

Ольга Ивушкина

***Такая вкусная
картошка***



УДК 641/642
ББК 36.997
И17

Ивушкина, О.

И17 Такая вкусная картошка / О. Ивушкина. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75428-1

Уже много веков картошка занимает первое место в «хит-параде» овощей. В России ее называют вторым хлебом. А вам нравятся блюда из картошки? Наверное, да, иначе бы вы не читали сейчас данную книгу. В ней вы найдете множество интересных и оригинальных рецептов, а также диетические блюда из, казалось бы, самого обычного овоща.

Книга рассчитана на массового читателя.

BIC WBA
BISAC CKB000000

ISBN 978-5-521-75428-1

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Глава 1

Знаете ли вы...



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сейчас трудно представить, что три века назад люди не знали кулинарных блюд из этого вкуснейшего овоща. В наши дни картофель давно стал привычным кушаньем. И, возможно, кое-кто скептически пожмет плечами: «Ну чем тут еще можно удивить?!» И будет не прав.

В этой главе мы дадим не только полезные, но и интересные советы.

1. Чтобы картошка сварилась вкусной, положите в кастрюлю чеснок или укроп (если он сушеный, заверните его в марлечку).

2. Если картошка варится в «мундире», добавьте в воду несколько капель уксуса, чтобы кожица не лопалась.

3. Если вы собираетесь варить картофель в «мундире», тщательно вымойте клубни и опустите их обязательно в горячую воду.

В этом случае почти все минеральные вещества сохраняются, они связаны с белком, который в горячей воде моментально свертывается и не позволяет полезным веществам разрушаться.

4. Если у вас нет возможности залить картошку горячей водой, опустите ее в холодную и быстро доведите

до кипения, затем убавьте огонь до минимального, посолите и варите под плотно закрытой крышкой.

5. Чтобы картофель сварился быстрее, добавьте в воду немного маргарина или масла.

6. Средняя продолжительность варки картошки — 15—20 мин. Лучше варить клубни одинаковой величины, чтобы они сварились одновременно.

7. Воду наливайте только до верхнего уровня картофеля и следите, чтобы она сильно не кипела.

8. При отваривании молодой картошки или чуть проросшей появляется неприятный привкус гликоалкалоидов. Избежать этого можно следующим образом: слейте воду, ставшую горячей (но еще не вскипевшую), и залейте новой горячей водой.

9. Чтобы при тепловой обработке картофеля не разрушился витамин С, необходимо: не разогревать повторно картофельное пюре (потери витамина в свежем пюре уже составляют 30 %); при варке опускать клубни в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне под плотно закрытой крышкой; при жарении опускать картофель в сильно нагретый жир, налитый нетолстым слоем.

10. Некоторые сорта картофеля очень сильно развариваются, даже если варить его на медленном огне. Чтобы этого не случилось, надо положить в кастрюлю, в которой варится картофель, 3 ломтика соленого огурца, тогда картофель останется целым и не потеряет питательные вещества.

11. Картофель варят на умеренном огне, чтобы он сварился равномерно. Сваренный на сильном огне картофель остается сырым внутри и переварившимся снаружи.

12. Чтобы картофель получился рассыпчатым и вкусным, очистив, залейте его подсоленным кипятком и варите на медленном огне под крышкой.

13. Варить картофель нужно на среднем огне, чтобы крахмал разбухал равномерно. При сильном огне картофель снаружи лопается, внутри же остается сырым.

14. Иногда картофель отличается неприятным запахом, поэтому использовать его в пищу многие не хотят. Это дело поправимо: надо лишь положить в кастрюлю, в которой вы отвариваете картофель, несколько горошин черного перца и пару-тройку лавровых листиков.

15. Пюре, приготовленное из картофеля, гораздо полезнее, чем вареный картофель, порезанный на ломтики.

16. Картофель, нарезанный кубиками, варится в течение 12—15 мин.

17. Картофель с высоким содержанием крахмала разваривается так быстро, что овощ невозможно сварить целым даже в сильно соленой воде. В таких случаях добавляйте в воду огуречный или капустный рассол, а лучше немного уксуса.

18. Картофель в «мундире» не портится несколько дней при комнатной температуре, если при варке его сильно посолить.

