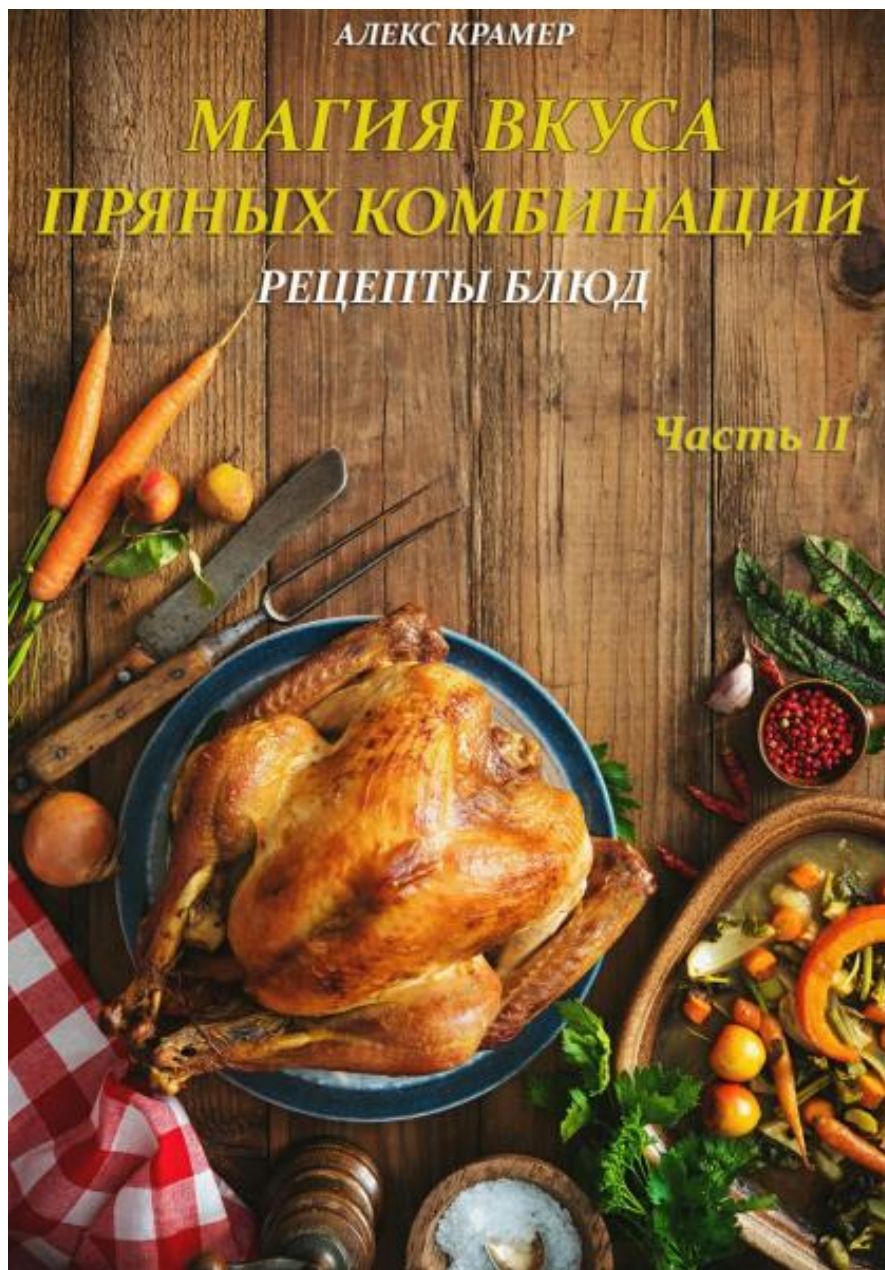


Алекс Крамер
Магия вкуса пряных комбинаций. Часть II: Рецепты Блюда



SelfPub; 2018

Аннотация

Данная поваренная книга разделена на несколько глав, в которых дана краткая информация о блюде, а также список ингредиентов и способ его приготовления. Шаг за шагом вы узнаете более чем 250 рецептов и научитесь готовить различные соусы, закуски, салаты, супы, блюда из овощей, морепродуктов, птицы и различного рода мяса, выпечку и десерты. В книге приведены примеры знаменитых и популярных блюд со всего мира, освоив которые вы приобретете навыки, которые помогут вам в дальнейшем самостоятельно создавать свои собственные вкусные и пикантные блюда с добавлением ароматных пряных комбинаций.

Эта книга является логическим продолжением первой части, которая посвящена теории по применению специй в кулинарии и приготовлению различных пряных комбинаций на их основе. В ней я детально описал наиболее популярные специи и их сочетание с разнообразными продуктами. В первой части мной были изложены теоретические аспекты по работе со специями и основы по созданию сухих смесей, пряных паст и соусов. Я разобрал более 300 рецептов пряных комбинаций со всего мира и привел описание их применения для приготовления всевозможных блюд.

Прочитав первую книгу, вы овладели всеми необходимыми знаниями и подошли к тому моменту, когда можете с легкостью использовать их в приготовлении своих кулинарных шедевров. Теперь вы в шаге от того, чтобы научиться вносить эти удивительные и насыщенные ароматы в свои блюда.

Ниже вы ознакомитесь с практическим применением пряных комбинаций в приготовлении разнообразных блюд: из мяса и птицы, рыбы и морепродуктов, овощных блюд и салатов, супов, десертов и соусов.

Прелесть этих рецептов в том, что, приготовив каждый из них один раз, вы сможете видоизменять их, учитывая свои предпочтения, выбор продуктов и даже экспериментировать с добавлением различных вкусовых и пряных композиций.

Это поваренная книга содержит рецепты самых удачных, на мой взгляд, блюд, которые мне довелось готовить на своей кухне. Какие-то из них являются настоящими шедеврами кулинарии, прошедшие через века и дошедшие до наших дней; некоторые из них появились совсем недавно, однако стремительно завоевали огромную популярность.

Все они абсолютно разные и не похожие друг на друга: будь то простая в приготовлении закуска, легкий супчик, пикантный и сытный фастфуд или многокомпонентное технически сложное блюдо. Их объединяет лишь одно – ароматный баланс специй и магия вкуса пряных комбинаций.

Каждый рецепт снабжен условными обозначениями со следующими показателями:

ч.л. – стандартная мерная чайная ложка без горки;

ст.л. – стандартная мерная столовая ложка без горки;

мл – миллилитры (для жидкой и густой консистенции);

л – литры (для жидкой и густой консистенции);

гр – граммы;

кг – килограммы;

шт – метрический показатель, измеряемый одной единицей продукта;

стакан или чашка – является стандартной мерной чашей. Один полный стакан или чашка равняется 250 миллилитрам или граммам.

Практически в каждом рецепте вы обнаружите знак !!!, означающий, что рецепт данного компонента следует искать в книге *Магия вкуса пряных комбинаций. Часть I : смеси специй, пасты, соусы*.

Некоторые рецепты требуют добавления такого ингредиента как перец чили, и я в свою очередь привожу для каждого блюда наиболее удачный его сорт, однако вы вправе руководствоваться своим вкусом и добавлять тот перец, который вам доступен или вовсе исключить его из рецепта.

Я осознано не привожу точное время приготовления того или иного блюда, поскольку каждый кулинар или повар обладает индивидуальной работоспособностью на кухне и если один может подготовить необходимые ингредиенты и приготовить блюдо за 30 минут, то другому может понадобиться это время лишь на разделку и зачистку мяса. Не гонитесь за временем, а получайте удовольствие от самого процесса, а затем смакуйте приготовленное вами блюдо.

Несмотря на это, в каждом рецепте я привожу рекомендуемое время приготовления на том или ином этапе, которое может кардинально меняться в зависимости от качества ингредиентов и типа кухонного инвентаря или оборудования.

То же самое обстоит и с количеством порций приготовленного блюда: если для вас является нормой, например, 350 гр готового блюда, то для другого гурмана это покажется слишком маленькой порцией, поэтому количество порций я также не включил и опустил из рецептов.

В данной поваренной книге вы найдете рецепты следующих блюд:

СОУСЫ, ЗАКУСКИ И БЛЮДА УЛИЧНОЙ ЕДЫ

Соус болоньезе

Соус маринара

Соус махани

Йогуртовый соус

Мухаммара

Тринидадский жгучий соус

Маринад для стейка и барбекю

Вяленые томаты

Картофель фри с французскими травами

Пряный испанский рис

Соленья и маринованные овощи (базовый рецепт; маринованная свекла)

Райта (огуречная; томатная; чатни-райта; фруктовая)

Картофель с панч фарон

Вонтоны

Спрингроллы (3 рецепта)

Пряная закуска в листьях салата (2 рецепта)

Якитори

Бабагануш

Хумус

Киббех

Мусака

Шакшука

Эмпанада в ближневосточном стиле

Мексиканский коктейль из креветок

Уэвос ранчерос или завтрак по-мексикански

Мексиканские фаршированные перцы

Кесадилья (2 рецепта)

Энчилада (3 рецепта)

Тако (3 рецепта)

Тако аль пастор

Пицца с гуакамоле

Кучела

Фаршированные яйца по-креольски

Маринованный в свекле лосось

Крылышки баффало с классическим салатом цезарь

Кукурузный чат

Пакора (3 рецепта)

Папди чат

Дабэли

Пав пхаджи

Самоса

Алу тикки

Калькуттские роллы (2 рецепта)

Какори кебаб

Шаши кебаб
Сатэ (5 рецептов)
Шаурма (3 рецепта)
Фалафель
Кукуруза по-мексикански
Буррито
Чимичанга
Даблс
Бургер с котлетками из фасоли

САЛАТЫ И ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Средиземноморский куриный салат
Шопский салат
Качумбер
Тайский салат из морепродуктов
Свекольно-сырный салат
Табуле
Летний мексиканский салат
Американский картофельный салат
Креольский салат из капусты
Рататуй
Овощной пирог
Самбар (2 рецепта)
Чана масала
Вегетарианский кускус
Брокколи барбекю

СУПЫ

Буйабес
Луковый суп
Суп харчо
Минестроне
Дхал (2 рецепта)
Расам
Рамен
Том ям
Нам я с рыбой и рисовой лапшой
Лакса (2 рецепта)
Рыбный суп с лапшой и лимонграссом
Малайско-португальский рыбный суп
Вьетнамский суп фо
Индонезийский суп из морепродуктов
Харира
Йеменский чечевичный суп
Морковный суп
Суп с тортильей

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Паэлья из морепродуктов
Креветки в португальском стиле
Креветки по-гречески
Рыбный стейк с карри порошком

Креветки в зеленой пасте карри
Рыба и морепродукты тандури (2 рецепта)
Индийский карри с креветками
Тайские рыбные котлетки
Зеленое карри с рыбой
Чу чи из креветок
Креветки в малайско-португальском стиле
Амок трей
Пряные мидии чермула
Жареный лосось чермула
Рыбное карри сейшельских островов (2 рецепта)
Мозамбикский карри из краба
Креветки бесар
Креветки адобо
Севиче из лосося и гребешков с гуакамоле
Рыба на гриле по-мексикански
Крабовые котлеты (2 рецепта)
Вареные раки в пряном бульоне
Тилапия по-каджунски
Креольская гамбо из морепродуктов

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Цыпленок пири-пири
Запечённая курица с овощным рагу
Курица тикка масала (2 рецепта)
Цыпленок тандури (2 рецепта)
Карри балти с курицей
Цыпленок махани
Курица в зеленой масале
Карри мадрас
Карри виндалу
Виндалу из курицы (2 рецепта)
Корма из курицы
Бенгальский запеченный цыпленок
Ланкийский карри из цыпленка
Сукути из утки
Утка по-пекински
Жареная утиная грудка
Тайский карри с курицей
Желтое карри из курицы и картофеля
Наси горенг
Копченая в чае утиная грудка
Малазийское карри из курицы
Японское карри
Курица по-эфиопски
Жареная на гриле курица
Утка по-средиземноморски
Куриное карри на кокосовом молоке
Курица по-йеменски (кабса)
Пряные турецкие кебабы из индейки
Фесенджан
Цыпленок по-карибски

Индейка со смесью специй йерк
Цыпленок моле поблано
Цыпленок моле верде
Индейка в пряном соусе по-мексикански
Котлеты из индейки
Джамбалайя

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА

Оссобуко с ризотто по-милански
Говядина по-бургундски
Кефтедес
Стифадо с классическим греческим салатом
Бирьяни с бараниной
Баранина роган джош
Копченая оленина
Карри массаман (2 рецепта)
Пананг карри с говядиной
Карри дэбаль (2 рецепта)
Говядина ренданг
Свиные ребрышки по-китайски с соусом барбекю
Свинина ча шао
Лагман
Запечённые говяжьи ребрышки по-японски
Бараньи ребрышки со смесью затар
Южноафриканские бараньи шашлычки
Свиная вырезка с рас-эль-ханут
Восточноафриканское карри из говядины
Южноафриканская мясная запеканка
Южноафриканский плов из баранины
Малайский карри из ягненка
Таджин (марокканский таджин; мрузия; тунисский таджин)
Симит кебаб
Ливанские фрикадельки с кедровыми орешками
Стейк рибай со смесью бахарат
Каре ягненка в смеси затар и пряными травами
Персидские пряные фрикадельки
Турецкие кефте
Чили кон карне
Фахита из говядины
Свиные ребрышки по-карибски
Свинина по-юкатански (2 рецепта)
Барбекю из свинины в юкатанском стиле
Фейжоада
Фланк стейк
Запечённая говяжья грудинка
Стейк в пивном маринаде
Говежьи ребрышки медленного томления

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Карамелизированные яблоки и груши
Яблочный пирог (3 рецепта)
Сладкий картофельный пирог

Американский тыквенный пирог
Пряная фруктовая тарелка (2 рецепта)
Тыквенные булочки
Печенье в пряничной смеси специй
Торт quatre epices
Печенье спекулос
Тыквенное печенье
Хлебный пудинг с кремом из кардамона
Морковный торт
Ванильный слоеный торт
Тирамису
Панакота

БАЗА

Бульоны (говяжий; куриный; рыбный; овощной)
Тесто для хлеба
Тесто для пиццы
Пшеничная тортилья
Пита
Классический марокканский кускус
Блюда карри
Стир-фрай (базовая структура; пад тай)
Припущенный рис (рассыпчатый рис; липкий или клейкий рис)
Запечённый картофель
Картофельное пюре
Кисло-сладкие перцы
Базовый соус барбекю
Салат из капусты для тако и шаурмы

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ И СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

СОУСЫ, ЗАКУСКИ И БЛЮДА УЛИЧНОЙ ЕДЫ













СОУС БОЛОНЬЕЗЕ



Очевидно, *болоньезе* является самым популярным итальянским соусом как в самой Италии, так и за ее пределами. Некоторые кулинары могут не знать о таких итальянских соусах как *маринара*, *аррабиата*, *карбонара* или *песто*, но абсолютно любой человек, который хотя бы раз пробовал итальянскую еду, прекрасно знает об этом знаменитом соусе. Его можно использовать в качестве дополнения к пасте или в качестве наполнителя для фаршировки, а также начинки для *лазаньи*, *пиццы* или запеканки. Этот изумительный мясной соус сможет выручить вас в любой ситуации. Я предполагаю, что вероятно, у вас уже есть свой собственный рецепт *болоньезе*, однако эта книга будет не полной, если я не поделюсь с вами своим любимым рецептом этого потрясающего и универсального болонского соуса, и рагу в одном лице.

Говяжий фарш – 1 кг

Свиной фарш – 1 кг

Белое сухое вино – 2 стакана

Бекон или панчетта – 170 гр

Чеснок, очищенный – 5 зубчиков

Оливковое масло – 2 ст.л.

Лук (среднего размера), мелко нарезанный или измельченный – 2 шт

Сельдерей, мелко нарезанный или измельченный – 2 крупных стебля

Морковь, тертая – 1 шт

Соль морская – по вкусу

!!! *Букет Гарни – 1 шт*
Красное сухое вино – 2 стакана
Томатная паста – 2 ст.л.
Протертые томаты, предварительно измельченные в блендере – 1 чашка
Овощной или куриный бульон – 8-12 стаканов
Перец черный свежемолотый – по вкусу

Поместить оба вида фарша в большую миску и влить белое вино. Увлажнить весь фарш, протирая его между ладонями будто промываете рисовые зернышки. Фарш должен быть идеально увлажнен!

Нарезать ломтики бекона на кубики 2-3 см. Поместить их вместе с зубчиками чеснока в блендер и превратить в идеальную пасту.

Разогреть в кастрюле или большой глубокой сковороде оливковое масло на среднем огне и погрузить в него пасту из бекона и чеснока. Обжаривать в течение 5-7 минут, постоянно помешивая.

Добавить в кастрюлю лук и, продолжая помешивать, обжаривать его в течение 3-5 минут. Добавить сельдерей с морковью и продолжать готовить еще 5-7 минут.

Увеличить огонь, освободить половину дна кастрюли, подвинув овощи к бортикам, и добавить оба вида фарша, приправив небольшим количеством соли. Обжаривать при постоянном помешивании в течение 3-5 минут, после чего перемешать фарш с овощами.

С каждой секундой в кастрюле будет образовываться жидкость от смеси овощей и фарша. Продолжать готовить при постоянном помешивании на сильном огне до полного выпаривания этой жидкости. Как только она будет покрывать лишь дно кастрюли, убавить огонь.

После того как вся жидкость выпарилась, влить красное вино для деглазирования, и увеличить огонь, при этом с помощью деревянной лопатки следует соскоблить весь благородный нагар со дна кастрюли. Довести вино до кипения и продолжать готовить еще 5-7 минут. Добавить томатную пасту и обжарить ее на самом дне кастрюли в течение 1 минуты, после чего перемешать с остальными ингредиентами. Продолжать готовить еще 3 минуты

Влить в кастрюлю все содержимое банки с протертыми томатами. Налить 1 стакан или половник бульона в банку, слегка перемешать и влить в кастрюлю. Довести жидкость до кипения и продолжать готовить на среднем огне в течение 5 минут.

Влить необходимое количество горячего бульона, чтобы покрыть все содержимое кастрюли. Довести до кипения, поместить в кастрюлю *букет гарни*, накрыть крышкой и уменьшить огонь до минимума.

С этого момента блюдо должно томиться на медленном огне еще 3 часа. Как только жидкость выпарится наполовину, следует снова подлить горячий бульон, полностью покрыв все содержимое кастрюли. В течение 3 часов следует постоянно подливать бульон и покрывать им рагу. При каждом добавлении бульона необходимо тщательно перемешивать блюдо.

За 15 минут до окончания соус должен приобрести густую консистенцию. В случае, если соус имеет жидкую среду, следует убрать крышку и выпарить лишнюю жидкость.

За 5 минут до готовности довести соус до вкуса, приправив необходимым количеством соли и черного перца, а также удалить *букет гарни*.

Перед подачей удалить весь жир с поверхности соуса. Если есть возможность, следует слегка охладить соус и убрать жир.

С этого момента *болоньезе* готов и может быть подан.

СОУС МАРИНАРА



Этот знаменитый итальянский соус из томатов, чеснока и пряных трав популярен в качестве приправы для различных видов пасты и *пиццы*. Несмотря на то, что он является одним из фундаментальных соусов, его приготовление занимает считанные минуты, а в результате вы получаете насыщенный томатный кисло-сладкий соус. Если добавить во время приготовления хлопья или порошок перца чили, то соус приобретет слегка жгучие нотки и будет называться *аррабиата*.

