

Pullman®



Книга рецептов

● АБРИКОСЫ СУШЕНЫЕ

Для приготовления сушеных абрикосов используйте созревшие, чистые плоды. Разрежьте пополам и удалите косточки. Поместите на решето сушилки в один ряд разрезом вверх. Температура сушки - 60°C. Время: 12-24 часов. Содержит пектин, яблочную, лимонную и винные кислоты, аскорбиновую кислоту, витамины B1, B2, B5, B15, P, PP, много каротина (провитамина A), калий, железо.

● ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ

Лучше всего подходят кислые и кисло-сладкие сорта. Расход: из 6,5 кг свежих яблок = 1 кг сушеных. Вымойте и разрежьте яблоки на пласти толщиной 4-5 мм, удаляя поврежденные места и семена. Для защиты от потемнения опустите яблоки на 2 минуты в подкисленную воду (2 г лимонной кислоты на 1 л воды). Просушите на воздухе 10-15 минут. Разложите дольки на поддоны в один ряд. Температура сушки - 55°C. Время: 8-12 часов. Кроме железа и витаминов, содержат необходимый для работы мозга бор, которого мало в других сухофруктах. В сухом виде употребляют для профилактики гриппа.

● БАНАНЫ СУШЕНЫЕ

Очистите бананы от кожуры и нарежьте на кружочки толщиной 3-4 мм. Разложите кусочки на решета так, чтобы они не касались друг друга. Температура - 60°C. Время: 10-16 часов. Содержат калий, магний, железо и кальций. В сухом виде богаты натуральным сахаром, который при переваривании быстро попадает в кровь и дает заряд энергии. Поэтому их часто употребляют спортсмены.

● ВИШНЯ СУШЕНАЯ

Пригодные сорта с темноокрашенной мякотью. Расход: 4,5 кг свежей вишни = 1 кг сушеной. Для ускорения сушки погрузите плоды в кипящий 1% раствор пищевой соды или кипяток. Далее опустите в холодную воду. Разложите на решета. Косточки удалять не обязательно. Сушеные плоды должны быть блестящими и эластичными, при сдавливании не выделять сок. Температура - 60°C. Время: 14-24 часов. Содержит каротин, витамины C, B, PP, фолиевую кислоту, дубильные вещества, пектин (в среднем 11%). Из минеральных веществ: медь, калий, магний. Является ценным диетическим продуктом. Благодаря значительному содержанию железа, вишню рекомендуется употреблять при малокровии.

● СЛИВА СУШЕНАЯ

Сушат полностью созревшие плоды, желательно темнофиолетовой окраски. Расход: 4,3 кг свежих слив = 1 кг чернослива. При сортировке удалите плоды с повреждениями. Крупные сливы нарежьте на половинки и удалите косточки. Небольшие плоды можно сушить целыми. Для ускорения сушки воспользуйтесь бланшировкой: погрузите сливы на 5-10 секунд в кипящий раствор пищевой соды (10-15 г на 1 л воды). Охладите в холодной воде. Дайте воде стечь. Разложите сырье равномерно на поддон. При правильной предварительной обработке на

кожице должна появиться мелкая сетка. При сильной концентрации кожица может сильно травмироваться. Температура - 60°C. Время: 10-14 часов. Содержит калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, хром, марганец, цинк, йод, фтор, кобальт, витамины А, В1, В2, РР, С. Полезен как средство от стресса, помогает высвобождению свободных радикалов из организма, укрепляет сосуды.

● **ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ**

Сорта выбирайте сахаристые. По количеству полезных качеств выигрывает - темный изюм, нежели светлый. После сортировки и удаления некачественных ягод, разделите гроздь на более мелкие кисти для удобной предварительной обработки. Бланшировка: после мытья отдельные кисти погрузите в кипящий раствор соды (0,5%) на 2-3 секунды - немедленно опустите в холодную воду. Пусть вода стечет. Немного подсушенные ягоды отделите от кистей и разложите равномерно на поддон. Если вы используете сорта с мелкими ягодами, например, кишмиш, учитывайте, что после сушки ягоды уменьшаются и могут упасть сквозь отверстия решета. Поэтому рекомендуем использовать дополнительный сетчатый поддон. После сушки выдержите продукт на воздухе до полного охлаждения. Температура - 60°C. Время: 8-26 часов. Содержит бор, марганец, калий, железо и магний, витамины В1, В2 и В5. Употребление изюма благотворно влияет на функцию щитовидной железы. Отличается высокой калорийностью: 100 г содержит до 320 ккал.