19. Чтобы картофель не переварился, кипятите его в небольшом количестве воды, под крышкой, в течение 10 мин, затем снимите крышку и ждите, пока вся вода не выкипит.

20. Чтобы картофель не разварился в томатном соусе, влейте его через 10 мин после того, как клубни помещены в овощной суп.

21. Пюре получится вкуснее, если картошка сварится в овощном или мясном бульоне.

22. Чтобы картофель, сваренный в «мундире», сохранил приятный аромат, очищайте его в холодном виде (за исключением блюд, требующих «тепленького» присутствия картошки).

23. Проросшие и позеленевшие клубни картофеля варите только очищенными. Зеленые пятна на клубнях

свидетельствуют о наличии в них соланина — ядовитого вещества. Использовать такой овощ в пищу можно, только при чистке надо срезать толстый слой кожуры. Пусть клубень получится меньше, но зато вы обезопасите себя от вредных веществ, находящихся под кожурой. «Глазки» необходимо тщательно вырезать, в них также высокая концентрация вредных веществ.

24. Не секрет, что картофель портится при воздействии низких температур. В этом случае он становится подмороженным, «сладким». При этом не всегда удастся исправить его вкусовые качества, потому что крахмал, содержащийся в картошке, переходит в сахар. А сахар, даже если на него воздействовать низкой температурой, в крахмал уже не перейдет.

25. Учтите, что подмороженный картофель темнеет, если его варить. Происходит это потому, что сахар при растворении соединяется с белками.

26. Варить подмороженный картофель, чтобы он получился вкусным и не потерял питательных веществ, нужно в небольшом количестве воды: она должна покрывать картофель на 1 см. Если воды будет много, питательные вещества растворятся в ней, и картофель «выварится», станет безвкусным.

Залив картофель, закройте кастрюльку крышкой. Когда вода закипит, огонь следует убавить и варить дальше до готовности.

Помните, что картофель следует заливать не холодной, а горячей водой, лучше даже кипятком. Если использовать холодную воду, потеря витамина С составит около 25 %, а если заливать картофель кипятком, теряется лишь 6 %.

27. Когда варят старый картофель, на нем могут выступить темные пятна. Чтобы этого не случилось, добавьте в воду в равной пропорции немного соли и уксуса.

28. Если вы добавите вареный толченный картофель в дрожжевое тесто, оно получится мягким и воздушным (из расчета 3 средние картофелины на 1 килограмм муки).

29. Если вы хотите испечь картофель, то предварительно хорошо промойте его; а чтобы клубни не лопались, наколите их вилкой.

30. Картофель лучше чистить нержавеющей ножом, в противном случае разрушается витамин С и чернеют руки.

31. Не держите долго блюда из картофеля в алюминиевой кастрюле.

32. Супы и пюре лучше готовить из мучнистого картофеля, который быстро разваривается во время кипения.

33. Если вы варите картофельный суп с овощами, содержащими кислоту (соленые огурцы, щавель), кладите их в конце варки, иначе картофель получится жестким.

34. Картофельный суп готовьте незадолго до еды, иначе он потеряет свои вкусовые и питательные качества.

35. Если вы варите картофельный суп с макаронными изделиями, вначале положите макароны и варите их 10 мин, затем добавьте картофель.

36. Картофельный суп получился жидковатым? Размочите в бульоне мякиш зачерствевшего хлеба, протрите через сито и добавьте в суп.

37. В салат лучше отбирать не разваривающийся картофель.

38. Для сладких кушаний используйте самые отборные клубни картофеля.

39. Тонкая срезанная картофельная кожура говорит не только об умении чистить картошку, но и о том, что хозяйка умеет беречь витамины, которых под кожурой больше, чем в сердцевине.

40. Картофель, хранящийся на свету, быстро прорастает.

41. Картофель во фритюре (фри) лучше готовить на смеси маргарина, растительного масла и свиного жира. Сливочное масло не используйте — у него низкая температура сгорания: белковые вещества, сгорая, загрязняют продукт и ухудшают его вкус.

42. Бросьте клубни молодого картофеля в металлическую сетку для яиц, несколько минут поворачивайте ее в разные стороны под струей воды — и картошка очищена.

