

Кулинарная энциклопедия

том 30



П-Р (Поросенок — Радиккьо)

Надежда Бондаренко
Наталья Шинкарёва

**Кулинарная энциклопедия. Том
30. П-Р (Поросёнок – Радиккьо)**
Серия «Кулинарная энциклопедия (ИД
«Комсомольская правда»))», книга 30

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23933261

Кулинарная энциклопедия. Том 30. П – Р. Поросёнок – Радиккьо:

Комсомольская правда; Москва; 2016

ISBN 978-5-4470-0163-6

Аннотация

В 30 томе: как приготовить молочного поросенка; рецепты португальской кухни; что такое профитроли, прошутто и птитим; всё о пряностях; как приготовить настоящее рагу и многое другое.

Содержание

П	5
Поросёнок	5
Поросёнок, запечённый в духовке	5
Портвейн	8
Порто	11
Портобелло	13
Фаршированные портобелло	14
Португальская кухня	18
Портулак	25
Тушёный портулак с йогуртом	26
Порчетта	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Кулинарная энциклопедия.

Том 30. П-Р (Поросёнок – Радиккьо)

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

П

Поросёнок

Молочным может считаться поросёнок, который ещё кормится материнским молоком, обычно это длится до двух месяцев. Поросёнка готовят, как правило, по случаю праздника. Так, например, на Руси это обрядовое блюдо принято было подавать на Рождество.

В отличие от взрослой свиньи, у молочного поросёнка нет прослоек жира, а само мясо отличается нежностью и сочностью. Правда, его не очень много, что следует учитывать при выборе рецепта.

Самым распространённым способом приготовления поросёнка является запекание или жарка на вертеле.

Поросёнок, запечённый в духовке

На 8 порций

Время приготовления: 2,5 часа

1 тушка молочного поросёнка

1 стакан красного вина

8 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. горчицы
2 ст. л. бальзамического уксуса
5 горошин чёрного перца
щепотка тёртого мускатного ореха
щепотка сухого базилика
щепотка молотой корицы
щепотка морской соли

Калорийность: 112 ккал

- Тушку поросёнка вымыть, обсушить.
- Смешать красное вино, оливковое масло, соевый соус, горчицу и бальзамический уксус. Специи растереть в ступке, добавить в маринад, перемешать.
- Сделать по всей поверхности тушки небольшие надрезы ножом, обмазать приготовленной смесью.
- Духовку разогреть до 250 °С. Выложить поросёнка на решётку, запекать 1 час, затем перевернуть на другой бок, запекать ещё 1–1,5 часа. Подавать горячим.



Портвейн

Креплёное португальское вино, названное в честь одного из главных портов страны, Порту. Традиционно портвейн производят на северо-востоке Португалии, в долине Дору. Уже во времена Римской империи производство вина из местного винограда стало популярным видом промысла. В XI веке графство Портукале, ставшее в дальнейшем Португалией, досталось в наследство Генриху II Бургундскому, который заменил произраставшую в Дору виноградную лозу на сорта, характерные для Бургундии. Но капризный климат не давал возможности выращивать такой же сладкий виноград, поэтому местные вина не пользовались спросом, пока судьбу портвейна не решил случай. Во время торговой войны с Францией англичане были вынуждены отказаться от французских вин и принялись срочно искать им замену. В 1703 году португальским винам был предоставлен льготный таможенный тариф при ввозе в Англию. Однако красные вина, производимые в Дору, быстро портились во время транспортировки, и находчивые португальцы решили добавлять в них винный спирт. Получившийся в результате необычный вкус англичане оценили, так на свет появился портвейн.

Хотя, согласно международным правилам, портвейном могут называться лишь португальские вина, во многих странах производят аналогичные напитки и нередко дают им на-

звание «портвейн». Так, в СССР до 1985 г. ежегодно производилось до 2 млрд литров ординарного «портвейна», пользовавшегося большим спросом у населения. Часто при изготовлении такого «портвейна» использовались упрощённые методы, что приводило к значительному снижению качества напитка – например, известный «портвейн 777» изготавливался из дешёвого виноматериала с добавлением этилового спирта.