● **МОРКОВЬ СУШЕНАЯ**

Для сушки рекомендуют брать сорта моркови с ярко-оранжевой краской и небольшой сердцевинкой. Расход: 9,5 кг свежей моркови = 1 кг сушеной. Очистите и промойте морковь. Нарежьте кружочками или соломкой толщиной 3-4 мм. Предварительная обработка для сохранения вкусовых и питательных свойств: бланширование в кипящей воде 15-20 минут до размягчения. После - остудите в холодной воде. Температура - 60°C. Время: 8-10 часов. Содержит каротин - источник витамина А, полезного для улучшения состояния кожи и волос.

● **КАБАЧОК СУШЕНЫЙ**

Зрелые плоды вымойте и нарежьте на 4 части по длине, затем на дольки толщиной 4-5 мм, удалив внутреннюю часть с семенами и кожицу. Для улучшения цвета готового продукта кусочки кабачков погрузите в кипящую подсоленную воду на 1-2 минуты, затем быстро охладите водой. Подсушенные дольки выложите на поддон в один слой. Консистенция после сушки - хрупкая. Температура - 60°C. Время: 7-9 часов. Содержат: витамины А, В1, В2, С, РР, а также микро - и макроэлементы: калий, кальций, магний, цинк, медь и марганец, железо, серу, молибден, титан, алюминий, фосфор и натрий, а также пищевые волокна и клетчатку. Рекомендуются при отеках, так как в них содержится много калия, способствующего выведению жидкости.

● **СВЕКЛА СУШЕНАЯ**

Вымытую неочищенную свеклу бланшируйте в целом виде в кипящей воде в

течение 20-30 минут. Охладите холодной водой. Снимите кожицу и разрежьте на дольки лапшой. Разложите на поддоны. Температура - 60°C. Время: 8-10 часов. Сушеная свекла богата витаминами В1, В2, В6, С, каротиноидами, аминокислотами, солями железа, марганца, калия, кальция, кобальта, магния и йода. Рекомендована лицам, страдающим сердечно-сосудистыми нарушениями. Ее употребляют для выведения из организма шлаков и токсинов. Возбуждает аппетит, ускоряет обмен веществ и поднимает настроение.

● ГРУША СУШЕНАЯ

Используйте летние и раннеосенние сорта, но не зимние. Созревшие, но не перезревшие. Плоды с грубой мякотью дают сушеный продукт низкого качества. Удалите у мытых плодов поврежденные места и семена. Нарезьте на кусочки толщиной 4-5 мм. Для защиты от потемнения бланшируйте кусочки 5 -7 секунд в кипящей воде. Сразу остудите в холодной воде. Дайте воде стечь. Разложите кусочки равномерно на поддон. Готовые сушеные кусочки должны быть мягкими и эластичными. Температура - 60°C. Время: 10-12 часов. Выводят из организма тяжелые металлы и токсины, а также, как и яблоки, содержат необходимый для работы мозга бор, которого мало в других сухофруктах.

● ВСЕ ВИДЫ ГРИБОВ

Для сушки можно использовать все виды грибов. Самый лучший по качеству сушки - это белый гриб. Он сохраняет свой цвет, вкусовые и питательные качества лучше всех. Очистите грибы от постороннего мусора и тщательно промойте. Нарезьте шляпки на дольки, а ножки на кружочки толщиной 4-5 мм. Мелкие грибы как опята можно сушить целиком, не разрезая, разложите в один слой отдельно для равномерности сушки. Сушка происходит в несколько этапов: 1. Температура - 50°C. Время: 7-10 часов. 2. Далее на 5-6 часов оставить в выключенной сушилке или на 4 часа в режиме холодного обдува. 3. Далее температура - 60°C. Время: 4-5 часов. Содержат много белка (особенно его много в сухих грибах). Белка в грибах в 3 раза больше, чем в мясе. Фосфора почти столько же, как в рыбе. Самые полезные вещества, входящие в состав грибов: бета-глюканы. Они обладают благотворным влиянием на иммунную систему человека.

● КАПУСТА СУШЕНАЯ

Расход: 14 кг свежей капусты = 1 кг сушеной. Нашинкуйте капусту на полоски шириной 5 мм. Подержите капусту кипящей воде 1-2 минуты или 4-5 минут в воде температурой 60-65°C, затем быстро охладите. При сушке капусты без бланширования она быстро темнеет и становится невкусной. Отряхните от воды и выложите равномерно на поддон. Температура - 60°C. Время: 6-8 часов. При сушке в ней концентрируется витамин С, также в ней содержатся витамины Е, РР, Н, группы В и каротин. Богата фосфором.

