

Кулинарная энциклопедия

том 29



П (Пита — Попьет)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.
Том 29. П (Пи́та – По́ьет)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 29. П (Пита – Попьет) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0162-9

В 29 томе: что приготовить из плавленого сыра; рецепт настоящего узбекского плова; история и рецепты итальянской пиццы; что такое пишингер, плакия и польпетта; всё о помидорах, полбе и подсолнечном масле; какой десерт французы называли «плавучие острова»; чем интересна польская кухня и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0162-9

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

ПИТА	6
Классическая пита	7
Пита с ветчиной, сыром и помидорами	9
Питайя (питахайя)	10
Пити	11
Питивье	13
Пихельштайнер («Рагу Бисмарка»)	15
Пицца	17
Пицца «Маргарита»	19
Пицца «Четыре сыра»	21
Пиццелле (феррателле)	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Кулинарная энциклопедия. Том 29. П (Пита – Попьет)

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

ПИТА

Пресный хлеб круглой формы, который традиционно пекут в странах Ближнего Востока и Средиземноморья. Особенность питы состоит в том, что в процессе выпекания внутри лепёшки образуется полость, в которую затем закладывают самую разнообразную начинку.

Сегодня пита с начинкой часто встречается и в России, являясь популярным видом фаст-фуда.

Классическая пита

Время приготовления: 30 мин + расстойка

1 ч. л. сухих дрожжей
1 л воды
2 ч. л. соли
3–4 ст. л. растительного масла
10 стаканов пшеничной муки

Калорийность: 242 ккал

- Дрожжи всыпать в тёплую воду, посолить, добавить растительное масло, перемешать. Медленно всыпать муку, замесить мягкое тесто.
- Переложить тесто в кастрюлю, накрыть салфеткой, оставить на 1,5–2 часа в тёплом месте.
- Когда тесто поднимется, обмять его, раскатать в толстый жгут, разрезать на куски размером с кулак.
- Смочить руки в воде. Из каждого куса теста сформировать круглую, достаточно толстую лепёшку, раскатать её, чтобы диаметр составил 15–20 см. Оставить для расстойки на 20 минут.
- Выложить питу на противень, поместить в максимально разогретую духовку, выпекать 4–5 минут, до лёгкого золотистого цвета.



Пита с ветчиной, сыром и помидорами

На 8 порций

Время приготовления: 20 мин

200 г ветчины

100 г сыра

2 крупных помидора

1 красная луковица

4 листа салата

4 питы

Калорийность: 275 ккал

- Ветчину и сыр тонко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, нарезать тонкими колечками. Салат промыть, стряхнуть воду.
- Питы разрезать пополам. В образовавшийся кармашек положить листья салата, ветчину, сыр, помидоры, колечки лука. Подать к столу.



Питайя (питахайя)



Съедобные плоды вьющихся лианообразных кактусов, растущих в странах Латинской Америки. В англоязычных странах плод называют *dragon fruit*, намекая на его внешнее сходство с мифическим чудовищем – драконом.

Питайя – не очень крупный фрукт. Размер среднего плода сопоставим с размером большого яблока. Форма у него вытянутая, а «драконьи» черты придаёт покрывающая поверхность ярко-зелёная «чешуя». Под кожей скрывается нежная мякоть, цвет которой может варьироваться от насыщенного фиолетового до белого. В центре плода есть мелкие косточки, как в киви. Кстати, и вкус питаии можно определить как киви-банановый.

Питайя содержит массу полезных веществ. Особенно много в ней витаминов группы В, а также витамина С. В числе минералов, входящих в её состав, калий, фосфор, кальций и железо. В странах, где фрукт традиционно употребляют в пищу, он является также и ценным натуральным лекарственным средством. Замечено, что питаийя помогает при расстройстве желудка, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, нормализует работу эндокринной системы. Такой фрукт особенно рекомендован людям с диабетом, поскольку содержит минимум сахаров. Низкая калорийность плода позволяет назначать его тем, кто придерживается диетического питания. Кроме того, регулярное употребление «драконьего фрукта» помогает справиться с проблемами зрения, а также восполнить недостаток кальция.

