

# Кулинарная энциклопедия

том 29



П (Пита — Попьет)

**Надежда Бондаренко**  
**Наталья Шинкарёва**

## **Кулинарная энциклопедия.**

### **Том 29. П (Пица – Попъет)**

Серия «Кулинарная энциклопедия (ИД  
«Комсомольская правда»)), книга 29

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23933253](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23933253)*

*Кулинарная энциклопедия. Том 29. П. Пица – Попъет: Комсомольская  
правда; Москва; 2016  
ISBN 978-5-4470-0162-9*

#### **Аннотация**

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.

# Содержание

ПИТА	5
Классическая пита	6
Пита с ветчиной, сыром и помидорами	9
Питайя (питахайя)	11
Пити	13
Питивье	16
Пихельштайнер («Рагу Бисмарка»)	20
Пицца	23
Пицца «Маргарита»	27
Пицца «Четыре сыра»	30
Пиццелле (феррателле)	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Кулинарная энциклопедия.

## Том 29. П (Пи́та – По́пъет)

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 фастфуда.

# 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 куска 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 кожицей скрывается неж-

ная мякоть, цвет которой может варьироваться от насыщенного фиолетового до белого. В центре плода есть мелкие косточки, как в киви. Кстати, и вкус пита́йи можно определить как киви-банановый.

Пита́йя 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 фру́кт традиционно употребляют в пищу, он является также и ценным натуральным лекарственным средством. Замечено, что пита́йя помогает при расстройстве желудка, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, нормализует работу эндокринной системы. Такой фру́кт 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 фру́кта» помогает справиться с проблемами зрения, а также восполнить недостаток кальция.

Употребляют же данный фру́кт обычно как самостоятельный десерт, извлекая мякоть с помощью небольшой ложечки. Пита́йю используют также для джемов и соусов, добавляют в йогурты и другие молочные продукты. Из фру́ктового 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, поло-

жить 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, охладить, 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. Накрывать 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 разрезают 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 цен-

тре. 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.