

# Кулинарная энциклопедия

том 2



Б (Баба — Бефстроганов)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.  
Том 2. Б (Баба – Бефстроганов)**

«ИД Комсомольская правда»

2015

Кулинарная энциклопедия. Том 2. Б (Баба – Бефстроганов) / «ИД Комсомольская правда», 2015 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0021-9

Из этого тома вы сможете узнать: рецепты классического соуса беарнез, что приготовить из белокочанной капусты, бекона или белых грибов, как испечь настоящую русскую бабу, какова история знаменитого французского багета, чем интересна белорусская кухня, как приготовить целебные домашние бальзамы, что прячется за восточными названиями "бабага-нуш" и "багарадж", какая выпечка самая любимая в Болгарии, рецепт коктейля "Белый русский", всё о баранине, баклажанах, бананах и многое другое!

ISBN 978-5-4470-0021-9

, 2015

© ИД Комсомольская правда, 2015

## Содержание

Баба (бабка)	6
Бабка с изюмом	7
Бабагануш	9
Бабья каша (бабина каша)	11
Баварский крем (баваруа, баварезе)	13
Баварский крем с красными ягодами	14
Баварский крем	16
Баварский салат	18
Багарадж	20
Багель	22
Багет	24
Тосты с сыром, зелёным луком и укропом	26
Овощной суп с сырными тостами	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Кулинарная энциклопедия. Том 2. Б (Баба – Бефстроганов)**

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Мария Захарова, Наталья Шинкарёва*

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

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2015

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

## **Баба (бабка)**

Сдобное кондитерское изделие, которое готовится с большим количеством дрожжей на молоке. Баба имеет несколько разновидностей, которые объединяет то, что все они высокие и воздушные, рыхлые по структуре. Процесс приготовления бабы в старину длился около 8 часов и предусматривал подготовку опары, заваривание муки молоком, взбивание по отдельности яичных желтков и белков, выстаивание и взбивание теста, а затем долгое выпекание при умеренной температуре. Процесс был долгим и трудоёмким, поэтому уже с середины XIX века всё чаще стали выпекать небольшие бабы – бабки, приготовление которых было менее хлопотным.

## Бабка с изюмом

*На 4–6 шт.*

*Время приготовления: 1,5 часа*

1 кг пшеничной муки  
500 мл молока  
80 г свежих дрожжей  
15 яичных желтков  
300 г сахара  
500 мл растопленного сливочного масла  
150 г изюма без косточек  
1 пакетик ванильного сахара  
сахарная пудра для подачи  
соль по вкусу

*Калорийность: 340 ккал*

- Три четверти стакана муки запарить в половине стакана кипячёного молока. Остудить до чуть тёплого состояния. Затем добавить дрожжи, ещё немного муки и поставить опару в тёплое место.
- Желтки растереть с сахаром добела, влить в опару и вымесить. Добавить остальную муку, соль, масло и замесить тесто, понемногу подливая оставшееся молоко.
- В самом конце в тесто добавить изюм и ванильный сахар. Всё хорошо перемешать.
- Смазать формы, выложить в них тесто примерно на половину объёма и дать постоять.
- Разогреть духовку до 170 °С. Когда тесто поднимется до краёв, поставить формы в духовку и выпекать около 1 часа.
- Дать остыть в формах, затем перевернуть, выложить на тарелки и посыпать сахарной пудрой.



## Бабагануш

Традиционная закуска восточной кухни, представляющая собой пюре из жареных или запечённых баклажанов с приправами.

*На 4 порции*

*Время приготовления: 40 мин*

3 средних баклажана

4 зубчика чеснока

1 лимон

8 ст. л. тахинной пасты

оливковое масло

1 небольшой пучок кинзы

соль по вкусу

*Калорийность: 123 ккал*

- Баклажаны вымыть, срезать плодоножки, запечь в духовке или на гриле до обугливания кожицы (около 30 минут), после чего переложить в кастрюлю, накрыть крышкой и остудить.
- Остывшие баклажаны очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать и подавить вилкой. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Лимон вымыть, выжать сок.
- Добавить к баклажанам чеснок, тахинную пасту, лимонный сок, соль и оливковое масло по вкусу. Хорошо перемешать.
- Кинзу вымыть, обсушить. Выложить закуску горкой на плоское блюдо и украсить листочками промытой и обсушенной кинзы.