Употребляют же данный фрукт обычно как самостоятельный десерт, извлекая мякоть с помощью небольшой ложечки. Питаийю используют также для джемов и соусов, добавляют в йогурты и другие молочные продукты. Из фруктового сока готовят освежающие напитки.

Пити

Блюдо азербайджанской кухни, суп из баранины. Традиционно пити готовят порционно, в специальных глиняных горшках, отчего блюдо приобретает особенный вкус. Интересно, что упоминание о мясном блюде с похожим названием «питу» встречается в собрании древних священных текстов зороастрийцев «Авесте». Его приготовил в железном котле мифический герой Карашаспа.

На 2 порции

Время приготовления: 3 часа + замачивание

4 ст. л. нута или очищенного гороха
500 г баранины с косточкой
2 стакана воды
2 щепотки шафрана
2 средние картофелины
2 небольшие луковицы
4 шт. алычи
40 г курдючного жира
соль и перец по вкусу

Калорийность: 175 ккал

- Нут замочить в воде на ночь.
- Мясо промыть, удалить плёнки, крупно нарезать, положить в 2 горшочка. Добавить нут, долить холодной воды, поместить в духовку.
- После того как вода закипит, снять пену и готовить ещё 2–3 часа, периодически снимая пену.
- Шафран залить 0,5 стакана кипятка. Дать настояться 15–20 минут.
- Картофель и лук очистить. Алычу вымыть, удалить косточки. Курдючный жир мелко нарезать.
- За 30 минут до готовности в горшочки добавить целые картофелины, луковицы и алычу. Посолить по вкусу, готовить 15 минут.
- Влить в горшочки настой шафрана, добавить курдючный жир, варить ещё 15 минут.
- Подать суп в горшочках, в которых он варился.



Питивье

Блюдо французской кухни, слоёный пирог с миндальным кремом. Своё название питивье получил в честь одноимённого города, расположенного недалеко от Парижа, в котором впервые испекли этот пирог. Полагают, что на столе французов подобная воздушная выпечка появилась ещё в XVII веке.

На 8 порций

Время приготовления: 1,5 часа

500 г слоёного бездрожжевого теста

1 яйцо для смазывания

Для заварного крема

125 мл молока

1 яичный желток

20 г сахара

15 г кукурузного крахмала

1 ч. л. ванильной эссенции

Для начинки

65 г сливочного масла

65 г сахара

1 яйцо

1 ст. л. тёмного рома

65 г миндальной муки

120 г свежей клубники

Для сиропа

25 г коричневого сахара

1 ст. л. воды

Калорийность: 329 ккал

- Приготовить заварной крем: молоко довести до кипения. Яичный желток растереть с сахаром, медленно всыпать крахмал. Тонкой струйкой, помешивая, влить немного молока, затем смесь перелить в сотейник с оставшимся молоком. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, постоянно помешивая, до загустения. Снять с огня, влить ванильную эссенцию, остудить, убрать в холодильник.

- Приготовить миндальную начинку: размягчённое сливочное масло растереть с сахаром. Добавить яйцо, ром и миндальную муку, перемешать. Влить массу в заварной крем, перемешать до однородности. Крем поместить в кулинарный мешок, убрать в холодильник.

- Тесто разделить на 2 части, раскатать в пласты толщиной 4 мм. Вырезать 2 круга, один большего размера. Меньший круг перенести на противень, застеленный бумагой для выпечки, смазать края взбитым яйцом.

- Выложить крем, выдавливая его из кулинарного мешка и распределяя по спирали. Заполнить всю внутреннюю часть пласта, оставив 3 см по краям. Разложить на начинку клубнику. Накрыть вторым пластом, хорошо защипать края. Смазать пирог взбитым яйцом, поместить на 30 минут в холодильник.

- Духовку разогреть до 200 °С, достать пирог из холодильника, сделать отверстие в центре для выхода пара. Поставить в духовку на 10 минут, затем уменьшить температуру до 170 °С и выпекать пирог ещё 30 минут.

- Коричневый сахар всыпать в воду, сварить сироп. Пирог достать из духовки, смазать сиропом. Остудить.



Пихельштайнер («Рагу Бисмарка»)

Блюдо немецкой кухни, густой суп, для приготовления которого используют 3 сорта мяса. История гласит, что вкусовые качества этого супа высоко оценил самый известный канцлер Германии – Отто фон Бисмарк. Произошло это, когда он отдыхал на курорте Бад Киссинген.

