

А. В. Кривцова

ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

Москва, 2017

УДК 641/642

ББК 36.992

К82

Кривцова, А. В.

К82 Оригинальные блюда из грибов / А. В. Кривцова. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 256 с.

ISBN 978-5-519-60955-5

Грибы широко используются в кулинарии различных народов мира в свежем, отварном, солёном и маринованном виде, а также в составе более сложных блюд. Самые изысканные кушанья готовят из чёрных трюфелей, которые являются наилучшей добавкой к блюдам из мяса и дичи.

В этой книге вы найдёте оригинальные рецепты грибных блюд, узнаете, с каким мясом, рыбой или птицей лучше подавать определённые виды грибов, а также познакомитесь с некоторыми хитростями заготовки, консервирования и маринования.

Приятного аппетита!

УДК 641/642

ББК 36.992

BIC WBT

BISAC CKB105000

ISBN 978-5-519-60955-5

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ИП Крылова О. А., 2014

© ООО Группа Компаний

«РИПОЛ классик», 2017

Введение

Грибы широко используются в кулинарии разных народов мира в свежем, замороженном, сушеном, жареном, отварном, соленом и маринованном виде, а также их вводят в состав различных блюд.

Грибы считаются полезным продуктом питания, хотя их и не рекомендуют давать детям до 7 лет. В них содержатся витамины группы В, в том числе витамин РР, а также витамины С и D и множество микроэлементов. Белок грибов по составу приближен к животному белку, однако хуже усваивается. В грибах есть углеводы (глюкоза и трегалоза), не только делающие их вкус более приятным, но и повышающие питательную ценность продукта.

Грибы содержат большое количество ферментных, экстрактивных и ароматических веществ, благодаря чему подходят для приготовления бульонов и соусов, которые по вкусовым качествам не уступают мясными и рыбными.

В России по традиции блюда из грибов наиболее часто готовят в сезон их появления в лесах и периоды православных постов, а так же по праздникам. Популярны не только дикорастущие грибы (маслята, лисички, грузди, белые грибы, сморчки, сыроежки, рыжики, подосиновики, подберезовики и др.), но и специально выращиваемые в теплицах (шампиньоны, вешенки).

Свежие грибы хранятся недолго, поэтому в течение 3–4 ч после сбора их необходимо переработать — рассортировать и подготовить к консервированию или использовать для приготовления грибных блюд. Если переработать

Оригинальные блюда из грибов

грибы сразу не получается, переложите их в эмалированную посуду без крышки и храните в холодильнике в течение 1–2 суток. При этом их следует как можно меньше трясти и перекладывать и брать в руки осторожно, чтобы не оставить темных пятен и вмятин.

Подготовка грибов к кулинарной переработке заключается в очищении от мусора (налипших травинок и букашек), удалении потемневших или поврежденных мест. Шляпки грибов очищают ножом с лезвием из нержавеющей стали или мягкой тряпкой. Срез на ножках обновляют, удаляя наиболее загрязненную часть.

Если грибы из леса сильно загрязнены, их замачивают в воде и придавливают грузом для полного погружения. Через 10–20 мин шляпки уже легко отмываются от налипшей травы и листьев. Не стоит оставлять грибы в воде надолго, так как они будут активно ее впитывать, что в итоге негативно отразится на их вкусе и аромате, сделает шляпки ломкими.

Затем грибы промывают чистой проточной водой. Особое внимание уделяют промыванию нижней поверхности шляпок грибов, которая бывает губчатой или пластинчатой, а потому наиболее подвержена загрязнению. Затем грибы оставляют в дуршлаге или сите для стекания жидкости. Исключение составляют грибы, предназначенные для сушки и, иногда, замораживания. Их только очищают, но не промывают водой, а уже тем более не замачивают. Сушат грибы в натуральном виде, а для замораживания предварительно нарезают тонкими ломтиками или кусочками в зависимости от размеров. Однако подробнее об этом будет рассказано в соответствующей главе.