Оливковое масло – ¼ стакана

Чеснок, крупно нарезанный – 8 зубчиков

Протертые томаты (желательно итальянских сортов) – 1,2 кг или 3 банки

Соль морская и свежемолотый чёрный перец – по вкусу

!!! Смесь итальянских трав – 1 ч.л. или по вкусу

Сахар – по вкусу

Белый или красный винный уксус – по вкусу

Разогреть в сотейнике или глубокой сковороде оливковое масло и погрузить в него чеснок. Обжаривать в течение 30 секунд, а затем добавить 1 ч.л. *смеси итальянских трав*, перемешать и добавить помидоры вместе с соком.

Довести до кипения, уменьшить огонь и продолжать томить в течение 20 минут или до густой консистенции, периодически помешивая.

Попробовать соус и довести его до вкуса, приправив солью, перцем, смесью трав, а

также сахаром и винным уксусом, чтобы получить кисло-сладкий баланс.

Убрать с огня и подавать с пастой или остудить и использовать в качестве соуса для пиццы .

СОУС МАХАНИ



Этот ароматный соус на основе сливочного масла и томатов входит в состав многих индийских рецептов, особенно панджабской кухни, и один из них мы разберем чуть позже. Помидоры являются очень важной составляющей этого соуса, поэтому если соус получился кислым из-за помидор, его следует подсластить с помощью меда или сахара.

Помидоры, нарезанные на четвертинки – 700 гр

Чеснок, слегка раздавленный – 8 зубчиков

Перец чили тайский зеленый или другой сорт на ваш вкус – 4 стручка

Имбирь, тертый – 3 см

Вода – 1 л

Томатная паста – 1 стакан

Сливочное масло – 30 гр

Соль – 1 ст.л.

Густые сливки – $\frac{3}{4}$ стакана

!!! Панджаби гарам масала – 1-2 ст.л.

В большой кастрюле соединить помидоры, чеснок, имбирь и перцы чили. Влить воду, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 30 минут, периодически помешивая. Убрать с огня и слегка остудить.

Переложить содержимое кастрюли в кухонный комбайн и превратить в однородную массу.

Промыть кастрюлю и процедить в нее пасту. С помощью деревянной лопатки выжать всю жидкость из мякоти. Мякоть утилизировать.

Снова довести соус до кипения, добавить в него томатную пасту, сливочное масло и *гарам масала*. Варить в течение 30 минут, периодически помешивая.

Добавить соль со сливками, довести до кипения и убрать с огня.

ЙОГУРТОВЫЙ СОУС



Этот невероятный соус вобрал в себя теплые и пряные ароматы смеси *арисса*, сладковатый сбалансированный привкус черного чеснока, а также прохладу и терпкость йогурта, который помогает снизить острые ноты *ариссы*, поэтому добавляйте его по своему вкусу и желаемому уровню остроты. Применение этого соуса безгранично: используйте его для *шаурмы*, для стейка, рыбы, овощей или в качестве альтернативной замены привычному вам майонезу. Черный чеснок вы сможете приобрести в специализированных корейских магазинах или лавках.

!!! Смесь специй арисса – 2 ст.л.

Томатная паста – 1 ч.л.

Черный чеснок – 2 зубчика

Листья свежей мяты или базилика, крупно порубленные – 2-3 ст.л.

Греческий йогурт – 3 ст.л.

Поместить все ингредиенты в блендер или кухонный комбайн и смешать до получения однородной массы.

МУХАММАРА



Родом из сирийского города Алеппо эта пряная закуска распространилась по всей ближневосточной кухни. Она представляет собой пикантный соус из поджаренного сладкого перца и орехов. По вашему вкусу вы можете регулировать остроту, делая эту закуску очень жгучей или не острой вообще. *Мухаммара* является абсолютно универсальным и может подаваться как самостоятельное блюдо с лепешками или в качестве соуса для *кебабов* и жаренных на гриле мяса или рыбы.

Чеснок – 1 головка

Грецкие орехи – 1½ чашки

Сладкий болгарский или полугорький красный перец – 3 стручка

Оливковое масло – $\frac{2}{3}$ стакана + 2 ст.л.

Соль морская – $1\frac{1}{2}$ ч.л.

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Сок лимона – 2 ст.л.

Гранатовая меласса – 1 ст.л.

!!! Смесь специй аленпо – $1\frac{1}{2}$ ч.л.

Разогреть духовку до 190 °С.

Завернуть головку чеснока в фольгу, положить на противень и поместить в середину разогретой духовки на 30 минут. Вынуть чеснок из духовки, развернуть фольгу и остудить.

Выложить орехи на противень ровным слоем и поместить в духовку на 5-7 минут, чтобы слегка обжарить их и высвободить аромат. Вынуть из духовки и остудить.

Разогреть гриль или установить режим гриля в духовке, смазать каждый стручок сладкого перца оливковым маслом и посыпать щепоткой соли. Поместить перцы на гриль или на противень в духовке. Обжаривать со всех сторон в течение 15-30 минут до сильного колера на кожице перца. Вынуть перцы из духовки и поместить в фольгу на 15 минут.

В то время как перцы пропитываются жаром, нагреть $\frac{1}{4}$ стакана масла в сковороде на среднем огне. Погрузить в него лук и приправить $\frac{1}{2}$ ч.л. соли. Обжаривать в течение 8-10 минут. Снять с огня и переложить в кухонный комбайн.

Снять с перцев обугленную кожицу, удалить плодоножку с семенами и поместить мякоть в кухонный комбайн к луку. Туда же добавить очищенные зубчики чеснока.

Измельчить содержимое кухонного комбайна, а затем добавить грецкие орехи. Снова запустить прибор и в процессе измельчения влить в него $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла. Добавить лимонный сок, гранатовую мелассу, 1 ч.л. соли и смесь аленпо. Для объединения всех ингредиентов снова запустить кухонный комбайн на 10-15 секунд.

Подавать в качестве самостоятельного блюда с горячей ливанской лепешкой, к жаренному мясу и т.д.

ТРИНИДАДСКИЙ ЖГУЧИЙ СОУС



Этот традиционный рецепт карибского универсального жгучего соуса на основе перца чили *шотландский берет* и *ямайского карри порошка* чрезвычайно популярен на острове Тринидад. Соус «термоядерный» и придется по вкусу всем любителям жгучих приправ.

Перец чили Шотландский берет (без семян), мелко нарезанный – 225 гр (желательно желтый)

Перец чили кайенский (без семян), мелко нарезанный – 4 стручка

Морковь, мелко нарезанная – 1 шт

Сахар – 50 гр

Белый винный уксус – 60 мл

Горчичное масло или любое растительное – 60 мл

!!! Порошок ямайского карри – 1-2 ст.л.

Зира молотая – 1 ст.л.

Соль – ½ ч.л.

Перец черный свежемолотый – 1 ч.л.

Чеснок, измельченный – 4 зубчика

Поместить все ингредиенты в кухонный комбайн и превратить в идеальную пасту.

Переложить в контейнер для хранения.

Использовать в качестве приправы к уже готовым блюдам или в процессе их приготовления.

МАРИНАД ДЛЯ СТЕЙКА И БАРБЕКЮ



Этот маринад идеален не только со стейками, но и со свиными отбивными, рыбой, овощами и даже грибами. Попробуйте взбить маринад с $\frac{1}{4}$ стакана майонеза и получите отличную салатную заправку или соус для овощей гриль.

Красный или белый винный уксус – $\frac{1}{4}$ стакана

Апельсиновый сок – $\frac{1}{4}$ стакана

Оливковое масло – $\frac{1}{4}$ стакана

Вустерский соус – 1 ч.л.

!!! Смесь специй для барбекю – 1-2 ст.л.

Соединить все ингредиенты вместе и хорошо перемешать.

Мариновать 1 кг стейка или бифштекса в течение 30-60 минут.

Вынуть стейк из маринада, удалить его излишки и, при желании, натереть *смесью специй для барбекю*.

Приготовить стейки на гриле или сковороде до нужной степени прожарки.

ВЯЛЕННЫЕ ТОМАТЫ



Вяленые томаты – это потрясающая насыщенная закуска родом из Средиземноморья, где помидоры для этого блюда сушат на солнце. Несмотря на то, что наше солнце и климат не пригодны для сушки томатов, вы сможете высушить их, воспользовавшись духовкой. Помидоры в сочетании с ароматным оливковым маслом и сухими травами придают этому блюду непередаваемый вкус. За время хранения помидоры пропитаются ароматами пряных трав и оливкового масла. Кстати, масло тоже вберет в себя вкусы вяленых томатов и трав, и его можно будет использовать для жарки, заправки салатов и т.д.

Следует выбирать спелые некрупные помидоры мясистых сортов, например, сливовидные, с плотной мякотью: чем больше мякоти, тем лучше. Также необходимо выбирать помидоры одинакового размера без каких-либо видимых повреждений.

Приготовив вяленые помидоры, вы насладитесь их необычным пикантным вкусом, добавляя в различные блюда: в качестве компонента к сэндвичам, начинки для *пиццы*, соусы на их основе, дополнение к тушеным блюдам и салатам или как самостоятельной закуски.

Существует огромное количество рецептов этой закуски с добавлением разнообразных дополнительных продуктов и специй, однако мы остановимся на базовом варианте, но не менее вкусном.

Помидоры – 2 кг

Оливковое масло – 300-500 мл

Чеснок – 3-5 зубчиков

Соль морская – по вкусу

!!! *Смесь итальянских трав (или любая средиземноморская смесь трав из первой части книги) – по вкусу*

Тщательно промыть помидоры под проточной водой, а затем обсушить с помощью бумажного полотенца. Смазать каждый помидор небольшим количеством оливкового масла.

Нарезать каждый помидор пополам и удалить плодоножку. Если вы используете помидоры среднего размера, разделить каждый овощ на четвертинки.

После того как все помидоры нарезаны следует удалить сердцевину с семечками, оставив только мясистую часть. Сердцевину и жидкость от нее можно использовать для приготовления соуса *маринара* или в других блюдах.

Застелить противень пергаментной бумагой или фольгой, а сверху расположить дольки помидоров в один слой. Приправить небольшим количеством соли, но не стоит перебарщивать, иначе помидоры потеряют свою сладость. Поместить противень с помидорами в предварительно разогретую до 100 °С духовку, оставить небольшую щель в дверце и начать процесс сушки, который продлится 4-6 часов. Завершение этапа сушки зависит от того, насколько мясистые или сушеные помидоры вы желаете получить в конечном результате. Время от времени заглядывайте в духовку и проверяйте степень сушки помидор.

На дно банки поместить 1 раздавленный зубчик чеснока, а сверху него расположить слой сушеных томатов. Посыпать слой смесью пряных трав, а затем снова положить слой помидор. Повторить весь процесс до тех пор, пока банка не заполнится. Не забывайте посыпать каждый слой пряными травами.

Как только банка заполнится, следует слегка утрамбовать помидоры, чтобы слои плотно располагались друг к другу. Залить в банку ароматное оливковое масло и покрыть им все помидоры.

Поместить томаты в холодильник и дать настояться хотя бы 1 неделю перед употреблением

КАРТОФЕЛЬ ФРИ С ФРАНЦУЗСКИМИ ТРАВАМИ



Классический французский картофель фри получится еще более пикантным и аппетитным с добавлением смеси *тонких трав* . Подавайте его как самостоятельную закуску со своим любимым соусом или в качестве ароматного гарнира к мясным блюдам.

Картофель (среднего размера), очищенный, промытый и обсушенный – 4 шт

Оливковое масло – 3 ст.л.

Чеснок сушеный – ½ ч.л.

!!! Смесь тонких трав – 2 ч.л.

Соль морская – 1 ч.л.

Перец черный грубого помола – ¼ ч.л.

Разогреть духовку до 220 °С.

Нарезать картофель на соломку или дольками вашим привычным способом.

Поместить картофельные ломтики в миску и смешать со всеми остальными ингредиентами. Тщательно перемешать содержимое миски, чтобы равномерно покрыть картофель смесью.

Застелить противень фольгой и разместить на него картофель одним слоем. Если картофель неочищенный, расположить его кожей вниз. Выпекать в течение 20-40 минут до золотисто-коричневой корочки в зависимости от размера.

Вынуть из духовки, при необходимости приправить картофель фри солью, и немедленно подавать с вашим любимым соусом.

ПРЯНЫЙ ИСПАНСКИЙ РИС



Испанская смесь специй позволяет ароматизировать рис, придавая ему традиционные испанские акценты. Этот ароматный гарнир послужит идеальным дополнением к мясу, птице, рыбе или морепродуктам. Также используйте его в приготовлении мексиканских блюд.

Консервированные томаты, нарезанные – 420 гр

Куриный бульон – 1 ½ стакана

Пропаренный белый рис – 1 ¼ чашки

!!! Испанская смесь специй – 2-3 ч.л.

Сливочное масло – 1 ст.л.

Объединить все ингредиенты в кастрюле или казане средних размеров. Довести содержимое кастрюли до кипения на сильном огне, а затем уменьшить его до минимума, накрыть крышкой и варить в течение 20-25 минут.

Снять с огня и отставить в сторону с закрытой крышкой на 5 минут.

Подавать в качестве гарнира с основным блюдом.

СОЛЕНЬЯ И МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ



Влюбиться в этот рецепт легко, а тем более, когда он прост в приготовлении и универсален. Вы можете мариновать абсолютно любые овощи и фрукты. Рецепт рассчитан на одну литровую банку.

Базовый рецепт

Уксус (яблочный или белый винный) – 400-450 мл

Вода – 250-300 мл

Сахарный песок – 200 гр

Соль – 2 ст.л.

!!! Смесь специй для маринования овощей – 4-5 ст.л.

Овощи (морковь, огурцы, помидоры, перцы, капуста, фасоль и прочие) – 900 гр

Чеснок, очищенный – 4-8 зубчиков

Несколько веточек свежего укропа

В небольшой кастрюле приготовить рассол, добавив уксус, воду, сахар, соль и специи. Довести до кипения. Уменьшить огонь и варить в течение 10 минут. Снять с огня и отставить в сторону.

Подготовить овощи для маринования: помыть, обсушить и при желании нарезать на кусочки нужного размера.

Для сохранения хруста огурцов поместить их в дуршлаг и засыпать льдом. Оставить на

30 минут. Поместить в стерилизованную банку овощи, чеснок и веточки укропа. Налить рассол так, чтобы до верха банки оставалось всего 1½-2 см.

Закрутить банку крышкой. Овощи можно употреблять уже через сутки, но рекомендуется оставить их минимум на несколько недель.

Маринованная свекла

Маринованная свекла выступит в качестве пикантной закуски: ее можно добавить в салаты и супы, в том числе и в борщ, поскольку она прекрасно сохраняет свой природный вкус и яркий цвет. Положив на пару дней сваренные яйца в рассол, они пропитаются его ароматами и насыщенным бордовым цветом свеклы. Они также станут отличной закуской или оригинальным элементом для ваших салатов.

Свекла (среднего размера) – 6 шт

Сахар – 2 стакана

Яблочный уксус, не ароматизированный – 2 стакана

Вода – 2 стакана

Соль – 2-3 ч.л.

Корица цельная – 2 палочки

Перец душистый горошек – 2 ст.л.

!!! Смесь специй для маринования овощей – 3-4 ст.л.

Тщательно промыть свеклу под проточной водой, не повредив при этом кожицу. Поместить в кастрюлю с холодной водой. Довести до кипения и на медленном огне варить в течение 40 минут или до готовности.

Слить воду, а затем остудить свеклу. Полностью очистить все корнеплоды, а затем нарезать на крупные кусочки.

Поместить в кастрюлю сахар, уксус, воду, соль и все специи. Довести до кипения и варить в течение 15 минут.

Влить маринованную жидкость в 2-х литровую банку, поместить внутрь нарезанную свеклу, закрыть крышкой и оставить остывать. Свекле необходимо промариноваться минимум 7-10 дней до дегустации.

РАЙТА



Под этим названием скрывается группа популярных индийских блюд, которые могут выступать в качестве салата или приправы. Близким родственником блюд *райти* являются *чатни*. Эти обе группы закусок подаются как дополнение к основным блюдам. Главными ингредиентами выступают йогурт и сырые овощи или фрукты, приправленные специями. В большинстве случаев для *райти* используется специально приготовленный йогурт *дахи*, рецепт которого я привожу ниже, а после вы ознакомитесь с несколькими вариантами этих закусок и сможете подавать их к своим любимым блюдам.

Дахи

Молоко – 6 стаканов

Несладкий йогурт – ½ стакана

В кастрюлю влить молоко и довести его до кипения на медленном огне. Варить в течение 3 часов.

Убрать молоко с огня и оставить остывать до 45 °С.

Налить 1-2 стакана теплого молока в миску, поместить в нее йогурт и тщательно перемешать. Влить молоко обратно в кастрюлю и хорошо взбить.

Накрыть кастрюлю толстым полотенцем и оставить настаиваться на 8-10 часов.

Огуречная райта

Огурец, очищенный и мелко нарезанный или натертый – 1 шт

Дахи – ½ стакана
Сахар – ½ ч.л.
Соль – ½ ч.л.
!!! Чат масала – 1 ч.л.
Перец чили кайенский молотый – ½ ч.л.
Листья свежей кинзы, мелко порубленные – ¼ чаши

Смешать все ингредиенты в миске и использовать по назначению.

Томатная райта

Дахи – 1 стакан
Помидор, мелко нарезанный – ½ чаши
Красный лук, мелко нарезанный – ½ чаши
Листья свежей кинзы, порубленные – 1 ст.л.
Сахар – ½ ч.л.
Соль – ½ ч.л.
!!! Чат масала – по вкусу

Смешать все ингредиенты в миске и использовать по назначению.

Чатни-райта

Дахи – ¾ стакана
!!! Чатни с кинзой – 1 ст.л.
!!! Чат масала – 1 ч.л.
Мед – 1 ч.л.
Соль – ¼ ч.л.

Смешать все ингредиенты вместе и подавать с блюдами из риса.

Фруктовая райта

Яблоко, очищенное и нарезанное кубиками – ¼ чаши
Виноград, нарезанный пополам – ¼ чаши
Апельсин, поделенный на дольки или нарезанный – ¼ чаши
Киви, нарезанное кубиками – ¼ чаши
Дахи – 1 стакан
Кардамон молотый – ½ ч.л.
!!! Чат масала – ½ ч.л.
Перец чили кайенский молотый – ¼ ч.л. или по вкусу

Смешать все ингредиенты вместе и подавать в качестве дополнения к десертам.

КАРТОФЕЛЬ С ПАНЧ ФАРОН



Панч фарон и асафетида придадут картофелю смолистые, сладковатые и пикантные ноты, а куркума усилит естественный цвет поджаренного картофеля. Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам.

Картофель, очищенный – 450 гр

Растительное масло – 120 мл

Асафетида – 1 ч.л.

!!! Смесь специй панч фарон – 6 ст.л.

Куркума – 2 ст.л.

Соль морская – 2 ч.л.

Нарезать картофель на кубики 2-3 см.