## Бабья каша (бабина каша)

Каша, которую, согласно русской традиции, повитуха варит на крестильном обеде. Она готовится из проса, пшеничной крупы или гречки, получается очень крутой по консистенции, иногда в неё добавляется мёд. С бабьей кашей связаны различные обряды и поверья, призванные обеспечить благополучие ребёнка. Например, дети выбегают из избы с горшком бабьей каши, съедают её и сажают в пустой горшок петуха или курицу, в соответствии с полом новорождённого. Смысл этого обряда в том, чтобы новорождённый вырос и научился быстро бегать.

*На 12 порций*

*Время приготовления: 1 час*

5 стаканов пшеничной крупы

2 ст. л. сливочного масла

3 яйца

сахар, изюм, соль по вкусу

*Калорийность: 345 ккал*

- Крупу промыть, пересыпать в большой горшок или другую огнеупорную вместительную посуду с кипящей подсоленной водой (воды должно быть в два раза больше, чем крупы) и варить почти до готовности.
- Добавить сливочное масло, яйца, изюм, сахар или соль и перемешать. Поверхность каши смазать смесью взбитого желтка и сливочного масла.
- Кашу выпекать в духовке при 190 °С около 20 минут. Подавать в горшке.



## **Баварский крем (баваруа, баварезе)**

Десерт европейской кухни. Готовится из заварного крема и взбитых сливок, к которым добавляются различные фрукты, шоколад, кофе или ликёр. При подаче дополняется фруктовым соусом или пюре, а также взбитыми сливками. Баварский крем используется и как начинка для пончиков или прослойка для тортов. Название этого десерта, возможно, связано с тем, что его готовили французские повара при баварском дворе в период правления Виттельсбахской династии. Баварский крем входил в список десертов, которые готовил известный повар Мари Антуан Карем, его иногда называют изобретателем этого блюда.

В итальянской кухне баварский крем называется баварезе.

## Баварский крем с красными ягодами

*На 4 порции*

*Время приготовления: 1 час*

1 ст. л. желатина в гранулах  
1 стакан воды  
1 кг свежих красных ягод (малина, красная смородина, клубника)  
1 стакан сахарного песка  
1,5 стакана сливок 33 % жирности  
3 сырых яичных желтка  
1 рюмка рома или коньяка  
3 ст. л. сахарной пудры

*Калорийность: 185 ккал*

- Желатин замочить в половине стакана холодной воды на 40 минут для разбухания.
- Ягоды измельчить в блендере, протереть через сито, чтобы избавиться от косточек и кожицы. Смешать в кастрюльке ягодное пюре с сахаром, поставить на средний огонь.
- Добавить в нагретую смесь разбухший желатин, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня, остудить.
- Взбить сливки в крепкую пену, аккуратно вмешать в остывшее пюре.
- Желтки взбить в отдельной посуде с ромом или коньяком. Смешать сахарную пудру и половину стакана воды, нагреть до 70–80 °С и снять с огня. Вмешать желтки в горячий сироп, не допуская сворачивания.
- Соединить яичную смесь и ягодное пюре со сливками, перемешать. Разлить по формочкам, поставить на ночь в холодильник.



## Баварский крем

*На 4 порции*

*Время приготовления: 50 мин*

1 ст. л. желатина в гранулах  
250 мл молока  
1 пакетик ванильного сахара  
5 яичных желтков  
100 г сахара  
1 ст. л. сливок 35 % жирности  
свежие ягоды и листочки мяты для подачи

*Калорийность: 123 ккал*

- Желатин развести небольшим количеством холодной воды и дать набухнуть в течение 15 минут. Молоко подогреть и растворить в нём ванильный сахар.
- Яичные желтки отделить от белков. Желтки взбить с сахаром на водяной бане в течение 5 минут. Не переставая взбивать, постепенно влить молоко.
- Набухший желатин поместить в сотейник и прогреть на водяной бане до полного растворения. Ввести желатин в крем и тщательно перемешать. Убрать в холодильник на 15 минут.
- Сливки взбить в густую пену и смешать их с охлаждённым кремом.
- Небольшие формочки ополоснуть холодной водой, наполнить кремом. Убрать в холод до полного застывания.
- При подаче украсить свежими ягодами и листочками мяты.





## Баварский салат

Традиционный немецкий салат из кислой (квашеной) капусты.

