

Кулинарная энциклопедия

том 20



М (Масурдал – Миндальное молоко)

Надежда Бондаренко
Наталья Шинкарёва

Кулинарная энциклопедия.

Том 20. М (Масурдал – Миндальное молоко)

Серия «Кулинарная энциклопедия (ИД
«Комсомольская правда»)», книга 20

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23931853

*Кулинарная энциклопедия. Том 20. М. Масурдал – миндальное молоко:
Комсомольская правда; Москва; 2016
ISBN 978-5-4470-0107-0*

Аннотация

В 20 томе: как правильно готовить мидии; чем маффины отличаются от кексов; всё о мёде, миндале и медной посуде; рецепты хачапури по-аджарски и медовика; что такое масурдал, мелидзано и мигли; секреты парагвайского чая мате и японского маття; какой бутерброд принято есть на Кубе после полуночи; чем интересна мексиканская кухня и многое другое.

Содержание

Масурдал	5
Матбуха	8
Мате	11
Матлот	15
Матнакаш	18
Матраса	21
Маття	24
Печенье с маття	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Кулинарная энциклопедия.

Том 20. М (Масурдал – Миндальное молоко)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Масурдал

Традиционный индийский чечевичный суп, который часто используется как основа для других блюд индийской кухни. Вкусный и ароматный чечевичный суп подойдёт для диетического и вегетарианского питания.

На 4–5 порций

Время приготовления: 1,5 часа

200 г красной чечевицы

600 мл воды

1 маленькая красная луковица

3–4 зубчика чеснока

2 см. корня имбиря

1 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. соли

1 ст. л. коричневого сахара

1 сушёный перчик чили

1 ч. л. зиры

1 ч. л. зёрен горчицы

1 ч. л. семян тмина

2 ст. л. кунжутного масла

Калорийность: 39 ккал

- Чечевицу промыть под проточной водой.

- В кастрюлю влить воду, выложить чечевицу и варить под крышкой на среднем огне 15 минут.
- Лук и чеснок очистить. Имбирь освободить от кожицы.
- Добавить в кастрюлю томатную пасту, лимонный сок, соль и сахар, перемешать. Добавить целыми лук, чеснок и имбирь, накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне ещё 30–40 минут, до готовности чечевицы.
- Перчик чили, зиру, горчицу и тмин прокалить на сковороде, затем переложить в ступку и растолочь в порошок.
- Снять суп с огня, удалить из кастрюли лук, чеснок и имбирь. Добавить в суп кунжутное масло и перемешать.
- Разлить суп по тарелкам, сверху посыпать смесью из ступки и подать к столу.



Матбуха

Тёплый соус из тушёных помидоров и жареного сладкого перца, приправленных чесноком и острым перцем. Матбуха популярна в странах Ближнего Востока. В Израиле и Марокко она часто становится основой для особой яичницы – шакшуки.

Подают матбуху в разных странах по-разному: в Ливане и Сирии – на пшеничных лепёшках, в Израиле и Палестине – как соус к мясным блюдам, а в Пакистане – как заправку к пресным супам. Европейцы готовят матбуху как соус к пасте или картофелю.

Время приготовления:

4 часа

3 средние луковицы

4 крупных помидора

3 крупных сладких перца разных цветов

3 средних острых перца разных цветов

2 зубчика чеснока

100 мл оливкового масла

1 ст. л. сушёной паприки

1 ч. л. кориандра

1 ч. л. зиры

50 мл лимонного сока

соль по вкусу

Калорийность: 100 ккал

- Лук очистить, нарезать на тонкие кольца. Помидоры нарезать мелко. Сладкий перец освободить от семян и перегородок и мелко нарезать. Острый перец очистить от семян и перегородок и нарезать очень мелко. Чеснок очистить, пропустить через пресс.
- В глубокой сковороде с толстым дном разогреть оливковое масло. Выложить в сковороду лук, добавить сушёную паприку, перемешать и жарить 3–4 минуты.
- Добавить в сковороду сладкий перец, кориандр и зиру, перемешать, тушить 10 минут.
- Выложить в смесь помидоры, посолить по вкусу и тушить на слабом огне 30 минут.
- Влить в сковороду лимонный сок, перемешать. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 3 часа.



Мате

Напиток из высушенных и измельчённых листьев и молодых побегов растения падуб парагвайский. Согласно исследованиям, чай мате употребляли уже около 8000 лет назад исконные жители Южной Америки – индейцы племён тупи и гуарани. В XVI веке с мате познакомились конкистадоры. Позже этот напиток спас многих испанских мореплавателей от цинги и лихорадки во время длительных путешествий. В Европу мате долгое время поставляли иезуиты, основавшие в 1620 году на территории Северной Аргентины государство Сан-Игнасио. Благодаря экспорту мате, орден получал колоссальный доход, в то время монахи много экспериментировали с бальзамами и кремами на основе матеина – основного действующего вещества мате. Монашеские снадобья творили чудеса: разглаживали морщины, придавали лицу модную в то время бледность и (по слухам) были способны вернуть мужскую силу. Неизвестно, что погубило орден иезуитов, но так или иначе, мате был забыт Европой на долгие 200 лет.