Наваристый, густой и ароматный суп очень популярен в народе по сей день. Доказательством тому служит праздник, посвящённый пихельштайнеру, который на протяжении вот уже 130 лет отмечают в немецком городе Регене. В этот день горожане выходят на костюмированные шествия, катаются на лодках, проводят ярмарки, устраивают фейерверки и, конечно, едят тот самый суп.

На 8 порций

Время приготовления: 2 часа

200 г говяжьего или телячьего филе

200 г свиного филе

200 г куриного филе

2 луковицы

3 моркови

750 г картофеля

200 г корня сельдерея

1 лук-порей

1 ч. л. сладкой паприки

1 пучок петрушки или укропа

соль и перец по вкусу

Калорийность: 97 ккал

- Мясо нарезать кубиками. Овощи вымыть, очистить. Лук мелко нарубить. Морковь нарезать кружочками, картофель – кубиками, сельдерей – кубиками помельче.
- Лук-порей нарезать тонкими колечками. Репчатый лук по желанию обжарить в растительном масле до золотистого цвета.
- Уложить продукты слоями в большую кастрюлю с толстым дном. Первый слой – мясо, затем картофель, лук, морковь, сельдерей, лук-порей. Сверху посыпать паприкой, солью и перцем.
- Залить продукты водой так, чтобы она покрывала их на палец. Петрушку или укроп промыть, мелко нарезать.
- Довести суп до кипения, затем уменьшить огонь, тушить 1,5 часа на слабом огне. Перед подачей суп перемешать. Разлить по тарелкам, посыпать измельчённой зеленью, подать к столу.



Пицца

«Визитная карточка» итальянской кухни, блюдо, ставшее популярным во всём мире и лидирующее в категории еды, которую заказывают с доставкой на дом.

Пицца представляет собой круглую лепёшку из дрожжевого теста, которое замешивается вручную и после расстойки тонко раскатывается. Поверх лепёшки выкладывается начинка, затем пицца запекается в дровяной печи. Основными ингредиентами начинки являются томатный соус и сыр (как правило, моцарелла). Количество рецептов начинки в наши дни исчисляется уже многими десятками, но эти 2 ингредиента можно найти практически в каждом из них.

Появлению пиццы во многом «поспособствовали» древние римляне и греки, у которых было принято подавать к столу тонкие лепёшки с разными начинками. Эту традицию они вполне могли, в свою очередь, позаимствовать у древних египтян, в рационе которых были лепёшки с травами. Некоторые исследователи полагают, что рецепт пришёл из вавилонской кухни.

Как бы то ни было, сначала это блюдо полюбилось простому люду, и только спустя время его приняла знать. Первые упоминания в источниках об этой выпечке, как именно о «пицце», относятся к 997 г.

Томатный соус, без которого сложно сейчас представить пиццу, стали добавлять в начинку только в XVI веке, когда, благодаря открытию Нового Света, в Европу попали помидоры.

При подаче пиццу нарезают на 6–8 секторов с помощью специального ножа в виде круглого острого ролика – он позволяет не мять начинку, сохраняя привлекательный внешний вид блюда. К пицце дополнительно подают оливковое масло холодного отжима.

Среди наиболее известных видов пиццы следующие:

«Гавайская» – с ветчиной и ананасами;

«Дьябола» – с острой начинкой из салями и жгучим перцем;

Кальцоне – закрытая пицца в виде полукруглого пирога с начинкой внутри (*см. Кальцоне*).

«Каприччиоза» – с грибами, артишоками и оливками;

«Маргарита» – с томатным соусом и моцареллой, один из самых простых вариантов пиццы;

«Маринара» – с помидорами, чесноком, оливковым маслом и итальянскими травами;

«Наполетана» – пицца по-неаполитански, с анчоусами;

«Пеперони» – с одноимённой колбасой;

«Четыре сезона» – пицца, разделённая на 4 сектора, в каждом своя начинка из сезонных ингредиентов (весна – артишоки и оливки, лето – салями и свежемолотый чёрный перец, осень – помидоры и моцарелла, зима – грибы и сваренные вкрутую яйца);

«Четыре сыра» – с различными сырами, обычно это моцарелла, пармезан, горгонзола и любой полутвёрдый сыр, например, эмменталь.

