

Кулинарная энциклопедия

том 28



П (Песто — Писту)

Надежда Бондаренко
Наталья Шинкарёва

Кулинарная энциклопедия.

Том 28. П (Песто – Писту)

Серия «Кулинарная энциклопедия (ИД
«Комсомольская правда»)), книга 28

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23933245

*Кулинарная энциклопедия. Том 28. П. Песто – Писту; Комсомольская
правда; Москва; 2016
ISBN 978-5-4470-0161-2*

Аннотация

В 28-м томе: как покрасить яйца к Пасхе; всё о петрушке, пиве и пикулях; чем пилаф отличается от плова; что такое петеш, пёркельт и пикалиллы; какие блюда приготовить из разных видов печени; рецепты пирогов с картофелем и пирожков с мясом; какое пирожное стало прототипом русской «картошки» и многое другое.

Содержание

Песто	5
Классический генуэзский песто	8
Мятный песто с грецкими орехами и фетой	10
Паста с песто из рукколы и кешью	13
Рулетики из слоёного теста с песто из щавеля и фундука	16
Петеш	19
Петрушка	23
Гремолата	26
Оладьи с петрушкой	29
Лимонно-медовый напиток с петрушкой	31
Печень говяжья	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Кулинарная энциклопедия.

Том 28. П (Песто – Писту)

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

Песто

(от ит. *pestare* – растирать)

Итальянский соус из базилика, орешков пинии или кедровых, чеснока, твёрдого сыра и оливкового масла. Песто изобрели в Генуе, в области Лигурия, что расположена на севере Италии. Некоторые историки утверждают, что он ведёт свою историю со времён Древней Греции, однако первое письменное упоминание о соусе встречается в «Поваренной книге Генуи», написанной Джованни Баттиста Ратто и изданной в 1863 году. Соус песто настолько популярен в Лигурии, что там проходит Чемпионат мира по приготовлению генуэзского песто традиционным способом, в ступке. Только такой способ приготовления считается правильным, хотя современные хозяйки всё чаще используют для этого кухонный комбайн.

Соус обычно едят сразу после приготовления. Подают песто к различным блюдам, а также как отдельную закуску, с тёплым свежим хлебом. Если песто предназначается для бутербродов, масла добавляют немного, а если его готовят к ризотто или к пасте, вливают масла больше, чтобы соус имел более жидкую, текучую консистенцию. Продукты для приготовления песто должны быть тёплыми и одинаковой температуры.

Песто имеет множество вариаций. В провансальский пе-

сто не кладут кедровые орешки, вместо них используют миндаль, а к базилику добавляют ещё и листья мяты. Песто по-сицилийски готовят с томатами и миндалём, и базилика в нём гораздо меньше. В Германии песто делают из черемши, а не из базилика, и вместо дорогих кедровых орешков в песто добавляют другие, более дешёвые. В Австрии любят готовить соус из тыквенных семечек.

Для песто используют не только базилик, делают его и из листьев петрушки, крапивы, рукколы или шпината, и даже из виноградных листьев. Существуют зелёный, красный, жёлтый и фиолетовый песто.

Зелёный песто считается классическим, он подходит к пасте, ризотто или капрезе – итальянской закуске из моцареллы и помидоров (см. *Капрезе*).

Красный песто готовят с вялеными томатами и подают не только к пасте, но и к сливочным сырам, а также к мясу и печёным овощам.

Жёлтый песто с грецкими орехами и мягким сливочным сыром добавляют в супы.

Фиолетовый изготавливается из рукколы, фиолетового базилика и сливочного масла, он прекрасно сочетается с рыбой и морепродуктами или используется при запекании картофеля и грибов.



Классический генуэзский песто

Время приготовления: 20 мин

70 г свежего базилика

2 зубчика чеснока

100 г пармезана

щепотка морской соли

30 г очищенных кедровых орешков

3–4 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 475 ккал

- Листья базилика промыть, тщательно просушить и нарезать на мелкие кусочки. Чеснок очистить, мелко нарубить. Пармезан натереть на мелкой тёрке.
- В ступке растереть кедровые орешки и морскую соль до состояния однородной кашицы.
- Добавить половину листьев базилика и растереть в однородную массу.
- Влить оливковое масло и, продолжая растирать, постепенно добавить оставшийся базилик.
- Растереть соус до однородной кашицы. Затем всыпать весь сыр и ещё раз тщательно растереть.



Мятный песто с грецкими орехами и фетой

Время приготовления: 30 мин

большой пучок мяты
небольшой пучок зелёного базилика
100 г грецких орехов
1 зубчик чеснока
300 г сыра фета
1 ч. л. лимонной цедры
2 ст. л. лимонного сока
2–3 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 421 ккал

- Листья мяты и базилика промыть и тщательно просушить, мелко нарезать.
- Орехи крупно нарубить и выложить на противень. Обжаривать в духовке при 180 °С в течение 8–12 минут, до золотистого цвета. Достать орехи из духовки и полностью охладить.
- Чеснок очистить и мелко нарубить.
- Измельчить орехи в комбайне, добавить чеснок, нарезанные листья мяты и базилика, фету, цедру и сок лимона.