Вновь «открыл» его испанский ботаник в 1822 году, с тех пор человечество постоянно изучает необычные свойства и состав напитка мате, в нём уже обнаружили более 190 различных активных веществ, подавляющее большинство из которых полезно для человека. Потомки аборигенов Южной

Америку до сих пор пьют мате в течение всего дня: горячий и горький – утром, холодный и терпкий – днём, а сладкий и лёгкий – вечером.



Мате придаёт силы, способен помочь в лечении хронической усталости, заболеваний нервной и кровеносной систем. Однако последние исследования показали, что употребление мате в больших дозах способствует развитию онкологических заболеваний, так что пить его стоит с большой осторожностью.

Для приготовления сухого сырья для мате листья и побеги падуба собирают (не чаще, чем раз в 3 года с одного дерева),

затем сушат в электросушилках – так готовят зелёный мате; или на открытом огне – так готовят золотистый мате. После сушёное сырьё складывают в полотняные мешки и вывешивают на год для ферментации.

Ритуал употребления мате, шимарран, – особая процедура. Пить мате принято в кругу близких и друзей, считается, что чай мате помогает настроиться на Вселенную, почувствовать себя её частью, проникнуться любовью и уважением к тому, кто находится рядом. Мате пьют из специального сосуда – калебаса, при помощи особой соломинки – бомбилю, с одной стороны у неё мундштук, а с другой – ситечко. Раньше калебасы делали из выдолбленных и подсушенных плодов тыквы-горлянки. Собственно, «калебас» на испанском означает «тыква», «мате» – это тоже производное от слова «тыква», но на языке гуарани.

Сегодня калебасы изготавливают из различных материалов, неизменной остаётся только форма.

Процесс приготовления мате – особое искусство. Сначала сухим мате набивают калебас на две трети, затем заливают в него холодную воду и оставляют для набухания. Далее в ёмкость опускают бомбилю, калебас слегка наклоняют и по внешней стороне трубочки доливают кипятком до полного объёма. Чай мате можно пить, наполняя калебас до тех пор, пока при заваривании на поверхности образуется пена. Таким образом, один калебас мате можно пить целый день. На ночь «заварку» выбрасывают, а сосуд оставляют для есте-

ственной сушки. Калebas никогда не моют, особый налёт на стенках придаёт последующим мате изысканный вкус.

Помимо классического способа питья чая мате существуют и другие: мате с соком, вместо холодной воды в калebas можно добавить апельсиновый сок и кусочек сахара; мате «наоборот» или европейский, его заваривают как зелёный чай; мате, заваренный горячим молоком.

Как выбирать

При покупке мате обратите внимание на страну-производителя. Лучшим считается аргентинский мате, бразильский – среднего качества. Наименее качественным будет мате, произведённый в Парагвае. В пачке обязательно должна присутствовать «пыль» – это показатель того, что мате хорошего качества.

Как хранить

Мате можно хранить не более 5 лет с даты сбора, поэтому на всех пачках обязательно проставляют особую отметку о сборе.

Матлот

Французское рагу из кусочков белой рыбы, картофеля и помидоров, тушённых в белом вине. Готовят матлот и из морской рыбы, и из угря, форели и щуки. Помимо белого вина иногда используют кальвадос или сидр.

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин

5–6 средних картофелин

2 средние луковицы

2 зубчика чеснока

2 ст. л. оливкового масла

50 мл сухого белого вина

400 г филе белой рыбы

2 маленьких помидора

1 морковь

50 г каперсов

10 горошин чёрного перца

рубленый укроп или зелёный лук для подачи

соль по вкусу

Калорийность: 49 ккал

- Картофель очистить и варить целиком в слегка подсоленной воде 25 минут, до готовности. Слить воду и нарезать картофель кружочками толщиной в 1 см.

- Лук очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить и мелко нарубить. На сковороде разогреть оливковое масло и обжарить на нём лук в течение 2–3 минут до золотистого цвета. В конце добавить чеснок, влить вино и потушить до испарения жидкости.

- Рыбу нарезать на средние куски. Помидоры нарезать на тонкие дольки. Морковь нарезать кружочками. В сковороду добавить рыбу и помидоры с морковью, тушить под крышкой на среднем огне 10–12 минут, до готовности рыбы.

- Выложить в сковороду картофель и каперсы, добавить перец и посолить по вкусу. Тушить матлот ещё 10 минут. Снять с огня, оставить под крышкой на 10 минут.

- Разлить суп по тарелкам, сверху посыпать рубленой зеленью и подать на стол.



Матнакаш

Армянская лепёшка, альтернатива традиционному для стран Закавказья лавашу. Пекут матнакаш из дрожжевого теста, поэтому он получается гораздо толще и пышнее, чем лаваш. Лепёшке придают овальную форму, растягивая её руками. По краю и вдоль по центру проводят пальцем линию, благодаря которой в процессе выпекания образуются углубления. В результате получается особенная лепёшка, не похожая ни на какую другую.

