

# Кулинарная энциклопедия

том 27



П (Паштель — Пестик)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.  
Том 27. П (Паштель – Пестик)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 27. П (Паштель – Пестик) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0160-5

В следующем томе: как испечь перемячи и перепечи; чем уникальны перепелиные яйца; рецепт настоящей испанской паэли; секреты вкусных паштетов и пельменей; что такое пеламуши, пемпек и пепероната; все о перловке, персиках и пекинской капусте; какое блюдо самое популярное в мексиканской кухне и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0160-5

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

## Содержание

Паштель	6
Паштель де ната	8
Паштет	10
Паштет из свиной печени	12
Паштет из куриной печени с яйцом	14
Паштет из куриной грудки с орехами	16
Паштида	18
Паэлья	20
Паэлья по-андалузски	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Кулинарная энциклопедия. Том 27. П (Паштель – Пестик)**

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

## Паштель

Разновидности блюда пастель (см. *Пастель*), которые готовят в Португалии. В стране существует 2 его классических варианта – *pastel de bacalhau* и *pastel de nata*.

Первое готовится на основе круто засоленной трески – бакаляу. Для приготовления блюда мясо трески отделяют от костей, затем мелко рубят, соединяют с варёным картофелем и специями. Из массы формируют небольшие шарики и обжаривают их во фритюре, затем подают горячими в качестве гарнира к различным мясным и рыбным блюдам или как самостоятельное кушанье, с различными соусами.

Второе известное блюдо, ведущее происхождение из Португалии, представляет собой пирожное, ставшее одной из самых известных «кулинарных достопримечательностей» страны. Пекут его из слоёного теста, а крем готовят из смеси молока и яиц. Полакомиться этим десертом можно в любом кафе Лиссабона. Однако пирожные по оригинальному рецепту готовят лишь в одной паштеларии, расположенной в районе Белень, *Fábrica dos Pastéis de Belém*.

История появления паштель де ната относится к 1820 году, когда из страны изгонялись религиозные ордена. Монахам приходилось очень нелегко. Для того чтобы хоть как-то выжить, монахи из монастыря Жеронимуш в Белене стали печь пирожные по своему рецепту и продавать их в небольшой кондитерской. Кондитеры, которых допускали к приготовлению десерта, принимали обет молчания, поэтому долгое время никто другой не мог испечь паштель де ната. Позже рецепт у монахов выкупил бразильский предприниматель Рафаэль Алвес, будущий основатель *Fábrica dos Pastéis de Belém*.

Отменный вкус пирожных породил массу аналогов, сейчас их выпекают во всём мире, и коробочку паштель де ната принято дарить на Рождество во многих странах.



*Паштель де бакаляу*

## Паштель де ната

*На 16 шт.*

*Время приготовления: 1,5 часа*

300 г слоёного теста  
30 г пшеничной муки  
250 мл молока  
1 палочка корицы  
2 ст. л. тёртой цедры лимона  
250 г сахара  
100 мл воды  
4 яичных желтка  
3 ст. л. сахарной пудры  
1 ч. л. молотой корицы

*Калорийность: 235 ккал*

- Размороженное тесто раскатать в пласт толщиной около 1 см и скатать в плотный рулет, затем нарезать на кусочки толщиной 1,5 см.
- В формы для выпечки кексов вложить одноразовые вкладыши из плотного картона. В каждую форму положить по кусочку теста и распределить его большими пальцами по всей форме, поворачивая в одном направлении так, чтобы толщина теста на дне формы была меньше, чем по бокам.
- Муку просеять в неглубокую ёмкость и влить в неё половину молока, тщательно вымесить и протереть через сито, чтобы избавиться от комочков.
- Оставшееся молоко влить в сотейник, добавить корицу и лимонную цедру, на среднем огне довести до кипения, затем огонь убавить и варить молоко 2–3 минуты. Снять с огня, процедить и вновь довести до кипения.
- Добавить муку, разведённую в молоке, перемешать и вновь довести до кипения, снять с огня и накрыть крышкой.
- В отдельной кастрюльке соединить сахар и воду, перемешать до растворения сахара и варить на среднем огне 3 минуты. Постоянно помешивая, понемногу вливать горячий сироп в молочную массу, тщательно вымесить и процедить. Крем охладить до комнатной температуры.
- В крем по одному ввести желтки, тщательно вымешивая.
- Формы с тестом заполнить кремом так, чтобы его уровень не доходил до края примерно на 5 мм.
- Выпекать пирожные в духовке при 250 °С в течение 15–17 минут, до подрумянивания крема.
- Достать пирожные из духовки и извлечь из формы. Присыпать сверху смесью сахарной пудры и корицы.
- Подавать на стол паштель де ната можно как тёплыми, так и охлаждёнными.