Грибы с повышенной ломкостью, например, сыроежки, рекомендуется перед нарезанием бланшировать в ки-

Введение

пятке в течение 2–5 мин. Благодаря этой нехитрой операции их мякоть становится более упругой и меньше крошится.

Для приготовления блюд грибы нарезают разнообразными способами (ломтиками, дольками, соломкой, кубиками, брусками) или измельчают в фарш с помощью мясорубки или блендера. Кстати, блюда с измельченными грибами лучше усваиваются.

Во многих грибах содержатся вещества, которые быстро окисляются на воздухе и вызывают потемнение мякоти, что уменьшает пищевую ценность и внешние качества готового блюда. Чтобы этого не произошло, очищайте грибы быстро и сразу погружайте в воду с добавлением небольшого количества уксуса или соли. Крупные грибы разделяйте на несколько частей, у средних и крупных грибов всегда отделяйте шляпки от ножек. У маслят, кроме того, обязательно удаляют кожицу со шляпок, так как она придает горьковатый привкус готовым блюдам. Это проще сделать, если погрузить грибы на 1–2 мин в кипяток, а затем сразу ополоснуть холодной водой.

Самые изысканные грибные блюда готовят из черных трюфелей, которые произрастают под землей во Франции, Италии и Испании и являются наилучшей добавкой к блюдам из мяса и дичи, а также соусам.

В России наиболее ценным в кулинарии считается белый гриб. Его отличает плотная белая мякоть, которая не изменяет цвет в процессе термической обработки. Блюда из свежих белых грибов отличаются особым вкусом, а сущеные грибы этого вида, в отличие от всех остальных, наиболее ароматны. Именно их рекомендуется добавлять в первые блюда, соусы и начинки для пи-

Оригинальные блюда из грибов

рогов. Перед использованием сушеные грибы промывают водой и замачивают в чистой холодной воде, а затем отваривают до готовности. Только потом их режут на части и добавляют к другим ингредиентам.

Наиболее часто в кулинарии для приготовления разнообразных горячих и холодных блюд и соусов используют шампиньоны. Во-первых, они продаются повсеместно; во-вторых, в отличие от лесных грибов, которые легко спутать с ядовитыми, безопасны и точно съедобны. Они отличаются хорошими вкусовыми качествами и высоким содержанием фосфора и фолацинов.

Для того чтобы блюда с грибами были более вкусными и сохраняли аромат, их готовят на умеренном огне. Жидкость в кастрюле должна при варке кипеть не сильно. Обычно грибы при обжаривании или отваривании достигают готовности через 30–60 мин.

Для того чтобы не испортить аромат грибных блюд, следует с осторожностью добавлять в них специи. Соль кладут в несколько меньшем количестве, чем обычно. В качестве приправы используют лук, чеснок, укроп, петрушку и яблоки. В минимальном количестве в них можно добавить черный молотый перец или перец горошком, гвоздику и мускатный орех. К блюдам из белых грибов, лисичек и рыжиков специи добавляют в минимальном количестве. Вместо уксуса в грибные блюда лучше добавлять свежевыжатый сок яблок, лимона или желтой смородины.

Готовить блюда с грибами следует небольшими порциями, чтобы употребить их в первый же день после приготовления, так как при длительном хранении их вкусовые и ароматические качества снижаются. Особенно ухудшает вкус готовых блюд повторное разогревание.

Горячие блюда с грибами

Первые блюда

Солянка с белыми грибами

- ✓ 800 г любой рыбы
- ✓ 500 г белых грибов
- ✓ 400 г соевого мяса
- ✓ по 2 соленых огурца, головки репчатого лука, помидора
- ✓ 4 ст. л. растительного масла
- ✓ зелень петрушки, укропа
- ✓ лавровый лист
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль
- ✓ 2,5 л воды

Лук и грибы вымойте, очистите, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. Нарежьте соленые огурцы крупной соломкой. Рыбу очистите, выпотрошите, вымойте и разрежьте на порционные куски.

