

Лучшие рецепты

*Котлеты,
рулеты, запеканки,
заливные блюда
из мяса, рыбы
и овощей*

Составитель Лагутина Т. В.



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2010

УДК 641 / 642

ББК 36.99

К73

Составитель Т. В. Лагутина

К73 **Котлеты, рулеты, запеканки, заливные блюда из мяса, рыбы и овощей** / [сост. Т. В. Лагутина]. – М. : РИПОЛ классик, 2010. – 256 с. : ил. – (Лучшие рецепты).

ISBN 978-5-386-02527-4

Котлеты и запеканки стали для нас обыденными блюдами на каждый день, а вот рулеты, холодцы и заливное зачастую готовятся только по праздникам. Авторы этой книги предлагают иначе взглянуть на уже привычные всем блюда. В ней вы найдете рецепты котлет, которые могут украсить любой праздничный стол, а также рецепты заливных блюд, рулетов и холода, способных разнообразить меню обедов и ужинов в будни.

УДК 641/642

ББК 36.99

ISBN 978-5-386-02527-4

© ООО Группа Компаний

«РИПОЛ классик», 2010

ВВЕДЕНИЕ

В кулинарии, как и в любом другом виде искусства (а мы считаем кулинарию искусством), существуют незыблемые правила, соблюдение которых помогает в приготовлении любых блюд. Поэтому мы сразу дадим читателям несколько общих советов, чтобы не возвращаться к ним в каждом конкретном рецепте. Однако при этом не надо строго придерживаться рекомендаций касательно предлагаемых ингредиентов и их количества — не бойтесь фантазировать. В этом случае приготовленное вами кушанье получится уникальным, можно сказать, фирменным.

Так, вкус блюд на основе мясного фарша во многом зависит от того, насколько правильно он был приготовлен.

Для фарша можно брать какой-либо один вид мяса: говядину, свинину, баранину или телятину. Например, тефтели, рулеты, зразы и шницели делают, как правило, из говядины (костреца и огузка). Однако такой фарш получается суховатым, поэтому опытные хозяйки для сочности добавляют к говядине свинину (примерно одну треть) или берут мясо жирнее.

Мясо, предназначенное для фарша, надо хорошо промыть, очистить от пленок и сухожилий, затем нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Его нужно посолить, перемешать и добавить хлеб, размоченный в воде или молоке, после чего еще раз пропустить через мясорубку. Готовый фарш следует хорошо вымешать.

Зачем нужно добавлять в котлеты хлеб? Дело в том, что это делает их пышными и сочными. Во время жаренья из мяса выделяется сок, который впитывается хлебом и благодаря этому полностью остается в котлете. Желательно брать черствый хлеб, обязательно срезая с него корки. На 1 кг мяса требуется примерно 200 г хлебного мякиша.

По желанию фарш можно поперчить и добавить в него сырой или слегка обжаренный в масле репчатый лук.

Самое сложное в приготовлении рулета — это процесс формования. Чтобы облегчить его, можно воспользоваться влажной салфеткой. Для этого ее надо расстелить на столе и выложить на нее фарш ровным слоем так, чтобы получился прямоугольник. Затем, аккуратно поднимая один край салфетки, свернуть рулет. Вне зависимости от того, куда потом будет отправлено изделие — в духовку или холодильник, выкладывать его на блюдо или противень необходимо обязательно швом вниз.

Запеканка сродни итальянской пицце: она сытная, быстро готовится, и сделать ее можно практически из любых продуктов, которые найдутся у вас на кухне, — овощей, фруктов, круп, рыбы, мяса. Самые распространенные комбинации ингредиентов: творог — яйцо, творог — мука, мясо — картофель, мясо — овощи, мясо — лапша, рыба — картофель. Составляющие кушанья измельчаются или даже доводятся до пюреобразной консистенции, и оно готовится на сковороде или противне по типу краткого запекания. От других

ВВЕДЕНИЕ

видов запекания (открытого и закрытого) краткое отличается тем, что используются практически готовые продукты. Они выкладываются тонким слоем на сковороду, противень или в форму с целью запекания только верхнего слоя. Этот процесс в кулинарии называется «заколерование», то есть приданье пищевому изделию красивого внешнего вида. Чтобы корочка у запеканки получилась аппетитного золотисто-коричневого цвета, ее поверхность смазывают сливочным маслом и взбитым яйцом. Запеканку помещают в хорошо нагретую духовку на верхнюю полку на 5–7 минут. При этом важно не пересушить ее и не пропустить тот момент, когда корочка станет золотистой. В противном случае верхний слой может подгореть, и жесткая темно-коричневая корка испортит вкус всего блюда.