Чтобы насладиться вкусом настоящего портвейна в полной мере, нужно следовать определённым правилам. Так, за 1–2 дня до открытия бутылки её нужно поставить вертикально. После откупоривания бутылку с напитком нельзя снова закрывать пробкой, чтобы не испортить вкус. Рекомендуются перелить портвейн в графин-декантер, чтобы аромат и вкус напитка полностью раскрылись.

Красные портвейны пьют довольно тёплыми, примерно 18 °С, а белые охлаждают до 10–12 °С. Что касается времени употребления, то портвейн подойдёт и в качестве аперитива перед основными блюдами, и в качестве дижестива после обильной трапезы.

Напиток хорошо сочетается практически с любыми продуктами. Подают его к мясным блюдам, десертам, выпечке, фруктам, кофе, жареным орешкам, морепродуктам и пр.



Порто

Соус на основе портвейна, чаще всего подаётся к мясу. Существует множество вариантов его приготовления. Главное, что нужно помнить, – вино следует хорошо уварить, чтобы соус получился достаточно густым.

Время приготовления: 30 мин

- 1 небольшая луковица
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 стакан красного портвейна
- 1 лавровый лист
- 2 веточки петрушки
- 1 веточка тимьяна
- 1,5 стакана насыщенного мясного бульона

Калорийность: 212 ккал

- Лук очистить, мелко нарубить.
- В сотейнике растопить сливочное масло, спассеровать лук до мягкости, влить вино, перемешать.
- Добавить травы. Варить на слабом огне до уменьшения объёма вдвое.
- Влить бульон, проварить 2–3 минуты на слабом огне.
- Снять с огня, процедить через сито. Подавать к мясу.



Портобелло



Гриб, разновидность шампиньона. В отличие от последнего, портобелло бывает довольно крупным, а его шляпка практически полностью раскрывается, достигая 10–15 см в диаметре. Благодаря такой особенности, с поверхности гриба испаряется больше влаги, в результате чего он приобретает более плотную и мясистую структуру.

Интересно, что вплоть до 80-х годов XX века этот гриб практически не употребляли в пищу. Но затем ему было дано оригинальное название, а факт того, что произрастает он в небольших количествах, сделал из портобелло деликатес.

В отличие от шампиньона, этот гриб обладает более насыщенным вкусом и выраженным, ярким ароматом.

В состав портобелло входят зола, пищевые волокна, а также витамины и различные минеральные вещества. Больше всего в этих грибах витаминов Е и группы В. В числе минеральных веществ цинк, селен, медь, марганец, железо, фосфор, натрий, кальций, калий. Низкая калорийность позволяет рекомендовать грибы в качестве диетического продукта. Кроме того, портобелло подойдёт тем, в чьём рационе ощущается недостаток полноценного белка.

В кулинарии портобелло используют для приготовления разнообразных вторых блюд и грибных закусок. Очень вкусными получаются запечённые портобелло или жульен из них, также большие шляпки отлично подходят для фарширования. Портобелло тушат, маринуют, запекают, добавляют в омлет, пиццу, рагу и салаты.

Фаршированные портобелло

На 4 порции

Время приготовления: 35 мин

1 луковица
2 ст. л. оливкового масла
4 помидора
4 зубчика чеснока
1 стебель лука-порея
0,5 лимона
1 пучок свежего базилика
50 г пармезана
1 пучок петрушки
4 шляпки портобелло
соль и перец по вкусу

Калорийность: 104 ккал

- Луковицу очистить, измельчить. На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить лук до золотистого цвета.
- Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Чеснок очистить, измельчить. Лук-порей хорошо промыть, мелко нарезать.
- Добавить помидоры, чеснок и лук-порей в сковороду с луком, перемешать. Посолить, поперчить, тушить, пока помидоры не станут мягкими. Выжать сок из половины лимона.
- Базилик промыть, стряхнуть воду, нарезать. Добавить к остальным ингредиентам, перемешать, тушить 1 минуту, снять с огня.
- Пармезан натереть. Петрушку вымыть, стряхнуть воду, измельчить.

