

# Кулинарная энциклопедия

том 16



К—Л (Куллама – Лакрица)

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

**Кулинарная энциклопедия. Том**  
**16. К-Л (Куллама – Лакрица)**  
Серия «Кулинарная энциклопедия (ИД  
«Комсомольская правда»)), книга 16

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23926320](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23926320)*

*Кулинарная энциклопедия. Том 16. К – Л. Куллама – лакрица:*

*Комсомольская правда; Москва; 2016*

*ISBN 978-5-4470-0103-2*

### **Аннотация**

В шестнадцатом томе: всё о кунжute, 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.

# Содержание

К	5
Куллама	5
Кульчетай	8
Кумжа	11
Кумжа слабосолёная	12
Кумкват (кинкан)	14
Овсяная каша с кумкватом и киви	16
Кумпис	19
Кумыс	22
Кундюмы	26
Кунжут (сезам)	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

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

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина За-  
вьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фото-  
тобанков 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

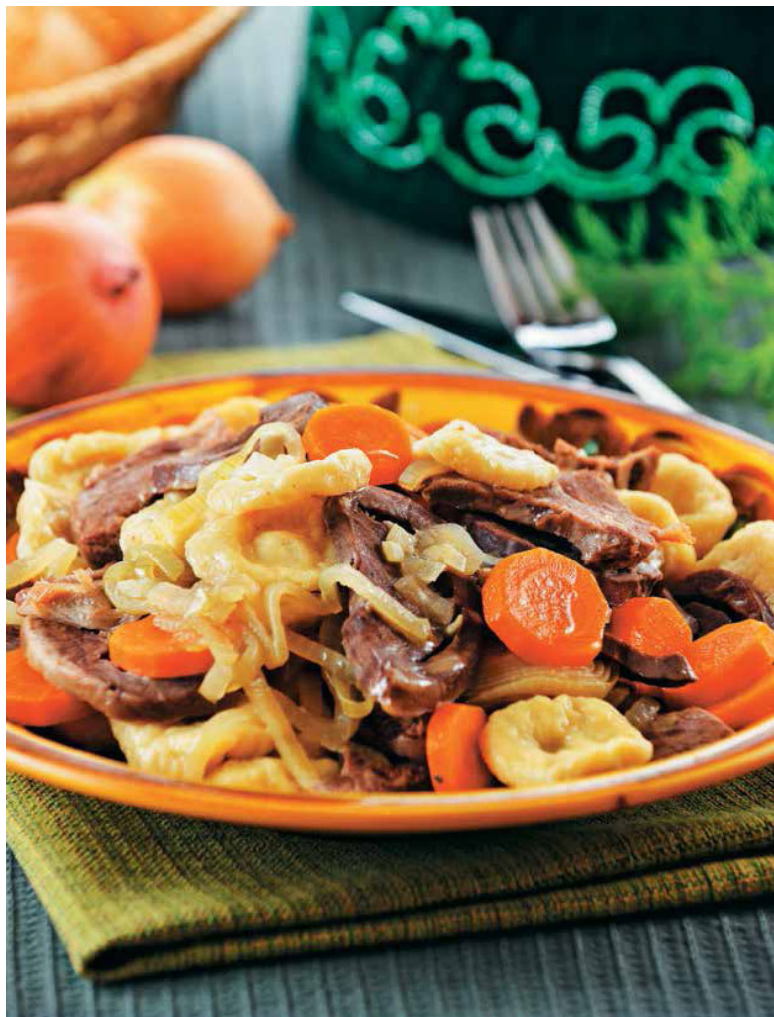
100 г сливочного масла

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. Высыпать 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 положить 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 целиком 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 луковички. Окорок нарезать на порционные куски.

- Подать окорок с гарниром из мелких лукович 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 на-

питка 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 вы-

печки.



# 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.