Запеканку принято подавать с каким-либо соусом, тогда она будет сочнее. Это могут быть как готовые соусы (сметана, майонез или кетчуп), так и составы собственного приготовления, например изысканный бешамель.

Холодец, или, правильнее сказать, студень, представляет собой застывший мясной бульон с кусочками мяса. Своей прозрачной желеобразной консистенцией он обязан вяжущим веществам, которые содержатся в свиных или говяжьих костях. Эти вещества оказывают благотворное влияние на суставы человека, поэтому холодец в первую очередь рекомендован больным с нарушениями в работе опорно-двигательного аппарата и переломами. Но главное достоинство студня заключается все же в том, что это сытное и вкусное блюдо,

неповторимую пикантность которому легко придать с помощью горчицы или хрена.

Многие воспринимают студень как самостоятельное блюдо, но в кулинарной иерархии ему отведено место среди холодных закусок. Его близким родственником является заливное, основное отличие которого заключается в том, что здесь желеобразная консистенция достигается с помощью специальных веществ — желатина или агар-агара, в то время как студень застывает без каких-либо добавок.

История холодца уходит в глубь веков. Древние люди варили добытую на охоте дичь, чтобы получить крепкий бульон и хорошо проваренное мясо. Это незатейливое блюдо поддерживало здоровье детей и стариков, помогало восстановиться после болезни, укрепляло силу мужчин, которые кормили и защищали племя. У столь целебного бульона имелся один существенный, с точки зрения древнего человека, недостаток: его требовалось разогревать, чтобы он не был таким вязким.

Однако на севере России этот недостаток очень скоро превратили в достоинство. Круто сваренный мясной бульон вместе с мясом, костями, сухожилиями и кожей приправляли душистыми травами и выносили на мороз, где он быстро застывал до желеобразного состояния. Новое блюдо на Севере получило название «холодец». Аналогичное блюдо у славян стало именоваться студнем.

В древности охотники брали с собой в длительные походы вяленое мясо, рыбу и обязательно холодец. Его упаковывали в берестяные торобасы и переносили в холщовых мешках, чтобы не таял. Такое блюдо можно

ВВЕДЕНИЕ

было есть не разогревая. А на стоянке, когда разжигали костер, холдец быстро превращался в горячий наваристый суп. Благодаря высокой питательной ценности он хорошо усваивался, и охотник имел возможность за короткий промежуток времени восстановить свои силы.

На Руси существовали национальные традиции приготовления студня. В богатых домах его делали на следующий день после бала. Остатки еды крошили в посуду, причем набивали ее почти доверху, потом заливали мясным бульоном, варили и выносили на холд. Такой студень не отличался привлекательным видом, и вкус его оставлял желать лучшего, поэтому к господскому столу он подавался редко. Это была еда прислуги.

В средневековой Франции традиционно готовили галантин (в переводе со старофранцузского — «желе»). Для его приготовления птицу, дичь, свинину, телятину и мясо кролика отваривали в одной посуде, затем отделяли мясо от костей и делали фарш. В него добавляли сырое яйцо и специи, разводили бульоном до консистенции густой сметаны и выставляли на холд.

В Россию рецепт галантина был привезен парижскими поварами, которых приглашали к себе русские дворяне, следя моде на все французское. Кулинары из страны любви и роскоши очень быстро «облагородили» славянский студень, применив к нему принципы приготовления галантина. Они стали осветлять бульон, подкрашивать его лимонной цедрой, шафраном и куркумой, использовать дополнительные желирующие компоненты. Именно французские повара сделали из студня заливное, достойное быть поданным на царский стол.

Простой же народ России по-прежнему предпочитал холо-дец. Во-первых, мясо было дешевле стерляди, из кото-рой готовилось лучшее заморское заливное, а во-вторых, времени на приготовление холодца уходило гораздо меньше.