- Шляпки портобелло выложить на смазанный маслом противень. Сбрызнуть оливковым маслом. Наполнить начинкой, посыпать тёртым пармезаном. Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 12–15 минут.

- Достать из духовки, посыпать петрушкой, подавать к столу.



Португальская кухня

Кухня Португалии считается одной из лучших и самобытных в мире. Многие полагают, что она формировалась под влиянием испанской, но это не совсем так. В ней можно проследить африканские традиции, такие, например, как использование острого перца пири-пири. Южные районы явно подвержены итальянскому влиянию, здесь любят пасту и активно используют чеснок. Впрочем, португальцы любят и другие специи, еда здесь всегда ароматная и пряная.

Близость к океану обеспечила Португалии первое место в мире по количеству рыбы, употребляемой жителями страны в год. Блюда из рыбы и морепродуктов здесь великое множество, дары моря жарят, варят, тушат, запекают на углях. Рыба здесь – основной продукт питания.

Считается, что больше всего блюд в стране готовят из трески. В Португалии даже существует поговорка о том, что «рецептов приготовления трески столько же, сколько дней в году». Одной из «визитных карточек» португальской кухни стала сушёная треска бакаляу. Своим появлением это знаковое блюдо обязано мореплавателям, которые стремились сохранить рыбу как можно дольше в те времена, когда холодильников ещё не существовало. Сегодня бакаляу – любимый деликатес, обязательно присутствующий на столе на Пасху и в Рождество, а также использующийся и в повсе-

дневной кулинарии.

Присутствуют на столе португальцев и блюда из мяса (прежде всего говядины) и птицы, обильно сдобренные традиционными специями, среди которых особенно часто используется чеснок. Распространённым продуктом здесь является острая колбаса чорисо, аналог испанской чоризо, входящая в состав многих блюд, например, традиционного овощного супа калду верде.

Среди овощей наибольшей любовью португальцев пользуются морковь, картофель, репчатый лук, шпинат и цветная капуста. Часто в качестве основного ингредиента густых супов и рагу выступают фасоль и нут.

Что касается десертов, то самым главным из них можно назвать паштель де белень, ставший настоящей «кулинарной достопримечательностью» страны, и его аналог, паштель де ната, рецепт которого позаимствовали многие страны Европы и Нового Света, где это лакомство в наши дни традиционно готовят на Рождество. Разнообразные десерты – от молочного желе до сладкой выпечки – здесь чаще всего приправляют молотой корицей, а также добавляют миндаль и кокосовую стружку.



На территории Португалии производится множество вин, среди которых особенно ценится портвейн. Его обычно пьют перед едой в качестве аперитива или в конце трапезы – как дижестив. Зелёное вино – ещё одна особенность виноделия этой страны. Так называются вина с небольшой выдержкой и лёгкой газацией, которые могут быть изготовлены как из белого, так и из красного винограда. Хотя самым известным португальским вином можно назвать портвейн, также во всём мире популярна мадера, производимая на острове Мадейра. Туристы, посещающие Лиссабон, часто привозят оттуда местный «сувенир» – ароматный вишнёвый ликёр жинжинью.

Важнейшие блюда португальской кухни (в алфавитном порядке)¹:

Бакаляу – сушёная солёная треска, аналог итальянской баккала.

Калдейрада – рыба, тушённая с овощами и белым вином.

Калду верде – суп из капусты и картофеля с луком, чесноком и колбасой чорисо.

Катаплана – блюдо из рыбы и морепродуктов с овощами.