*На 5 порций*

*Время приготовления: 55 мин*

600 г квашеной капусты  
1 стакан мясного бульона  
2–3 лавровых листа  
щепотка сушёного тимьяна  
150 г нежирной грудинки  
2 средние луковицы  
1 ч. л. сливочного масла  
1 ст. л. мелко нарезанной петрушки  
соль, тмин, сахар и перец по вкусу

*Калорийность: 198 ккал*

- Квашеную капусту мелко нарезать. Мясной бульон довести до кипения.
- Положить капусту в сотейник, залить кипящим бульоном, добавить лавровый лист и тимьян, закрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 20 минут.
- Снять крышку, продолжать тушить до выпаривания жидкости (10–15 минут), затем удалить лавровый лист.
- Грудинку нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить на нём грудинку и лук до золотистого цвета.
- Выложить грудинку и лук в сотейник с капустой, перемешать, добавить тмин, соль, сахар и перец по вкусу. Остудить, переложить в салатник, посыпать петрушкой и подавать к столу.



## Багарадж

Армянская сладкая лепёшка.

*На 4 порции*

*Время приготовления: 3 часа*

0,5 стакана воды  
15 г свежих дрожжей  
2 яйца  
0,5 стакана сахарного песка  
3 ст. л. сливочного масла  
3 стакана пшеничной муки  
3 ст. л. мака  
1 ст. л. сахарной пудры  
соль по вкусу

*Калорийность: 169 ккал*

- В миску влить тёплую воду и растворить в ней дрожжи. Одно яйцо растереть с сахаром. Масло растопить и немного охладить.
- В воду с дрожжами добавить яйцо, растёртое с сахаром, растопленное масло и соль, постепенно всыпать муку и вымесить тесто. Оставить его на 1 час в тёплом месте. Затем вымесить снова и оставить ещё на 1 час.
- Отделить примерно треть теста для украшения. Оставшееся тесто раскатать в круглую лепёшку и уложить её на противень, слегка смазанный маслом. На поверхности сделать узоры в виде сетки.
- Оставшееся яйцо слегка взбить и смазать верх лепёшки.
- Из отложенной части теста сделать жгуты, переплести их, уложить по краю лепёшки и обильно посыпать маком.
- Духовку разогреть до 160 °С и выпекать багарадж 20–30 минут. При подаче посыпать сахарной пудрой.



## Багель

Традиционный еврейский хлеб с хрустящей корочкой, похожий на бублик. Готовят багели своеобразным способом: перед выпеканием их ошпаривают в кипящей воде. Перед выпечкой багели посыпают луком, чесноком, маком или кунжутом. По традиции багели принято есть, разрезав пополам и добавив начинку. Это может быть сливочный сыр, бекон, лосось, яичница. Сладкие багели подают со сливочным маслом и джемом.

*На 12 шт.*

*Время приготовления: 50 мин + расстойка*

500 мл воды

2 ст. л. сухих дрожжей

2,5 ст. л. сахара

60 г сливочного масла

550 г пшеничной муки

1,5 л воды

1 ст. л. соли

2 ст. л. молока

жир для смазывания противня

*Калорийность: 339 ккал*

- Приготовить опару: в тёплую воду добавить 1 ч. ложку сахара и дрожжи, перемешать. Отдельно растереть масло с мукой. Влить в муку опару, когда она начнёт пузыриться, и вымесить до образования мягкого теста. Накрыть его полотенцем и поставить на 2 часа подходить в тёплое место.

- Разделить тесто на 12 равных частей и раскатать каждую в жгут длиной примерно 40 см. Соединить концы так, чтобы получились кольца. Положить на смазанный маслом противень и отставить в тепло на 1 час для расстойки.

- Налить в большую кастрюлю воду, добавить оставшийся сахар и соль, довести до кипения. Когда сахар растворится, положить в воду несколько заготовок из теста и варить 2–3 минуты, перевернув один раз. Достать багели шумовкой из воды и положить их на смазанный жиром противень. Повторить с оставшимися заготовками.

- После того как все багели будут обварены и выложены на противень, смазать их кисточкой, смоченной в молоке, и поставить в духовку, разогретую до 200 °С. Выпекать до золотисто-коричневого цвета.

- При подаче каждый багель разрезать пополам, слегка подсушить и смазать маслом.



