

Кулинарная энциклопедия

том 23



Н—О (Налим — Облатка)

**Наталья Шинкарёва
Надежда Бондаренко**

**Кулинарная энциклопедия.
Том 23. Н-О (Налим – Облатка)
Серия «Кулинарная энциклопедия (ИД
«Комсомольская правда»)), книга 23**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23932165

Кулинарная энциклопедия. Том 23. Н – О. Налим – Облатка:

Комсомольская правда; Москва; 2016

ISBN 978-5-4470-0156-8

Аннотация

В 23 томе нашей кулинарной энциклопедии: все о налеме, нектаринах и нуте; классический рецепт торта "Наполеон"; как выбрать идеальный кухонный нож; какое блюдо в США прозвали "Неряха Джо"; чем интересны кухни Германии, Нидерландов и Норвегии; рецепты настоек из клюквы, коры ивы и смородинового листа; какие способы нарезки используются во французской кухне и многое другое.

Содержание

Н	5
Налим	5
Налим, засоленный в масле	9
Жареная печень налима	10
Налим с картофелем, запечённый в духовке	12
Налим в сметане	15
Налистники	18
Налистники с творогом	18
Намура	21
«Наполеон»	24
Нарезка	28
Нарханги	33
Наршараб	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Кулинарная энциклопедия. Том 23. Н-О (Налим – Облатка)

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

Н

Налим



Рыба отряда тресковых. Налим – единственный представитель данного отряда, который живёт только в пресной воде, а также единственный «долгожитель», некоторые особи доживают до 20 лет.

Налим – ценная промысловая рыба, обитающая повсеместно в реках Северного полушария. Выделяют оседлый и

полупроходной виды налимов, первый мельче, второй чаще всего выступает в качестве объекта промысла. Ловят налима только с поздней осени до ранней весны, эта холодолюбивая рыба проявляет активность при температуре воды не выше +10 °С. Данное свойство налима высоко ценили ещё в Древней Руси, и по сей день в некоторых регионах налим остаётся единственным источником свежего белка долгой зимой. Именно налима на Руси чаще всего употребляли в пищу во время многочисленных православных постов.

Мясо налима мягкое, сладковатое, в нём мало костей. Белок налима содержит необходимые человеческому организму аминокислоты, а в жире, который сосредоточен в основном в печени рыбы, содержатся ценные жирные кислоты. В мясе налима есть витамин РР, хлор, молибден, фтор, хром, цинк. Калорийность налима – 88 ккал на 100 г. Эту рыбу считают нежирной, а потому пригодной для диетического или детского питания.

Налима можно жарить, варить, запекать, солить и мариновать, но лучше всего из него получают уха и паштеты, а также разнообразные блюда из рыбного фарша – котлеты, зразы, начинка для пирогов и расстегаев. Печень налима – отдельный деликатес, не уступающий по своим вкусовым качествам печени трески.

Подготовка

Для того чтобы разделать налима, сначала рыбу вымачивают в слабом растворе соли. Затем надрезают кожу вокруг головы, продевают через поджаберные гребни крепкую верёвку и подвешивают тушку. Потом надрезают кожу по кругу и стягивают её с налима, как чулок. Уже после этого рыбу потрошат и промывают.



Налим, засоленный в масле

На 3–4 порции

Время приготовления: 1,5 дня

500 г филе налима

10 горошин душистого перца

2 ст. л. крупной соли

1 ст. л. сушёного укропа

3–5 лавровых листов

75 мл растительного масла

Калорийность: 102 ккал

- Филе налима нарезать средними кусками.
- На дно подготовленной стеклянной или эмалированной посуды выложить несколько горошин душистого перца и 1 ст. ложку соли. Сверху уложить слой рыбы, залить маслом, присыпать укропом и выложить 1–2 лавровых листа. Повторить слои.
- Поставить на рыбу гнёт и оставить в тёплом месте на 12 часов, затем поместить в холодильник на 1 сутки.
- Через сутки гнёт снять. Хранить рыбу в холодильнике, в герметично закрытой таре до 1 месяца.



