

Лучшие рецепты

*Блюда
из печени,
почек,
сердца, легкого*

Самые вкусные рецепты

Составитель Лагутина Т. В.



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2010

УДК 641/642
ББК 36.99
Б71

Составитель Т. В. Лагутина

Б71 Блюда из печени, почек, сердца, легкого.
Самые вкусные рецепты / [сост. Т. В. Лагутина]. —
М. : РИПОЛ классик, 2010. — 256 с. : ил. — (Луч-
шие рецепты).

ISBN 978-5-386-02526-7

Уникальность этой книги заключается в том, что в ней собраны рецепты и для тех, кто любит проводить много времени на кухне, и для тех, кто привык удивлять близких своим кулинарным мастерством. Кроме того, готовя из субпродуктов, можно значительно экономить. И при этом вкусовые и питательные качества блюда будут на высоте.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-386-02526-7

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2010

Введение

Ливером, потрохами, требухой или, более правильно, субпродуктами называются внутренности и некоторые части туш животных. По питательным и вкусовым качествам их принято разделять на 2 категории. К первой относятся печенка, почки, мозги, язык, сердце, диафрагма и вымя. Ко второй — рубец, пикальное мясо (пищевод), голова, легкие, трахея, свиные ножки, путовой сустав, уши, губы, мясокостные хвосты. По химическому составу, пищевой ценности и вкусовым качествам такие субпродукты, как почки, печенка, легкие, сердце и язык, — приближаются к мясу. Язык и вымя, по сравнению с мясом, богаче жирами; в мозгах много фосфора, а в печенке и почках — железа. Следует помнить о том, что, если животное выращивалось в экологически неблагоприятных условиях, в его субпродуктах будет содержаться гораздо большее количество вредных веществ, чем в мясе.

Что можно приготовить из субпродуктов? Из ножек, губ и ушей, как правило, варят студни, из рубца — некоторые национальные блюда, например шотландский хаггис. Различные блюда из печенки рекомендуются при малокровии, авитаминозе, общем истощении после тяжелых заболеваний.

В магазинах субпродукты продают замороженными, а на рынках парными и охлажденными. И в том и в другом случае они должны быть чистыми, без слизистых оболочек, сгустков крови, жира и волосяного покрова.

Если субпродукты куплены замороженными, то оттаивать их следует при комнатной температуре или в микроволновой печи. Заливать водой не рекомендуется.

Непосредственно перед приготовлением субпродукты необходимо тщательно промыть под проточной водой.

А теперь остановимся подробнее на некоторых наиболее распространенных видах субпродуктов.

Мозги вряд ли можно назвать диетическим продуктом, так как в них содержится большое количество холестерина. Более плотными и крупными являются говяжьи мозги. Как правило, из мозгов одного животного можно приготовить 4 полноценные порции. Мозги отваривают, тушат, жарят и т. д., но в любом случае процесс должен занимать не менее 20 минут.

Телячьи мозги более нежные и маслянистые. Они не такие большие, как говяжьи, поэтому вместо 4 можно рассчитывать только на 2 порции. Зато варятся и жарятся они в 2 раза быстрее — всего за 10 минут.

Свинные мозги по вкусу похожи на говяжьи, однако по размеру они в 4 раза меньше: на 1 порцию как раз хватает мозгов одного животного. До готовности свиные мозги доходят за 5 минут.

Деликатесом считаются ягнячьи мозги. Нежные на вкус, они обладают приятным розоватым цветом. По размеру совпадают со свинными. Чтобы блюдо из ягнячьих мозгов получилось по-настоящему вкусным, их ни в коем случае нельзя готовить более 5 минут.

Даже самый неискушенный в кулинарии человек сможет справиться с приготовлением мозгов. Это совсем несложно. А вот на предварительную их обработку потребуется время и терпение. Выше говорилось о том, что купленный продукт не должен содержать ни пленок, ни сгустков крови, но зачастую продавцы это правило не соблюдают. Для того чтобы удалить сгустки крови, мозги надо обязательно, как минимум, 2 часа, а то и больше вымачивать в холодной воде, причем ее нужно регулярно менять. Если и после этого сгустки остались, можно положить мозги в теплую воду до полного исчезновения

крови. После того как будет снята пленка, мозги готовы к дальнейшей кулинарной обработке.

При жарке цвет мозгов меняется. Поэтому, прежде чем положить на сковороду, их нужно смазать лимонным соком или уксусом. Тогда жареные мозги сохраняют свой белый цвет. Если же планируется готовить их под винным соусом, тогда они предварительно замачиваются в слегка подкисленной уксусом воде.

Вкус у мозгов выражен слабо и нуждается в каком-либо усилителе. В противном случае блюдо получится пресным. Традиционно в мозги добавляется кур-бульон — приправленная специями жидкость, которую варят короткое время (*court* в переводе с французского означает «короткий»). Причем чем крепче и насыщеннее бульон, тем вкуснее получится блюдо.