● ПАСТИЛА

Воспользуйтесь дополнительными поддонами для пастилы, с помощью кисти смажьте их растительным маслом без запаха. Распределите яблочное пюре,

слоем примерно 0,5 см по поддону. В идеале толщина пюре посередине поддона, должна быть толще, чем по краям. Пастилу считают готовой, если в центре поддона она перестает липнуть. Чтобы пастила не была хрупкой - комбинируйте продукты. Снимайте пастилу, пока она еще теплая. Затем скатайте в трубочку. Охладите и положите в герметичный контейнер. В холодильнике хранится гораздо дольше, чем при комнатной температуре. Температура - 70°C. Время - 6 часов.

● **ХЛЕБЦЫ**

Ингредиенты: семена льна - 1 стакан, морковь - 1 маленькая, сладкий перец - 100 г, кабачок - 100 г, чеснок - 2 больших зубчика. Соль, перец, любые травы и приправы - по вашему вкусу. Приготовление: установить температуру 70°C и включить сушилку на 6-10 часов. Хлебцы получаются хрустящие.

● **КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ В СУШИЛКЕ**

Ингредиенты: картофель, соль, специи (по вкусу). Температура - 60°C. Время: 10-12 часов. Приготовление: приготовить картофельное пюре без масла (может дать горечь), добавить специи по вкусу. Разложить массу на слегка смазанный растительным маслом сплошной поддон. Разрезать на кусочки. Подавать с сырным соусом.

● **МОРКОВНЫЕ КРЕКЕРЫ С СЕМЕНАМИ ЛЬНА И ТЫКВЫ**

Ингредиенты: морковный жмых, семена льна, геркулес или смесь злаков, сок лимона, соль, тмин, семена тыквы. Температура - 45°C. Время: 5-6 часов. Приготовление: семена льна, промыть, залить водой и оставить до набухания на 1-2 часа. Воду не сливать. Смешать все ингредиенты и размоченный лен и горстку сухого льна. Хорошо смешать и разложить тонким слоем на слегка смазанный маслом сплошной поддон. Проверить, если пласт стал однородным, не ломается при сгибе, то вытащить на доску, порезать острым ножом или ножом для пиццы на ромбики и досушить с другой стороны до хруста.

● **ВЯЛЕНОЕ МЯСО**

Ингредиенты: говядина - 500 г, соевый соус - 100 мл, аджика - 20 г, специи. Приготовление: мясо промыть, зачистить от жира, пленок и жил, нарезать поперек волокон пластинами толщиной 0,5 см. Подготовленное мясо замариновать в смеси соевого соуса, аджики, специй и убрать в холодильник на 6-8 часов. Затем слить лишний маринад. На базу сушилки установить поддоны, на них равномерно разложить замаринованное мясо, накрыть крышкой. Установить температуру 70°C и включить сушилку на 6-10 часов в зависимости от желаемой консистенции.

● **ВЯЛЕНАЯ РЫБА**

Ингредиенты: треска (филе) - 500 г, сок лимона - 50 мл, соль - 50 г, чёрный перец молотый. Приготовление: рыбу промыть и обсушить, нарезать поперек волокон брусками толщиной 0,5 см. Подготовленную рыбу замариновать в смеси соли, перца и лимонного сока и убрать в холодильник на 4-6 часов. Затем слить

лишний маринад. На базу сушилки установить поддоны, на них равномерно разложить замаринованную рыбу, накрыть крышкой. Установить температуру 70°C и включить сушилку на 6-10 часов в зависимости от желаемой консистенции.

● ЦИТРУС СУШЁНЫЙ

Ароматный цитрус пригодится не только в качестве еды, но и яркого декора. Для чего пригодится сушеный апельсин:

- приготовления чипсов, десертов, ароматного чая, глинтвейна;
- декора разных комнат (ванной, кухни и т. д.);
- панно и других декоративных композиций;
- новогоднего декора: ёлки, подсвечников, рождественских венков, гирлянд;
- скрапбукинга;
- наполнения ваз, ароматического попури.

● СУШЕНЫЕ АПЕЛЬСИНЫ КЛАССИЧЕСКИЕ

Вымойте и вытрите апельсин бумажной салфеткой или чистым полотенцем. Нарежьте ровными кольцами толщиной 5-10 мм. Если нарезать слишком тонко, ломтики будут выглядеть прозрачными и не смогут держать форму. Возможна деформация ломтиков при таком способе сушки. Уберите из них косточки. Для сохранения яркости вымочите нарезанные кольца в кислой воде 20 мин (1 лимон на литр воды). Выложите одним слоем нарезку на поддоны. Температура - 70°C. Время: 10-12 часов. Чтобы цитрусы высушивались равномерно, поддоны желательно менять.

