# Яйцо пашот

Помните известную песню группы «Дискотека Авария» про яйца? И ведь правы были ребята — это незаменимый продукт в нашем рационе. Вкусный, полезный. **А сколько блюд можно приготовить с яйцом** — несчетное количество. Интересен этот продукт и как самостоятельное блюдо и вариантов его приготовления много. Яичница, омлет, яйцо всмятку, пашот, Бенедикт. В этой статье мы подробно рассмотрим, **что же такое яйцо пашот** и с чем его едят.

## Что такое яйцо пашот?

Красивое название скрывает за собой не менее красивое и нежное блюдо. **Яйца пашот пришли к нам из Франции**, где за короткий промежуток времени завоевали популярность, как среди знати, так и среди простых людей. **Простота приготовления и минимум затраченного времени — вот основные достоинства этого блюда**.

Мы считаем, что яйцо пашот — идеальный завтрак. А вот жители Франции привыкли добавлять его к бутербродам и обеденным закускам. На французском языке название этого блюда звучит как «ошпаренные кипятком яйца». У нас можно услышать другое название — **яйца в мешочек**. Вот только для их приготовления никакого мешочка не потребуется. **Достаточно просто разбить яйцо в кипяток и подождать пару минут** — и, вуаля, нежное лакомство готово.

Возможно название «в мешочек» связано с внешним видом приготовленного по такой технологии яйца. Нежные лепестки белка обволакивают желток, как мешочек. А в этом мешочке кремообразная консистенция белка. Вот и получается: мешочек из белка сварен полностью, а желток только немного прихватился. Перед подачей **белок немного надрезают, чтобы желток вытекал** из этого своеобразного мешочка.

## Чем отличается яйцо пашот от яйца Бенедикт?

Одна из легенд по **происхождению яиц Бенедикт** гласит, что были они приготовлены совершенно случайно. Однажды в одном из французских отелей остановился некий постоялец по фамилии Бенедикт. Накануне он хорошо погулял в местном ресторанчике. И вот с утра пораньше он, чтобы побороть неприятное похмелье, заказал для себя **сытный завтрак, в который входили тосты с маслом, ветчиной, яйцами и голландским соусом**. Это и положило начало путешествия яйца Бенедикт по всей Европе.

Существует и еще одна легенда, на сей раз родом из Америки. В одном из ресторанов Нью-Йорка постоянным посетителям, супружеской паре по фамилии Бенедикт захотелось чего-то новенького откушать. И тогда шеф-повар этого ресторана сделал **яйцо пашот, положил его на тост с ветчиной и полил голландским соусом**.

Так в чем же отличие яйца пашот от Бенедикта? Только в дополнительных ингредиентах. Основывается это блюдо на яйце пашот, только к нему **добавляются тосты с ветчиной и обязательно голландским соусом**.

## Как сварить яйцо пашот в домашних условиях?

Существует несколько способов приготовить это дивное блюдо. Но для всех рецептов **главное, чтобы яйцо было свежим**. А настоящие гурманы говорят, что особенно вкусным получается пашот из яйца, только что снесенного курицей. Итак, вот несколько способов приготовления яиц в мешочек.

### Способ №1

1. **Яйцо необходимо тщательно вымыть**. Подготовить шумовку, тарелку и уксус.
2. Доводим воду до кипения, но она не должна сильно бурлить.
3. Добавляем немного уксуса, примерно ложку.
4. **На тарелку разбить аккуратно яйцо, чтобы желток остался целым**.
5. Ложкой или венчиком размешиваем хорошо воду и потихоньку опускаем туда яйцо.
6. Через полторы-две минуты достать и подготовить к подаче.

### Способ №2

1. Пищевую пленку смазываем любым маслом.
2. Даем воде закипеть.
3. **В пленку разбиваем яйцо и завязываем мешочком**.
4. Опускаем наше творение в воду, чтобы оно покипело **не более четырех минут**.
5. Достаем, даем немного остыть, и разрезаем пленку.