Нагреть масло в сковороде вок или другой тяжелой сковороде на среднем огне. Добавить асафетиду, *панч фарон* и картофель, и хорошо перемешать. Готовить на среднем огне до полуготовности картофеля. Добавить куркуму и продолжать обжаривать картофель до полной его готовности.

Шумовкой вынуть картофель из масла и расположить на бумажном полотенце. Затем выложить в большую миску, посолить, добавить зелень и подавать в горячем виде.

ВОНТОНЫ



Несмотря на то, что родиной *вонтонов* является Китай, с течением времени они стали популярны по всей Юго-Восточной Азии, где у них появились десятки вариаций как в разнообразии начинок, так и в способах их приготовления. *Вонтоны* – это вид *пельменей* или *дим самы*, состоящие преимущественно из теста и всевозможной начинки. Тесто изготавливают из воды, яиц, муки и соли, однако наиболее популярным остается готовое тесто, которое продается в виде уже нарезанных квадратиков. В качестве начинки используют различного рода мясо, морепродукты, грибы и овощи. В большинстве случаев начинка представляет собой фарш. Так как тесто довольно тонкое, овощи заранее слегка обжариваются в воке и внутри остаются хрустящими, а затем поливаются различными соусами для придания вкуса. Жареные *вонтоны* готовятся быстро, поэтому мясной фарш также обжаривается до готовности заранее. Морепродукты, как например, креветки заранее не обжариваются, а помещаются в тесто сырыми, чтобы при приготовлении *вонтонов* не пережарить их. Помимо обжаривания, *вонтоны* варят, запекают и готовят на пару. При желании возможно применение *вонтонов* в качестве начинки для супа.

Свиной фарш – 150 гр

Креветки (среднего размера), очищенные и нарезанные на небольшие кусочки – 110 гр

Зеленый лук (только белая часть), мелко нарезанный – 1 пучок

Чеснок, мелко нарезанный – 1 зубчик

Кукурузный крахмал – ½ ч.л.

Соль – ½ ч.л.

Перец черный свежемолотый – щепотка
Сахар – щепотка
Тесто для вонтонов – 1 пачка (примерно 50 квадратиков)
Яйцо – 1 шт
Растительное или фритюрное масло для жарки
!!! Соус свит чили или вьетнамский нуок чам – 1½ стакана

Для начинки соединить в миске свиной фарш, креветки, чеснок, лук, крахмал, соль, перец и сахар. Тщательно перемешать.



Для наполнения *вонтонов* следует работать партиями по 6-8 шт, предотвратив при этом высыхание теста. Поместить тесто на рабочую поверхность. В середину каждого

квадратика выложить 1-2 ч.л. начинки, приблизительно 18-20 гр, в зависимости от размера теста. Используя кулинарную кисточку смазать взбитым яйцом края теста. Вначале сомкнуть два противоположных угла теста вместе, а затем также поступить с двумя другими углами, создав из *вонтона* конус. Переложить готовый к обжариванию *вонтон* на большое блюдо и проделать тот же процесс с оставшимся тестом до тех пор, пока не закончится начинка.

Разогреть достаточное количество масла во фритюре или в глубоком казане до 170-180 °С.

Обжаривать партиями по 4-6 *вонтонов* за один раз в течение приблизительно 2 минут или до золотистого цвета. При обжаривании *вонтоны* должны быть полностью погружены в масло. При помощи шумовки извлечь готовые *вонтоны* и разместить их на бумажном полотенце. Повторить весь процесс с остальными *вонтонами*.

Подавать горячими вместе с традиционными соусами для макания такими как *свит чили* или вьетнамский *нуок чам*.

СПРИНГРОЛЛЫ



Свингроллы представляют собой рулетики из теста, в которое заворачивается разного рода начинка. Как и *вонтоны*, эти закуски чрезвычайно популярны по всей Восточной и Юго-Восточной Азии, а их рецептов существует великое множество. В зависимости от региона начинка, форма, техника приготовления и название варьируются. Считается, что родиной *свингроллов* является Китай и переводится с китайского как «блинчик». Современное название эта закуска получила в связи с тем, что *свингроллы* зачастую

приготавливали весной, наполняя их начинкой из свежих весенних овощей нового сезона.

Касательно начинки, она может состоять из овощей, мяса, морепродуктов, риса и рисовой лапши, грибов и прочих продуктов питания. Единственное условие – это нарезка всех компонентов начинки – соломка. Твердые овощи, грибы, мясо и морепродукты обычно обжариваются заранее и только потом закладываются в тесто.

Что касается теста, его можно приготовить и самостоятельно, хотя намного проще приобрести уже готовое. Рисовая бумага – отличная альтернатива классическому тесту, к тому же она выигрывает еще и тем, что нет необходимости подвергать *спрингролл* тепловой обработке с условием, что начинка до попадания в рисовую бумагу полностью приготовлена.

Соус для макания вы можете выбирать по своему вкусу, а я в свою очередь могу порекомендовать вам несколько видов *дипов*, рецепты которых я описал в первой части своей книги: *свит чили*, *вьетнамский мятный соус* и *классический тайский соус для макания*.

Во время приготовления начинки не следует забывать, что важным элементом этой закуски является хруст овощей. По этой причине необходимо всегда рассчитывать время приготовления начинки до закладки ее в тесто, и время обжаривания уже целого *спрингролла* в масле. Если после обжаривания *спрингролла* сохраняется хруст, завернутых в него овощей, и он не имеет внешних дефектов – ваш *спрингролл* идеален.

Спрингроллы, как и *вонтоны*, можно замораживать до 4-6 месяцев. Тесто для *вонтонов* и *спрингроллов* можно приобрести в китайских, тайских и вьетнамских лавках.

Спрингроллы с мясом и морепродуктами

Для теста:

Мука – 5 ст.л.

Рисовая бумага – 1 пачка

Растительное масло для обжарки

Для начинки:

Растительное масло – 1½ ст.л.

Чеснок, измельченный – 3 ст.л.

Крабовое мясо – 175 гр

Мясной фарш (говядина, свинины, курица на ваш выбор) – 100 гр

Креветки, мелко нарезанные – 100 гр

Рыбный соус – 2 ст.л.

Соевый соус – 1 ст.л.

Сахар – 1 ч.л.

Перец черный свежемолотый – ½ ч.л.

Листья свежей кинзы, мелко нарубленные – 3 ст.л.

Для соуса:

!!! Соус для макания на ваш выбор

В сковородке разогреть растительное масло на среднем огне, погрузить в него чеснок и обжаривать в течение 30 секунд.

Добавить мясо (например, свинину), креветки и краба. Следом добавить рыбный и соевый соус, сахар и черный перец. Обжаривать в течение 2 минут. Убрать с огня, добавить свежую кинзу и перемешать, после чего полностью охладить.

В небольшой миске смешать муку и 6 ст.л. воды. Перемешать и отставить в сторону.

Наполнить среднего размера миску теплой водой, поместить в нее лист рисовой бумаги, через несколько секунд вынуть и с помощью бумажного полотенца убрать излишнюю влагу.

Расположить перед собой листы рисовой бумаги таким образом, чтобы один из углов каждого листа находился по направлению к вам. В зависимости от размера бумаги расположить 1-2 ст.л. начинки на нижнюю часть листа (ближний к вам угол) чуть выше угла. Распределить начинку, а затем сложить нижнюю и две боковых стороны листа и плотно свернуть бумагу в рулет. Намочить концы бумаги мучной водой и тщательно заклеить. Продолжать закручивать *спрингроллы* до тех пор, пока бумага или начинка не закончится.

Разогреть масло во фритюре или казане до 170 °С и опустить по 3-4 рулетика за раз. Обжаривать до золотистой хрустящей корочки приблизительно в течение 2 минут. Повторить весь процесс с остальными *спрингроллами*.

Подавать горячими с соусом для макания.

Спрингроллы с капустой, грибами и рисовой лапшой

Капуста, нарезанная соломкой – 1 чашка

Сельдерей, нарезанный соломкой – 1 чашка

Шампиньоны или грибы шиитаке (заранее пропитанные водой), нарезанные соломкой – 1 чашка

Перец черный свежемолотый – 1 ч.л.

Соевый соус – 3 ст.л.

Сахар – 1 ст.л.

Рисовая лапша, заранее замоченная в горячей воде – 1½ чашки

Чеснок, измельченный – 1 ст.л.

Яйцо, слегка взбитое – 1 шт

Мука – 1 ч.л.

Вода – 2 ст.л.

Тесто для спрингроллов – 30 листов

!!! Соус свит чили для подачи

В большой миске соединить капусту, сельдерей, грибы, черный перец, соевый соус, сахар и лапшу.

В сковороде разогреть 3 ст.л. растительного масла на среднем огне, погрузить в него чеснок и обжарить в течение 10 секунд. Добавить яйцо и обжарить его, помешивая деревянной лопаткой. Добавить овощи с лапшой и продолжать обжарить до готовности в течение 3-5 минут. Снять с огня и остудить.

Смешать муку с 2 ст.л. воды, поместить в микроволновку и прогреть в течение 30 секунд.

Расположить несколько листов теста так, чтобы один из углов был по направлению к вам. Поместить чуть выше этого угла 2 ст.л. начинки и разравнять руками, превратив ее в небольшой рулетик. Плотно свернуть тесто и сформировать *спрингролл*, смазав верхний угол мучной водой, после чего заклеить его. Повторить процедуру со всеми листами теста.

В глубокую сковороду или казан влить 3 стакана растительного масла и нагреть его до 170 °С. Обжаривать *спрингроллы* небольшими партиями в течение 4 минут или до золотистого цвета. Вынуть из масла и поместить на бумажное полотенце.

Подавать с соусом *свит чили*.

Вьетнамские спрингроллы со свиной

Для свинины:

Кунжутное масло – 2 ст.л.

!!! Китайская смесь пяти специй – 1 ч.л.

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Мякоть свинины, мелко нарезанная – 300 гр

Растительное масло для обжаривания

Для дрессинга:

Сок одного лайма

Рыбный соус – 1 ч.л.

Рисовый уксус – 1 ч.л.

Сахар – 1 ч.л.

Для начинки:

Листья салата или пекинской капусты – 3-5 шт

Рисовая бумага 16 см – 12 шт

Листья свежей кинзы, крупно порубленные – небольшая горстка

Листья свежего базилика, крупно порубленные – небольшая горстка

Листья свежей мяты, крупно порубленные – небольшая горстка

Рисовая лапша, заранее сваренная – 200 гр

Креветки, заранее очищенные, приготовленные и нарезанные пополам – 12 шт

Для подачи:

!!! *Вьетнамский соус для макания нуок чам*

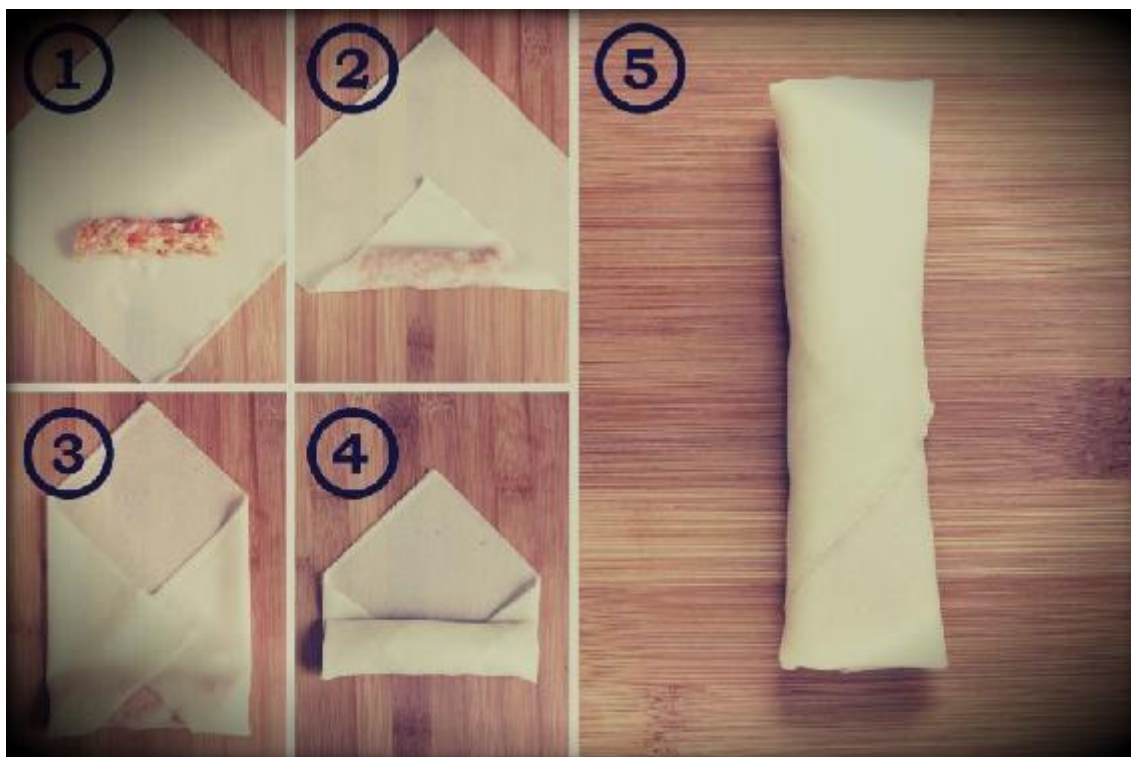
В миске смешать кунжутное масло, *китайскую смесь пяти специй*, соль и перец. Добавить свинину и тщательно перемешать. В вок сковороде нагреть растительное масло на среднем огне и погрузить в него свинину. Обжаривать в течение 2-3 минут или до полной готовности мяса. Убрать с огня и извлечь при помощи шумовки.

Приготовить дрессинг, смешав все ингредиенты в небольшой миске. Поместить порванные листочки салата или пекинской капусты в дрессинг и погрузить их в него полностью.

Налить в большую миску горячей воды и поочередно опустить в нее листы рисовой бумаги. Следует слегка смочить их, а не погружать полностью. Разложить смоченные листы на сухую ткань или бумажное полотенце, чтобы удалить лишнюю влагу.

Расположить на ровной сухой поверхности листы для *спрингроллов*. Вначале поместить на бумагу листья салата, кинзы, базилика и мяты, следом положить немного рисовой лапши. Рядом расположить немного свинины и 2 половинки креветки. Начать скручивать бумагу, втянув при этом угол листа (который находится ближе к вам) в начинку и плотно свернуть ролл, не забыв подвернуть боковые края. Дальний угол слегка смазать водой и закрепить его на ролле. Повторить процесс с остальными *спрингроллами*. Готовые роллы накрыть пищевой пленкой или пакетом, чтобы они не высохли пока вы сворачиваете остальные.

Подавать без тепловой обработки с вьетнамским соусом *нуок чам*.



Примечание : Для получения вьетнамских вегетарианских свежих *спрингроллов* замените свинину и креветки на ваши любимые овощи, нарезав их тонкой соломкой.

ПРЯНАЯ ЗАКУСКА В ЛИСТЬЯХ САЛАТА



Ниже я познакомлю вас с двумя простейшими, но ароматными и вкусными закусками с нотками азиатского колорита. Первая закуска представляет собой обжаренные кусочки утки, заправленные *китайской смесью пяти специй* и соусом *хойсин*, а вторая – смесь говяжьего и свиного фарша, приправленного чили и другими пряными компонентами. Обе закуски подаются в листьях салата вместе с азиатскими соусами, что дает возможность каждому гостю выбрать себе соус по вкусу. Отличный вариант для небольшой вечеринки в азиатском стиле.

Жаренная утка в соусе хойсин

Салат айсберг или маленькая пекинская капуста – 1 кочан

Утиная грудка – 4 шт (приблизительно по 170-200 гр каждая)

!!! Китайская смесь пяти специй – 1 ч.л. (или по вкусу)

Соль – по вкусу

Оливковое масло – 2-3 ст.л.

Огурец – 1 шт

Зеленый лук – 2 пера

Соус хойсин – 4-5 ст.л.

Кунжут семя, заранее поджаренный – 1 ст.л.

Удалить первый слой листьев с кочана и отделить 5-10 свежих здоровых листьев.

С утиного филе удалить жир и нарезать мясо тонкими кусочками. В миску поместить

нарезанные кусочки утки, добавить *китайскую смесь пяти специй* и сбрызнуть 1 ст.л. оливкового масла. Оставить на 20-60 минут.

Разрезать огурец пополам вдоль овоща и при помощи чайной ложки извлечь семена и лишнюю жидкость. Нарезать огурец на длинные тонкие полоски. Тонкими перьями нарезать зеленый лук.

Разогреть в сковороде оливковое масло до легкого дымка и погрузить в него утку. При постоянном помешивании обжарить мясо в течение 2-3 минут. Добавить соус *хойсин* вместе с перьями зеленого лука и тщательно перемешать. Готовить еще приблизительно в течение 1-2 минут после чего добавить в сковороду половину нарезанного огурца. Перемешать и убрать с огня.

Выложить в каждую чашечку салата содержимое сковороды, украсить слайсами свежего огурца и посыпать жареным кунжутом. Сразу же подавать.

Пряный фарш с азиатскими соусами

Оливковое масло – 3-5 ст.л.

Говяжий фарш – 300 гр

Свиной фарш – 300 гр

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Кунжутное масло – ½ ст.л.

Чеснок, измельченный – 3 зубчика

Имбирь, тертый или мелко нарезанный – 5 см

Перец чили тайский или любой другой чили (без семян) на ваш вкус, мелко нарезанный – 1-2 стручка

Коричневый сахар – 1 ст.л.

Рыбный соус – 1 ст.л.

Сок ½ лайма

Цедра ¼ лимона или лайма

Зеленый лук, мелко нарезанный – 2-3 пера

Салат айсберг или маленькая пекинская капуста – 2 кочана

!!! Классический тайский соус-дип

!!! Соус свит чили

!!! Нуок чам

В большой миске смешать оба вида фарша, расправить по всему дну посуды и обильно приправить солью и черным перцем.

Разогреть в сковороде оливковое масло на сильном огне и погрузить в него фарш. Обжаривать при постоянном помешивании в течение 5 минут.

Откинуть фарш на сито и слить лишний жир. Протереть сковороду бумажным полотенцем и разогреть в ней кунжутное масло. Поместить в сковороду перец чили, чеснок и имбирь. Обжаривать при постоянном помешивании в течение 2 минут.

Добавить сахар и вернуть фарш в сковороду. Сбрызнуть рыбным соусом и тщательно перемешать. Через 1-2 минуты добавить цедру и сок лайма. Следом добавить зеленый лук, все перемешать и через 1 минуту убрать с огня.

Подготовить несколько азиатских соусов. На большой тарелке расположить листья салата, в другую тарелку высыпать фарш и рядом расположить блюда с соусами.

Каждый гость самостоятельно накладывает фарш в листья салата и сбрызгивает его соусом.

ЯКИТОРИ



Якитори представляют собой японские шашлычки из куриного мяса или овощей, которые нарезаются на небольшие кусочки, маринуются в одноименном соусе, нанизываются на шампуры или шпажки, а затем обжариваются на углях, а после подаются с этим же соусом. Шашлычки из другого вида мяса, рыбы или морепродуктов, приготовленные таким же способом, называются *кусияки*. *Якитори* подают в качестве закуски к основным блюдам или пиву. Соус *якитори* делится на два основных вида: соленый и сладко-соленый. Ниже я познакомлю вас с базовым классическим рецептом, в котором мы будем использовать вторую разновидность соуса на основе мирина, сахара и соевого соуса, рецепт которого я описал в первой части книги. Также вы можете использовать в качестве приправы к готовым шашлычкам смесь *шичими тогараши*. Мы будем использовать мясо с куриных бедер – это означает, что оно сохранит всю свою сочность и нежность, а соус *якитори* подчеркнет идеальную хрустящую карамельную корочку на жареном курином мясе. Вы можете использовать мясо с любой части курицы, в том числе и субпродукты такие, например, как печень или сердечки.