● СУШЕНЫЕ АПЕЛЬСИНЫ С ГВОЗДИКОЙ

Вымойте и вытрите апельсин бумажной салфеткой или чистым полотенцем. Нарежьте ровными кольцами толщиной 5-10 мм. Если нарезать слишком тонко, ломтики будут выглядеть прозрачными и не смогут держать форму. Возможна деформация ломтиков при таком способе сушки. Уберите из них косточки. Для сохранения яркости вымочите нарезанные кольца в кислой воде 20 мин (1 лимон на литр воды). Сделайте в кожуре коктейльной палочкой отверстия и вставьте туда гвоздики целиком. (Гвоздика придаст темноватый оттенок сушеным долькам). Выложите одним слоем нарезку на поддоны. Температура - 70°C. Время: 10-12 часов. Чтобы цитрусы высушивались равномерно, поддоны желательно менять.

● СУШЕНЫЕ АПЕЛЬСИНЫ В САХАРНОЙ ПУДРЕ

Когда дольки высохнут, они будут выглядеть блестящими и засахаренными, благодаря сахарной пудре. Приготовление: Вымойте и вытрите апельсин бумажной салфеткой или чистым полотенцем. Нарежьте ровными кольцами толщиной 3-5 мм. Если нарезать слишком тонко – ломтики будут выглядеть прозрачными и не смогут держать форму. Возможна деформация ломтиков при таком способе сушки. Уберите из них косточки. Для сохранения яркости вымочите нарезанные кольца в кислой воде 20 мин (1 лимон на литр воды). Посыпьте ломтики сахарной пудрой с двух сторон.

● ЧИПСЫ ИЗ ЗАСАХАРЕННЫХ ЦИТРУСОВ

Для приготовления диетических чипсов в сушилке можно использовать не только апельсины, но и лимоны или другие цитрусовые плоды. Вымойте и вытрите апельсин бумажной салфеткой или чистым полотенцем. Нарежьте цитрусы на тонкие ломтики (шириной 2-3 мм). Выньте из них косточки. Пропитайте в сахарном сиропе. Выложите одним слоем нарезку на поддоны. Температура - 70°C. Время: 10-12 часов. Чтобы цитрусы высушивались равномерно, поддоны желательно менять. При необходимости выньте чипсы с поддонов и выложите на пергамент досушиваться.

● КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫЕ АПЕЛЬСИНЫ

Ингредиенты: апельсины - 1 кг, сахар - 400 г, вода питьевая - 0,5 л. Приготовление: вымойте и вытрите апельсин бумажной салфеткой или чистым полотенцем. Нарежьте цитрусы на ломтики (шириной 5-10 мм). Выньте из них косточки. В небольшой кастрюльке вскипятите воды и погрузите ломтики на несколько минут в кипящую воду. Затем достаньте апельсиновые ломтики из воды, разложив на бумажном полотенце, дождитесь, когда они чуть подсохнут. В кастрюлю насыпьте на дно слой сахара, на него уложите слой апельсинов, затем снова пересыпьте сахаром. Продолжайте выкладывать апельсины слоями, перемежая с сахаром. Залейте апельсины водой. Ингредиенты доведите до кипения. После этого убавьте нагрев до минимального и держите апельсины в кипящем сиропе около 1,5 часов. Кожура апельсинов должна стать прозрачной и мягкой. Достаньте апельсины из сиропа, разложите их на слое пищевой бумаги. Дайте ломтикам остыть. Выложите одним слоем нарезку на поддоны. Температура - 70°C. Время: 10-12 часов. Чтобы цитрусы высушивались равномерно, поддоны желательно менять. Такие апельсины хорошо хранятся в обычной стеклянной банке. Карамелизированные апельсины используются в кулинарии, например, для тортов или других десертных блюд.

● МОРОЗНЫЕ АПЕЛЬСИНОВЫЕ ДОЛЬКИ

С помощью желатина сушеным цитрусам можно придать красивый морозный эффект. Приготовление: вымойте и вытрите апельсин бумажной салфеткой или чистым полотенцем. Нарежьте цитрусы на ломтики (шириной 5-10 мм). Выньте из них косточки. Посыпьте желатином с двух сторон. Выложите одним слоем нарезку на поддоны. Температура - 70°C. Время: 10-12 часов. Чтобы цитрусы высушились равномерно, поддоны желательно менять. Если во время сушки ломтики прилипают к поддону, выключите прибор и переверните ломтики кулинарными щипцами. При необходимости выньте ломтики с поддонов и выложите на пергамент досушиться.

● ЦЕДРА ЦИТРУСОВЫХ

Снимите тонкий слой кожуры ножом из нержавеющей стали. Снятые корочки разложите на подносы срезанной стороной вверх. Во время сушки кусочки цедры необходимо несколько раз перевернуть. Температура - 60°C. Время: 14-18 часов. Кожура содержит витамин С, витамин Р, который благотворно влияет на деятельность сердца, эфирные масла улучшают настроение и обладают тонизирующим эффектом.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!