Жареная печень налима

На 2–3 порции

Время приготовления: 30 мин

300 г печени налима

500 мл воды

1 ст. л. сушёного укропа

1 ч. л. соли

1–2 лавровых листа

2 ст. л. растительного масла для жарки

3 ст. л. пшеничной муки

0,5 лимона

2 веточки укропа

Калорийность: 625 ккал

- Печень промыть несколько раз, дать воде полностью стечь.
- Довести до кипения воду, добавить укроп, соль и лавровый лист. С помощью шумовки осторожно выложить в кастрюлю печень налима и варить на слабом огне, не помешивая, 10–15 минут. Откинуть печень в дуршлаг, дать воде полностью стечь.
- На сковороде разогреть масло. Куски печени налима обвалять в муке и обжарить на сильном огне по 1–2 минуты с каждой стороны.
- Готовую печень выложить на блюдо для подачи, сбрызнуть соком лимона и украсить укропом.



Налим с картофелем, запечённый в духовке

На 4 порции

Время приготовления: 45 мин

150 г сливочного масла

400 г картофеля

500 г филе налима

1 ст. л. рубленого укропа

соль и перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

- Масло растопить, смазать форму для запекания, остальное оставить.
- Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками, выложить в смазанную маслом форму, залить оставшимся маслом.
- Рыбу нарезать на порционные куски и уложить на картофель. Запекать в духовке при 220 °С около 30 минут.
- Достать форму из духовки. Разложить рыбу и картофель по тарелкам, сверху полить оставшимся в форме соком.
- Посыпать рубленым укропом и подать на стол.



Налим в сметане

На 4–5 порций

Время приготовления: 45 мин

400–500 г филе налима

2 зубчика чеснока

3 ст. л. оливкового масла

10 горошин душистого перца

200 г нежирной сметаны

180 г пшеничной муки

соль и перец по вкусу

Калорийность: 121 ккал

- Филе налима нарезать на небольшие кусочки. Чеснок очистить, пропустить через пресс.
- В сотейнике разогреть оливковое масло и обжарить на нём кусочки филе на среднем огне, часто помешивая, в течение 3–5 минут.
- Добавить в сотейник чеснок и душистый перец, жарить ещё 3 минуты.
- Сметану смешать с просеянной мукой, соус посолить и поперчить по вкусу. Приготовленным соусом залить рыбу.
- Накрыть сотейник крышкой и тушить на слабом огне 25–30 минут, до готовности рыбы.
- При подаче кусочки рыбы полить соусом, в котором она

тушилась.



Налистники

Украинские блинчики с различными начинками. Для налистников делается особое пресное тесто: для того, чтобы оно стало лишь оболочкой для вкусной начинки, в него не добавляют ни соль, ни сахар. Готовят налистники с самыми разными начинкам, при этом блинчики со сладкой начинкой после запекания в духовке посыпают сахарной пудрой или подают с мёдом, а несладкие перед запеканием можно посыпать тёртым сыром.

Налистники с творогом

На 4 порции

Время приготовления: 45 мин

100 г пшеничной муки

100 г картофельного крахмала

5 яиц

500 мл молока

20 г сала

Для начинки

150 г творога

150 мл жирной сметаны

1 яйцо

1 ст. л. сахарного песка

ванилин на кончике ножа

1 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 198 ккал

- В миске смешать муку с крахмалом. В другой миске взбить 4 яйца с молоком. Аккуратно, тонкой струйкой и, постоянно помешивая, влить яично-молочную смесь в муку. Вымесить до однородности.
- На небольшой сковороде, смазанной салом, испечь тонкие бледные блинчики.
- Приготовить начинку. Творог смешать со сметаной. В отдельной посуде взбить до бела яйцо с сахаром. Всё соединить, добавить ванилин и перемешать.
- На край каждого блинчика выложить по 1 ст. ложке творожной начинки, закатать рулетиком и разрезать поперёк пополам.
- Форму для запекания или противень смазать сливочным маслом, выложить блинчики и запекать в духовке при 190–200 °С в течение 15–20 минут, до золотистого цвета.
- Подавать на стол горячими.