Бамбуковые шпажки – 10-12 шт

Куриное мясо с бедер – 700 гр

Соль – по вкусу

!!! Соус якитори – ½ стакана + для подачи

!!! Шичими тогараши для посыпки

Нарезать куриное мясо на кубики 3-5 см. Бамбуковые шпажки замочить в холодной воде. Поместить курицу в миску, залить соусом, тщательно перемешать и поместить в холодильник на 1-2 часа.

Разогреть гриль или мангал.

Насадить куриное мясо в плотную массу длиной около 10 см на шампур. Продолжать процесс пока все мясо не будет нанизано на шампуры. Приправить каждый шампур небольшим количеством соли.

Обжаривать мясо, периодически переворачивая его, в течение приблизительно 8 минут. Готовые шашлычки расположить в один слой на большом блюде.

Нанести на каждый шашлычок по 1 ст.л. соуса, посыпать *шичими тогараши* и сразу подавать.

БАБАГАНУШ



Эта популярная ближневосточная аппетитная закуска с пикантным вкусом и легкой остротой состоит из измельчённых баклажанов и кунжутной пасты *тахини*. Она может выступать в качестве гарнира или соуса. Подается вместе с мясными блюдами, в особенности из баранины, и жареными овощами. Особой популярностью *бабагануш* пользуется как начинка для хлебных и мучных бутербродов: ее намазывают на хлеб или ливанские лепешки и смакуют. Также *бабагануш* подают вместе *хумусом*.

Баклажан (среднего размера) – 2 шт
Чеснок, измельченный – 1 зубчик
!!! Паста тахини – 4 ст.л.
Миндаль молотый – ¼ чаши
Сок ½ лимона или по вкусу
Зира молотая – ½ ч.л.
Листья свежей мяты – 2 ст.л.
Оливковое масло – 2 ст.л.
Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Поджарить на гриле или в духовке баклажаны до темного цвета (кожица начнет лопаться). Снять кожицу, мякоть нарезать средними кусочками и просушить с помощью сита или дуршлага.

Переложить мякоть в кухонный комбайн, добавить чеснок, тахини, молотый миндаль, зиру, лимонный сок и соль с перцем. Измельчить до однородной массы и добавить порубленные листья мяты.

Переложить в отдельную миску, украсить листьями мяты и сбрызнуть оливковым маслом. Подавать в качестве соуса, гарнира или с ливанскими лепешками в качестве закуски.

ХУМУС



Хумус представляет собой простую, но вкусную закуску из нутового пюре с добавлением пасты *тахини*, чеснока и лимонного сока, популярную в странах Ближнего Востока. Обычно нут замачивают в воде на всю ночь и на следующий день готовят *хумус*. Его употребляют в холодном виде, однако в Ливане подают горячим. Он идеален в качестве соуса к ливанской лепешке и нарезанными овощами, а также в качестве гарниров для горячих блюд.

Сушеный нут – 1 чашка

Пищевая сода – ½ ч.л.

Чеснок – 3 зубчика

!!! Паста тахини – ½ стакана

Сок лимона – ½ стакана

Соль морская – 1 ч.л.

Сливочное масло – 1 ст.л.

Кедровые орехи – ¼ чашки

Оливковое масло – 2 ст.л.

Паприка молотая – 2 щепотки

Листья свежей петрушки, мелко порубленные – 1 ст.л.

Ливанская лепешка (пита) – 6 шт

Накануне приготовления *хумуса* поместить нут в большую чашку и залить смешенной с пищевой содой водой. Вымачивать при комнатной температуре в течение ночи.

На следующий день слить воду и промыть нут под проточной водой. Положить нут в кастрюлю и залить холодной водой. Поставить на огонь и довести до кипения. Снять пену и продолжать варить при кипении в течение 10-15 минут, периодически убирая пену.

Уменьшить огонь и томить еще 20-25 пока нут не станет мягким, но будет сохранять свою форму. Продолжать варить до полной готовности. Снять с огня, отложить для гарнира ¼ чашки нута и ¼ стакана жидкости, в которой он варился.

Поместить чеснок и варенный нут в кухонный комбайн и превратить в пюре. Если пюре слишком густое и нут полностью не измельчается, добавить зарезервированную воду (¼ стакана) и повторить процесс. Добавить *тахини* к нутовому пюре и снова включить прибор. Затем добавить к пюре лимонный сок и соль. Тщательно перемешать и попробовать на вкус.

В сковороде на среднем огне прогреть сливочное масло и погрузить в него кедровые орехи. Поджарить в течение 1-2 минут. Снять с огня и переложить в небольшую миску.

Распределить *хумус* на сервировочных тарелках и сбрызнуть каждую порцию оливковым маслом. Приправить паприкой, петрушкой и украсить кедровыми орешками. Поместить в центре каждого блюда заранее зарезервированный готовый нут. Подавать с только что испеченными лепешками.

КИББЕХ



Это второе по популярности, после салата *табуле*, блюдо в Ливане и Сирии. В том или ином виде оно встречается по всему Ближнему Востоку. Это блюдо представляет собой закуску из крупы булгур, которая выступает в качестве хрустящей скорлупы, внутри которой помещена ароматная начинка. Она может включать в себя мясо, рыбу и овощи. Традиционно *киббех* обжаривают в масле, однако существуют рецепты на основе запекания в духовке. В горячем виде эту закуску подают вместе с соусом из йогурта и огурца, а в холодном – с хумусом, *бабагануш* или салатом *табуле*.

Для начинки:

Оливковое масло – $\frac{1}{4}$ стакана

Кедровые орешки – $\frac{1}{2}$ чаши

Лук (среднего размера), мелко нарезанный – 2 шт

Бараний фарш – 250 гр

!!! Смесь специй *алеппо* – 1-2 ч.л.

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Для «скорлупы»:

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Корица молотая – 1 ч.л.

Зира молотая – 1 ч.л.

Майоран сушеный – 1 ч.л.

*Перец душистый молотый – 1 ч.л.
Сушеные лепестки роз – ¼ чаши (по желанию)
Мелкий булгур, заранее промытый в воде – 2 чаши
Бараний фарш – 450 гр
Растительное масло для обжаривания*

Для йогуртового соуса:

*Чеснок – 2 зубчика
Греческий йогурт – 2 стакана
Соль морская – по вкусу
Огурец (без семян), нарезанный тонкой соломкой – 4 шт
Листья свежей мяты, мелко порубленные – небольшая горстка
Мята перечная сушеная – 1 ст.л.*

В кастрюле или глубокой сковороде разогреть масло на среднем огне, погрузить в него кедровые орешки и обжарить до золотистого цвета. С помощью шумовки извлечь орешки и поместить в отдельную миску. В сковороду добавить лук и обжаривать в течение 5-7 минут. Добавить фарш и продолжать обжаривать до полной его готовности. Засыпать смесь специй вместе с солью, перцем и кедровыми орешками в фарш и тщательно перемешать. Убрать с огня и остудить.

Для приготовления оболочек поместить в кухонный комбайн лук, специи и лепестки роз, а затем превратить содержимое в однородную пасту. Тщательно выжать булгур до последней капли воды, добавить крупу к пасте и хорошо перемешать. Добавить фарш и снова перемешать. При необходимости добавить пару столовых ложек воды.

Смочить руки водой и сформировать из фарша шарики размером в мяч для гольфа или крупнее. Поместить шарик на ладонь одной руки, а большим пальцем второй руки сделать углубление. Заполнить углубление охлажденной начинкой, затем полностью закрыть отверстие, сгладив оболочку. Продолжать процесс пока весь фарш не закончится. На этом этапе можно заморозить излишки шариков.

Разогреть масло во фритюре или казане до 180 °С. Обжарить шарики партиями до золотистого цвета.

Для соуса растереть чеснок в ступке до пастообразного состояния. Переложить его в миску и добавить йогурт, и тщательно перемешать. Довести до вкуса, приправив солью. Перед подачей поместить огуречную соломку вместе с мятой в йогурт и тщательно перемешать.

Подавать *киббех* в горячем виде вместе с соусом.

МУСАКА



Это блюдо популярно в Греции, на Балканах, в Турции и по всему Ближнему Востоку. Оно представляет собой слоеную запеканку, главным ингредиентом которой являются баклажаны. В разных регионах существуют свои традиционные рецепты этого блюда, которое дополняется мясом, помидорами, различными соусами и специями. Так как рецепт греческой *мусаки* является самым популярным и знаком многим, я решил познакомить вас с классическим ливанским рецептом этого сытного и яркого блюда.

Баклажан (крупного размера) – 3 шт
Смесь оливкового и арахисового масла – ¼ стакана
Оливковое масло – 2 ст.л.
Лук, мелко нарезанный – 1 шт
Чеснок, нарезанный тонкими слайсами – 6 зубчиков
Помидор, нарезанный кубиком – 12 шт
!!! Ливанская смесь семи специй – 1-2 ч.л.
Сахар – 1 ст.л.
Гранатовая меласса – 1 ст.л.
Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу
Нут, приготовленный или консервированный – ¾ чашки
Кедровые орешки, слегка поджаренные – ½ чашки
Листья свежей мяты, мелко порубленные – ½ чашки

Разогреть духовку до 220 °С. Баклажаны очистить и нарезать по всей длине полосками толщиной 1 см. Противень застелить фольгой или пергаментной бумагой. Смазать каждый слайс баклажана смесью масел и уложить на противень. Запекать в течение 15 минут или до золотистого цвета, перевернув каждый слайс один раз. Вынуть из духовки и остудить.

В большой сковороде разогреть 2 ст.л. оливкового масла и погрузить в него лук с чесноком. Обжаривать в течение 5-7 минут, после чего добавить нарезанные помидоры. Следом засыпать смесь специй, сахар, соль, перец и влить мелассу. Тщательно перемешать и довести до кипения. Добавить в сковороду нут. Уменьшить огонь до минимума и томить до густоты, приблизительно в течение 5 минут. Добавить в сковороду половину орешков, перемешать и убрать с огня.

Поместить слайсы баклажанов на тарелку и покрыть половину каждого слайса томатной начинкой. Сложить свободный конец баклажана, закрыв им начинку. Прodelать тот же процесс с остальными слайсами. Сверху закуску украсить мятой и кедровыми орешками.

Подать *мусака* со свежим салатом. Также *мусака* может быть подана в качестве гарнира к жаренному на гриле мясу. При желании сверху закуску можно поместить тертый сыр или соус *бешамель*.

ШАКШУКА



Шакиука – это еще одно популярное блюдо в Магрибском регионе и Ближнем

Востоке, а также в некоторых странах средиземноморья, включая Грецию. В каждом регионе она имеет свой рецепт и название, например, в Турции ее называют *менемен*, она же небезызвестная для нас яичница по-турецки. Ниже я познакомлю вас с ее греческим вариантом, приправленным потрясающей смесью местных пряных трав и цитрусовых ноток. Однако, вы можете использовать для этого блюда абсолютно любую универсальную смесь специй.

Оливковое масло – 3 ст.л.

Лук (небольшого размера), мелко нарезанный – 1 шт

Чеснок, измельченный – 2 зубчика

Протертые томаты – 1 банка (400 мл)

!!! Греческая смесь специй – 1 ст.л.

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Шпинат, крупно нарезанный – 2 чаши

Сыр фета – ½ чаши

Яйца – 6-8 шт

Листья свежей петрушки, мелко порубленные – 1 ст.л.

Перец чили Алеппо или другой чили молотый – по вкусу

Разогреть духовку до 180-190 °С.

В большой чугунной сковороде разогреть оливковое масло на среднем огне и погрузить в него лук. Обжаривать до золотистого цвета в течение 5 минут. Добавить чеснок и продолжать готовить еще 2 минуты.

Добавить протертые томаты, смесь специй, соль и черный перец. Варить на медленном огне в течение 10-15 минут или до средней степени густоты. Добавить порубленный шпинат и через 1 минуту снять с огня.

Посыпать соус половиной порции сыра фета и при помощи столовой ложки сделать 6 углублений. Разбить яйца и поместить их в каждое углубление. Сверху присыпать оставшимся сыром.

Поместить сковороду в духовку и готовить в течение 7-10 минут в зависимости от размера яиц.

Вынуть сковороду из духовки, посыпать молотым чили и петрушкой. Подавать сразу с питой или хрустящим хлебом. По желанию можно дополнить свежеприготовленным салатом.

Примечание : в это блюдо, особенно в турецкой вариации, часто добавляют мелко порубленный сладкий перец. Также отличной приправой вместо *греческой смеси специй* будет *соус арисса*.

ЭМПАНАДА В БЛИЖНЕВОСТОЧНОМ СТИЛЕ



Эмпанада – это жареные пирожки, родиной которых является Испания. Сейчас они популярны по всей Латинской Америке и в других испаноязычных странах, а в Чили они приравнены к национальному блюду. Как вы понимаете, начинка в пирожках может быть абсолютно любой и в этом рецепте я отхожу от классических испанских пирожков и привожу пример их ближневосточных родственников. Вместо привычных нам пирожков на Ближнем Востоке предпочитают готовить единый пирог. За основу я взял кабачки и ароматную смесь *затар* .

Для теста:

Мука – 500 гр

Соль морская – 2 ч.л.

Сахар – 1 ст.л.

Сливочное масло, комнатной температуры – 250 гр

Греческий йогурт – 250 мл

Яйцо, слегка взбитое – 1 шт

Для начинки:

Кабачки (небольшого размера) – 5 шт

Оливковое масло – 3 ст.л.

Кедровые орешки, слегка поджаренные – 70 гр

Сыр фета, натертый – 150 гр

!!! *Затар* – 1-2 ч.л.
Цедра одного лимона

В кухонный комбайн поместить муку, соль и сахар. Включить прибор на несколько секунд для получения смеси. Добавить масло и йогурт. Вымесить массу в течение 30-40 секунд и выложить ее на ровную поверхность. Снова замесить тесто руками, сформировать из него шар и завернуть в пищевую пленку. Поместить тесто в холодильник на 2 часа.

В то время как тесто подходит, приготовить начинку. Нарезать кабачки на кольца шириной 2-3 см. Поместить их в миску и заправить оливковым маслом вместе с солью и черным перцем. Прогреть гриль или сковороду и обжарить кабачки по 1 минуте с каждой стороны.

Переложить поджаренные кабачки в большую миску и добавить к ним кедровые орешки, сыр фета, *затар* и лимонную цедру. Аккуратно перемешать и при необходимости приправить солью.

Разогреть духовку до 180 °С.

Разделить тесто на 2 части и выложить на присыпанную мукой поверхность. Сформировать из первой части теста круг диаметром 24 см, который послужит основанием, а из второй части раскатать круг диаметром 28 см – он послужит верхушкой пирога.

Поместить первый круг на противень и выложить на него начинку. Смазать края круга, приблизительно 2 см, взбитым яйцом. Накрыть начинку вторым кругом и плотно прижать края, при необходимости используя вилку. В центре проделать небольшое отверстие для высвобождения лишнего пара. Смазать верхушку пирога яйцом и поместить в духовку. Запекать в течение 25-30 минут или до золотистого цвета.

МЕКСИКАНСКИЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ КРЕВЕТОК



Раньше эти коктейли были популярны по всему югу США, однако со временем они практически полностью исчезли из меню американских ресторанов, что нельзя сказать о Мексике – они там так же популярны, как и прежде. Эта знаменитая закуска идеальна в жаркий день и отлично гармонирует с такими напитками как *маргарита* или *мичелада* .

Кетчуп – ½ стакана

Сок лайма – ¼ стакана

!!! Базовый мексиканский жгучий соус – ¼ стакана (по желанию)

Оливковое масло – ¼ стакана

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

!!! Сальса Пико де Гальо (ингредиенты нарезать мелким кубиком) – ½ чашки

Авокадо, нарезанное небольшими кусочками – ½ шт

Тигровые или королевские креветки, приготовленные – 10 шт

Кинза – 2 веточки

Смешать кетчуп, сок лайма, жгучий соус и оливковое масло.

Добавить соль, перец, сальсу, авокадо и креветки. Аккуратно перемешать.

Переложить блюдо в глубокие стаканы для креветок или для пива.

Украсить веточками кинзы и подавать с чипсами.

УЭВОС РАНЧЕРОС ИЛИ ЗАВТРАК ПО-МЕКСИКАНСКИ



Эта легкая закуска представляет собой самый популярный завтрак в Мексике. Блюдо состоит из жаренных яиц, подаваемых на слегка прогретой тортильи. Затем в блюдо добавляют свежеприготовленную *сальсу* в виде салата и завершают всю композицию жгучим соусом. Мексиканцы с огромным наслаждением поедают эту яркую пряную комбинацию перед предстоящим рабочим днем. В качестве соуса идеально подойдет *гуакамоле*, *сальса верде* или *красная сальса*. *Красная сальса* отличается от *сальса верде* тем, что вместо томатильо для ее приготовления используют красные томаты. Ниже я опишу базовый вариант этого блюда, а вы в свою очередь можете дополнять его различными ингредиентами: бобами, рисом, запеченными перцами чили, колбасой чоризо, сливочным кремом или сыром. Прелесть этого блюда и состоит в том, что вы можете использовать абсолютно любые продукты, превращая его не только в легкий завтрак, но и в сытый ланч, а также вечерний ужин, дополнив блюдо своим любимым напитком.

Тортилья 15 см – 4 шт

Растительное масло для обжарки

Яйцо – 4 шт

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

!!! Сальса Пико де Гальо (ингредиенты нарезать мелким кубиком) для подачи

!!! Сальса Верде или Гуакамоле (превратить в соус) для подачи

В сковороде разогреть немного растительного масла на среднем огне и погрузить в него лепешку. Слегка обжарить каждую лепешку в течение 1 минуты с двух сторон и расположить по две тортильи на каждой сервировочной тарелке.

На той же сковороде пожарить яичницу вашим любимым способом. Расположить по два яйца на каждую тарелку.

Сверху яиц уложить *пико де гальо* и по желанию приправить *сальса верде* или *гуакамоле*.

МЕКСИКАНСКИЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ



Это еще одна потрясающая классическая закуска мексиканской кухни. В идеале для этого блюда подходят перцы сорта анахайм или поблана, однако вы можете заменить их на сладкие болгарские перцы крупного размера. В качестве начинки вы можете использовать любые ингредиенты по своему вкусу.

Перец чили Поблано или Анахайм – 6 стручков

Сыр фета, брынза или любой другой, нарезанный тонкими слайсами – 200-250 гр

Яйцо (желток отделить от белка) – 6 шт

Мука – $\frac{3}{4}$ чашки

Соль – $\frac{1}{2}$ ч.л.

Растительное масло – 1 стакан

!!! Сальса верде или жареная сальса – 2 стакана

Вначале следует обжарить каждый стручок перца. Для этого воспользуйтесь духовкой, сковородой или поместите перец прямо на газовую конфорку. Необходимо обжарить кожицу перца до темного цвета, пока она не начнет отслаиваться. Убрать перцы с огня, слегка остудить и с помощью кухонного полотенца удалить кожицу.