Некоторые из видов пиццы могут отличаться интересной историей, другие появились просто из желания поэкспериментировать, а имена придумавших их поваров канули в Лету. Очевидно одно: пицца будет актуальной всегда, поскольку, как никакое другое блюдо, оставляет простор для творчества, что позволяет ей оставаться современной, несмотря на весьма «преклонный» возраст.



Пицца «Маргарита»

На 6–8 порций

Время приготовления: 1 час 20 мин

Для теста

1 ч. л. сухих дрожжей

1 ст. л. сахара

1 стакан воды

2,5 стакана пшеничной муки

1 ст. л. соли

2 ст. л. оливкового масла

Для начинки

400 г консервированных очищенных томатов

2 зубчика чеснока

1 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. сушёного базилика

2 ст. л. томатной пасты

2 помидора

100 г твёрдой моцареллы

соль и перец по вкусу

Калорийность: 208 ккал

• Дрожжи смешать с сахаром, залить 4 ст. ложками тёплой воды, перемешать, оставить на 15 минут. Муку соединить с солью, высыпать горкой на стол, сделав углубление в центре. Влить дрожжи, масло и оставшуюся воду. Перемешать деревянной ложкой, замесить тесто. Накрыть его салфеткой, оставить на 30 минут. Через 15–20 минут обмять тесто и дать ему опять подняться.

• Сформировать из теста шар, раскатать его в плоскую лепёшку толщиной 6 мм, выложить на противень, растянув пальцами.

• Приготовить начинку: консервированные помидоры нарезать кусочками. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Обжарить чеснок в оливковом масле, добавить помидоры, тушить несколько минут. Положить базилик, добавить соль и перец по вкусу. Тушить 20 минут, пока соус не станет густым. Затем добавить томатную пасту, перемешать, снять с огня. Свежие помидоры вымыть, нарезать кружочками.

• Моцареллу натереть на тёрке или нарезать тонкими ломтиками. Лепёшку для пиццы смазать томатным соусом, поверх выложить кружочки свежих помидоров. Посыпать моцареллой.

• Поместить пиццу в духовку, выпекать 20 минут при 200 °С.



Пицца «Четыре сыра»