Намура

Традиционный ливанский десерт из манной крупы. Вначале выпекается манник, затем его заливают особым сиропом на основе сока лимона, розовой воды и большого количества сахара. Намура – повседневный и очень сладкий пирог, готовят его одинаково во всех частях страны.

На 10–12 порций

Время приготовления: 45 мин + пропитывание

1 стакан натурального йогурта 1,5 % жирности

1 ст. л. разрыхлителя теста

100 г сливочного масла

250 г сахара

400 г манной крупы

целый миндаль для украшения

2 ст. л. пасты тахина

Для сиропа

400 г сахара

200 г воды

1 ч. л. розовой воды

1 ломтик лимона

Калорийность: 257 ккал

- Йогурт смешать с разрыхлителем, добавить растопленное сливочное масло и сахар, тщательно перемешать. Посте-

пенно вмешать всю манную крупу, тщательно перемешать.

- Форму для запекания смазать пастой тахина, вылить в форму тесто. Мокрой ложкой разровнять поверхность и сделать неглубокие надрезы так, чтобы получились ромбы или квадраты со стороной 3–4 см. В центр каждого ромба уложить по одному ядрышку миндаля.

- Выпекать в духовке при 180 °С в течение 25–30 минут, готовность проверить деревянной зубочисткой.

- Приготовить сироп. В глубокий сотейник всыпать сахар, влить воду и уваривать на среднем огне до полного растворения сахара. Затем убавить огонь до слабого и варить 15–20 минут. Снять с огня, добавить ломтик лимона и розовую воду. Перемешать и полностью охладить.

- Достать пирог из духовки. В форме горячим разрезать его до конца по линиям надрезов и залить сиропом. Оставить для пропитывания на 3–5 часов.



«Наполеон»

Пирожное или торт из слоёного теста, промазанного заварным кремом. Происхождение названия этого торта породило много легенд. Одна из них связывает возникновение лакомства с Наполеоном Бонапартом – якобы его жена Жозефина застала императора в пикантной ситуации с одной из фрейлин, и Наполеон для спасения супружеских уз придумал историю, будто бы он таким образом выводывал у молодой прелестницы рецепт одного вкуснейшего пирожного специально для жены-сладкоежки. Жозефина потребовала доказательства. И королевские повара приготовили необычный десерт, взяв за основу классический рецепт французской «королевской галеты» и добавив к нему заварной крем и долгое пропитывание.

Другая легенда гласит, что торт изначально придумал итальянец, и в Европе сладость окрестили «неаполитанским тортом», так как автор был из Неаполя. Позже, уже после того, как на исторической сцене появился Наполеон и произошла Великая Французская революция «неаполитанский» переименовали в «Наполеон».

В самой Франции и в Италии этот десерт известен под названием мильфёй. Лишь в США и в России его продолжают называть «Наполеоном».

На 12 порций

Время приготовления: 1 час + пропитывание

200 г сливочного масла
200 мл жирной сметаны
2 яйца
100 г сахара
650–700 г пшеничной муки

Для крема

1 л молока
6 яиц
400 г сахара
6 ст. л. пшеничной муки
500 мл жирных сливок
6 ст. л. ванильного сахара

Калорийность: 334 ккал

- Охлаждённое масло мелко нарубить широким ножом. Смешать масло со сметаной, яйцами, сахаром и, постепенно добавляя муку, вымесить тугое тесто.

- Разделить тесто на 15 равных частей, каждую раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Для того чтобы коржи были одинаковой формы, обрезать каждую заготовку по форме тарелки диаметром 18–20 см. Наколоть вилкой и испечь каждый корж отдельно в духовке при 180–190 °С в течение 10–12 минут, до золотистого цвета. Обрезки теста выпечь отдельно до золотистого цвета. Готовые коржи полностью остудить. Обрезки остудить и перемолоть в крупную крошку.

- Для крема 1 стакан молока подогреть и смешать с яйцами и сахаром, перемешать до полного растворения сахара. Постепенно всыпать всю муку и вымесить без комочков.

