

# Казан мангал шашлык

для вегетарианцев



РИПОЛ  
КЛАССИК

УДК 641/642

ББК 36.992

К14

К14 Казан, мангал, шашлык для вегетарианцев /  
сост. К. А. Кулагина. — М.: РИПОЛ классик, 2008. — 256 с.

ISBN 978-5-386-00131-5

Приготовление пищи на костре и углях является настоящим искусством. Сколько тонкостей необходимо учитывать, чтобы сварить рагу, зажарить овощи, фрукты или грибы, приготовить соус. Данная книга поможет всем поклонникам пикников, придерживающимся вегетарийства, усовершенствовать искусство приготовления пищи на природе.

УДК 641/642

ББК 36.992

ISBN 978-5-386-00131-5

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2008

# **Введение**

«Огонь», «костер», «очаг» — эти слова всегда вызывают приятные воспоминания и согревают душу. Многие с нетерпением ждут весны, когда природа проснеться и можно будет отправиться с друзьями или семьей в лес или загородный дом — туда, где можно будет развести костер, установить казан или мангал и приготовить любимое блюдо.

Блюда, приготовленные на открытом огне и углях, по праву занимают почетное место в кулинарии всех народов мира. И в ресторанном меню, и на пикнике продукты, приготовленные таким образом, пользуются огромной популярностью у взрослых и детей.

Многие думают, что на огне и углях можно готовить только блюда из мяса или рыбы. Однако это далеко не так. Существует много рецептов приготовления всевозможных овощных супов, рагу и похлебок. Для этого, как правило, используется казан. Не менее вкусны приготовленные на мангале запеченные овощи или фрукты: баклажаны, помидоры, картофель, яблоки, груши, бананы и др. Кроме того, на мангале можно приготовить превосходный шашлык, причем также вегетарианский.

В России сложилась собственная культура приготовления блюд с использованием казана и мангала. Однако правила, разумеется, соблюдаются. Несомненно одно: искусство приготовления пищи на открытом огне и углях совершенствуется и развивается с каждым годом,

старые традиции при этом переплетаются с новыми веяниями. В результате люди экспериментируют и открывают для себя новые секреты приготовления неповторимых блюд на природе.

## Казан

Отличительной особенностью классического азиатского казана является сферическое дно, обладающее свойствами антипригарного покрытия. Казаны изготавливают из литого чугуна, однако в настоящее время в продаже можно найти лишь алюминиевые.

Свойства чугуна известны со времен Средневековья. Люди давно отметили, что литой чугун быстро нагревается по всему объему и долгое время сохраняет тепло. Это качество очень важно для сохранения вкусовых качеств готовящегося блюда. Благодаря своей пористой структуре чугунные казаны в процессе использования пропитываются маслом. Следует отметить, что, в отличие от посуды со специальным покрытием, антипригарные свойства чугуна со временем улучшаются. Должно быть, именно поэтому наши бабушки так дорожат старой чугунной посудой.

Чугунные казаны очень практичны и легко чистятся в любых условиях. Казан является незаменимой посудой на пикнике, охоте, рыбалке, поскольку чугун идеально подходит для приготовления блюд, требующих тушения (овощное рагу, грибы). Пища, приготовленная в чугунном казане, сохраняет свои полезные свойства и не содержит канцерогенов. В чугунном казане можно готовить пищу на костре, электрической, газовой или керамической плите, в духовке или на гриле.

Казаны бывают стационарные (влитые в печь или поставленные на камни) и подвесные (казан-

ки). Если планируется готовить пищу на плите, казан следует поместить на специальную подставку — кольцо с треножником. При этом можно не бояться, что пища подгорит на очень сильном огне.

Следует отметить, что казаны встречаются даже в Америке. Распространению чугунной посуды на Западе способствовал англичанин Абраам Дарби, который в начале XVIII века в Голландии научился выплавлять чугунные изделия. Вернувшись в Англию, Дарби начал выпускать собственные котелки. Их ставили плоским дном на тлеющие угли, подсыпали несколько угольков на специальную крышку, и получалась настоящая печь, в которой можно было приготовить любое блюдо, от супа до десерта.

Изобретение было названо Dutch Oven, и Дарби отправлял его в колонии, где оно стало очень популярным.

И в настоящее время благодаря своей уникальности казаны остаются актуальными. Казан подходит для приготовления любых блюд, от простейших до самых изысканных. Каждый найдет что-то неповторимое в казане, который бережно сохраняет аромат и вкус плова или запеченного мяса, шурпы или овощного рагу.

Как известно, со временем казан не теряет своих свойств, а нарастающий на стенках нагар только улучшает качество приготовленной в нем пищи.