Выпекают матнакаш в традиционной армянской печи тонире, а хранят лепёшки, в отличие от лаваша, всего несколько дней, поскольку они довольно быстро портятся.

Неповторимый вкус армянского хлеба пришёлся по вкусу американскому писателю Рокуэллу Кенту, который посетил Армению в 60-х годах XX века.

Сегодня матнакаш можно встретить практически в любом магазине Армении наряду с лавашом, но многие хозяйки предпочитают печь такие лепёшки самостоятельно.

На 2–4 шт.

Время приготовления: 40 мин + расстойка

300 мл тёплой воды

1 ч. л. дрожжей

0,5 ч. л. сахара

0,3 ч. л. соли

3 ст. л. растительного масла

500 г пшеничной муки

кукурузная мука для посыпки

Калорийность: 219 ккал

- В воду добавить дрожжи, сахар, соль, растительное масло, перемешать. Медленно, помешивая, всыпать муку. Замесить эластичное тесто. Миску смазать растительным маслом, переложить в неё тесто, накрыть пищевой плёнкой, убрать на 1 час в тёплое место, чтобы тесто подошло.

- Смочить руки в воде, обмять тесто, оставить ещё на 20 минут. Затем разделить его на 2 или 4 части, скатать из них шарики.

- На противень налить растительное масло, обвалить в нём каждый шарик, затем растянуть в овальную лепёшку, накрыть салфеткой и оставить на 20 минут.

- На поверхности лепёшки мокрыми руками сделать бороздки по краю и вдоль по центру, посыпать кукурузной мукой.

- Разогреть духовку до 220 °С, выпекать лепёшки 15–20 минут. Достать из духовки, немного остудить, подавать к столу.



Матраса



Азербайджанское красное сухое вино, которое изготавливают из винограда с аналогичным названием. Родиной вина

считается Исмайлинский район, именно здесь растёт подходящий сорт винограда.

Во времена СССР вино матраца считалось одним из лучших красных марочных вин и ценилось за уникальный букет.

Напиток имеет насыщенный рубиновый цвет, а в его терпком вкусе угадываются нотки чёрной смородины и полевых цветов. Вино прекрасно сочетается с мясом, его принято употреблять во время неспешной трапезы за большим столом.

Маття

Японский зелёный чай, растёртый в порошок, часто его ошибочно называют «матча». Маття традиционно используется в японской чайной церемонии. Кроме того, мелкий зелёный порошок добавляют в десерты, мороженое и лапшу соба, в результате чего они приобретают особенный вкус.

История маття насчитывает несколько веков. Несмотря на то, что сегодня порошок чай считается японским, впервые появился он в Китае во времена правления династий Тан и Сун. В Японию чайный порошок привёз буддийский монах Эйсай. Полагают, что произошло это в 1191 году. Сначала его употребляли в основном буддийские монахи, но постепенно напиток стал популярен и среди других слоёв населения, в то время как в Китае о нём практически забыли.

Маття – чай высшего сорта, процесс производства которого был усовершенствован владельцами чайных плантаций города Удзи. Перед началом сбора чайных листьев кусты накрывают от солнечных лучей. В результате они темнеют и замедляют рост, а их состав обогащается аминокислотами, что придаёт чаю сладковатый привкус. Собранные листья скручивают и высушивают, а затем перемалывают в мелкий порошок. Это длительный процесс: для получения всего 30 г маття может потребоваться около 1 часа.

Маття считается одним из самых полезных сортов чая, он

богат витаминами и микроэлементами, а количество антиоксидантов (катехинов) в нём в 7 раз больше, чем в чёрном шоколаде, и в 60 раз больше, чем в шпинате. Регулярное употребление маття предотвращает развитие рака, замедляет процесс старения организма, снижает уровень холестерина и сахара, способствует похудению и выведению шлаков из организма, активной мыслительной деятельности.

Перед приготовлением напитка из зелёного порошка его обычно просеивают через сито, чтобы убрать комки. Небольшое количество чая помещают в чашку и заливают водой, температура которой не превышает 80 °С. Смесь взбивают специальным бамбуковым венчиком до однородной консистенции. Показатель правильно приготовленного маття – отсутствие комочков и гущи на краях чашки.

Слабый маття, который называют *усутя*, готовят из расчёта 2 г порошка на 70 мл воды, а крепкий маття *койтя* – из расчёта 4 г на 50 мл воды.

Кроме своего прямого назначения, маття сегодня широко применяют для приготовления продуктов здорового питания: кофе латте, молочных и фруктовых коктейлей, ликёров, а также всевозможных десертов.

Как хранить

Хранить маття, как и любой зелёный чай, нужно в герметично закрывающейся жестяной банке. Лучше поместить его

в холодильник, а употребить как можно скорее после вскрытия упаковки, чтобы получить максимум полезных веществ, содержащихся в чае.



Печенье с маття

Время приготовления: 30 мин

30 г маргарина

10 г сахара

35 г пшеничной муки

15 г молотого миндаля

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.