Размолоть всё до однородной массы.

- Перелить соус в глубокий соусник, добавить оливковое масло, посолить и поперчить по вкусу. Соус тщательно перемешать и подать на стол.



Паста с песто из рукколы и кешью

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин

250–300 г спагетти

4–5 ст. л. оливкового масла

120 г орехов кешью

120 г рукколы

30–40 г твёрдого овечьего сыра

щепотка морской соли

молотый перец по вкусу

Калорийность: 379 ккал

- Спагетти отварить согласно инструкции на упаковке. Откинуть в дуршлаг и перемешать с 1 ст. ложкой оливкового масла.
- Орехи кешью обжаривать на сухой сковороде 3–4 минуты, затем полностью охладить.
- Рукколу промыть, тщательно просушить и мелко нарезать.
- В чашу блендера выложить рукколу, орехи, овечий сыр и морскую соль, размолоть до однородной кашицы.
- Кашицу из блендера смешать с оливковым маслом, добавить перец по вкусу и перемешать.
- Спагетти выложить в большое блюдо, залить соусом,

тщательно перемешать и подать на стол.



Рулетики из слоёного теста с песто из щавеля и фундука

На 10–12 порций

Время приготовления: 1,5 часа

большой пучок щавеля

небольшой пучок мяты

небольшой пучок базилика

100 г твёрдого сыра

100 г молотого фундука

1 ст. л. сахара

0,5 ч. л. соли

2–3 вяленых помидора

300 г готового слоёного теста

2 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 386 ккал

- Щавель, листья мяты и базилика промыть и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой тёрке.
- В чашу блендера поместить нарезанную зелень, фундук, сахар, соль и вяленые помидоры, размолоть всё до однородной массы. Смешать пасту из блендера с сыром.
- Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм. Намазать на пласт теста песто, свернуть рулетом и нарезать поперёк на

кусочки толщиной 1–2 см.

- Выложить рулетики на смазанный оливковым маслом противень и выпекать в духовке при 200 °С в течение 15–20 минут, до золотистого цвета.

- Достать противень из духовки, снять рулеты и полностью охладить на решётке.



Петеш

Венгерский мясной суп с вермишелью, названный в честь драматического актёра конца XIX – начала XX века Имре Петеша.

На 8–10 порций

Время приготовления: 2,5 часа

- 1 кг говяжьей вырезки
- 1,5 кг мозговых костей
- 2 л воды
- 3–4 корня петрушки
- 1 крупная морковь
- 2–3 стеблей сельдерея
- 4–5 крупных картофелин
- 1 крупная луковица
- 2 зубчика чеснока
- 3–4 см корня имбиря
- 200 г савойской капусты
- 100 г капусты кольраби
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. томатной пасты
- 300–400 г вермишели
- несколько перьев зелёного лука
- 1–2 веточки петрушки
- соль и перец по вкусу

- Мясо и кости промыть, выложить в широкую кастрюлю и залить холодной водой. Поставить кастрюлю на сильный огонь и довести до кипения, снять пену, убавить огонь до слабого и варить 1 час.

- Очистить корень петрушки, мелко нарезать. Морковь очистить, нарезать кружочками. Сельдерей промыть и мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать на мелкие кубики. Лук и чеснок очистить, нарезать крупно. Имбирь очистить от кожицы и натереть на мелкой тёрке. Савойскую капусту промыть, мелко нарезать. Кольраби очистить, натереть на крупной тёрке.

- Мясо достать из бульона и крупно нарезать. Из костей выскрести мозг. Бульон процедить и вернуть в кастрюлю.

- В сковороде разогреть растительное масло, обжаривать на нём лук, чеснок и морковь 2–3 минуты. Положить имбирь, корень петрушки и сельдерей, жарить 1–2 минуты на среднем огне.

- Добавить в сковороду томатную пасту и влить 0,5 стакана бульона. Тушить 5–7 минут. В бульон положить картофель, варить 15 минут. Добавить савойскую капусту и кольраби, варить 10 минут.

- Выложить в суп содержимое сковороды, посолить и поперчить по вкусу. Варить 3–5 минут.

- Отварить вермишель согласно инструкции на упаковке. Откинуть вермишель в сито и промыть под проточной во-

дой.

- Разложить вермишель по тарелкам, сверху выложить куски мяса, залить супом и добавить в каждую тарелку костный мозг. Подать суп на стол, украсив мелко нарубленными зелёным луком и петрушкой.