## Паштет

Популярная во всём мире закуска, паста, приготовленная из мясного фарша, грибов, дичи, яиц, птицы и прочих ингредиентов. Большинство специалистов относят это блюдо к французской кухне, хотя есть версия, что уже древние египтяне готовили паштет из гусиной печени. Косвенным подтверждением тому служат обнаруженные в дельте Нила барельефы, на которых изображён процесс искусственного откармливания гусей. Более того, историки утверждают, что рецепт приготовления фуа-гра был известен древним семитам, у которых его впоследствии позаимствовали греки, а позже римляне. На заре Средневековья похожее блюдо готовили и из других продуктов. Так, существует литературное упоминание о большом заячьем паштете, которым накормили воинов Аттилы жители Шартра, чтобы задобрить их. Столь тонкий дипломатический ход возымел нужное действие – свирепые воины настолько объелись, что решили не трогать жителей города.

Интересно, что привычный для нас сегодня паштет был таким не всегда. Раньше его принято было готовить в виде слоёного пирога, начинкой которому служила измельчённая паста. Такой пирог вполне заменял основное блюдо, в то время как современные паштеты мы употребляем исключительно в качестве закуски. Паштеты могут подаваться к столу как холодными, так и тёплыми. Во втором случае их обычно помещают в корзиночки из теста или запекают в тесте.

Если в Европе паштеты известны уже давно, то в России о них узнали только в XVIII веке. Сначала для приготовления этого блюда приглашались французские повара. Естественно, паштетом могли побаловать себя только состоятельные слои населения. Да и состав тех паштетов значительно отличался от современных. В них входили такие элитные продукты, как рябчики, трюфели и пр. Современные же паштеты иные по своему составу, он стал намного проще. Самым популярным вариантом закуски в наши дни является паштет из печени (свиной, куриной, гусиной и т. п.).

Несмотря на то, что приобрести эту закуску можно в каждом продуктовом магазине, приготовленная собственноручно, она станет украшением любого стола, не говоря уже о том, что в блюде не будут содержаться консерванты и прочие химические добавки.

*См. также Паште.*



## Паштет из свиной печени

*На 6–8 порций*

*Время приготовления: 50 мин + охлаждение*

600 г свиной печени

50 г сала

2 средние луковицы

1 крупная морковь

3 зубчика чеснока

100 г сливочного масла

1 ч. л. розового или чёрного перца горошком

2 горошины душистого перца

соль по вкусу

*Калорийность: 187 ккал*

- Печень промыть, удалить плёнки и протоки. Нарезать средними по размеру кусками. Сало нарезать мелкими кубиками. Лук, морковь и чеснок очистить, мелко нарубить (морковь можно натереть на тёрке).

- Разогреть большую сковороду, вытопить из сала жир, шкварки удалить. Спассеровать на жире лук и чеснок до прозрачности и мягкости. Добавить морковь и готовить на слабом огне, время от времени помешивая, до её мягкости.

- Выложить в сковороду печень, потушить около 12 минут. Измельчить содержимое сковороды в блендере до однородности.

- Весь перец растолочь в ступке и добавить в тёплый паштет вместе с размягчённым сливочным маслом. Посолить по вкусу, перемешать, выложить в прямоугольную форму и убрать в холодильник на несколько часов до застывания.

- При подаче нарезать толстыми ломтиками.



## Паштет из куриной печени с яйцом

*На 8–10 порций*

*Время приготовления: 45 мин + охлаждение*

800 г куриной печени  
1 стакан молока  
1 луковица  
1 морковь  
100 г сливочного масла  
0,6 стакана сливок  
5 яиц, сваренных вкрутую  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 176 ккал*

- Печень вымыть, обсушить, очистить от плёнок. Залить молоком, оставить на 1,5 часа.
- Лук очистить, мелко нарубить, морковь очистить, натереть на тёрке.
- На сковороде растопить сливочное масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить морковь, обжарить до мягкости.
  - Печень откинуть в дуршлаг, разрезать на кусочки, выложить к моркови и луку. Посолить, поперчить, добавить специи по желанию.
  - Слегка обжарить печень, влить сливки, перемешать. Тушить, пока не выпарится жидкость. Переложить массу в блендер, измельчить до однородности. Яйца очистить.
  - Удлиненную форму для выпечки выстелить пищевой плёнкой. На дно выложить слой паштета толщиной 1–2 см, сверху разложить очищенные яйца, расположив их друг за другом. Чтобы яйца лежали плотно, можно срезать у них верхушки. Выложить остаток паштета, разровнять его по форме, накрыть свисающими краями плёнки. Убрать на ночь в холодильник.
  - Извлечь паштет из формы, потянув за плёнку, нарезать на толстые ломтики, подавать к столу.