## Сколько варить яйца пашот

Мнения касательно времени приготовления яйца пашот у кулинаров зачастую расходятся. В разных рецептах можно встретить разное количество минут. Но в основном везде говорится, что **оптимальное время для варки — 2-3 минуты**. А вот знатоки утверждают, что наиболее правильный способ, это проварить яйцо в кипящей воде в течение одной минуты, а затем оно должно **дойти в горячей воде как минимум минут десять**.

## Приспособления для варки яиц пашот

Существует несколько приспособлений, которые помогают без труда справиться с этим блюдом и делают **яйцо красивой правильной формы**. Конечно, если Вы мастер-профессионал, то Вам не составит труда сварить такое яйцо без приспособлений. А с различными хитростями сделать этот процесс можно более приятным.

Так, некоторые кулинары используют в этом процессе **промасленный пергамент**, пищевую пленку или **полиэтиленовый мешочек**. Для тех же, кто любит всяческие кухонные штучки специально **придумали пашотницу**. Она напоминает шумовку, которая повторяет контуры яйца. В народе ее любовно прозвали «ёжиком».

Также для приготовления идеально ровного яйца можно **применить сито**, через которое пропускают белок, дабы добиться однородной его консистенции.

А вот в Японии **изобрели технологию су**, благодаря которой можно готовить **яйца пашот в скорлупе**. С помощью вакуумной емкости, где поддерживается постоянная температура, яйца остаются свежими в течение долгого времени.

Кстати, японцы ездят отдыхать на горячие источники непременно с корзинкой яиц. Они опускают их в горячую природную стихию и получают изумительные яйца пашот. Чем не полезное приспособление, которое подарила сама природа?!

## Рецепт яйца пашот в мультиварке

Для того чтобы приготовить **яйцо пашот в мультиварке** нам понадобятся силиконовые формы, которые используются для приготовления кексов.

1. Формочки смазываем маслом и устанавливаем в форму мульти.
2. В каждую ячейку помещаем по одному яйцу без скорлупы.
3. Вливаем в мультиварку 2 стакана горячей воды.
4. Накрываем формочки фольгой, чтобы не выделялся конденсат.
5. Устанавливаем режим «На пару». **Достаточно будет 4-5 минут**.
6. Затем достаем формочки и даем им немного остыть.

Яйца пашот готовы. Можно подавать к столу.

## Как приготовить яйцо пашот в пакете?

Этот способ был придуман испанским шеф-поваром Азарком. Он придерживался мнения, что, так как яйца пашот лишены скорлупы, значит, ее нужно чем-то заменить, равноценным по структуре.

1. Берем обычный **полиэтиленовый пакет** и **смазываем его внутри маслом**.
2. Разбиваем в него аккуратно яйцо так, чтобы **желток остался целым.**
3. Стягиваем края пакетика резинкой. Это нужно делать как можно ближе к яйцу. В этом случае у него будет шанс сохранить свою форму.
4. Варим в кипящей воде 4 минуты. Главное чтобы **пакет не прикасался ко дну или стенкам емкости**.

Этот способ варки нельзя назвать идеальным, так как, несмотря на наличие жира на стенках пакета, яйцо все же слегка прилипает. И очень важно достать его, не повредив.

## Рецепт яйца пашот с уксусом

Некоторые повара готовят **яйцо пашот без применения уксуса**. Но считается, что этот ингредиент способствует тому, что белок быстрее сворачивается и приобретает более правильную и привлекательную форму. Многие кулинары действительно используют эту хитрость в процессе приготовления. Но здесь **важно не переборщить с уксусом**, так как яйцо может стать кислым. Поэтому **на литр воды стоит использовать не более одной столовой ложки**. А сам рецепт приготовления следующий:

1. Доводим до кипения воду в кастрюльке.
2. В чашку или пиалку разбиваем аккуратно яйцо.
3. Когда вода закипит, добавляем в нее немного соли и уксус.
4. Осторожно вливаем в воду яйцо и на медленном огне варим минуты четыре.

Чтобы яйцо пашот было близкое к идеальному можно венчиком в кипящей воде **сделать воронку и уже туда вливать яйцо**.