В настоящее время мало что изменилось в отноше-нии заливного и студня. Мы по-прежнему любим холо-дец, а заливное, отдавая ему должное, готовим только в исключительных случаях. Холодец прижился в разных странах, удачно ассимилировав особенности националь-ной кухни. Сейчас никого не удивит холодец из барани-ны, индейки, курицы, петуха или карпа. И даже такие экзотические кушанья, как холодец из морепродуктов, овошьей или даже десертный — шоколадный, кофейный, фруктовый, вызывают у нас только одно желание — ско-рее их попробовать.

Процесс приготовления холодца начинается с выбо-ра мяса. И каждый отдает предпочтение тому или ино-му его виду, следуя личным вкусовым пристрастиям. Однако при этом нужно иметь в виду, что студень из го-вядины получается прозрачным, а из свинины — более мутным. Но если в бульон, в котором варится свинина, добавить репчатый лук и в конце варки снять с поверх-ности жир, то тоже можно добиться прозрачности за-стывшего желе. В холодце иногда сочетают различные виды мяса, например говядину и курицу или свинину и индейку. Экспериментируйте, чтобы найти то сочета-ние, которое больше всего придется вам по вкусу.

Варить холо-дец лучше в большой кастрюле или ско-роварке. В последнюю мясо, кости и овощи нужно

ВВЕДЕНИЕ

закладывать сразу, поскольку добавить что-то в процессе варки будет проблематично.

Свиные, говяжьи, куриные ножки, говяжьи хвосты или части головы надо предварительно залить холодной водой и оставить на 5–10 часов. Слив затем ее, следует тщательно почистить ингредиенты, используя нож или жесткую щетку, сложить их в кастрюлю, залить холодной водой (из расчета 2 части на 1 часть субпродуктов) и поставить на огонь. Такое большое количество воды необходимо для того, чтобы бульон быстро не выкипал и не пришлось доливать ее в процессе варки. В противном случае бульон получится мутным.

После закипания в бульон надо добавить немного мяса (мякоти), вновь довести до кипения, убавить огонь и снять пену. Варить холодец следует на минимальном огне, избегая сильного кипения. Через 2–3 часа опустите в кастрюлю 2 головки репчатого лука, морковь, лавровый лист и перец горошком. Варите еще 3–4 часа, пока мясо не станет отделяться от костей.

За час до окончания варки бульон нужно посолить так, чтобы он был немного пересоленным. Снимите его с огня и дайте остить. Затем выньте мясо и кости и отделите их друг от друга. Чтобы в холодце не оказалось мелких костей, бульон обязательно надо процедить через ситечко или марлю.

По бульону можно сразу определить, застынет холодец сам или потребуется желатин. Для этого капните немного на большой и указательный пальцы. Если при смыкании они слипаются, то холодец сварен правильно и желатин не понадобится.

Холодец из птицы варится примерно так же, хотя и с некоторыми особенностями. Для связки здесь используются куриные лапки. Предварительно их надо опустить в горячую воду, затем удалить пленку и обрезать коготки.

В кастрюлю следует положить 1 кг куриных лапок, 4 голени индюшки или половину тушки курицы и залить все 10 л холодной воды. Затем добавьте лавровый лист, перец горошком, гвоздику и варите примерно 2 часа. Время от времени с поверхности бульона необходимо снимать пену и жир. За полчаса до окончания варки бульон посолите. Далее все аналогично приготовлению обычного студня.

Украшать холодец следует в несколько этапов. Сначала на дно формы надо налить небольшое количество бульона и поставить его в холодильник. Пока он застывает, нужно красиво нарезать вареную морковь, яйцо, приготовить зелень (петрушку, укроп, сельдерей). Эти ингредиенты затем требуется обмакнуть в бульон и уложить в форму на застывший слой. Сверху следует выложить разделенное на волокна мясо, смешанное с мелко нарезанным или раздавленным чесноком (мясо должно заполнять форму на $\frac{1}{3}$). Залейте мясо теплым бульоном и поставьте блюдо на холод.

Если студень не застывает, значит, было налито много воды или для приготовления использовалась неклейкая часть мясных продуктов. В этом случае бульон нужно слить в кастрюлю, добавить куриные лапки или крылышко индейки и еще раз проварить.

Перед подачей на стол жир с поверхности холодца необходимо снять, а форму поставить в горячую воду,