## **Паштет из куриной грудки с орехами**

*На 8–10 порций*

*Время приготовления: 1 час + охлаждение*

600 г куриного филе  
4 луковицы  
1 морковь  
2 зубчика чеснока  
200 г очищенных грецких орехов  
150 г сливочного масла  
щепотка тёртого мускатного ореха  
50 мл растительного масла  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 189 ккал*

- Куриное филе залить водой. Лук, морковь и чеснок очистить. В кастрюлю с куриным филе положить одну луковицу, морковь и чеснок. Отварить до готовности мяса.
- Отварную курицу, луковицу и морковь поместить в блендер, добавить орехи и несколько ложек бульона, измельчить в однородную массу.
- Сливочное масло растопить, влить в паштет, хорошо перемешать. Добавить соль, перец, мускатный орех.
- Оставшийся лук мелко нарубить, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить в паштет.
- Ещё раз всё измельчить блендером и убрать в холодильник, чтобы паштет охладился перед подачей.



## Паштида

Блюдо еврейской кухни, нечто среднее между пирогом и запеканкой. Основной его принцип таков: жидкое тесто – любая начинка – жидкое тесто. Нередко в начинку кладут остатки предыдущих трапез: мясо, колбасу, отварной картофель или другие овощи. Для приготовления теста часто используют майонез, кефир, йогурт, сметану и пр. Чтобы паштида получилась действительно вкусной, важно не жалеть яиц, их число может доходить до 6 и более штук.

*На 5 порций*

*Время приготовления: 1 час*

200 мл натурального йогурта  
5 ст. л. сметаны 15 % жирности  
3–4 яйца  
10 г разрыхлителя теста  
25 г сливочного масла  
щепотка соли  
130 г пшеничной муки

*Для начинки*

300 г куриного филе  
1 луковица  
3 ст. л. растительного масла  
1 ст. л. сметаны 15 % жирности  
250 г брокколи  
1 помидор  
1 пучок зелени  
соль по вкусу

*Калорийность: 243 ккал*

- Приготовить начинку. Куриное филе нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарубить.
- На сковороде разогреть растительное масло. Выложить курицу, слегка обжарить, добавить лук, перемешать, тушить 10 минут. Влить сметану, перемешать, тушить 3 минуты.
- Брокколи разобрать на соцветия. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.
- Добавить брокколи, помидор и зелень к курице, перемешать, посолить по вкусу, тушить 5 минут. Снять с огня.
- Приготовить тесто: соединить все жидкие ингредиенты, добавить яйца и разрыхлитель, хорошо перемешать. Масло нарезать небольшими кусочками, добавить в смесь, посолить. Постепенно всыпать муку, перемешать, чтобы не было комков.
- Форму для выпечки смазать маслом. Вылить половину теста, затем аккуратно положить начинку, стараясь, чтобы она ровно покрыла тесто. Залить оставшимся тестом.
- Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 30–40 минут. Готовность проверить с помощью зубочистки.
- Подавать блюдо тёплым или холодным.



## Паэлья

Блюдо испанской кухни, его родиной принято считать регион Валенсия. Внешне паэлья напоминает собой плов, так как её основным ингредиентом является рис. Блюдо часто подкрашивают шафраном, а вариаций с остальными ингредиентами так много, что практически каждый регион может похвастаться своей собственной паэльей. Испанцы утверждают, что рецептов приготовления этого блюда насчитывается более 300. Традиционная валенсийская паэлья включает в себя несколько видов морепродуктов, рыбу, курицу, специи и белое вино. Название блюда произошло от валенсийского слова «сковорода».

Согласно обычаю, паэлью обязательно подают на День Святого Иосифа, 19 марта, а также по воскресеньям, однако попробовать её в испанских ресторанах можно в любой день недели.

В некоторых регионах Испании можно встретить весьма экзотическую паэлью, например, из фасоли. Сегодня паэлья стала поистине «визитной карточкой» страны, и её можно отведать в ресторанах испанской кухни по всему миру.

## **Паэлья по-андалузски**

*На 6–8 порций*

*Время приготовления: 1 час 10 мин*

400 г помидоров  
2 крупные луковицы  
4 зубчика чеснока  
300 г филе сайды  
300 г свиного филе  
200 г филе кальмара  
200 г крупных креветок  
2 крупные моркови  
100 г корня сельдерея  
1 красный сладкий перец  
2–3 ст. л. оливкового масла  
1–2 ч. л. молотой паприки  
щепотка шафрана  
1 стакан риса  
1 л мясного бульона  
сок 1 лимона  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 138 ккал*

## **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.