Отварные мозги можно нарезать небольшими ломтиками и, обмакнув в кляр, обжарить во фритюре. Кляр можно готовить по-разному, замешивая его либо на воде, либо на молоке, либо на белом вине (самом недорогом), и вкус готового кушанья будет меняться.

Самым деликатесным из субпродуктов, безусловно, является язык. Еще в Средние века во Франции крестьяне, забивая скотину, не имели права оставлять себе эти части туш — продукт предназначался исключительно для господской кухни. Большой почитательницей отварного языка с огурцами была русская императрица Екатерина I. Да и сейчас блюдо из языка — говяжьего, телячьего или свиного — служит лучшим украшением праздничного стола.

Языки, как, впрочем, и все остальные субпродукты, можно купить либо на рынке, либо в магазине. Причем говяжьи и свиные языки, как правило, продаются отдельно, а ягнячьи чаще всего вместе с головой.

Самое распространенное блюдо из языка — заливное. Однако его можно использовать и для приготовления

салатов. Очень хорош холодный отварной язык, особенно если его приправить каким-либо соусом. Во французской кухне есть замечательное кушанье *mille feuilles*, то есть «тысяча листочков»: тонкие ломтики языка перекладываются томленным сельдереем. Подают такое блюдо горячим.

На 1 порцию идет примерно 200 г данного субпродукта. Таким образом, из 1 говяжьего языка можно приготовить 5 порций, а чтобы накормить 1 человека блюдом из ягнячьего языка, потребуется 2 штуки.

В сыром виде язык хранится не более 24 часов. Если за это время он не будет приготовлен, его следует заморозить. Процесс занимает 5–7 часов, и замороженный продукт может храниться несколько недель и даже месяцев. Однако, перед тем как заморозить язык, его рекомендуется в течение 2–3 часов вымачивать в холодной воде. Что же касается отварного языка, то в холодильнике его можно оставить примерно на 3 дня.

Готовить язык очень просто, хотя долго. Сначала его нужно тщательно вымыть, лучше всего это со специальной щеточкой и под проточной водой. Затем язык следует залить кипятком на 2–3 минуты для того, чтобы было легко снять с него кожу. После язык нужно натереть крупной солью (для улучшения вкусовых качеств) и выдерживать 2 суток. Если нет возможности ждать столько времени, то натертый солью язык можно готовить уже через 12 часов, но не раньше.

Если язык куплен уже соленным, то перед варкой его надо вымачивать сутки в холодной воде, меняя ее через каждые 3–4 часа.

Варится язык долго, не менее 2 часов. Причем не в воде, а в насыщенном курином бульоне с добавлением специй. Дело это довольно хлопотное, потому что ни в коем случае нельзя допускать образования пены. Ее необходимо тотчас же снимать шумовкой. Готовность языка проверяется вилкой — она должна легко в него входить.

Отварной язык — это уже самостоятельное блюдо. Его подают с хреном или горчицей либо полив соусом. Из горячих и холодных соусов очень многие сочетаются с языком. У них есть одно общее свойство — острота. Она нужна для того, чтобы оттенить нежный вкус языка. Самый простой из соус можно приготовить из смешанных в равных долях сметаны и горчицы, приправленных красным сладким молотым перцем и чесноком.

Далее речь пойдет о печенке. Сразу оговоримся, что печенью называется известный анатомический орган, а печенкой — пищевой продукт, производимый из этого органа. В отличие языка ее не принято считать деликатесом, но она поистине является самым вкусным и популярным продуктом из всех, что относят к трепухе.

Помимо отличного вкуса, печенка обладает целым рядом замечательных свойств. Во-первых, она универсальна — из нее можно приготовить сотни самых разнообразных блюд. Во-вторых, все они не требуют значительных временных затрат. В-третьих, печенка полезна: в ней большое количество витамина А, железа, меди и других полезных веществ. Издавна печенка занимала одно из первых мест в списке блюд лечебного питания. В отдельных случаях ее использовали даже в качестве наружного целебного средства.

Доказательством популярности говяжьей, свиной, телячьей, куриной, утиной печенки служит многообразие кулинарных рецептов, которые можно найти практически во всех традиционных кухнях мира. Самый простой рецепт — это печенка *à la naturelle*. Печенку даже маринуют, не говоря уже о других способах ее обработки. Однако бывалые повара утверждают, что самые вкусные и ароматные — это наиболее простые блюда из данного субпродукта. Достаточно взять телячью, ягнячью или молодую говяжью печенку, нарезать ее ломтиками, обжарить на сильном огне (по 2 минуты с каждой стороны),

посолить и поперчить. Можно добавить к обжаренной печенке немного орехового масла и капельку уксуса, а в качестве гарнира подать отварной картофель, или жареные грибы, или то и другое вместе.

