

Тема № 8

Кухні народів світу.

Урок № 2 дата 15.04.2022

План уроку

Кухня Греції, кухня Індії

Тема 8. Приготування тіста та виробів з нього в різних кухнях світу.

Тема уроку: кухня Греції – рулетики зі шпинатом і сиром фета

Кухня Індії – самоси з зеленим горошком і картоплею

Греческая кухня — традиционная кухня Греции. Является типичной средиземноморской кухней и имеет много общего с кухней юга Франции, Италии, Балкан.

Наиболее характерным и древним элементом питания греков является оливковое масло, которое присутствует практически во всех блюдах. Оно изготавливается из плодов оливковых деревьев. Основными зерновыми в Греции являются пшеница и ячмень, использующийся в последнее время все более широко. Наиболее популярные овощи: томаты, баклажаны, картофель, зелёная фасоль, баклажаны, перец и лук. Мёд в Греции в основном цветочный — из нектара фруктов и citrusовых деревьев (лимон, апельсин). Используется также тимьяновый и сосновый мёд. Мастика выращивается на острове Хиос в Эгейском море.

В греческой кухне травы и специи используются гораздо чаще, чем в других средиземноморских кухнях. Как правило, это орегано, мята, чеснок, лук, укроп, соль и лавровые листья. Другие популярные специи — это базилик, чабрец и семена укропа. Во многих греческих рецептах, особенно в северных районах страны, используются «сладкие» специи в сочетании с мясом. Например: корица или гвоздика. Греческие блюда характеризуются частым использованием мяты и мускатного ореха. Другие наиболее популярные ингредиенты для блюд — это баранина, свинина, оливки, выращенные в Мессинии, сыр фета, виноградные листья, цуккини и йогурт. В десертах преобладает мёд и орехи.

Другая отличительная особенность греческой кухни — обилие оливкового масла. Оно добавляется практически во все блюда и используется не только как ароматная приправа, но и во время термической обработки пищи. Ещё одним незаменимым компонентом является лимон.

Особая гордость греков — сыр. В Греции его производится не менее 50 сортов (в каждом регионе свой особенный

рецепт). Греки потребляют сыра больше всех в мире — более 25 кг в год на человека. Самый популярный сорт носит название «Фета»: именно он используется в приготовлении знаменитого «греческого салата». В Греции этот салат называется «хориатики» (деревенский).

Не менее популярно в Греции мясо. Предпочтение отдается свинине, баранине и козлятине. Мусака — одно из самых известных блюд, приготовленное с добавлением как мяса, так и традиционных для Греции овощей. Пастацио — другое любимое греками блюдо. Популярна рыба, моллюски и другие морепродукты.

Из-за особенностей рельефа Греции, который не благоприятствует разведению крупного рогатого скота, наиболее употребляемыми продуктами стали баранина и козлятина. Также распространены рыбные блюда, особенно в прибрежных районах и на островах. Греческая кухня использует большое количество сыров: фета, гравьера, мецовон, кефалотири, касери, манури и т. д.

Типичная греческая еда является простой, красочной и ароматной. На многих блюдах сказывается влияние греческой истории.

https://povar.ru/recipes/lavash_so_shpinatom_i_syrom-32781.html

<https://www.edimdoma.ru/retsepty/20460-suvlaki-gretsiya>

Индийская кухня — кухня народов Индии. Включает в себя традиционные кухни множества народов, населяющих территорию Индии. Они очень разнятся в зависимости от почвы на территории, на которой живёт народ, климата и культуры. Большое влияние на традиционные кухни оказывает религия и традиции. Кухни Среднего Востока и центральной Азии оказывали своё влияние на кухни народов северной Индии со времен эпохи правления династии Моголов. На индийскую кухню также повлияли кухни других народов, с которыми взаимодействовали индийцы.

Такие исторические события как захват территории Индии другими народами, международная торговля и эпоха колонизации привносили в кухни Индии новые пищевые продукты. Например, картофель, который в XXI веке является одним из основных пищевых продуктов в части районов Индии, был завезён португальцами вместе с красным перцем и хлебом. Индийская кухня оказала влияние и на кухни других народов, например в эпоху Великих географических открытий индийские специи попали в Европу. Специи начали покупать в Индии страны Европы и другие Азиатские страны. Индийская кухня также оказала свое влияние и на кухни стран Среднего Востока, Северной Америки, стран Африки к югу от пустыни Сахара, стран Южной Азии, Британских островов и Карибских стран.

Индийская кухня вобрала в себя 8000-летний опыт взаимодействия с разными народами и культурами, что привело в итоге к тому многообразию

вкусов и блюд, которые можно найти в Индии сегодня. Позднее торговля с Великобританией и Португалией только добавила красок в уже сложившуюся яркую и разнообразную палитру индийской кухни.

<https://eda.ru/recepty/vypechka-deserty/indiyskie-samosy-s-kartofelem-i-zelenym-goroshkom-91958>

<https://www.edimdoma.ru/retsepty/12503-samosa>

Греческий рулет со шпинатом и сыром фета



Ароматный, сочный, пикантный и невероятно вкусный греческий рулет из говядины со шпинатом и сыром фета, покрытый гранатовой глазурью с рубленой петрушкой и фисташками. Идеальный способ произвести впечатление на гостей.

Описание

Такое блюдо, как греческий мясной рулет, можно смело подавать на праздничный стол. Его необычный вкус покорит любого гурмана, да и посмотрится он настолько аппетитно, что надолго на столе точно не задержится.