Произвести надрез в форме «Г» по одной стороне перца от стебля до конца стручка. Аккуратно извлечь все семена и заполнить перец несколькими слайсами сыра.

В миске взбить яичный белок с помощью венчика или миксера до образования пены.

В другой миске взбить яичный желток вместе с 1 ст.л. муки, приправив солью. Аккуратно ввести желток в белки, слегка перемешав смесь.

Хорошо разогреть растительное масло в сковороде на среднем огне.

Высыпать муку в неглубокую миску. Обвалять каждый перец в муке, а затем поместить в яичную смесь. Погрузить перец в раскаленное масло разрезом вниз и обжарить до золотистого цвета приблизительно по 4 минуты с каждой стороны. Вынуть перец из масла и поместить на бумажное полотенце. Обжаривать перцы партиями по 1-2 шт за раз.

В небольшом сотейнике прогреть *сальсу*. Поместить по одному перцу в сервировочную тарелку и сверху полить теплой *сальсой*. В качестве гарнира для фаршированных перцев подойдет припущенный рис в мексиканском стиле.

КЕСАДИЛЬЯ



Кесадилья представляет собой популярную мексиканскую закуску, традиционно наполненную только сыром. Однако, в наши дни, когда традиции и кулинарные предпочтения меняются, сыр наряду с лепешкой по-прежнему остаются главными ингредиентами и часто дополняются различными начинками будь то овощными или мясными. Эта яркая, ароматная, сытная и очень вкусная закуска идет в сопровождении с *сальсой*, которая выступает в качестве гарнира. Главное отличие *кесадильи* от схожих блюд заключается в том, что тортилью принято складывать пополам, а не заворачивать в нее начинку как, например, в *буррито* или *энчилада*. Можно предположить, что при таком способе сбора блюда, начинка то и дело будет разваливаться, но это не так. При правильном приготовлении расплавленный сыр надежно сдерживает начинку внутри тортильи и не позволяет ей «самовольничать». Ниже я привожу простой рецепт *кесадильи* с сыром и шпинатом, но вы можете использовать и другие ингредиенты, например, курицу, как во втором рецепте.

Кесадилья с сыром и шпинатом

Оливковое масло – 2 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Перец чили Сerrано или Халапеньо, мелко нарезанный – 1 стручок

Чеснок, измельченный – 1 зубчик

Шпинат, измельченный – 250 гр

Сыр моцарелла, натертый на крупной терке – 200 гр

Сыр ланкашир или другой твердый сыр, натертый на крупной терке – 150 гр

Тортилья 15 см – 10-15 шт

Соль – по вкусу

!!! Сальса Верде, Пико де Гальо или любая другая сальса (ингредиенты нарезать мелким кубиком) на ваш вкус

В сковороде на среднем огне разогреть оливковое масло и поместить в него лук, чеснок и перец чили. Обжарить в течение 3-5 минут и затем добавить шпинат. Дать шпинату прогреться в течение 1-2 минуты, приправить солью и убрать с огня.

Поместить лепешку в сухую сковороду, распределить по поверхности оба вида сыра, добавить шпинатную смесь и сложить тортилью пополам, чтобы придать ей полукруглую форму. Как только сыр начнет плавиться, перевернуть лепешку на другую сторону и продолжать прогревать ее пока сыр не начнет выступать за пределы лепешки.

Убрать *кесадилью* со сковороды и повторить весь процесс с остальными лепешками. Желательно держать готовые закуски в тепле, например, в фольге. В завершении разрезать каждую *кесадилью* пополам и подавать вместе с вашей любимой *сальсой*.

Кесадилья с курицей

Для курицы:

!!! Паста рекадо – 75 мл

Оливковое масло – 30 мл

Яблочный уксус – 30 мл

Орегано сушеный – 1 ч.л.

Соль морская – 1 ч.л.

Куриное мясо без костей с грудки или бедер – 450 гр

Для кесадилья:

Сыр гауда или любой другой на ваш вкус, натертый – 110 гр

Тортилья 15 см – 8 шт

Растительное масло – 1-2 ст.л.

Сливочный крем, взбитые сливки или сметана – 60 мл

!!! Сальса Пико де Гальо или любая другая сальса (ингредиенты нарезать мелким кубиком) на ваш вкус

В большой миске смешать куриное мясо с *рекадо*, маслом, уксусом, орегано и солью. Перемешать, покрыв курицу маринадом, накрыть пищевой пленкой и отправить в холодильник на 2-24 часа.

Обжарить курицу на сковороде или запечь в духовке до готовности. Остудить и нарезать небольшими кусочками.

Разогреть духовку до 180 °С.

На половину каждой лепешки поместить равное количество ½ части сыра. Сверху сыра расположить курицу, а поверх нее оставшийся сыр. Сложить все лепешки пополам, сформировав полумесяц.

В сковороде разогреть небольшое количество масла и погрузить в него лепешки. Обжарить с каждой стороны по 40-60 секунд, после чего отправить в духовку и запекать до тех пор, пока сыр не расплавится.

Подавать, смазав *кесадилью* кремом, вместе с *сальсой*.

ЭНЧИЛАДА



Энчилада – это еще одно популярное мексиканское блюдо, состоящее из начинки, которая заворачивается в тортилью, заливается соусом и обжаривается на сковороде или запекается в духовке. Существует огромное количество рецептов этого блюда, а в качестве начинки могут выступать различные ингредиенты: мясо, сыр, овощи, бобовые и их всевозможные комбинации. Соусы также разнообразны: это могут быть различные виды *сальсы*, *моле* и другие острые мексиканские приправы. Обычно в порцию на одного человека входит 2-3 лепешки. Ниже представляю два практически одинаковых рецепта, отличающихся друг от друга технологиями приготовления.

Для того, чтобы лепешки легко поддавались скручиванию и не ломались в процессе сворачивания, их следует немного подогреть. Для этого следует нагреть сковороду на среднем огне. На низкой температуре они начнут прилипать, а на высокой – не только прилипать, но и гореть. Поэтому идеальная температура для подогрева – средняя. Прогрейте лепешки на сухой сковороде в течение 30-50 секунд на одной стороне, а затем повторите процесс на другой. Прогрев лепешек осуществляется непосредственно перед закладкой начинки.

Куриный энчилада с сальсой верде

Целая курица – 1 – 1½ кг

Лук, крупно нарезанный – 1 шт

Морковь, крупно нарезанная – 2 шт

Чеснок, измельченный – 2 зубчика

Лавровый лист – 1 шт

Тимьян – 1 веточка

Для подачи:

Тортилья 15 см – 10-15 шт

Сливочный крем, взбитые сливки или сметана – 100 мл

Сыр ланкашир или фета, натертый на крупной терке – 60 гр

Зеленый лук, нарезанный на тонкие перья – 4 пера

!!! Сальса Верде (превратить в соус) – 1 кг

Поместить куриное мясо, лук, морковь, лавровый лист и тимьян в кастрюлю, залить водой, чтобы полностью покрыть ингредиенты и варить в течение 30-40 минут или до полной готовности курицы.

В то время как готовится курица, следует приготовить *сальсу*. Рецепт вы можете найти в первой части книги.

Вынуть курицу из кастрюли и отложить в сторону. Продолжать готовить бульон с овощами еще 15 минут, затем процедить, довести до кипения и на сильном огне уварить вдвое.

Если *сальса* слишком жидкая, прогреть ее на сковороде в течение 5 минут. Если *сальса* слишком густая, добавить бульон из-под курицы.

Снять куриное мясо с костей и измельчить. Подогреть тортильи, окунуть в *сальсу* и расположить по 2-3 шт на каждую порцию. Заполнить лепешки куриным мясом, сложить вдвое и снова окунуть в *сальсу*. Расположить на тарелке и сверху полить сливочным кремом, посыпать тертым сыром и нарезанным зеленым луком. Повторить процесс с остальными лепешками.

Куриный энчилада в красном и зеленом соусе

!!! Базовый мексиканский острый соус – 1½ стакана

Помидоры, мелко порубленные – 1½ чашки

Соль – ½ ч.л.

Листья свежей кинзы, мелко порубленные – ½ чашки

Мясо от одной жареной курицы

Кукуруза – 3 кочана

Сыр чеддер или другой твердый, или полутвердый сыр, заранее натертый – 170 гр

!!! Сальса Верде (превратить в соус)

Растительное масло – 1 стакан

!!! Порошок чили Анчо – ½ ч.л.

Тортилья 15 см – 8 шт

Красный лук, мелко нарезанный – 1 чашка

Сливочный крем, взбитые сливки или сметана – ½ стакана

Поместить острый соус в миску, добавить к нему соль, помидоры и половину листьев кинзы. Нарезать жареное куриное мясо на небольшие кусочки. Срезать кукурузные плоды с кочанов. В глубокую миску поместить курицу, кукурузу, 1 стакан острого соуса и половину сыра. Приготовить *сальса верде*.

В широкой сковороде (не менее 15 см в диаметре) на среднем огне разогреть масло. В раскаленное масло всыпать *порош чили* и окунуть каждую лепешку в масло на 10-15 секунд. Выложить все лепешки на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло.

Вылить ½ стакана острого соуса на дно формы для запекания. Размер формы должен быть не менее 25x35 см. Выложить на каждую лепешку равное количество куриной начинки. Свернуть лепешку в форме рулета или пополам. Расположить все рулеты из лепешек в форме близко друг к другу.

Разогреть духовку до 180 °С. Нанести *сальса верда* на одну половину рулетов, а

острый соус на другую половину. Посыпать сверху соусов оставшимся сыром. Выпекать *энчилада* до тех пор, пока соус не начнет пузыриться, приблизительно в течение 30 минут. Посыпать кинзой, красным луком и сливочным кремом. Подавать сразу.

Куриный энчилада с моле поблано

Для курицы:

Куриная грудка без кожи и костей – 1 кг

Куриный бульон – 4 стакана

Соль – 1½ ч.л.

Чеснок молотый – 1 ч.л.

Лук молотый – 1 ч.л.

Перец черный свежемолотый – ½ ч.л.

Для энчилада:

Тортилья – 12 шт

!!! Моле поблано – 3 стакана

Сыр чеддер или другой твердый, или полутвердый сыр, заранее натертый – 1¼ чашки

Для приготовления курицы влить в кастрюлю бульон, поместить в него грудку и приправить солью. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить в течение 25 минут. Выложить курицу, остудить, а затем нарезать ее на небольшие кусочки. Снова разогреть бульон, поместить в него кусочки курицы, чеснок, лук и черный перец. Варить в течение 10 минут. Откинуть курицу на сито, а затем поместить в миску.

Разогреть духовку до 200-220 °С. Смазать дно формы для запекания сливочным или оливковым маслом.

Выложить в каждую лепешку по 3-5 ст.л. куриного мяса. Свернуть лепешку и поместить на дно формы швом вниз. Повторить с остальными лепешками.

Налить по ¼ стакана соуса на каждый рулет, а сверху посыпать сыром.

Запекать *энчилада* в течение 7-10 минут и сразу же подавать.

ТАКО



Тако – это еще одна популярнейшая мексиканская аппетитная закуска, состоящая из тортильи с разнообразной начинкой внутри, приправленная различными соусами в том числе и *сальсой*. В отличие от *кесадильи*, тортилья, после того как ее сложат вдвое, не разрезается на части, а поедается целой. Также *тако* различается по видам начинки и типу приготовления. Тортилья может быть, как хрустящей, так и мягкой. Одна из разновидностей *тако* – это *тостадо*. Она представляет собой тортилью, поджаренную в сковороде на масле до хрустящей корочки. *Тостадо* подается открытой, наполняется такими же ингредиентами что и *тако* и поедается при помощи вилки и ножа.

Большинство *тако* и *тостадо* состоят из следующих слоев: небольшого количества *гуакамоле* или мексиканского острого соуса; листья любого салата; жареное мясо, рыба или морепродукты, нарезанные тонкой соломкой; *салат из капусты* для сочности и текстуры; слой *сальсы*. Не обязательно придерживаться всей структуры целиком: вы вправе сами выбирать какие элементы поместить в свой *тако* или *тостадо*. Для маринования мяса, рыбы или морепродуктов используйте смеси специй для *тако*, *фахита* и *энчилада* на ваш выбор.

Ниже я описал 3 рецепта *тако*, и вы впоследствии сможете сами создавать свои всевозможные пряные комбинации начинок для этой знаменитой закуски.

Тако с крабовым мясом и гуакамоле

Тортилья 10 см – 10-12 шт

Мясо краба – 250 гр

Листья салата латук – 1 небольшой пучок
!!! Гуакамоле – 250 гр

Прогреть лепешки в сухой сковороде, микроволновке или духовке.

Расположить их на тарелках, положить на каждую лист салата и необходимое количество крабового мяса, а затем *гуакамоле*. Сразу же подавать.

Тако с жареной курицей

Куриное мясо с бедер без кожи и костей – 450 гр

!!! Смесь специй для тако – 2 ст.л.

Оливковое масло – 3 ст.л.

Тортилья 15 см – 8 шт

!!! Гуакамоле – по вкусу

Салат айсберг, измельченный – 2 чашки

Салат из капусты

!!! Сальса на ваш вкус (ингредиенты нарезать мелким кубиком)

Сливочный крем, взбитые сливки или сметана – ½ чашки

Нарезать мясо кусочками шириной 3-4 см. Нанести на него смесь специй и оливковое масло. Обжарить на сковороде до готовности приблизительно в течение 3-6 минут. Остудить и нарезать тонкой соломкой.

Прогреть лепешки на сковороде и поместить их в фольгу для сохранения тепла.

Для *тако* собрать начинку на одной половине лепешки и по завершению свернуть вдвое и подавать.

Для *тостадо* нагреть в глубокой сковороде слой 1-1½ см масла до 190 °С. Поместить лепешку в масло и обжарить до хрустящей корочки, а затем выложить на бумажное полотенце. Переложить поджаренную лепешку на сервировочную тарелку, нанести *гуакамоле*, листья салата, кусочки курицы, салат из капусты, *сальсу* и сливочный крем, а затем подавать.

Тако с говядиной

Говяжий фарш – 450 гр

!!! Смесь специй для тако – 1½ ст.л.

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Салат айсберг, нашинкованный – 1 чашка

Помидор (среднего размера), нарезанный кубиком – 1 шт

Тортилья – 8 шт

Сыр чеддер или любой другой, натертый – 1 чашка

!!! Сальса на ваш вкус (ингредиенты нарезать мелким кубиком)

Сливочный крем, взбитые сливки или сметана – ½ чашки

В сковороде на среднем огне подрумянить говяжий фарш. Слить весь жир.

Равномерно приправить смесью специй фарш, хорошо перемешать и продолжать обжаривать на медленном огне в течение 5 минут.

Смазать каждую лепешку сливочным кремом или сметаной, поместить 2 ст.л. поджаренного фарша, сверху положить 2 ст.л. натёртого сыра, нарезанный салат айсберг и помидоры. При необходимости приправить солью и перцем, а затем подавать.

ТАКО АЛЬ ПАСТОР



Я намеренно решил выделить именно этот вариант *тако* отдельно поскольку он демонстрирует слияние приготовления ближневосточной *шаурмы* и мексиканского *тако* . Его рецепт был придуман иммигрантами из Ливана, которые прибыли в Мексику и совместно с местными кулинарами сформировали будущий шедевр уличной мексиканской еды. Как известно на Ближнем Востоке *шаурму* готовят в основном из мяса ягненка. Именно в мясе оригинальный рецепт и потерпел изменения – в Мексике вместо баранины начали использовать свинину. Технология приготовления ближневосточной *шаурмы* основывается на мариновании мяса и последующим его обжаривании на массивном вертикальном шампуре. Мексиканские повара с радостью приняли этот вариант обжаривания и внедрили свой маринад на основе смеси специй *адобо* и пасты *рекадо* (*ачиоте*).

Этот рецепт является ярким примером как, казалось бы, две непохожие друг на друга кухни смогли интегрировать свои традиционные местные ингредиенты и технику приготовления абсолютно другой кулинарной культуры, и в результате получить изумительное блюдо.

Часто этот вид *тако* подают на тортильи вместе с кусочками ананаса и пряной *сальсой* . Разумеется, в домашних условиях невозможно приготовить настоящее мясо для *шаурмы* поэтому мы воспользуемся обычным грилем. Ниже я с радостью делюсь классическим рецептом этого замечательного и аппетитного блюда.

Перец чили Гуахильо (без семян) сушеный, нарезанный на 3-4 кусочка – 4 стручка

*Сок ананаса – 60 мл
Чеснок, измельченный – 3 зубчика
Яблочный уксус – 60 мл
!!! Паста рекадо – 25 гр
Лук, мелко нарезанный – ½ шт
Орегано сушеный – 1 ч.л.
Зира молотая – ¼ ч.л.
Соль – 1 ч.л.
Мякоть свинины, нарезанная на стейки шириной 1½ см с небольшим количеством жира – 900 гр
Один свежий ананас или 450 гр консервированного*

Для подачи:

*Тортилья 15 см – 12-15 шт
!!! Сальса на ваш вкус (превратить в соус)
Лук (небольшого размера), нарезанный полукольцами или перьями – 1 шт
Листья свежей кинзы, мелко порубленные – небольшая горстка*

Поместить сушеные чили в миску и залить теплой водой. Оставить на 30-40 минут.

Поместить в чашу блендера чили вместе с 5 ст.л. воды, в которой они были замочены. Добавить ананасовый сок, чеснок, уксус, *пасту рекадо*, лук, орегано и зиру. Превратить содержимое блендера в однородную пасту и приправить солью. Положить свинину в миску и полностью покрыть маринадом. Поместить миску в холодильник на 3-5 часов.

Разогреть гриль или сковороду на среднем огне. Обжаривать свинину по 7 минут с каждой стороны. При использовании барбекю, следует обжаривать стейк в фольге, чтобы избежать сгорания маринада. После приготовления оставить мясо «отдыхать» на 10 минут.

Нарезать свежий ананас на кусочки 1-2 см, предварительно удалив кожицу. Обжарить кусочки ананаса с каждой стороны до небольшого колера.

Прогреть лепешки на сухой сковороде или микроволновке. Нарезать свинину на тонкие полоски, порционно поместить на горячие лепешки, сверху выложить кусочки ананаса и завершить *сальсой*, луком и свежими листиками кинзы.

ПИЦЦА С ГУАКАМОЛЕ



Представляю вашему вниманию весьма интересную вариацию традиционных мексиканских *пицц* на основе соуса *гуакамол*.

Для теста:

Теплая вода – $\frac{3}{4}$ стакана

Сухие дрожжи – 2 ч.л.

Сахар – 1 ч.л.

Оливковое масло – 3 ст.л.

Соль – 1 ч.л.

Мука – 2 чашки

Для начинки:

!!! *Гуакамол*

Оливковое масло – 2 ст.л.

