душистого перца
5–6 ягод можжевельника

Калорийность: 104 ккал

- Кумжу промыть, выпотрошить, ещё раз промыть тушку в холодной воде.
- Соль смешать с сахаром, натереть этой смесью рыбу снаружи и изнутри.
- Положить рыбу на полотняную салфетку. В брюшко заложить веточку розмарина и лавровый лист, положить на рыбу душистый перец и ягоды можжевельника. Плотно обернуть салфеткой, уложить в пластиковый контейнер и убрать в холодильник на 1–2 суток.



Кумкват (кинкан)

Плоды небольшого кустарника семейства Рутовые. Кумкват иначе называют «китайским мандарином», а в Европе он более известен под названием фортунелла. Кумкваты являются самыми маленькими цитрусовыми в мире – их слегка вытянутые плоды в диаметре всего 2–2,5 см.

Кумкват выращивают не только в Китае, но и в Японии, странах Южной и Юго-Восточной Азии, Израиле, США (в штате Флорида), в Греции, в Африке, Австралии и даже на юге России (в Краснодарском крае) и в Грузии.

В Китае кумкват известен более 2000 лет, с давних времён его используют не только как продукт питания, но и как средство против простуды и кашля. В кумкватах много витамина С и А, поэтому они рекомендуются как действенное средство от похмелья. Кожура кумквата содержит ряд веществ, которые способны бороться с различными инфекциями и бактериями, поэтому их рекомендуют употреблять как противодиарейное и противогрибковое средство.

Кумкваты не чистят, их едят вместе с кожурой, которая у некоторых сортов даже вкуснее, чем мякоть.

В кулинарии кумкваты используют для приготовления цукатов, джемов и варенья, для производства сиропов, настоек и ликёров. Также кумкваты добавляют в соусы к мясным и рыбным блюдам.



Как выбирать

Кожура плодов должна быть блестящей, гладкой, без повреждений. Плоды должны иметь ровную окраску.

Как хранить

В холодильнике – до 3 недель.

Овсяная каша с кумкватом и киви

На 4 порции

Время приготовления: 18 мин

1 стакан воды
1 стакан овсяных хлопьев
1 стакан молока
2 ст. л. сахара
5–6 кумкватов
1 киви
30 г сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 98 ккал

- Влить в кастрюлю воду, довести до кипения, всыпать овсяные хлопья и варить на слабом огне около 5 минут.
- Влить в кашу подогретое молоко, перемешать и варить ещё 5 минут, добавив маленькую щепотку соли.
- На сковороде растопить 1 ст. ложку сахара, добавив 1–2 ч. ложки воды, выложить нарезанный кружочками кумкват и перемешать, чтобы ломтики равномерно покрылись сиропом. Прогреть 1 минуту, снять с огня. Киви очистить, нарезать ломтиками.
- Оставшийся сахар и сливочное масло вмешать в готовую кашу.
- Кашу разложить по тарелкам, сверху выложить киви и ломтики кумквата, подать на стол.



Кумпис

Блюдо литовской кухни, окорок, запечённый целым куском, с травами, луком и чесноком.

На 20 порций

Время приготовления: 4 часа + маринование

1 головка чеснока
1 свежий корень хрена
2 ч. л. сушёного майорана
1 небольшой свиной окорок (около 4–5 кг)
2–3 л воды
400 г сала
2–3 крупные луковицы
1 корень петрушки
3–4 лавровых листа
10 горошин душистого перца
4–5 бутончиков гвоздики
3–4 ст. л. растительного масла
15–20 мелких луковиц
соль по вкусу

Калорийность: 271 ккал

- Чеснок очистить, нарезать крупно. Хрен очистить, натереть на крупной тёрке. Чеснок, хрен и майоран всыпать в большую кастрюлю, положить в неё промытый и отбитый с помощью деревянного молотка окорок (кожу с него не снимать). Залить окорок водой и оставить при комнатной температуре на 12 часов.
- С промаринованного окорока снять кожу. Половину сала нарезать на длинные тонкие полоски, нашпиговать ими окорок. Натереть солью со всех сторон.
- Лук очистить, мелко нарубить. Корень петрушки очистить и натереть на тёрке.
- В глубокий противень выложить ровным слоем нарезанное тонкими ломтиками оставшееся сало. Посыпать его луком и петрушкой, добавить лавровый лист и душистый перец, а также бутончики гвоздики.
- Выложить на противень шпигованный окорок, смазать его растительным маслом. Запекать окорок в духовке при 160 °С в течение 3–3,5 часов, периодически поливая выделяющимся соком.
- Мелкий лук очистить. Достать окорок из духовки, снять мясо с противня, выделившийся сок собрать в кастрюльку и снять с него жир. На собранном жире обжарить до золотистого оттенка маленькие луковицы. Окорок нарезать на порционные куски.
- Подать окорок с гарниром из мелких луковиц и соком, оставшимся от запекания, в качестве соуса.