## Яйцо пашот без уксуса: рецепт

Можно приготовить **яйцо пашот, не используя уксус**. Для этого обязательно берем **свежее яйцо**, желательно хорошо охлажденное. Когда будете опускать в кипящую воду, избегайте того, чтобы яйцо «ударялось» о поверхность. И **слой воды должен быть не менее одного сантиметра**.

Для того чтобы приготовить вкусные и красивые яйца пашот необходимо знать несколько хитростей.

1. В первую очередь **необходимо обратить внимание на свежесть яйца**. Дело в том, что из несвежих яиц это блюдо у Вас не получится. Белок хорошо держит свою форму только в первые несколько дней. Проверить свежесть можно с помощью воды. Опускаем яйцо и наблюдаем: если оно встанет на тупой конец, то в свежести можно посомневаться. А если оно ляжет на бок, то смело можно его использовать для варки.
2. Чтобы яйцо пашот выглядело привлекательным, используйте крупные, а лучше домашние яйца, у которых **желток имеет насыщенный цвет**.
3. Для варки лучше всего использовать слегка кипящую воду. От нее должен идти пар, а на дне емкости появляться небольшие пузырьки.
4. Если Вы хотите получить **идеально ровную поверхность яйца пашот**, то рекомендуется процедить **белок через сито**, чтобы он приобрел однородную консистенцию.

## Салат с яйцом пашот

Нежные яйца пашот можно использовать в большом количестве блюд. **Салаты с их добавлением приобретают неповторимый, ни с чем несравнимый вкус**. Вот несколько рецептов приготовления таких салатов.

### Рецепт №1

Этот салат сочетает в себе интересные текстуры: хрустящие сухарики, упругие листья салата и нежные яйца пашот. Такая **комбинация получается очень живой и необычной**. Легкий салатик идеально подходит для летнего перекуса.

1. Нарезаем хлеб небольшими кубиками. Можно взять ржаной или белый хлеб – на Ваш вкус.
2. В сковороде разогреваем масло, добавляем туда порезанный чили. Затем выкладываем в масло кубики хлеба и хорошо их обжариваем.
3. Пока жарится хлеб, готовим яйца пашот.
4. На тарелки раскладываем салатные листья. Сверху на них выкладываем горячие сухарики.
5. Готовим заправку. В оливковое масло добавляем мелкорубленый чеснок и около минуты обжариваем на горячей сковороде.
6. Поливаем салат теплым соусом и **выкладываем сверху яйца пашот**.

### Рецепт №2

**Этот салат обязательно нужно есть теплым**. Он прекрасно согревает в холодные зимние вечера.

1. Куриную печень режем брусочками и обжариваем на масле. Солим, перчим и отставляем в сторону для остывания.
2. Мытые листья салата рвем руками в тарелку. Небольшие помидорки нарезаем ломтиками.
3. Сладкий перец режем соломкой и пассируем. Можно также перец запечь в духовке.
4. **Варим яйца пашот**.
5. Для заправки необходимо смешать оливковое масло, горчицу и бальзамик. **Можно добавить немного меда.**
6. Выкладываем на салат и помидоры перец, теплую печень, яйцо пашот и поливаем готовым соусом.

Рецептов различных блюд, где используется яйцо пашот великое множество. **Главное не бойтесь экспериментировать!**

## Суп с яйцом пашот

Еще знаменитый Похлебкин в свой книге описал **процесс приготовления супа с яйцом пашот**. На сегодняшний день есть масса рецептов с использованием этого ингредиента.

### Зеленые щи с яйцом пашот

1. Варим мясной бульон. Если Вы хотите вегетарианский вариант, тогда просто ставим воду кипятить.
2. Нарезанную картошку кладем в подсоленную воду.
3. В это время готовим заправку из моркови и лука.
4. Когда картофель будет практически готов, добавляем порезанный щавель и готовую заправку.
5. **Варим на медленном огне пять минут**.
6. Добавляем по желанию томатную пасту.
7. При подаче в каждую тарелку **добавляем по одному яйцу пашот** и сметану.

### Чесночный суп

Этот суп является **классическим французским блюдом**. Кремообразная его структура прекрасно сочетается с нежностью яйца пашот.