## Багет

Длинный тонкий французский батон из пшеничной муки с хрустящей корочкой и очень мягким, почти воздушным мякишем. Свое название получил от вытянутой формы (фр. *baguette* – палочка).



Существует несколько версий происхождения этого хлеба. По одной из них, багет появился в конце XIX века. Во время строительства парижского метрополитена между рабочими, которые копали тоннели, часто возникали конфликты. Так как они носили при себе ножи для нарезки хлеба, такие стычки нередко заканчивались поножовщиной. Тогда автор проекта метро, Фюльжанс Бьенвеню, попросил пекарей придумать хлеб, который можно было бы легко ломать руками, а ножи носить на работу запретил. И действительно, по сей день багеты принято не нарезать, а ломать.

По другой версии, в 20-е годы прошлого века в Париже вышел закон, который запрещал открывать пекарни раньше 4-х часов утра. По этой причине булочники не успевали доставлять утренний свежий хлеб заказчикам. Тогда-то ими и был изобретён рецепт хлеба быстрого приготовления, ведь багеты выпекаются всего за 15–20 минут.

Багет является одним из символов Франции, однако он пользуется большой популярностью по всему миру. В одном только Париже ежедневно продаётся до полумиллиона багетов. Во французских булочных можно найти несколько различных по вкусу и форме видов багета, с добавками и без, разного размера и веса, но всегда продолговатой формы. Стандартный багет в длину около 60 см, шириной приблизительно 6 см и весом 200 г.

Рецепты с багетом – это, в основном, всевозможные закуски. К примеру, французские тосты, гренки с селёдочным маслом, фаршированный багет и пр.

### *Как выбирать*

Для того чтобы проверить свежесть и качество багета, нужно, прежде всего, обратить внимание на то, насколько он сохраняет форму при поперечном сжатии – он должен легко распряться. Корочка багета обязательно должна быть хрустящей.

### ***Как хранить***

Багеты очень быстро черствеют, поэтому лучше их есть в день покупки. Однако замороженный свежий багет после размораживания в нагретой духовке совершенно не отличается от свежеспечённого.

## Тосты с сыром, зелёным луком и укропом

*На 12–16 порций*

*Время приготовления: 15 мин*

2–3 зубчика чеснока

70 г пармезана

0,5 пучка зелёного лука и укропа

1 ст. л. майонеза

50 г сыра с голубой плесенью

1 большой багет

оливковое масло

соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

*Калорийность: 310 ккал*

- Чеснок очистить и натереть. Пармезан натереть на мелкой тёрке. Половину пучка зелёного лука и укропа промыть, обсушить и нарубить.
- Смешать майонез с чесноком и чёрным перцем. Затем добавить пармезан, измельчённый голубой сыр, посолить. Всё тщательно перемешать.
- Разогреть духовку до 200 °С. Багеты нарезать по диагонали. Смазать с одной стороны оливковым маслом и выложить смазанной стороной на противень. Поставить в духовку на 5–7 минут до лёгкого подрумянивания.
- Достать ломтики из духовки, намазать сырной массой. Выложить тосты на блюдо, посыпать зелёным луком и укропом. Сразу подавать.



## Овощной суп с сырными тостами

*На 4 порции*

*Время приготовления: 35 мин*

1 белая часть лука-порей  
2 моркови  
2 картофелины  
2 зубчика чеснока  
2 веточки розмарина  
1,5 стакана овощного бульона  
2 ч. л. сахара  
700 г мелких консервированных помидоров  
700 г консервированного нута  
1 багет  
80 г твёрдого сыра  
пара веточек петрушки

*Калорийность: 291 ккал*

- Лук-порей мелко нашинковать, морковь и картофель очистить и мелко нарезать. Пропустить через пресс 1 зубчик чеснока, с 1 веточки розмарина оборвать листочки и мелко нарубить.
- Все овощи, 1 зубчик чеснока, розмарин и сахар положить в кастрюлю, залить овощным бульоном и варить 10–15 минут, до мягкости овощей.
- Помидоры (с соком) добавить в кастрюлю вместе с нутом, с которого предварительно слита жидкость, и петрушкой. Прогреть, помешивая.
- Разогреть гриль в духовке. Приготовить тосты: багет нарезать ломтиками, натереть с обеих сторон чесноком, поместить под гриль на 3–5 минут. Перевернуть, положить сверху по кусочку сыра и запекать, пока сыр не расплавится.

## **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.