Кумыс

Кисломолочный напиток из кобыльего (гораздо реже коровьего или верблюжьего) молока, который готовится методом брожения под воздействием ацидофильной и болгарской палочки, а также дрожжей. Отличается приятным кисло-сладким вкусом, содержит небольшое количество алкоголя (от 0,2 до 4 об).

Первое упоминание о кумысе можно встретить у Геродота, в V веке до н. э. он писал, что излюбленным напитком скифов-кочевников было кобылье молоко, приготовленное по особому методу. Самое раннее упоминание о кумысе в русских источниках содержится в Ипатьевской летописи (около 1182 года), в ней сообщается, что князю Игорю Северскому удалось бежать из половецкого плена, благодаря «млечному вину».

Кумыс – национальный напиток для жителей Туркменистана, Узбекистана, Казахстана, Монголии и других стран Востока. Первыми начали делать кумыс и из молока верблюдиц и коров калмыки. Башкиры до сих пор признают кумыс только из кобыльего молока, а казахи и туркмены – из молока верблюдиц.

В наши дни кумыс производится как в домашних, так и в заводских условиях. Так как процесс изготовления кумыса довольно трудоёмкий и в целях снижения себестоимости напитка его часто производят не из кобыльего, а из коровьего молока – качество такого кумыса ниже.

В зависимости от времени созревания (выдержки разлитого напитка в бутылках в тёплом помещении), кумыс делят на следующие виды:

- **слабый** (до 1 об) – выдерживается всего сутки, не очень кислый;
- **средний** (1,75 об) – выдерживается двое суток, вкус характерный, кислый, щиплющий язык;
- **крепкий** (3 об и выше) – выдерживается трое суток, самый кислый на вкус.

Во многих легендах и эпосах кумыс называют «напитком богатырей», и не случайно: кумыс действительно очень полезен. Он обладает бактерицидными свойствами, с его помощью лечат туберкулёз и сердечно-сосудистые заболевания. Кумыс оказывает благотворное действие на кровь: повышается содержание гемоглобина, улучшается лейкоцитарная формула. Входящие в состав напитка кисломолочные бактерии благотворно действуют на работу желудочно-кишечного тракта. На территории многих бывших республик СССР существуют специальные лечебные учреждения – кумысолечебницы. Не рекомендуется кумыс лишь при обострении заболеваний желудка или кишечника, а также при непереносимости лактозы.

В кулинарии кумыс используют и как самостоятельный напиток, и для приготовления холодных супов, соусов и выпечки.



Кундюмы

Блюдо русской кухни. Пельмени с начинкой из грибов, которые сначала обжаривают или запекают в духовке, а затем тушат в грибном бульоне со сметаной.

На 2 порции

Время приготовления: 2,5 часа

20 г сушёных белых грибов
1 средняя луковица
1 яйцо, сваренное вкрутую
1 ст. л. подсолнечного масла
1 стакан гречневой каши
2 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Для теста

250–300 г пшеничной муки
200 мл воды
3 ст. л. подсолнечного масла
соль по вкусу

Для соуса

500 мл грибного отвара
250 мл сметаны
3 лавровых листа
5 горошин чёрного перца
3 зубчика чеснока
соль по вкусу

Калорийность: 188 ккал

- Грибы отварить (отвар сохранить), мелко порубить. Лук и яйцо очистить, мелко нарезать.
- Разогреть в сковороде подсолнечное масло и обжарить грибы с луком. Перемешать с гречневой кашей и яйцом, посолить по вкусу.
- Приготовить тесто. Муку просеять. Довести воду до кипения, соединить её с маслом и влить в муку, посолить. Замесить крутое тесто.
- Тесто раскатать в пласт толщиной 2–3 мм. Стаканом нарезать из теста кружки, на каждый положить 2 ч. ложки начинки, защипать края.
- Форму для запекания смазать сливочным маслом. Выложить в неё пельмени в один слой. Запекать в духовке при 180 °С в течение 15 минут.
- Переложить кундюмы в глиняный горшок, залить горячим грибным отваром, добавить сметану, лавровый лист, перец, чеснок и соль по вкусу. Накрыть крышкой и снова поставить в духовку на 15 минут.
- Подавать кундюмы, полив грибным соусом.



Кунжут (сезам)



Семена однолетнего травянистого растения семейства Педалиевые. Кунжут известен с незапамятных времён, в пищу его употребляли уже в древнем Вавилоне. Древние египтяне перемалывали кунжут и получали из него подобие муки, в Древнем Риме на его основе готовили пряную пасту, которую намазывали на хлеб. Африканские рабы привезли кунжут в Америку, где он стал популярным компонентом кухонь южных штатов.

Ботаники не пришли к единому мнению о том, откуда происходит кунжут, но дикие разновидности сезама сохранились лишь в Африке. Сегодня кунжут выращивают преимущественно в Средней Азии, Закавказье, в Индии, странах Ближнего Востока.

В восточных странах кунжутное семя употребляют в больших количествах, добавляя его практически во все блюда. В России кунжут используют редко, в основном в приготовлении выпечки и халвы.

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.