В настоящее время, когда в ресторанах наблюдается полное смешение кулинарных традиций мира, особой популярностью стали пользоваться национальные блюда из этого субпродукта: печенка по-английски, которую подают вместе с тонкими ломтиками обжаренного бекона, печенка по-испански, выложенная на обжаренные в оливковом масле помидоры и лук, печенка по-лионски — с луковым пюре и т. д.

Опытные хозяйки знают, что, несмотря на легкость приготовления печенки, здесь есть один небольшой секрет — важно ее не пережарить. Чтобы этого избежать, вымоченную в молоке или уксусном маринаде печенку жарят с одной стороны до тех пор, пока на поверхности не выступит красный мясной сок. Тогда печенку сразу же надо перевернуть и снова жарить до появления сока. В таком случае она получится нежная и мягкая. Еще один способ — перед жаркой обвалять печенку в муке.

Телячью печенку хорошо запекать целиком в духовке или глубокой сковороде. Время данного способа термической обработки определяется по весу продукта: 15 минут на каждые 0,5 кг. Подавать запеченную печенку можно и как самостоятельное блюдо, и как горячую закуску.

Если под рукой нет куриной печенки для приготовления любимого салата, вполне допустимо взять телячью. Только обжарить ее надо по всем правилам (то есть не передержать на огне).

Говяжью печенку, прежде чем обжаривать, рекомендуется обмазать горчицей. А подавать ее лучше всего с пряным соусом. Из говяжьей и свиной печенки получается замечательный паштет. Причем рецептов данного блюда очень много, а для праздничного вариан-

та можно смешать говяжьей и свиную печенку с более дорогими видами этого субпродукта.

Печенка домашних птиц — куриная, утиная, гусиная — традиционно считается деликатесом и идет на приготовление салатов, жаркого, фаршей и паштетов.

Среди гурманов особой популярностью пользуются блюда французской кухни из фуа-гра — печенки откормленных особым способом уток и гусей. Сейчас нет ни одного ресторана в мире, в меню которого не было бы «жирной печенки» (именно так переводится название этого деликатеса). За сотни лет кулинары научились готовить из фуа-гра множество кушаний. Самые распространенные из них — паштеты и террины (блюдо из фарша, похожего по консистенции на паштет, приготовленное на водяной бане в плотно закрытой форме).

У фуа-гра есть один существенный недостаток — повышенная жирность. Однако французские диетологи, видимо тоже большие любители этого продукта, не дают советов ограничивать его употребление. Они считают, что нарушенный баланс холестерина легко восстановить, устраивая разгрузочные рыбные дни.

Может быть, кому-то покажется удивительным, но факт остается фактом: идеальным гарниром к печенке домашних птиц являются самые разные фрукты и ягоды (сладкие, кислые или кисло-сладкие). Единственная ягода, которая не гармонирует с этим субпродуктом, — клюква. А вот яблоки (малина, ежевика и т. п.) придают блюдам из печенки праздничный вид и оригинальный вкус. Для этого данные ингредиенты следует слегка припустить в масле или же использовать в сыром виде.

Диетологи считают, что блюда из печенки хорошо сочетаются с легкими овощными гарнирами или нежным картофельным пюре. А вот рис и макароны — не лучший вариант, потому что кушанье получится слишком тяжелым.

Несколько слов о выборе и хранении печенки. Чтобы не ошибиться с качеством, надо внимательно рассмотреть продукт перед покупкой: поверхность куска должна быть гладкой и блестящей, а консистенция — однородной. Печень молодого животного имеет светло-красный цвет; чем старше животное, тем темнее его печень. Чтобы правильно рассчитать нужное количество продукта, стоит запомнить, что на 1 порцию идет, как правило, 100–130 г.

Если вы решили приготовить блюдо из парной печенки, то не приобретайте ее заранее. Лучше всего это сделать в тот же день или хотя бы накануне. В последнем случае печенку надо обязательно положить в холодильник (не в морозильник!). Замороженный продукт (неважно, купленный в таком виде или замороженный в морозильную камеру в домашних условиях) может храниться очень долго — до 6 месяцев. Парную печенку перед заморозкой надо нарезать ломтиками, каждый обсушить салфеткой, завернуть в пищевую пленку и положить в отдельный целлофановый пакет. Предосторожности требуются для того, чтобы запах печенки не впитали другие продукты, лежащие в морозильной камере.

При необходимости печенку можно положить на разогретую сковороду или решетку гриля, не размораживая. Однако кулинары рекомендуют сначала подержать печенку на нижней полке холодильника, а когда она разморозится, приступать к приготовлению.

Менее популярны, но не менее вкусны и полезны и другие субпродукты. Например, сердце. Оно состоит из мышц с тонкими волокнами. В самой толстой части сердце обернуто так называемым жировым венком. Однако и жир, и пронизывающие мышечную ткань жесткие трубки, как правило, удаляют еще до того, как сердце попадает на прилавок. При покупке стоит обратить внимание на то, чтобы в сердечных камерах не было сгустков крови.