Кузиду португезе – смесь говядины, свинины, копчёно-

¹ Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

стей и курицы.

Оля подрига – густая похлёбка с мясом, колбасками и горошком.

Паштель де бакаляу – обжаренные во фритюре шарики из сушёной трески.

Паштель де белень – булочки с заварным кремом.

Персебеш – популярный морепродукт, морские ракообразные.

Пири-пири – острое блюдо из курицы и одноимённый соус.

Пошта-а-мирандеза – отбивные из телятины с чесночным соусом.

Рабанадаш – тосты в молочно-яичном льезоне с добавлением рома.

«Райские сливки» – сливочно-яичный десерт.

Рожоеш – рагу из свинины.

Сардинада – жаренные на решётке сардины с гарниром из жареного перца и картофеля.

Сопа да педра – «суп из камня», густая похлёбка с грудинкой, колбасками и фасолью.

Тижелада – яичный пудинг.

Треска а ла Гомеш – запечённая с картофелем и маслинами.

Фейжоада – запечённые бобы с сушёным мясом, потрохами, колбасками и пр.

Фолар – традиционный пасхальный пирог.

Энсопадо – похлёбка из баранины.

Эшталадуш – сдобные рогалики.



Портулак



Однолетнее растение с небольшими мясистыми листьями. Цветы портулака жёлтого цвета собраны в небольшие пучки, а плод растения имеет шаровидную форму. Внутри него находятся тёмно-коричневые семена.

В природе обнаружить портулак можно в речных долинах и на пустырях. В ареал его произрастания входят многие регионы мира с тёплым климатом, в том числе Россия, Средняя Азия и Закавказье. Растение выращивают также на огородах как садовый овощ.

Полезные свойства растения отмечал в своё время сам

Гиппократ. В зелени портулака содержатся витамины А, В, К, РР, Е. Это уникальный источник белка, в нём содержится также «топливо» для клеток: глюкоза, сахароза, галактоза. Органические кислоты, входящие в состав растения, способствуют нормализации обменных процессов. В числе полезных веществ, содержащихся в портулаке, такие как калий, кальций, магний, каротин, флавоноиды и пр. Много в нём слизистых и смолистых веществ.

В народной медицине растение применяют для лечения заболеваний мочевого пузыря, почек, желудка и печени. Помогает портулак при энтероколите и геморрое, дизентерии, артрите, заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Он благотворно влияет на кожу, снимая воспаления и улучшая её внешний вид, что позволяет использовать портулак и в косметических целях. С его помощью лечат псориаз и другие кожные проблемы.

В кулинарии листья и стебли растения употребляют в сыром и варёном виде. Их добавляют в салаты, готовят с ними супы и соусы, кладут в мясные блюда, а также солят и маринуют на зиму.

Тушёный портулак с йогуртом

На 2 порции

Время приготовления: 20 мин

1 большой пучок портулака
2 зубчика чеснока
0,5 луковицы
2 ст. л. растительного масла
0,5 стакана натурального йогурта
соль и перец по вкусу

Калорийность: 34 ккал

Портулак замочить в холодной воде на 15 минут. Затем воду слить, зелень промыть, откинуть в дуршлаг.

- Чеснок и лук очистить, измельчить. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук и чеснок, выложить портулак, тушить, пока зелень не поменяет цвет.

- Переложить в миску, посолить, поперчить по вкусу.

- Заправить йогуртом, подавать к столу.



Порчетта

Блюдо итальянской кухни, маринованная свинина, свёрнутая рулетом и запечённая до румяной корочки. Если рулет готовится для большого праздничного стола, то в ход идёт свиная брюшина или целый поросёнок, из туши которого удаляют кости.

Подают порчетту как горячей, так и холодной, в качестве основного блюда или закуски.

На 4–6 порций

Время приготовления: 1,5 часа + маринование

1–1,5 кг свиной лопатки

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. соли

1 ст. л. молотого чёрного перца

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.