- Остальное молоко смешать со сливками, влить в отдельную кастрюлю и довести до кипения, постоянно мешая. Как только смесь закипит, тоненькой струйкой ввести всю приготовленную ранее молочно-мучную смесь, добавить ванильный сахар, и, как только крем начнёт густеть, (через 1–2 минуты), снять с огня.

- Крем немного охладить. Сформировать торт, промазывая каждый корж 2–3 ст. ложками тёплого крема. Оставшимся кремом равномерно обмазать верхний корж и бока торта.

- Обильно посыпать торт крошкой и оставить в тепле на 2 часа, затем поместить в холодильник для пропитывания на 8–10 часов.








Нарезка

1) Кулинарная техника, заключающаяся в нарезании продуктов различными способами.

Классические способы нарезки во французской кухне

название	описание	что нарезают	
Англез	В форме бочонков	Любые овощи	
Бланкет	Одинаковыми прямыми кусочками (брусочками)	Любые овощи, мясо, фрукты, сыр, рыбу	

Бренуаз	Кубиками среднего размера	Любые овощи, мясо, фрукты, сыр, рыбу	
Брюнуаз	Мелкими кубиками 2-3 мм	твёрдые овощи, мясо, фрукты, сыр, рыбу	
Жардиньер	Крупными брусочками толщиной около 1 см	Овощи	
Жюльен	Тонкой соломкой длиной до 5 см и шириной около 4 мм	Твёрдые овощи, мясо, сыр	
Конкассе	Небольшими кубиками	Мягкие овощи, прежде всего помидоры	

Крудите	Длинными палочками, для макания в соус	Твёрдые овощи	
Маседуан	Кубиками на основе нарезки жардиньер, то есть крупными кубиками около 1 см	Овощи	
Рондель	Круглыми ломтиками, поперёк или под углом	Колбасу, круглые в сечении овощи	
Шинковка	Полосками, несколько более широкими, чем шиффонад	Листовые овощи и травы	
Шиффонад	Очень тонкими полосками. Листочки скручивают в тугий рулон и нарезают полосками толщиной 1-2 мм	Листовые овощи и травы	

2) Тонкие ломтики мяса, рыбы, сыра. Нарезка используется для приготовления различных бутербродов, также подаётся на праздничный стол в качестве закуски или служит для украшения блюд.



Нарханги

Мясо, тушённое с овощами, по-узбекски.

На 6–8 порций

Время приготовления: 1,5 часа

800 г мякоти баранины или говядины

2 средние луковицы

2 средние морковки

1 кг картофеля

4 помидора

2 сладких перца разного цвета

1 ч. л. зиры

1 ч. л. кориандра

7 зубчиков чеснока

1 большой пучок укропа

3 ст. л. оливкового масла

1 стакан воды

1 пучок кинзы или петрушки

соль и перец по вкусу

Калорийность: 106 ккал

- Мясо нарезать на средние кубики. Очистить все овощи. Лук нарезать на тонкие полукольца, морковь и картофель – брусочками, помидоры – дольками, перец – квадратиками.
- Зиру и кориандр растолочь в ступке. Чеснок очистить,

мелко нарубить. Укроп мелко нарезать и смешать с чесноком.

- В казане разогреть оливковое масло и обжарить мясо до румяной корочки. Посолить, поперчить по вкусу. Добавить толчёные зиру и кориандр, а также 1 ст. ложку смеси укропа с чесноком.

- Выложить в казан овощи послойно – лук, помидоры, морковь, сладкий перец, картофель. При этом каждый слой овощей посыпать укропом с чесноком.

- Аккуратно, по стенке казана, влить воду. Плотнo накрыть казан крышкой и довести на среднем огне до кипения. Затем убавить огонь до слабого и тушить 1 час 15 минут.

- Готовое блюдо перемешать, выложить в посуду для подачи и посыпать мелко нарубленной зеленью.



Наршараб

Азербайджанский соус, который готовится путём сгущения гранатового сока с добавлением сахара. Для аромата в него кладут кориандр, базилик, корицу и другие специи.

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.