Козий сыр или любой другой на ваш вкус – 100-120 гр

Сладкий болгарский красный перец, нарезанный соломкой и слегка обжаренный в масле – $\frac{1}{2}$ чашки (а также другие овощи и грибы на ваш вкус)

Для приготовления теста соединить в стакане воду, сахар и дрожжи, и перемешать. Как только начнет образовываться пена, добавить соль и 2 ст.л. оливкового масла. Через 5-7 минут объединить муку с водой и замесить тесто. Продолжать замес до тех пор, пока тесто

не перестанет оставлять следы на ваших руках. Смазать тесто оставшимся маслом, поместить в глубокую миску, накинуть на нее влажное полотенце и поставить в место без сквозняков примерно на 1½-2 часа. Разделить тесто на 2 равные части: одна часть потребуется для приготовления этого рецепта, а вторую можно заморозить (хотя этого делать нежелательно) или использовать сразу, увеличив вдвое количество начинки.

Разогреть духовку до 250 °С или на максимальную мощность. Поместить внутрь духовки противень или каменный круг для *пиццы*. Для максимально возможной температуры желательно разогревать духовку в течение 30-45 минут. В это время растянуть тесто в очень тонкий круг и переложить его на пергаментную бумагу, слегка подсыпанную мукой. Выложить необходимый вам слой *гуакамол* на поверхность теста. При помощи кулинарной кисточки обмазать края *пиццы* оливковым маслом. Поместить пиццу в духовку на 7 минут.

Вынуть *пиццу* из духовки, посыпать тертым сыром и нарезанным сладким перцем и снова поместить в духовку еще на 3-5 минут.

Вынуть *пиццу* из духовки и наслаждаться необычной и новой для вас палитрой вкусов и ароматов.

КУЧЕЛА



Этот деликатес – гордость кухни Тринидада. Блюдо представляет собой зрелые плоды манго, натертые и приправленные местной смесью специй – *амчар масала*. Уровень остроты

регулируется количеством чили. *Кучела* используют в качестве приправы, гарнира к блюдам *карри* и начинкам ко всевозможным закускам. Блюдо имеет индийское происхождение, как и многие жители острова Тринидад. Индийские традиции и ингредиенты прижились и адаптировались к карибской кухне.

Зеленое манго – 12 шт

Чеснок, очищенный и разделенный на зубчики – 1 головка

Перец чили Хабанеро или Шотландский Берет – 6 стручков

!!! Амчар масала – 1-2 ст.л.

Горчичное масло – 360 мл

Коричневый сахар – 2 ч.л.

Соль – по вкусу

Очистить и натереть манго на терке. Поместить в марлю или другую ткань и выжать лишнюю влагу. Расположить манго на ровной поверхности и сушить в течение одного дня, желательно на солнце или поместить в духовку на минимальную температуру и сушить в течение нескольких часов.

Поместить чеснок и чили в ступку и тщательно растереть до образования кашицы. В большую миску переложить сушеный манго, пасту из чеснока и чили, сахар, смесь специй и соль.

Тонкой струйкой вливать горчичное масло, не забывая помешивать. Переложить в банку с плотно прилегающей крышкой и настаивать минимум 2 недели перед употреблением.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА ПО-КРЕОЛЬСКИ



Фаршированные яйца – замечательная закуска к любому праздничному столу. Попробуйте приготовить эти пряные креольские яйца с французскими нотками пряных трав.

Сладкий болгарский зеленый перец, мелконарезанный – 3 ст.л.

Оливковое масло – 2 ч.л.

Чеснок молотый (гранулированный) – ¼ ч.л.

Яйца, сваренные вкрутую, очищенные и разрезанные пополам – 12 шт

Греческий йогурт – ⅓ стакана

Дижонская горчица – 1 ст.л.

Вустерский соус – ½ ч.л.

Листья свежей петрушки, мелко порубленные – 2 ч.л.

!!! Креольская смесь специй – 1 ч.л.

!!! Прованские травы – ½ ч.л.

Соль и молотый душистый перец – по вкусу

Копченая паприка – по вкусу

На среднем огне в небольшой сковороде разогреть 1 ч.л. оливкового масла и слегка обжарить сладкий перец вместе с молотым чесноком. Снять с огня и остудить.

Отделить желтки от белков. Белки поместить на тарелку и отправить в холодильник.

В миске соединить желтки, греческий йогурт, дижонскую горчицу, вустерский соус и оставшееся масло. Тщательно перемешать до кремообразного состояния.

Вмешать в фарш сладкий перец, петрушку, смеси специй, соль и душистый перец.
С помощью ложки аккуратно заполнить белки фаршем, посыпав сверху копченной паприкой и сразу же подавать.

МАРИНОВАННЫЙ В СВЕКЛЕ ЛОСОСЬ



Лосось, замаринованный в свекле и *североамериканской смеси специй для рыбы* , послужит в качестве яркой, вкусной и оригинальной закуски. Подавайте его на праздничный семейный стол, шумную вечеринку с друзьями или тихий вечер с кружкой холодного пива.

Филе лосося (на коже) – 800 гр

Сахар – ½ стакана

Соль – 1 стакан

!!! Североамериканская смесь специй для рыбы – 2 ст.л.

Свекла – 2 шт

Кориандр зерно – 2 ст.л.

Цедра 2 апельсинов

Прогреть на сухой сковороде зерна кориандра до появления приятного орехового аромата. Выложить в миску и остудить. Поместить в ступку и раздробить до среднего помола.

Переложить кориандр в большую миску. Добавить смесь специй, соль и сахар. Туда же

натереть цедру с апельсинов. Тщательно перемешать.

Натереть сырую свеклу на крупной терке, поместить в миску и смешать с остальными ингредиентами.

Выложить в небольшой противень или формочку филе лосося кожей вниз. Сверху нанести свекольную смесь обильным слоем. Обернуть лосося пищевой пленкой, а сверху поместить такого же размера разделочную доску. Сверху доски установить груз, например, большую кастрюлю.

Поместить лосося мариноваться в холодильник на 8-24 часа.

По прошествии необходимого времени вынуть лосося из холодильника, аккуратно убрать весь маринад и сполоснуть филе под холодной проточной водой. Обсушить бумажным полотенцем и нарезать на кусочки удобной для вас формы, а затем подавать в качестве закуски.

КРЫЛЫШКИ БАФФАЛО С КЛАССИЧЕСКИМ САЛАТОМ ЦЕЗАРЬ



Это одно из самых легендарных и знаменитых американских блюд, которое можно встретить практически в каждом баре, пабе и закусочной по всей территории США. Пивная вечеринка или посиделки с друзьями – отличный повод приготовить эту пряную жгучую закуску. Если у вас намечается вечеринка, то лучше приготовьте сразу большую партию этих потрясающих крылышек. В качестве соуса для крылышек мы воспользуемся *ширача*. Также вы можете приготовить вначале ферментированный соус из любого сорта перца чили,

затем добавить яблочный уксус в расчете 1:1 и завершить основу несколькими давленными зубчиками чеснока. Идеальным дополнением для пряных крылышек будет оригинальная версия салата цезарь .

Крылышки баффало

Куриные крылышки – 2-2½ кг

!!! Соус шрирача или любой другой жгучий соус на ваш вкус – 1 стакан

Сливочное масло – ½ чашки или 1 пачка

Растительное масло для жарки

Голубой сыр, натертый – 1 чашка

Сельдерей – 12 стеблей

Промыть крылья, при необходимости разделить их на части, и высушить бумажным полотенцем. Во фритюре или в глубоком казане нагреть масло до 170 °С.

Поместить крылышки в раскаленное масло и обжаривать до темно-золотистого цвета. Для уверенности при помощи ножа или вилки проверить готовность мяса. При желании перед обжариванием можно обвалить крылышки в муке или панировке.

Вынуть крылышки, слить лишнее масло, поместить в глубокую миску и залить смесью из острого соуса и растопленного сливочного масла. По возможности покрыть смесью все кусочки курицы.

Подавать крылышки со стеблями сельдерея, тертым голубым сыром и белым соусом *ранч* .

Для приготовления соуса *ранч* смешать 1 часть сметаны, 2 части майонеза, *смесь специй ранч* по вкусу, несколько капель лимона и давленный чеснок.

Салат Цезарь

Я предлагаю вам ознакомиться с оригинальным рецептом этого знаменитого салата: таким, каким он был изначально – без курицы, креветок и прочих мясных ингредиентов, которые стали добавлять намного позже. Без добавления мяса этот легендарный салат приобретает легкость, что как нельзя кстати сочетается с *крыльями баффало* .

Багет, слегка сбрызнутый оливковым маслом – 4 ломтика

Салат рамен – 1 крупный кочан

Оливковое масло – 150 мл

Вустерский соус – 1 ч.л.

Дижонская горчица – ¾ ч.л.

Филе анчоуса (соленые), перетертые в ступке – 6 шт (по желанию, в оригинальный рецепт не входит)

Сок одного лайма или лимона

Чеснок, измельченный – 1 зубчик

Сыр пармезан, натертый – 30 гр

Яйцо (комнатной температуры) – 1 шт

Перец черный свежемолотый – по вкусу

Разогреть духовку до 160 °С. Поместить ломтики багета в духовку и запекать до хрустящей золотистой корочки приблизительно в течение 5-10 минут. Вымыть листья салата, обсушить и поместить в холодильник, чтобы он сохранил хрустящую текстуру.

В большой миске соединить оливковое масло, вустерский соус, горчицу, анчоусы, сок лайма, чеснок и половину натертого сыра. Тщательно взбить содержимое до густой пасты.

В небольшой кастрюле довести воду до кипения, поместить в нее яйцо и варить ровно 1 минуту, а затем погрузить на несколько минут в холодную воду. Разбить яйцо, добавить его в заправку и снова взбить до однородной массы. Поместить порванные листья салата в миску

и полностью покрыть их салатной заправкой.

Подавать салат в сервировочной тарелке, приправив черным перцем, посыпав сверху оставшимся тертым пармезаном и поместить на него крутоны.

КУКУРУЗНЫЙ ЧАТ



Чат – это огромное семейство разнообразных пряных закусок, популярных на улицах городов Индии. Миллионы людей по всей стране ежедневно наслаждаются этой уличной едой быстрого приготовления. Теперь и вы сможете смаковать поистине индийское кулинарное новшество. Этот вариант *чата* довольно прост, однако терпкость и пряность смеси специй, свежие листики кинзы и кислинка лайма находятся в ароматном балансе этого удивительного блюда.

Замороженные зерна кукурузы – 500 гр

Сливочное масло – 1 ст.л.

Соль – ½ ч.л.

!!! Чат масала – ½ ч.л.

Перец чили кайенский молотый – по вкусу

Листья свежей кинзы, мелко нарубленные – 1 горсть

Сок лайма или лимона – 1 ст.л.

Прогреть кукурузу в кипящей воде в течение 10 минут, откинуть на сито и просушить.

В сковороде на среднем огне растопить сливочное масло, добавить соль, *чат масала* и кайенский перец. Добавить кукурузу, тщательно перемешать и убрать с огня.

Добавить листья кинзы и сбрызнуть соком лайма. Пару раз перемешать, посыпать кайенским перцем в качестве украшения и подавать в теплом или холодном виде.

ПАКОРА



Пакора представляет собой популярную закуску, относящуюся к группе *чат*, обжаренную до хрустящей корочки, на основе нутовой муки, которая выступает в качестве кляра, и овощной начинки. Эта пряная закуска традиционно подается с различными видами *чатни*. Овощи следует выбирать согласно сезону и вашему вкусу. Их нарезают тонкой соломкой, чтобы придать им слегка готовую и в то же время хрустящую текстуру. Цветную капусту или брокколи обычно нарезают на соцветия. *Пакору* можно приготовить как из одного овоща, так и из смеси овощей, а также мяса, рыбы и сыра.

Пакора из цветной капусты

Нутовая мука – 60 гр

Перец чили Сerrано или Халапеньо, мелко нарезанный – 1 стручок

Фенхель семя – 1 ст.л.

Амчур (порошок манго) – ½ ч.л.

Соль – ½ ч.л.

Вода – 100 мл

Растительное масло для обжарки

Цветная капуста, нарезанная на одинаковые соцветия – 1 вилок

!!! Любой из чатни, представленных в первой части книги (томатный, тамариндовый, на основе кинзы и т.д.)

Смешать в миске муку, семена фенхеля, чили, соль и порошок манго. Перемешивая,

постепенно ввести в смесь воду до получения жидкого теста.

Нагреть масло во фритюре или казане до 180 °С. Окунуть соцветие капусты в кляр и опустить в раскаленное масло. Обжаривать небольшими партиями, чтобы избежать понижения температуры масла, в течение 3-4 минут или до золотистого цвета. Для удаления избыточного масла укладывать *пакора* после обжарки на бумажное полотенце.

Подавать с *чатни*, который выступает в качестве соуса для макания.

Примечание: в некоторых случаях *пакору* после обжаривания слегка сплющивают руками между двумя бумажными полотенцами, чтобы избавиться от лишнего воздуха и масла, а затем снова погружают во фритюр на 1-2 минуты.

Овощная пакора

Для теста:

Нутовая мука – 1 чашка

Рисовая мука – ¼ чашки

Кукурузный крахмал – 2 ст.л.

Пищевая сода – ¼ ч.л.

Соль морская – 1 ч.л.

Перец чили кайенский молотый – 1 ч.л.

Куркума молотая – ½ ч.л.

Для овощной начинки:

Цветная капуста, нарезанная на одинаковые соцветия толщиной 2-3 см – 220 гр

Картофель, очищенный и нарезанный на дольки толщиной 0,7 см – 1 шт

Сладкий болгарский зеленый перец, нарезанный соломкой толщиной 2 см – 1 шт

Масло для обжаривания

Листья свежей кинзы, мелко порубленные, для украшения – ¼ чашки

!!! Чат масала для посыпки

!!! Любой из чатни, представленных в первой части книги (томатный, тамариндовый, на основе кинзы и т.д.)

Подготовить чатни.

Для кляра смешать в миске оба вида муки, крахмал, соду, соль, кайенский перец и куркуму. Залить смесь ½ стакана теплой воды и замесить кляр. При необходимости добавить еще воды.

Нагреть масло во фритюре или казане до 180 °С. Окунуть микс из овощей в кляр и опустить в раскаленное масло. Обжаривать небольшими партиями, чтобы избежать понижения температуры масла, в течение 3-4 минут или до золотистого цвета. Для удаления избыточного масла укладывать *пакора* после обжарки на бумажное полотенце.

Для подачи расположить на сервировочной тарелке по 3-4 *пакора*, сверху посыпать щепоткой *чат масала* вместе с кинзой, а рядом добавить по 1 ч.л. нескольких видов *чатни*.

Пакора из рыбы

Филе белой рыбы, нарезанное кубиком 3-5 см – 500 гр

Мука, просеянная, для панировки

Растительное масло для обжаривания

Для маринада:

Растительное масло – 2 ст.л.

!!! Имбирно-чесночная паста – 1 ст.л.

Сок ½ лимона

Куркума молотая – ½ ч.л.
Соль – ½ ч.л.
Перец чили кайенский молотый – ½ ч.л.

Для кляра:

Рисовая мука – 4 ст.л.
Нутовая мука, просеянная – 8 ст.л.
Зира семя – 1 ст.л.
Перец чили кашмирский хлопья – 1 ч.л.
Куркума молотая – 1 ч.л.
Разрыхлитель – ½ ч.л.
Листья свежей кинзы, нарезанные – 1 ст.л.
Ледяная вода – 180 мл
Соль – 1 ч.л.

Для подачи:

!!! Чат масала для посыпки
Листья свежей кинзы
Лимон, порезанный дольками
!!! Чатни на ваш вкус

Промыть нарезанную рыбу под проточной водой и обсушить бумажным полотенцем.

В миске соединить все ингредиенты для маринада, поместить в него рыбу и перемешать, покрыв ее маринадом. Оставить при комнатной температуре на 1 час.

Соединить все ингредиенты для кляра/теста, тщательно перемешать и отложить на 30-40 минут.

Обваливать рыбу в муке и обильно покрыть маринадом.

Во фритюре или казане разогреть растительное масло до 180 °С.

Обжаривать рыбу небольшими партиями (5-6 кусочков) в течение 3-4 минут или до золотисто-коричневого цвета.

Подавать *накору* , посыпав *чат масала* , вместе со свежей кинзой, дольками лимона и *чатни* .

ПАПДИ ЧАТ



Это блюдо представляет собой популярную в Мумбаи уличную закуску на основе картошки, хрустящего теста, обильного содержания специй, йогурта и *чатни*. Вариаций этого блюда, помимо традиционных в Мумбаи, существует великое множество, как и изобилие индийских городов, и ниже вы можете ознакомиться с моим самым любимым рецептом.

Растительное масло для обжаривания

Для Папди:

Мука – 100 гр

Соль – ¼ ч.л.

Перец чили кайенский молотый – ¼ ч.л.

Зира семя – ¼ ч.л.

Растительное масло – 1 ч.л.

Вода – 4-5 ст.л.

Для Чат:

Несладкий йогурт – 300 мл

Вода – 4 ст.л.

Соль – 2 ч.л.

Картофель, варенный и мелконарезанный – 2 шт

Перец чили кайенский молотый – 1 ч.л.

!!! Чат Масала – 1 ч.л.

!!! Чатни с кинзой и мятой – 6 ч.л.

!!! Тамариндовый чатни – 6 ч.л.

Для приготовления *панди* соединить в миске муку, соль, чили и семена зиры. Добавить растительное масло и перемешать. Продолжая помешивать медленно ввести в смесь воду, чтобы получить тесто. Обвернуть миску пищевой пленкой и оставить на 30 минут.

Разогреть масло во фритюре или казане до 180-190 °С. В это время разделить тесто приблизительно на 30 одинаковых шариков размером в ягоду винограда и раскатать каждый шарик в круг диаметром 5 см.

Небольшими партиями обжарить *панди* до золотистого цвета в течение 2-3 минут. Каждую партию переложить на бумажные полотенца для удаления избыточного масла.

В небольшой миске смешать йогурт, воду и соль.

Для подачи поместить на каждую тарелку по 5 *панди*, сверху поместить щепотку нарезанного картофеля, приправленного солью, 2-3 ст.л. йогуртовой смеси, приправить каждую порцию кайенским перцем и *чат масала*. Далее поместить по 1 ч.л. *чатни с кинзой и мятой*, а затем 1 ч.л. *тамариндового чатни*.

Подавать на стол и наслаждаться восхитительной игрой сложных вкусов и ароматов такого, казалось бы, простого, но удивительного блюда.

ДАБЭЛИ



Дабэли – это популярное блюдо уличной еды, распространенное по всей территории Индии, которое представляет собой двойную булочку, наполненную необычайными вкусовыми перепадами и текстурами кисло-пряных *чатни*, картофеля, арахиса, гранатовых зерен, и конечно же ароматных специй.

Для картофеля:

Растительное масло – 2 ст.л.

Сливочное масло – 1 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Помидор, мелко нарезанный – 1 шт

Соль – 1 ч.л.

!!! *Дабэли масала или гарам масала – 2 ст.л.*

Картофель, варенный и растолченный в пюре – 4 шт

Сок лайма – 1 ст.л.

Для арахиса:

Арахис – 150 гр

Растительное масло – 1 ч.л.

Соль – ½ ч.л.

Перец чили кайенский молотый – ½ ч.л.