Петрушка



Двулетнее растение семейства Зонтичные с прямым стеблем и перистыми листьями. Плодоносит оно небольшими яйцевидными коробочками, сжатыми с боков. Растение традиционно используют как приправу во многих странах мира, благодаря широкому ареалу её произрастания. Выращивают петрушку в Европе, на юге Канады и севере США, в России и странах бывшего Союза. С греческого название растения пе-

реводится как «каменный сельдерей». Такое имя оно получило за приятный пряный аромат. В Древней Греции растение причисляли к священным за уникальные целебные свойства.

Витаминно-минеральный состав петрушки просто уникален, она – настоящий «чемпион» по содержанию витамина С, его в петрушке больше, чем в лимоне. По содержанию бета-каротина петрушка даст фору моркови, кроме того, в ней в большом количестве содержится провитамин А. Низкая калорийность продукта обусловлена малым содержанием жира, всего 0,4 г, а больше всего в нём углеводов – 7,6 г. В составе петрушки также витамины группы В, фолиевая кислота, магний, железо, калий, фитонциды, флавоноиды и инсулин.

Эфирное масло петрушки используют как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных путей, кроме того, оно обладает антисептическими свойствами. В народной медицине применяют также настои и отвары растения. Они оказывают выраженное мочегонное действие, выводят камни из почек, снимают воспаления, улучшают половую функцию. Сок петрушки, применяемый наружно, избавляет от раздражения, возникающего в результате укусов насекомых. Он также используется в качестве эффективного косметического средства, поскольку отбеливает, смягчает и подтягивает кожу. Сок рекомендуют при нарушении зрения.

В кулинарии петрушка нашла широкое применение как

популярная приправа. Её кладут в мясные и рыбные блюда, а также в салаты и овощные рагу. Используют не только свежие, но и высушенные измельчённые листья и стебли.

Как выбирать

Выбирать следует петрушку с сочными листьями и стеблем насыщенного зелёного цвета. На поверхности листьев не должно быть следов порчи и других повреждений.

Как хранить

В свежем виде зелень петрушки хранится не очень долго. Чтобы она не завяла, её можно поместить в стакан с водой и убрать в холодильник или просто слегка смочить и завернуть в полиэтиленовый пакет или поместить в воздухонепроницаемый контейнер. Если вы решили заготовить сухую приправу или заморозить её, то петрушку нужно сначала хорошо просушить. Затем либо убрать её в морозильник, либо измельчить и высушить.

Гремолата

Время приготовления: 10 мин

1 лимон

1 пучок петрушки

1 зубчик чеснока

соль и перец по вкусу

Калорийность: 58 ккал

- Лимон залить кипятком, оставить на 20 минут. Затем обсушить, натереть цедру на тёрке.
- Петрушку промыть, стряхнуть воду, измельчить. Чеснок очистить, измельчить.
- Смешать 2 ст. ложки лимонной цедры, петрушку, чеснок. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.
- Гремолату можно использовать как заправку к супам, подавать к рыбным, мясным и овощным блюдам в качестве пикантной приправы.



Оладьи с петрушкой

На 4 порции

Время приготовления: 30 мин

1 пучок петрушки

3 яйца

1 стакан пшеничной муки

растительное масло для жарки

сметана для подачи

соль и перец по вкусу

Калорийность: 151 ккал

- Петрушку промыть, стряхнуть воду, измельчить. Добавить яйца и муку, перемешать. Посолить, поперчить по вкусу.
- На сковороде разогреть растительное масло. Выложить небольшие круглые оладушки. Обжарить с обеих сторон до румяной корочки.
- Переложить на бумажную салфетку, чтобы удалить излишек масла. Подавать со сметаной.



Лимонно-медовый напиток с петрушкой

На 4–5 порций

Время приготовления: 15 мин

1 пучок петрушки

1 лимон

2 л воды

2–3 ст. л. мёда

Калорийность: 17 ккал

- Петрушку промыть, стряхнуть воду, измельчить в блендере.
- Лимон разрезать пополам, выжать сок, добавить к петрушке.
- Влить воду, добавить мёд, хорошо перемешать.
- Охладить. Подать к столу.



Печень говяжья



Один из самых ценных субпродуктов, широко используемых в кулинарии. Свежая печень имеет тёмный красно-коричневый цвет и весит около 4–5 кг. Отличительной особенностью продукта является уловимая во вкусе горчинка.

Учитывая небольшую калорийность, говяжья печень прекрасно подходит для разного рода диет, направленных на снижение веса. Но полезна она всем без исключения, по-

сколько содержит необходимые для организма витамины и минеральные вещества. Печень богата селеном – мощным антиоксидантом, снижающим риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и онкопатологий. В составе продукта витамины группы В, витамины А, С, Е, D, К. Среди минеральных веществ, содержащихся в печени, цинк, магний, медь, калий, кальций, фосфор. Учитывая высокое содержание железа, этот продукт можно рекомендовать в качестве эффективного средства при железодефицитной анемии.

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.