В подсоленную воду опустите половину рыбы, добавьте лавровый лист и варите на медленном огне. Добавьте в бульон обжаренные лук и грибы, огурцы, соль и перец. Варите на небольшом огне до готовности, предварительно

Оригинальные блюда из грибов

добавив помидор, куски соевого мяса и оставшуюся часть рыбы. Соедините все компоненты. Подавайте солянку на стол, украсив мелко рубленой зеленью.

Свекольник

- ✓ по 3 свеклы, клубня картофеля
- ✓ 2 соленых огурца
- ✓ 100 г любых сухих грибов
- ✓ 50 г хрена
- ✓ 1,5 л домашнего кваса
- ✓ зеленый лук
- ✓ зелень укропа
- ✓ сахар
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Грибы залейте водой и поставьте на огонь вариться. Готовые грибы мелко нарежьте. Свеклу и картофель тщательно вымойте, отварите и очистите.

Натрите на крупной терке свеклу, огурцы и картофель, на мелкой терке — хрен. Лук и укроп мелко нарежьте. Овощи и хрен выложите к грибам, посолите, поперчите, добавьте сахар и залейте квасом, посыпьте зеленью.

Щи с подберезовиками

- ✓ 800 г кислой капусты
- ✓ 100 г свежих подберезовиков
- ✓ 2 головки репчатого лука
- ✓ по 1 моркови, репе
- ✓ 4 ст. л. горчичного масла

Первые блюда

- ✓ 2 ст. л. томатной пасты
- ✓ корень петрушки
- ✓ соль

Лук очистите, сполосните, нацинкуйте, залейте горчичным маслом и поджарьте. Морковь, репу и петрушку очистите, сполосните, натрите на крупной терке и выложите вместе с капустой к луку, добавьте томатную пасту. Сковороду накройте крышкой и тушите овощи 30 мин.

Грибы отварите до готовности, добавьте в полученный бульон овощную смесь, посолите и варите еще 15–20 мин.

Суп постный с белыми грибами

- ✓ 4 клубня картофеля
- ✓ 3 головки репчатого лука
- ✓ 2 моркови
- ✓ 200 г сущеной фасоли
- ✓ по 100 г белых сущеных грибов, тыквы
- ✓ зелень укропа
- ✓ 2 л холодной воды

Фасоль замочите на 12 ч, а затем сварите до полуготовности. Грибы выложите в кастрюлю и на 2 ч залейте холодной водой, затем добавьте головку репчатого лука, разрезанную пополам, и варите 1 ч.

Полученный грибной бульон процедите, грибы нацинкуйте. Морковь, картофель, тыкву и оставшийся лук очистите, сполосните, нарежьте кубиками, выложите в процеженный бульон вместе с грибами и фасолью и варите 10 мин.

Зелень тщательно промойте и мелко порубите, посыпьте ею готовый суп перед подачей на стол.

Бульон с подосиновиками

- ✓ 300 г белокочанной капусты
- ✓ 2 клубня картофеля
- ✓ 100 г свежих подосиновиков
- ✓ по 1 моркови, головке репчатого лука, помидору, стеблю сельдерея
- ✓ зелень укропа
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Грибы и овощи вымойте, очистите, залейте холодной водой и варите в течение 1 ч. Сварившиеся овощи выньте, измельчите и добавьте в готовый бульон, а грибы варите еще 30 мин.

Полученный бульон посолите, поперчите и процедите. Грибы нарежьте кубиками и залейте бульоном, посыпьте тщательно промытой и мелко рубленой зеленью укропа.

Клецки с белыми грибами

- ✓ 400 г свежих белых грибов
- ✓ по 1 головке репчатого лука, яйцу
- ✓ 4 ст. л. пшеничной муки
- ✓ 1 ст. л. сметаны
- ✓ зелень петрушки
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Лук и грибы очистите и вымойте. Грибы сварите до готовности и вместе с луком пропустите через мясорубку, добавьте муку, вбейте яйцо, посолите и поперчите.