Для подачи:

Мягкие булочки (рав) – 6 шт

!!! Тамиридовий чатни

!!! Остро-чесочный чатни

Горсть семян граната

Горсть свежих листьев кинзы, мелко порубленных

В сковороде на среднем огне разогреть растительное масло, погрузить в него лук и обжаривать в течение 5 минут. Добавить помидоры и продолжать готовить еще 5 минут. Затем добавить соль с *дабэли масала* и перемешать. Поместить в сковороду картофельное пюре и влить сок лайма. Тщательно перемешать и через минуту убрать с огня.

В сковороде на среднем огне разогреть растительное масло, погрузить в него арахис, уменьшить огонь и обжаривать в течение 2 минут. Приправить солью и перцем чили, перемешать, убрать с огня и охладить. Поместить арахис в ступку и размолоть его пестиком.

Разрезать каждую булочка пополам, нанести на нижнюю часть 1 ч.л. *тамиридового чатни*, а на верхнюю часть $\frac{1}{4}$ ч.л. *остро-чесочного чатни*. Поместить 2 ст.л. картофельной смеси на *тамиридовий чатни*, а сверху распределить небольшую щепотку арахиса, граната и листьев кинзы. Соединить обе половинки булочки и смаковать палитру вкусов.

ПАВ ПХАДЖИ



Это еще одна популярная уличная закуска родом из Мумбаи, которая теперь встречается по всей Индии. Она представляет собой овощное пюре (*bhaji*), приправленное одноименной смесью специй, которое подается с классической несладкой индийской булочкой (*рав*). Пюре сбрызгивают соком лайма, при желании украшают мелконарезанным луком и кинзой, а затем булочку погружают в пюре и поедают кусочек за кусочком, традиционно не используя для этих целей столовые приборы.

Для овощного пюре:

Растительное масло – 2 ст.л.

Сливочное масло – 1 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Помидоры, нарезанные – 2 шт

Цветная капуста, нарезанная – 5-6 соцветий

Сладкий болгарский зеленый перец, мелко нарезанный – 1 стручок

Вода – 600 мл

Соль – 1½ ч.л.

!!! *Пав пхаджи масала – 2 ст.л.*

Картофель, отваренный и натертый – 5 шт

Листья свежей кинзы, мелко порубленные – небольшая горсть

Для подачи:

Сливочное масло – 4 ст.л.

Несладкая булочка (рав) – 4 шт

Качумбер

Сок или дольки лайма

Для приготовления пюре нагреть в сковороде растительное и сливочное масло на среднем огне. Поместить в сковороду лук и обжаривать в течение 5 минут. Добавить помидоры, цветную капусту, сладкий перец и 250 мл воды. Довести до кипения, закрыть крышкой и продолжать готовить еще 20 минут.

Добавить в сковороду соль и смесь специй, тщательно перемешать и тушить еще 2 минуты. Добавить тертый картофель вместе с оставшейся водой и продолжать готовить еще 10 минут.

С помощью толкушки превратить содержимое сковороды в пюре. Через 2 минуты убрать с огня и добавить сливочное масла по вашему вкусу.

Для подачи разрезать каждую булочку пополам, поместить в горячую сковороду 1 ст.л. сливочного масла и обжарить все булочки по одной минуте с каждой стороны. Для одной порции в тарелку выложить овощное пюре, посыпав нарезанной кинзой, и красным луком, а рядом расположить булочку, пару долек лайма и салат *качумбер*.

САМОСА



Пожалуй, *самоса* – это самое популярное индийское уличное блюдо, известное во всем мире. Разнообразие пикантных начинок бесконечно, как и вариантов ее приготовления. Эта закуска произвольной формы встречается под многими названиями в различных частях света: Средняя, Южная и Юго-Восточная Азия, Ближний Восток, Средиземноморский и Магрибский регионы, а также Южная Африка. Ее готовят в тандыре, газовых и электрических духовках, обжаривают в масле на сковороде, в казане и во фритюре. Она по праву может считаться классическим уличным фастфудом поскольку ее можно встретить на рынках и базарах, в киосках и латках, а также в придорожных закусочных и прочих заведениях общественного питания. Она готовится очень легко и так же быстро съедается, поэтому лучше приготовить побольше этих вкуснейших пряных пирожков, чем потом начинать весь процесс приготовления сначала.

Индийские варианты *самосы* в большинстве случаев вегетарианские и подаются вместе с *чатни*. Ниже я познакомлю вас с классической индийской закуской на основе картофеля и гороха, а вы в свою очередь можете подобрать начинку на свой вкус. Для мясной *самосы* рекомендуется использовать фарш из мяса ягненка.

Растительное масло для жарки

Для теста:

Мука – 200 гр

Соль – ½ ч.л.

*Ажгон или зира семя – ½ ч.л.
Растительное масло – 3-5 ст.л.
Вода – 5 ст.л.*

Для начинки:

*Растительное масло – 1 ст.л.
Горчица семя – 1 ч.л.
Перец чили Серрано или Халапеньо, мелко нарезанный – 1 стручок
Соль – 1 ч.л.
Перец чили кайенский молотый – ½ ч.л.
Амчур (порошок манго) – 1 ч.л.
!!! Гарам масала – ½ ч.л.
Свежий или замороженный горошек – 100 гр
Картофель, варенный и превращенный в пюре – 5 шт*

Для подачи:

*!!! Чатни с кинзой
!!! Чатни с мятой
!!! Тамариндовый чатни*

Для приготовления теста в средней миске смешать муку, соль, семена зиры и растительное масло. Сформировать тесто, подливая достаточное количество воды. Месить в течение нескольких минут до гладкого состояния теста. Обвернуть пищевой пленкой и оставить на 15-20 минут.

В это время подготовить начинку. В сковороде на среднем огне прогреть масло и добавить семена горчицы. Как только горчица начнет излучать ароматы, добавить нарезанный чили, соль и специи. Перемешать и добавить горошек. Готовить до размягчения гороха приблизительно 5-7 минут. Поместить в сковороду картофель, перемешать и продолжать готовить еще 2 минуты. Убрать с огня и отложить в сторону.

Из теста раскатать длинную колбаску цилиндрической формы и нарезать на 12 равных частей. Затем раскатать каждый кусочек на круг диаметром 12 см, после чего разрезать их пополам.

Положить полукруг на ладонь, слегка сбрызнуть водой его концы и сформировать конус, сложив его пополам и соединить два прямых края вместе. Поместить 1 ст.л. начинки внутрь конуса и, смочив водой, запечатать отверстие в конусе. Повторить весь процесс с каждой *самосой* .

Нагреть масло во фритюре или казане до 180 °С. Обжаривать *самосы* в масле по порциям 2-3 шт в течение 2-3 минут до золотистого цвета.

Подавать горячими вместе с двумя зелеными и *тамариндовым чатни* .



АЛУ ТИККИ



Этот очередной *чат* родом из Северной Индии и представляет собой блюдо напоминающее котлету, приготовленную из отварного картофеля, гороха и специй. *Картофельная котлетка* (дословный перевод) традиционно подается с *тамариндовым* и *мятным чатни*, а также с йогуртом.

Для «подушки»:

Сушеный желтый горох – 2 чашки

Соль – 1 ч.л.

Помидоры, измельченные – 450 гр

Растительное масло – 2 ст.л.

Зира семя – ½ ч.л.

!!! Имбирно-чесночная паста – 2 ч.л.

Перец чили кайенский молотый – ½ ч.л.

Куркума молотая – ½ ч.л.

Перец черный свежемолотый – ½ ч.л.

Для оболочки:

Картофель (среднего размера), отваренный, охлажденный и очищенный – 4 шт

Перец чили кайенский молотый – ½ ч.л.

Перец черный свежемолотый – ½ ч.л.

Зира молотая – 1 ч.л.

Соль – ½ ч.л.

Растительное масло – ¼ стакана

Для подачи:

!!! Тамариндовый чатни – 6 ст.л.

!!! Мятный чатни – 6 ст.л.

Лук красный, мелко нарезанный – 6 ст.л.

Поместить горох в миску и полностью покрыть его водой, оставив на всю ночь. Слить воду и слегка обсушить.

Поместить горох в средний сотейник и залить 2½ стаканами воды, приправив солью. Довести до кипения и снять образовавшуюся пену. Уменьшить огонь и варить горох в течение 40 минут или до тех пор, пока он не станет мягким.

В это время поместить помидоры в блендер и превратить в пюре.

В глубокую кастрюлю налить масло и обжарить семена зиры на среднем огне. Добавить *чесочно-имбирную пасту* и обжаривать ее в течение 1 минуты. Далее добавить томатное пюре, кайенский перец и куркуму. Продолжать готовить в течение 8-10 минут, а затем добавить горох вместе с жидкостью.

Уменьшить огонь и продолжать готовить в течение 10 минут, периодически помешивая. Приправить черным перцем.

Отваренный картофель натереть на крупной терке. Переложить натертый картофель в 4 чашки, остальное отложить. Соединить 4 чашки с картофелем в одну большую миску, добавить кайенский и черный перец, соль и зиру, и тщательно перемешать. Из полученной смеси слепить 6 одинаковых котлет диаметром 6 см и шириной 2½ см.

В сковороде разогреть растительное масло на среднем огне. Опустить котлетки в масло, убавить огонь и обжаривать в течение 5 минут с каждой стороны или до золотистого цвета. Готовые котлетки поместить на бумажные салфетки.

Для подачи выложить на каждую сервировочную тарелку по ½ чашки горохового пюре в качестве «подушки», а сверху расположить котлетку. Каждую половинку котлеты украсить по 1 ст.л. *тамариндового* и *мятного чатни*, посыпав сверху луком.

КАЛЬКУТТСКИЕ РОЛЛЫ



Калькуттские роллы (kati roll) – это популярное восточно-индийское уличное блюдо, которое представляет собой *кебаб* из баранины или курицы, а также овощей, обильно приправленные специями и завернутые в индийскую лепешку *чанати* или *парата*. Эта закуска идеально подходит для быстрого сытного перекуса. Вместо традиционной индийской лепешки можно использовать привычный лаваш или тортилью. На данный момент любая индийская закуска, завернутая в лепешку, называется *кати ролл*. Они стали популярными не только на всей территории Индии, но и на улицах мировых мегаполисов.

Роллы из курицы

Куриная грудка без кожи и костей – 2 шт

!!! Имбирно-чесночная паста – 1 ст.л.

Кашмирская паста ($\frac{4}{5}$ ч.л. воды + $\frac{1}{5}$ ч.л. молотого кашмирского или кайенского перца)
– 1 ч.л.

Кориандр молотый – 1 ст.л.

Йогурт – $\frac{1}{4}$ стакана

Сок лимона – 1 ст.л.

!!! Гарам масала – 1 ч.л.

!!! Тандури масала – 1 ч.л.

Растительное масло – $1\frac{1}{2}$ ч.л.

Соль – по вкусу

Лаваш, тортилья или индийская лепешка – 5-6 шт

Лук, нарезанный полукольцами или перьями – ¼ чаши

Помидоры, нарезанные тонкими дольками – ¼ чаши

Сок одного лайма

!!! Чатни с кинзой – ¼ стакана

!!! Чат масала – щепотка

На каждой грудинке сделать несколько небольших надрезов. В миске смешать девять, идущих за курицей, ингредиентов. Поместить грудинки в смесь и тщательно втереть ее в мясо, и оставить на 30 минут. Поджарить курицу на сковороде и при необходимости довести до готовности в духовке.

Как только мясо слегка остынет, нарезать его соломкой.

Для приготовления ролла, смазать каждую лепешку *чатни* из кинзы, выложить курицу, лук и помидоры. Затем сбрызнуть соком лайма и посыпать *чат масала*. Плотнo свернуть лепешку и наслаждаться вкусом индийского *фастфуда*. В качестве дополнения к *кати роллу* используйте салат *качумбер*.

Роллы из баранины

Растительное масло – 4 ст.л. + для обжарки

Зира семя – 1 ч.л.

!!! Имбирно-чесночная паста – 1 ч.л.

Красный лук, нарезанный полукольцами – ½ шт

Соль – ½ ч.л.

Зира молотая – 1/3 ч.л.

Кориандр молотый – ½ ч.л.

Куркума молотая – ½ ч.л.

Помидор, мелко нарезанный – 2 шт

Томатная паста – 1 ст.л.

Баранья мякоть, приготовленная любым способом – 250 гр

Райта для подачи

!!! Чатни с кинзой для подачи

Яйцо – 4 шт

Куркума молотая – ½ ч.л.

Лаваши, торталья или индийская лепешка – 4 шт

В сковороде разогреть растительное масло на среднем огне и погрузить в него семена зиры. Обжаривать до появления аромата. Добавить *имбирно-чесночную пасту*, соль и лук. Через 2-3 минуты всыпать все молотые специи и продолжать готовить еще 2 минуты. При необходимости добавить немного воды.

Добавить помидоры, тщательно перемешать, накрыть крышкой и томить на медленном огне в течение 15 минут.

Добавить томатную пасту, 200 мл воды и мясо ягненка. Тщательно перемешать и продолжать готовить еще 10 минут или до густоты соуса. Снять с огня и остудить.

Соединить в миске яйца и куркуму, и тщательно перемешать. Окунуть в яичную смесь каждую лепешку. Обжаривать в сковороде с небольшим количеством масла до тех пор, пока яйцо не схватится и не образует корочку.

Расположить на каждую лепешку начинку, смазав *райтой* и *чатни*, а затем плотно свернуть ее.

КАКОРИ КЕБАБ



Этот вариант *кебабов* назван в честь индийского городка, в котором его впервые приготовили. Как в Какоре, так и по всей Северной Индии эти пряные шашлычки славятся своей мягкой текстурой и аппетитным ароматом. По традиции его готовят на открытых углях, поэтому это блюдо придет по вкусу любителям гриля и барбекю. *Чатни* на основе мяты и кинзы идеально подходит к этим тающим во рту ароматным *кебабам*.

Для луковой пасты:

*Растительное масло – 50 мл
Лук, мелко нарезанный – 400 гр
Горячая воды – 3 ст.л.*

Для смеси специй:

*!!! Гарам масала – 1½–2 ст.л.
Кардамон черный цельный – 2 коробочки (по желанию)
Мак семя – ½ ч.л.*

Для кебабов:

*Фарш из мяса ягненка – 500 гр
Перец чили Халапеньо, мелко нарезанный – 2 стручка
Чеснок, измельченный – 2 зубчика
Имбирь, тертый – 3 см
Соль – 1 ч.л.
Нутовая мука – 100 гр
Сливочное масло – 25 гр*

Для подачи:

*Лук красный, нарезанный полукольцами
Дольки лайма
!!! Мятный чатни*

Бамбуковые шпажки, вымоченные в воде или шампуре, смазанные маслом – 10-12 шт

Для луковой пасты нагреть в сковороде масло на среднем огне и погрузить в него лук. Обжаривать в течение 15 минут, а затем снять с огня. Поместить обжаренный лук в кухонный комбайн вместе с горячей водой и превратить в однородную пасту.

Вынуть семена черного кардамона из коробочек и поместить их вместе с семенами мака в блендер, а затем превратить в порошок. Смешать его с *гарам масала*.

Соединить в большой миске нарезанный чили, чеснок, имбирь и соль. Добавить луковую пасту и *гарам масала*. Тщательно перемешать смесь и погрузить в нее бараний фарш. Убрать в холодильник на 3-5 часов.

Прогреть в сковороде на небольшом огне при постоянном помешивании нуттовую муку до появления орехового аромата. Муку остудить, а затем выложить ее к фаршу, тщательно перемешав его.

Смочив руки водой, сформировать на шпажках или шампурах одинакового размера *кебабы* в форме сосиски, покрыв фаршем $\frac{2}{3}$ части шампура. *Кебабы* поместить в холодильник на 30 минут до начала приготовления.

Разогреть гриль или барбекю. Обжаривать шашлычки в течение приблизительно 10 минут, временами переворачивая.

Подавать с луком, лаймом и *мятным чатни*.

ШАМИ КЕБАБ



Это еще один потрясающий *кебаб*, популярный в Индии, Пакистане и Бангладеше. Его основа состоит из фарша говядины или ягнятины, чечевичной или нуттовой пасты и рубленого лука. Отличительной особенностью данного *кебаба* от других является предварительная варка

фарша, с последующим обжариванием. Идеальным дополнением к этой закуске послужит *райта* и *мятный чатни*.

Нут или чечевица, заранее приготовленная – ½ чаши

Бараний или говяжий фарш – 500 гр

!!! Имбирно-чесночная паста – 3 ст.л.

!!! Гарам масала – 1 ч.л.

Красный лук (среднего размера), нарезанный полукольцами – 1 шт

Зира семя – 1 ч.л.

Гвоздика цельная – 2 шт

Кардамон цельный – 2 коробочки

Соль – по вкусу

Перец чили кайенский молотый – по вкусу

Мука – 2 ст.л.

!!! Чат масала – по вкусу

Растительное масло для жарки

В кастрюле соединить горох, фарш, *гарам масала*, *имбирно-чесночную пасту*, лук, зиру, гвоздику, кардамон, молотый чили, соль и муку. Налить достаточно воды, чтобы полностью покрыть фарш, а затем поставить на огонь и довести до кипения. Варить под крышкой на медленном огне в течение 30 минут.

Снять крышку, увеличить огонь и выпарить всю жидкость. Убрать с огня и довести фарш до комнатной температуры.

Поместить смесь в кухонный комбайн и превратить в однородную массу. Разделить массу на 8 одинаковых частей и сформировать плоские котлетки.

В большой сковороде разогреть растительное масло и обжарить *кебабы* до золотистого цвета со всех сторон.

Подавать горячими с нарезанным луком, *чатни* или *райтой*. Приправить каждый *кебаб* небольшим количеством *чат масала*.

САТЭ



Сатэ, именно так именуется группа индонезийских и малазийских блюд. Помимо своей родины они популярны по всей Юго-Восточной Азии. Эти блюда представляют собой мини-шашлычки, которые готовят из любого вида мяса, рыбы, морепродуктов и даже черепахи. Обжаренные на гриле шашлычки подают с разнообразными ароматными соусами. Они могут выступать как уличное блюдо или домашняя закуска, а также как самостоятельное блюдо, подаваемое с припущенным рисом в качестве гарнира. Ближайшими родственниками этого блюда являются японские *якитори*, турецкие *кебабы* и кавказские или среднеазиатские *шашлыки*.

Конечно, я не смогу разобрать все виды и вариации этих блюд в своей книге и поделюсь с вами всего лишь несколькими рецептами, которые на мой взгляд являются самыми лучшими.

Сатэ лилит из курицы

Пряная и ароматная основа готовится из любого мясного фарша, который смешивается с протертым кокосом и пряными пастами, а затем нанизывается на бамбуковые шпажки или стебли лемонграсса и обжаривается на углях.

Фарш из курицы, утки или любого другого вида мяса или рыбы – 500 гр

Свежий тертый кокос – 200 гр

Листья каффир-лайма, нарезанные мелкой соломкой – 3 шт

Пальмовый сахар – 2 ст.л.

Соль – 1 ч.л.

Бамбуковые шпажки или стебли лемонграсса – 24 шт

!!! Самбал кесап – 3-5 ст.л. + для подачи

!!! *Баса генеп бамбу* – 2 ст.л.

Растительное масло – 2 ст.л.

Приготовить *самбал кесап* и *баса генеп бамбу*. В сковороде нагреть 2 ст.л. растительного масла на среднем огне и обжаривать *баса генеп бамбу* в течение 1-2 минут.