43. Чтобы картофельное пюре получилось пышным и вкусным, перед окончанием варки полностью слейте отвар и положите на дно кастрюли немного сливочного масла.

Закройте кастрюлю крышкой и поставьте на минимальный огонь на 3 мин. Далее — традиционные действия: размять, взбить, постепенно разбавить молоком (1 стакан на 1 килограмм).

44. Чтобы жареный картофель получился хрустящим, до жарки просушите его в полотенце, опустите в хорошо разогретый жир и солите только тогда, когда овощ будет почти готов.

45. Когда картофель подморожен, то приобретает сладкий привкус, избавиться от которого можно, если подержать клубни 6 дней при температуре 18—20 °С.

46. Лучше всего хранить картофель при температуре 3—5 °С.

47. Водянистый картофель положите на ночь в сухое теплое место, чтобы он просох. Тогда он сварится вкусным.

48. Картофель «в мундире» можно очистить намного быстрее, если после варки сразу облить его холодной водой.

49. Если вы очистите картофель за 1 ч до готовки, можете хранить его без воды, накрыв чистой влажной тряпкой.

50. Очищенный картофель положите в холодную воду, иначе он потемнеет от соприкосновения с воздухом. Но не держите долго нарезанный картофель в воде, в этом случае в ней растворяется витамин С, которым овощ очень богат.

51. Не выливайте воду, в которой вы варили картошку, ведь на картофельном отваре очень вкусными получаются каши, особенно пшенная, а также супы, соусы и уха.

52. Если картошка нужна вам для гарнира или салата, варите ее в кожце.

53. Натертый сырой картофель меньше потемнеет, если вы нальете в него немного горячего молока или добавите репчатого лука.

54. Картофельное пюре не разводите холодным молоком, в этом случае пюре получится серым, используйте только горячее молоко. Молодая картошка для пюре не годится. Зато из нее можно приготовить превкусный гарнир, сварив клубни целиком и залив их сметанным соусом.

55. Картофель, варившийся без кожуры, получится особенно белым, если вы добавите в воду немного лимонного сока.

56. Когда вы панируете картофельные котлеты, следите, чтобы панировка не попала в изделие, иначе при жарке котлеты развалятся.

Начнем с первых блюд, т. е. с супов. Картофельные супы отличаются питательностью, приятным вкусом. Но злоупотреблять ими не следует тем, кто чувствителен к повышенному содержанию крахмала.

СЕКРЕТЫ НАРЕЗКИ КАРТОФЕЛЯ

В нарезке картофеля есть свои секреты. От способа нарезки картофеля зависит его вкус, а значит, и то, насколько успешным получится задуманное вами блюдо.

1. Соломка — нарезаем картошку соломкой длиной 4—5 см сечением $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{5}$ см. Как правило, нарезанную таким образом картошку жарят во фритюре.

2. Брусочки — нарезаем картофель брусочками длиной 4—5 см сечением $\frac{7}{10}$ —1 см. Таким образом картофель нарезается для приготовления холодных закусок, для жарки во фритюре, для приготовления супов.

3. Кубики:

а) крупные (2 — $2\frac{1}{2}$ см) — для приготовления тушеных блюд и супов;

б) средние (1 — $1\frac{1}{2}$ см) — для приготовления картошки в молоке;

в) мелкие ($\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ см) — в отварном виде используют в салатах и винегретах.

4. Дольки — чтобы получить дольки, нарезаем среднюю картофелину по радиусу на 4—6 частей. Нарезка дольками применяется для приготовления тушеных блюд, для жарки во фритюре, для гарнира к говядине, приготовленной в духовом шкафу. Картошка дольками хороша для приготовления рассольника.

5. Ломтики — картофель среднего или мелкого размера разрезают пополам и шинкуют толщиной 1—2 мм. Нарезанный таким способом картофель применяется в вареном виде в салатах и винегретах.

6. Бочоночки — нарезание картофеля такой формы потребует немалого мастерства: бочоночки надо вытачивать из картофелин среднего размера. Бочоночки применяются в отварном виде как гарнир к рыбным блюдам.

7. Чесночки — вырезают из бочоночка методом выпиливания внутренней грани. Чесночки понадобятся для приготовления супов и рассольников.

8. Шарики:

а) крупные — размером 3—4 см — для жарения во фритюре;