Для покрытия рулета я использую гранатовую патоку или гранатовый соус, это достаточно распространенный ингредиент в средиземноморской кухне. Ее кисло-сладкий вкус очень обогащает блюда из мяса или курицы. Я заказываю ее в интернете, но, мне кажется, ее можно уже найти в крупных гипермаркетах или специализированных магазинах. Но если все же у вас не оказалось гранатовой патоки, а вы хотите приготовить рулет по этому рецепту, то заменить покрытие можно смешав $\frac{1}{4}$ стакана кетчупа, 4 чайных ложки лимонного сока и 2 чайных ложки сахара. И у вас тоже получится неплохая глазурь, более классическая.

Наш рулет можно будет хранить в холодильнике от 3 до 4 дней, но не забудьте завернуть его в пищевую пленку, чтобы блюдо не обветрилось.

Ингредиенты:

Для мясной смеси:

оливковое масло
чеснок : 2 зубчика
шпинат : 140 гр
яйцо : 2 шт
панировочные сухари : 1 чашка
корица молотая : 3/4 ч.л.
кориандр молотый : 3/4 ч.л.
цедра лимона : из 1 лимона
соль : 1 ч.л.
перец черный молотый : 1/4 ч.л.
петрушка нарезанная : 1/2 стакана
говяжий фарш : 900 гр
сыр фета : 110 гр

ДЛЯ ГРАЗУРИ:

гранатовая патока : 2 ст.л.
кетчуп : 2 ст.л.
фисташки : 2 ст.л.
петрушка нарезанная : 2 ст.л.

Шаги:

1 ПОДГОТОВЬТЕ ДУХОВКУ

ГОТОВО Разогрейте духовку до 180 С. Подготовьте форму (у меня 10x20 см), смажьте ее маслом.

2 ПРИГОТОВЬТЕ ШПИНАТ И ЧЕСНОК

ГОТОВО





В большую сковороду налейте масло и положите чеснок. На среднем огне готовьте и перемешивайте его в течение 30 секунд.

Добавьте шпинат и готовьте, помешивая, в течение 1-2 минут.

3

ПРИГОТОВЬТЕ МЯСНУЮ СМЕСЬ ДЛЯ РУЛЕТА

ГОТОВО





В большой миске смешайте яйца, панировочные сухари, корицу, кориандр, цедру лимона, соль и перец. Добавьте петрушку и приготовленный шпинат.

Добавьте говяжий фарш и хорошо перемешайте. Добавьте кубики фета и перемешайте так, чтобы кубики остались целыми.

4

СДЕЛАЙТЕ ГЛАЗУРЬ

ГОТОВО

В маленькой миске смешайте кетчуп и гранатовую патоку.

5

ВЫПЕКАЙТЕ МЯСНОЙ РУЛЕТ

ГОТОВО





Перенести мясную смесь в форму для выпечки и разгладьте верх. Поставьте форму на противень и запекайте в течение 45-50 минут.

Затем выньте из духовки и сверху залейте рулет глазурью. Верните в духовку и выпекайте еще 10-15 минут (или пока кулинарный термометр не покажет 70°C при установке в центр рулета). Продолжайте выпекать еще несколько минут, если мясной рулет еще не готов.

6

ОХЛАДИТЕ РУЛЕТ

ГОТОВО

Дайте рулету остыть в форме не менее 10 минут.

Проведите ножом по краю формы.

Осторожно поднимите мясной рулет с помощью тонкого шпателя и перенесите на блюдо. Посыпьте сверху нарезанные фисташки и петрушку.

7

ГОТОВО

ПОДАЧА

Нарежьте ломтиками и подавайте с зелеными овощами и печеным картофелем, если хотите.

Оставшийся рулет хранить в холодильнике от 3 до 4 дней.

Индийские самосы с картофелем и зеленым горошком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Пшеничная мука-500 г
Картофель -150 г
Замороженный зеленый горошек -150 г
Топленое масло -4 столовые ложки
Кумин (зира) -1 чайная ложка
Имбирь -20 г
Зеленый перец чили-по вкусу
Молотый перец чили-1 чайная ложка
Куркума-¼ чайные ложки
Молотый кориандр-1 чайная ложка
Зерна граната-1 чайная ложка
Кинза-15 г
Растительное масло-1 л
Соль-по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



1Сварить картошку до готовности и дать остыть. Затем очистить от кожуры и размять. Отдельно сварить горошек в течение 5-7 минут до мягкости. В большую миску налить холодной воды и добавить лед. Отваренный горошек переложить в миску со льдом и холодной водой.



2В большой миске смешать муку с водой и замесить крутое тесто. Воду вливать постепенно, ее может понадобиться от 100 до 200 мл, зависит от муки.



3Разогреть топленое масло в сковороде с толстым дном, добавить кумин и обжаривать его в течение 15 секунд, добавить измельченный имбирь, мелко нарезанный чили, молотый чили, куркуму, кориандр, и соль. Жарить, помешивая, около минуты, затем добавить картофель и горошек, жарить еще минуту.



Как подготовить острый перец



4Добавить зерна граната, измельченную кинзу, перемешать и снять с огня. Дать остыть.



Как нарезать зелень



5 На подпыленном мукой столе раскатать тесто, разделить его на 8 частей. Шарики теста раскатать на круги, каждый разрезать пополам. Из полукруга теста сложить кулек, смочив край водой чтобы было проще его слепить. Наполнить «кулек» начинкой и залепить края, также смочив их водой.

Скалка



6 Нагреть растительное масло до 180 градусов. Обжарить самосы в течение 3-4 минут, аккуратно помешивая. Затем выложить на бумажные полотенца, чтобы избавиться от лишнего масла.