1. Очищаем чеснок, слегка его раздавливаем и обжариваем в течение минуты на оливковом масле.
2. Очищенный картофель нарезаем произвольно, закладываем в кастрюлю, добавляем чеснок и бульон.
3. Пока варится картофель, **готовим яйцо пашот любым из способов**.
4. Готовый суп взбиваем блендером, затем сдабриваем его сливками и легонько перемешиваем.
5. При подаче супа в тарелку **выкладываем яйцо пашот и слегка его надрезаем**.

## Как приготовить котлеты внутри с яйцом пашот

Хотите удивить гостей **необычно интересным блюдом**? Тогда возьмите на заметку эти необычные котлеты.

1. Сначала варим яйца пашот в количестве четырех штук.
2. Пол килограмма фарша солим, перчим и хорошо отбиваем.
3. Делим весь фарш на четыре части. Из каждого шарика делаем лепешку и кладем на нее яйцо пашот.
4. **Аккуратно формируем котлетку, обваливаем в яйце и сухарях и обжариваем**.
5. **При подаче можно разрезать котлету, чтобы желток вытек**.

## Яйцо пашот, с чем подавать

**Яйца пашот могут быть отдельным блюдом**. Их можно есть, например, на завтрак с тостами и кофе. Но почему бы не пофантазировать и не приготовить **простые, но такие оригинальные блюда**?

На завтрак: Обжариваем на масле быстро чеснок, затем кладем кусочки хлеба в сковороду и тоже обжариваем. Выкладываем гренки на тарелочку, а в сковороду кладем нарезанные колечками помидоры и слегка зарумяниваем их. Выкладываем сверху на гренки. **Яйца пашот помещаем на импровизированный бутерброд и слегка надрезаем**.

На обед: Обжариваем кусочки ветчины, лук и чеснок. Добавляем в сковороду сливки, солим и перчим и немного тушим. Отвариваем пасту, поливаем ее получившимся соусом, а **сверху помещаем яйцо пашот, надрезаем его** и посыпаем блюдо кинзой.

На ужин: На сливочном масле слегка припускаем спаржу, затем выкладываем ее на блюдо. Поливаем небольшим количеством лимонного сока, добавляем соль и перец. **Готовое яйцо пашот выкладываем сверху, слегка надрезаем** и посыпаем готовое блюдо стружкой пармезана.

## Калорийность яйца пашот

По калорийности яйцо пашот ничем не отличается от отварного яйца. **В ста граммах продукта находится 143 калории**. А вот химический и витаминный состав действительно богат. Интересно, что **яйца пашот могут действовать в качестве антидепрессанта и поднимают настроение**. А еще они **положительно влияют на обменные процессы и полезны для печени**.

## Бутерброд с яйцом пашот

Здесь у каждого кулинара есть простор для фантазии. Вариаций бутербродов – несметное количество. Каждый готовит это быстрое блюдо на свой вкус. Можно использовать обычный хлеб, можно его поджарить и сделать гренки или тосты. Выбор дополнительных ингредиентов тоже очень богат. Это и различные овощи, и зелень. **Можно сделать вегетарианский вариант, а можно добавить ветчину или кусочки мяса. Для любителей рыбы отлично подойдет слабосоленая рыбная нарезка.**

Соусы подбирайте также на свой вкус. Кто-то любит поострее, кто-то не представляет бутерброд без майонеза, а кто-то отдает предпочтение томатным заправкам. Но главным «гвоздем программы», конечно же, является яйцо пашот. Просто **поместите его аккуратно наверх Вашего бутерброда, слегка надрежьте и наслаждайтесь неповторимым вкусом**.

http://hozoboz.com/recepty/eggs-poached-it-and-how-to-cook/

http://www.aif.ru/food/products/kak\_prigotovit\_idealnye\_yayca-pashot

http://www.the-village.ru/village/food/food-guide/170453-5-sposobov-prigotovit-yaytsa-pashot

http://healthy-women.ru/4-sposoba-prigotovleniya-yajca-pashot/

http://www.calorizator.ru/product/egg/egg-23

http://supervilka.ru/snacks/buterbrod-s-yaytsom-pashot.html