На 6–8 порций

Время приготовления: 1 час 10 мин

Для теста

1 ч. л. сухих дрожжей

1 ст. л. сахара

1 стакан воды

2,5 стакана пшеничной муки

1 ст. л. соли

2 ст. л. оливкового масла

Для начинки

200 г моцареллы

70 г горгонзолы

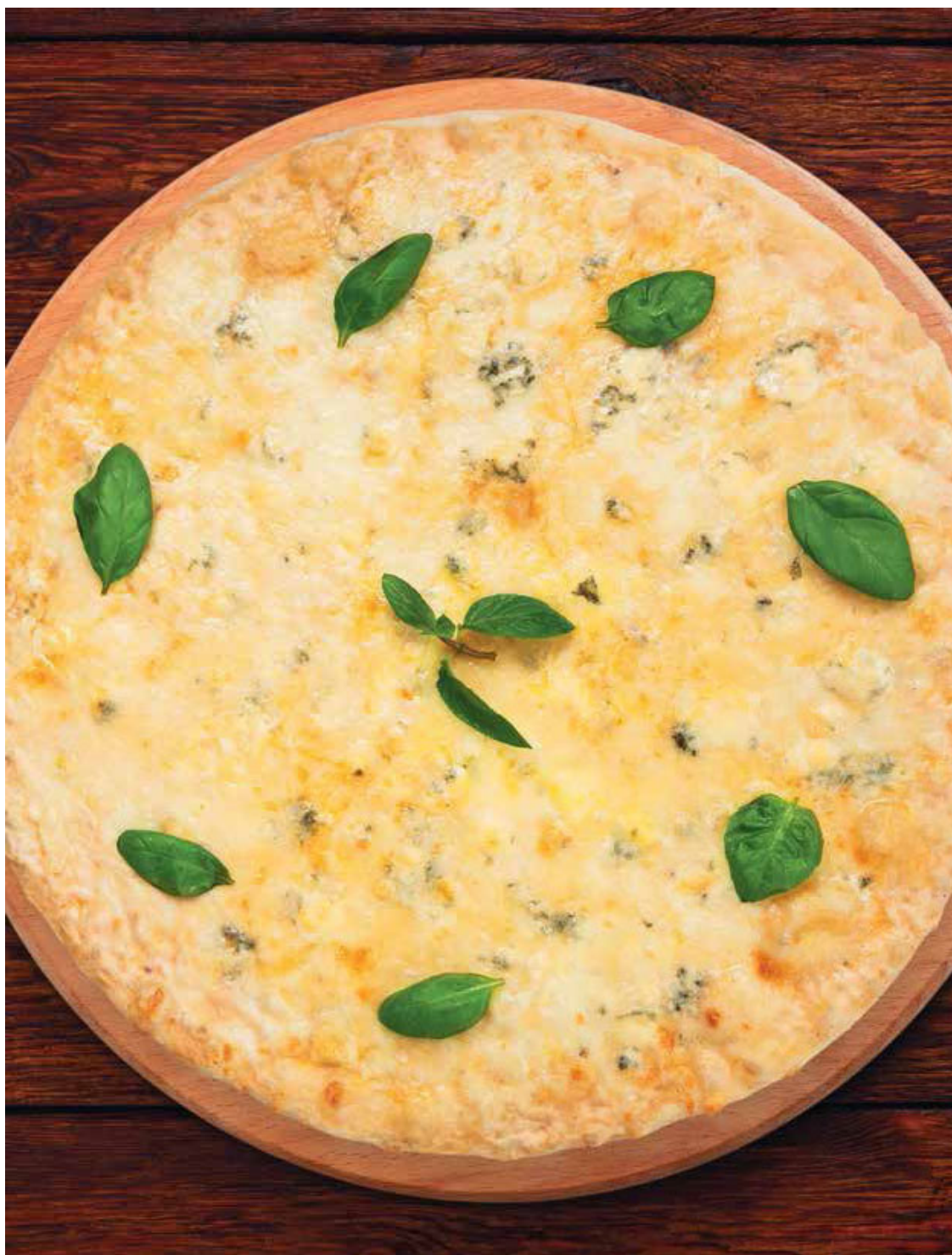
70 г сыра эмменталь

70 г пармезана

1 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 270 ккал

- Приготовить тесто для пиццы, как в предыдущем рецепте. Раскатать его в тонкую лепёшку. Форму для выпечки смазать оливковым маслом. Положить основу для пиццы, растянув её руками. Подсушить в разогретой до 250 °С духовке в течение 5 минут.
- Моцареллу, горгонзолу и эмменталь нарезать небольшими кубиками, пармезан натереть.
- На подсушенную лепёшку выложить моцареллу и эмменталь, посыпать пармезаном. Горгонзолу выложить сверху. Поместить в духовку ещё на 5 минут. Подать к столу горячей.



Пиццелле (феррателле)

Итальянское вафельное печенье круглой формы. Пиццелле – одно из самых старых печений, которые традиционно пекут в Центральной Италии. Считается, что впервые его приготовили на праздник Святого Доминика, известный также как «фестиваль змей», посвящённый изгнанию рептилий из небольшой деревни Абруццо. С тех пор эта традиция сохраняется.

В старину для выпекания вафель изготавливали специальные «утюги» с выбитыми на них узорами. Некоторые особо тщеславные итальянцы заказывали утюги с семейными гербами, которые затем можно было разглядеть на пиццелле. До наших дней дошла традиция делать именные вафельницы для пиццелле с инициалами невесты, когда она выходит замуж. Такая вафельница становится частью её приданого.

Время приготовления: 50 мин

3 яйца
0,75 стакана сахара
1 ч. л. ванильного сахара
100 г сливочного масла
1,75 стакана пшеничной муки
1,5 ч. л. разрыхлителя теста

Калорийность: 391 ккал

- Яйца взбить с сахаром, добавив ванильный сахар.
- Хорошо охлаждённое сливочное масло натереть на тёрке, добавить к яйцам.
- Муку смешать с разрыхлителем, добавить в яичную смесь, перемешать до однородности. Тесто должно получиться довольно густым.

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.