В Узбекистане, в зависимости от количества приготовляемого плова, казаны разного объема имеют свои названия:

- до 1 кг риса — догча;
- до 5 кг риса — козонча;
- до 10 кг риса — козон;
- до 50 кг риса — дош.

## **Блюда из соевого мяса**

Для приготовления соевого мяса используется обезжиренная соевая мука. Ее прессуют до тех пор, пока волокна протеина не изменят свою структуру. Готовый продукт соответствует по виду натуральному мясу. Соевое мясо является богатым источником белка (его содержание достигает 54%), содержит мало холестерина, низкокалорийно. Благодаря этому оно является ценным продуктом питания и особенно рекомендуется тем, кто страдает от избыточного веса. Однако в соевом мясе содержится меньше витамина В<sub>6</sub> и изофлавонов, чем в натуральном. Кроме того, оно может содержать пищевые добавки и консерванты. Перед использованием соевое мясо следует варить в течение 5 мин в подсоленной воде, после чего отжать и охладить.

### **Соевое мясо с чечевицей**

#### *Ингредиенты*

Мясо соевое — 200 г, чечевица — 200 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 150 г, мас-

ло растительное — 40 мл, уксус яблочный — 20 мл, лист лавровый — 2 шт., зелень укропа, петрушки и базилика — по 1 пучку, чеснок — 20 г, гвоздика — 6 шт., корица — на кончике ножа, кориандр, тмин, орех мускатный, имбирь молотый, соль и перец красный молотый по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Чечевицу замачивают в воде на 5 ч, затем варят в подсоленной воде до готовности.

Для приготовления маринада базилик, укроп и петрушку моют, мелко рубят и смешивают с пряностями и уксусом.

Подготовленное мясо нарезают порционными кусками, кладут в маринад, тщательно перемешивают и оставляют на 30 мин. Лук очищают, ополаскивают холодной водой и крупно нарезают. Морковь моют, очищают и нарезают кубиками.

В казан с раскаленным растительным маслом выкладывают маринованное мясо и жарят 10 мин, постоянно помешивая. Затем добавляют лук и морковь, перемешивают и жарят еще 5 мин.

В казан добавляют чечевицу и жарят еще 10 мин.

### **Соевое мясо с картофелем и соусом**

#### *Ингредиенты*

Мясо соевое — 500 г, картофель — 400 г, соус соевый — 60 г, масло растительное —

60 мл, лист лавровый — 2 шт., соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо разрезают на порционные куски, заливают водой, солят и варят до полуготовности. Затем выкладывают в казан, добавляют соевый соус, лавровый лист и перец, накрывают крышкой и тушат 30 мин. Картофель моют, очищают, нарезают брусками и обжаривают в половине растительного масла. Затем кладут его в казан, поливают оставшимся растительным маслом и тушат 10 мин.

## **Соевое мясо с помидорами**

### *Ингредиенты*

Мясо соевое — 400 г, масло растительное — 40 мл, лук репчатый — 80 г, помидоры — 200 г, бульон овощной — 400 мл, вино белое сухое — 200 мл, чеснок — 20 г, зелень петрушки и укропа — по 1 пучку, соль и перец красный молотый по вкусу.

### *Способ приготовления*

Подготовленное соевое мясо нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем и обжаривают в разогретом масле. Затем выкладывают в казан, добавляют очищенные, вымытые и мелко нарезанные лук и чеснок, вымытые, очищенные от кожицы и семян и мелко нарезанные помидоры и тушат 15 мин. Затем доливают овощной бульон, белое вино и тушат еще 30 мин.

За 5 мин до готовности блюдо посыпают вымытой и нарубленной зеленью.

### **Соевое мясо с овощами и рисом**

#### *Ингредиенты*

Мясо соевое — 500 г, помидоры — 250 г, перец болгарский — 150 г, морковь — 70 г, рис — 60 г, лук репчатый — 80 г, масло растительное — 50 мл, бульон овощной — 60 мл, лук зеленый — 1 пучок, орех мускатный тертый, шафран, соль и перец красный молотый по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Подготовленное мясо назрезают порционными кусками, посыпают солью и перцем, выкладывают в казан, добавляют масло и тушат под крышкой 20 мин. Лук очищают, моют и мелко нарезают. Зеленый лук моют и мелко рубят. Морковь моют, очищают, перец моют, удаляют плодоножки и семена, все нарезают кубиками. Все овощи перемешивают и посыпают пряностями. Все тщательно перемешивают и выкладывают в казан промытый рис. Не перемешивая, доливают овощной бульон и тушат 20 мин. Если вся жидкость выкипит до готовности продуктов, можно добавить еще немного бульона.

### **Соевое мясо с зеленым горошком**

#### *Ингредиенты*

Мясо соевое — 500 г, морковь — 70 г, лук репчатый — 70 г, горошек зеленый — 100 г,