Соединить все ингредиенты вместе, тщательно перемешать и поместить в холодильник на 2 часа.

При использовании бамбуковых шпажек замочить их минимум на 1 час.

Нанести на шпажки или стебли лемонграсса по 2-3 ст. л. мясной смеси, плотно утрамбовав ее, чтобы сформировать ровный *кебаб*. Прodelать этот процесс пока весь фарш не будет нанесен на шампуры.

Обжарить *кебабы* на гриле или мангале в течение 3 минут или до полной готовности, периодически переворачивая их.

Подавать горячими с *самбал кесап*.

Малазийский сатэ из кальмара

Бамбуковые шпажки – 18 шт

Кальмары, длиной около 18 см, полностью очищенные – 750 гр

Зира семя – 1 ч.л.

Кориандр зерно – 2 ч.л.

Перец чили тайский или любой другой чили на ваш вкус, сушеный – 1 стручок

Рыбный соус – 3 ст.л.

Сок лайма – 2 ч.л.

Пальмовый сахар – 1 ст.л.

!!! *Самбал для подачи*

Замочить бамбуковые шпажки в воде на 30-40 минут. Разогреть барбекю или мангал.

Разрезать мешочек кальмара с одной стороны и раскрыть его. Нарезать кальмара на квадратики размером 3 см и насадить на один шампур по 5-7 кусочков.

Нагреть сухую сковороду на среднем огне и обжарить семена зиры и кориандра, а также чили в течение 30 секунд. Переложить в миску и остудить. Поместить прогретые специи в кофемолку и превратить в порошок. Пересыпать порошок в прямоугольную неглубокую тарелку и добавить в нее рыбный соус, сок лайма и сахар. Тщательно перемешать и поместить в тарелку шпажки с кальмарами. Нанести маринад на каждый кусочек кальмара.

Обжаривать шашлычки на мангале, гриле или барбекю в течение 1 – 1½ минуты, периодически переворачивая их, а также поливая оставшимся маринадом.

Подавать обжаренные шашлычки вместе с любым *самбалом* на ваш вкус.

Сатэ сапи из говядины

Бамбуковые шпажки – 16 шт

Мякоть говядины без жира – 500 гр

Кориандр зерно – 1 ст.л.

Зира семя – ½ ч.л.

Перец черный горошек – 1 ч.л.

Чеснок, измельченный – 25 гр

Перец чили тайский или любой другой чили на ваш вкус, сушеный – 1 стручок

Сок лайма – 2 ч.л.

Пальмовый сахар – 2 ст.л.

Сладкий соевый соус – 1 ст.л.

Растительное масло

!!! *Самбал кесап для подачи*

Замочить бамбуковые шпажки в воде на 30-40 минут. Нарезать мякоть говядины на кубики 2-3 см.

Нагреть сухую сковороду на среднем огне и обжарить семена зиры и кориандра, а также горошины черного перца в течение 30 секунд. Переложить в миску и остудить. Поместить прогретые специи в блендер и превратить в порошок.

Добавить в блендер чеснок, перец чили, сок лайма, сахар, соевый соус, 1 ст.л. растительного масла и 1 ч.л. соли. Превратить в однородную массу.

Поместить говядину в миску, добавить пасту из блендера и нанести ее на каждый кусочек мяса. Оставить мариноваться на 20-30 минут.

Разогреть барбекю или мангал. Насадить на каждую шпажку по 5 кусочков мяса. Обжарить шашлычки в течение 4-5 минут, периодически переворачивая их. Подавать сразу вместе с *самбал кесап* в качестве соуса для макания.

Сатэ мадура из баранины

Мякоть баранины, без костей – 750 гр

Бамбуковые шпажки, заранее замоченные в воде – 24 шт

!!! Самбал кесап для подачи

Лайм, нарезанный на дольки, для подачи

Для маринада:

Сладкий соевый соус – 125 мл

Кориандр молотый – ½ ч.л.

Перец белый свежемолотый – ¼ ч.л.

Сок лимона или лайма – 3 ст.л.

Нарезать баранину на кубики 2-3 см. Соединить все ингредиенты для маринада в миске и тщательно перемешать. Поместить кусочки мяса в большую миску и влить $\frac{2}{3}$ маринада. Покрыть маринадом все мясо и оставить на 2 часа

Подготовить *самбал кесап*.

Разогреть гриль или мангал. Насадить на каждую шпажку по 5 кусочков баранины. Обжарить шашлычки в течение 5-7 минут, периодически переворачивая. При необходимости сбрызгивать оставшимся маринадом.

Подавать горячим вместе с дольками лайма и соусом *самбал кесап*.

Сатэ уданг из креветок

Креветки (крупного размера), очищенные и промытые под водой – 800 гр

!!! Паста бамбу для морепродуктов – 200 гр

!!! Самбал кесап для подачи

Перец чили Птичий Глаз, мелко нарезанный – по вкусу

Пальмовый сахар – 15 гр

Соль – по вкусу

Растительное масло – 75 мл

Бамбуковые шпажки, заранее замоченные в воде

В большой миске соединить креветки, 175 гр *пасты бамбу*, перец чили, соль и сахар. Тщательно перемешать и покрыть маринадом креветки. Разогреть гриль или мангал и насадить по 4-5 креветок на 1 шпажку.

Смешать оставшуюся часть пряной пасты и растительного масла.

Обжаривать шашлычки до золотистого цвета в течение 3-5 минут, периодически переворачивая и сбрызгивая смесью.

Подавать горячими с *самбал кесап*.

ШАУРМА



Шаурма – это ближневосточное уличное блюдо, которое стало популярным во всем мире и имеет много аналогов в разных странах. *Шаурма* состоит из замаринованного, а затем приготовленного на гриле порубленного мяса, различных овощей и соусов, завернутых в *питу* или лаваш. Фиксированного рецепта этого блюда не существует: вы можете использовать мясо, свежие или маринованные овощи и соусы на свой вкус. В ближневосточных странах обычно используют два вида соусов: белый на основе чеснока и *пасты тахини*, и красный на основе томатов и различных специй. Красный соус для *шаурмы* также готовят на основе пасты *арисса*, пасты *бербере*, соуса *жуг* и т.д. Ниже я поделюсь с вами рецептами настоящей ближневосточной *шаурмы*, из которых вы узнаете рецепты некоторых соусов, способы маринования и приготовления мяса.

Маринада для мяса

Фенхель молотый – 1 ч.л.

Перец душистый молотый – 1 ч.л.

Кардамон молотый – 1 ч.л.

Мускатный орех дробленный – ½ ч.л.

Сумах – 1 ст.л.

Соль – 2 – 2½ ч.л.

!!! *Смесь специй для шаурмы* – 3-5 ч.л.

Свежая кинза – ½ стакана

Сок двух лимонов

Греческий йогурт – 450 гр

Мясо ягненка или барашка (лопаточная часть), нарезанное соломкой – 900 гр

Оливковое масло – 2 ст.л.

Смешать все ингредиенты кроме баранины и масла. Поместить нарезанное мясо в этот маринад и оставить минимум на 2 часа.

Вынуть мясо из маринада и встряхнуть его, чтобы избежать горения.

Поджарить кусочки мяса на гриле или на сковороде до готовности.

Выложить мясо на подогретый лаваш, добавив овощи по вкусу: огурцы, помидоры, петрушку и т.д. В качестве соуса рекомендуется использовать греческий йогурт вместе со смесью для шаурмы. Также вы можете смешать греческий йогурт с *пастой тахини*.

Пряный белый соус с порошком карри

Сметана – 10 ст.л.

Чеснок, измельченный – 3-5 зубчика

Майонез – 10 ст.л.

!!! Порошок карри – ½ ч.л.

Листья петрушки, кинзы или мяты, мелко порубленные – по вкусу

Поместить все ингредиенты в миску и тщательно перемешать. Использовать в качестве белого соуса для шаурмы.

Шаурма с пряной бараниной

Для маринада:

Соль морская – 1 ст.л.

Перец черный свежемолотый – 1 ст.л.

Перец душистый молотый – 1 ст.л.

Корица молотая – 1½ ч.л.

Мускатный орех дробленный – ½ ч.л.

Гвоздика молотая – ½ ч.л.

Кардамон молотый – ½ ч.л.

Сумах молотый – 1½ ст.л.

Оливковое масло – 1 стакан

Красный винный уксус – ⅓ стакана

Сок лимона – ½ стакана

Для мяса:

Мякоть ягненка (желательно с ноги) – 1,8 – 2,2 кг

Чеснок, разрезанный пополам – 5 зубчиков

Для карамелизированного лука:

Лук, разрезанный на четвертинки – 1 шт

Красный лук, разрезанный на четвертинки – 1 шт

Лук-шалот, разрезанный на четвертинки – 1 шт

Для начинки:

Сладкий болгарский красный перец, нарезанный тонкой соломкой – 2 стручка

Соль морская – 1¼ ч.л.

Лук (крупного размера), нарезанный тонкими полукольцами – 2 шт

Помидоры, нарезанные тонкими дольками – 3 шт

Листья салата – небольшой пучок

Огурец, нарезанный тонкими слайсами или полукольцами – 1-2 шт

Прочая начинка (тертая морковь, капуста, картофель фри и т.д.) – на ваш вкус

Для соуса:

!!! Паста тахини – ½ стакана

Греческий йогурт – 1 стакан

Лимонный сок – ½ стакана или по вкусу

Чеснок, измельченный – 3-5 зубчиков

!!! Смесь специй для шаурмы (для белого соуса) – ½ ч.л. (по желанию)

Соль – по вкусу

Листья свежей петрушки или кинзы, мелко порубленные – ½–1 ст.л.

Для подачи:

Ливанская лепешка, пита или лаваш – 8 шт

Соединить все ингредиенты для маринада в большой миске и хорошо перемешать. Поместить мясо в маринад и полностью его покрыть им. Накрыть миску пищевой пленкой и убрать в холодильник на 3-5 часов, а лучше на всю ночь.

Через указанное время вынуть мясо из холодильника и оставить его при комнатной температуре. Разогреть духовку до 200-220 °С.

Вынуть мясо из маринада (маринад утилизировать) и расположить мясо по дну противня или формы для выпечки и поместить его в середину духовки. Через 30 минут убавить огонь до 180 °С и продолжать готовить в течение 1½ часов, периодически переворачивая ягненка и поливая его соками со дна противня. Если соки полностью испарятся, добавить немного горячей воды.

В то время как ягненок жарится, необходимо подготовить начинку.

По истечению указанного времени вынуть ягненка из духовки и переложить на фольгу. Оставить на 10 минут. В это время приготовить белый соус. Для этого соединить все ингредиенты в миске и тщательно перемешать.

Нарезать ягненка на тонкие полоски. Расположить питу или лаваш и наполнить их мясом, овощной начинкой и соусом.

Подавать теплыми, слегка подогрев готовое блюдо в сухой сковороде на медленном огне до образования еле заметного колера на лаваше.

ФАЛАФЕЛЬ



Фалафель – это традиционное блюдо арабской кухни, которое представляет собой жареные во фритюре шарики из нута, приправленные пряностями. Поместив эти котлетки в питу с различными овощами, хумусом и соусом, вы получите популярный фастфуд, который продается на каждом углу в странах Ближнего Востока.

Сушеный нут – 1½ чашки

Пищевая сода – 2 ч.л.

Лук, мелко нарезанный – 2 шт

Чеснок, измельченный – 3 зубчика

Зира молотая – 2 ч.л.

Кориандр молотый – 2 ч.л.

Петрушка, мелко порубленная – ½ чашки

Соль – 1 ч.л.

Перец черный свежемолотый – ½ ч.л.

Несладкий йогурт – ½ стакана

!!! Паста тахини – 2 ст.л.

Сок лимона – 1 ч.л.

Растительное масло для жарки

Пита или лаваш – 3 шт

Помидор, нарезанный кубиком или тонкими дольками – 2 шт

Высыпать в миску нут, добавить 1 ч.л. соды и залить водой. Оставить на 24 часа.

Откинуть нут на сито или дуршлаг и обсушить, оставив на полчаса.

Смешать нут, половину измельченного лука, 2 зубчика чеснока, зиру, кориандр, петрушку, соль и черный перец. Поместить в кухонный комбайн и превратить в однородную пасту.

Переложить смесь в миску и засыпать оставшейся содой. Накрыть крышкой и оставить на полчаса.

Для соуса смешать пасту тахини с йогуртом, оставшимся чесноком и лимонным соком. Тщательно перемешать и поместить в холодильник.

Сформировать из нутового пюре шарики диаметром 5 см и толщиной приблизительно 2 см.

Нагреть в глубокой сковороде или казане растительное масло до 170 °С. Обжаривать шарики партиями в течение 2 минут или до золотистого цвета. Готовый фалафель вынуть из масла и поместить на бумажное полотенце.

Для подачи наполнить питу двумя или тремя шариками, добавить лук, помидоры и смазать соусом.

КУКУРУЗА ПО-МЕКСИКАНСКИ



Когда речь идет о мексиканской уличной еде, в первую очередь на ум приходит именно кукуруза – *elotes*. Ее готовят везде: на улице, в небольших кафе, ресторанах и дома. Она обжаривается на гриле с различными вкусовыми добавками, обмазывается майонезом, посыпается сыром, а перед подачей гурман сам выбирает какой приправой сдобрить початок.

Кукуруза, очищенная от листьев – 4 початка

Растительное масло

Лайм – 1 шт + для подачи

Майонез – 3-4 ч.л.

Сыр ланкашир или фета, натертый – 50 гр

!!! Порошок чили чипотле или базовый мексиканский жгучий соус – 1 ч.л.

Соль – по вкусу

Разогреть барбекю или гриль, и сбрызнуть каждый початок кукурузы небольшим количеством растительного масла.

Обжарить кукурузу до золотистого колера в течение 7-10 минут, постоянно вращая початки с помощью щипцов.

Сбрызнуть каждый початок соком лайма, натереть майонезом и обсыпать натертым сыром. Завершить приготовление, приправив кукурузу *чили порошком* или *жгучим соусом*.

Подавать, при необходимости приправив солью, вместе с дольками лайма.

БУРРИТО



Буррито – это еще одно традиционное мексиканское невероятно аппетитное и сытное уличное блюдо. Оно состоит из пшеничной тортильи, в которую завернута разнообразная начинка и приправлена соусом. Это блюдо чем-то напоминает ближневосточную *шаурму* и греческий *гирос*, а также *фахитос*. В отличие от *фахитос*, *буррито* подается уже готовым, с начинкой внутри, в то время как для *фахитос* каждый желающий может сам положить начинку на тортилью тем самым сформировать блюдо. Для *буррито* лучше всего подходит именно пшеничная лепешка так как она способна удержать большое количество ингредиентов в отличие от кукурузной. Поэтому если вы решили приготовить какое-либо из мексиканских уличных

блюдо, опирайтесь на количество начинки и после этого решайте какой вид тортильи вам подойдет больше.

Интересным является тот факт, что *буррито* с испанского переводится как «маленький ослик». Вероятно, название связано с тем, что эти ослики перевозят груз, напоминающий форму, которую придают этому блюду.

Как и многие уличные блюда, *буррито* имеет массу региональных вариаций. Ниже я описываю классический рецепт этой аппетитной закуски на основе куриного мяса и *сальсы пико де гальо*.

Буррито с курицей и пико де гальо

Куриное бедро, очищенное от костей – 4 шт

Тортилья пшеничная (большого размера) – 4 шт

Готовый рис – 200-250 гр

!!! *Гуакамоле*

!!! *Сальса Пико де Гальо (ингредиенты нарезать мелким кубиком)*

Сыр моцарелла, тертый или разделенный на небольшие кусочки – 2-3 шарика

Сливочный крем, взбитые сливки или сметана – 4 ст.л.

Для маринада:

Сок двух лайма

Чеснок, измельченный – 2 зубчика

Оливковое масло – 60 мл

Орегано сушеный – 1 ч.л.

Хлопья любого мексиканского сушеного перца чили – 1 ч.л.

Коричневый сахар – 1 ч.л.

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Соединить в миске все ингредиенты для маринада, положить в нее куриные бедра и полностью покрыть им. Поместить в холодильник на 2 часа.

В большой сковороде на среднем огне разогреть немного растительного масла и добавить куриные бедра. Поджарить мясо с каждой стороны по 3 минуты, влить весь маринад в сковороду, закрыть ее крышкой и оставить томиться на медленном огне на 10-15 минут. Вынуть мясо и нарезать соломкой.

Расположить лепешки на столе и выложить в каждую из них начинку и распределить: курицу, рис, *гуакамоле*, сыр и сливочный крем. Также для хрустящей текстуры можно выложить листы салата. Сверху распределить *пико де гальо*.

Свернуть *тортилью* с начинкой внутри в тугий рулет, оставив верхнюю сторону открытой, а нижнюю запечатать в процессе скручивания.

Чимичанга

Чимичанга – это разновидность *буррито*, поджаренное во фритюре или в сковороде. Начинка может быть любой, однако наиболее распространенными являются мясной фарш, фасоль, сыр и рис. Поскольку блюдо проходит тепловую обработку, различные виды *сальсы*, мексиканские сливочные кремы и прочие соусы наносят уже после обжарки непосредственно сверху тортильи перед подачей.

Готовый рис – ½ чашки

Листья свежей кинзы, мелко порубленные – 2 ст.л.

Растительное масло – 1 ст.л. + для обжаривания

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Чеснок, измельченный – 2-3 зубчика

!!! *Чили порошок – 1 ч.л.*

Зира молотая – ½ ч.л.

Колбаса чоризо, нарезанная произвольно – 300 гр

Фасоль консервированная – 400 гр или 1 банка

Мука – 2 ст.л.

Вода – 2 ст.л.

Тортилья 15-25 см – 4 шт

Сыр чеддер или другой твердый сыр, натертый – 120 гр

!!! Сальса или любой мексиканский соус для подачи

В сковороде на среднем огне разогреть растительное масло и погрузить в него лук. Обжаривать в течение 5 минут. Добавить чеснок вместе с *чили порошком* и зирой, и тщательно перемешать. Через минуту добавить колбасу и продолжать готовить еще 5 минут, периодически помешивая. Слить воду с фасоли и разделить ее поровну. Одну часть фасоли превратить в пюре при помощи толкушки, а цельную фасоль поместить в сковороду и прогреть ее в течение 5 минут, после чего убрать с огня.

В небольшой миске смешать воду и муку. Расположить лепешки на ровной поверхности и нанести на середину каждой начинку из риса, фасолевой смеси и сыра. Плотно свернуть каждую *тортилью* в рулет и смазать мучной водой концы лепешки, после чего придавить и заклеить их, чтобы избежать выпадения начинки. Прodelать процесс с остальными лепешками.

Разогреть в кастрюле с толстыми стенками, казане или фритюре масло до 170 °С. Обжарить каждую лепешку в течение 3-4 минут. Выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать лишнее масло, а затем подавать с соусом и *сальсой*.

ДАБЛС



Это популярное уличное блюдо, которое традиционно подается на завтрак в виде двух жаренных булочек вместе с нутovým карри, именуемым чанна – классический сэндвич на острове Тринидад, как и на всех островах Карибского моря.

Для теста:

Теплая вода (приблизительно 40 °C) – 80 мл

Сахар – ¼ ч.л.

Сухие дрожжи – 1 ч.л.

Мука – 300 гр

Соль – ½ ч.л.

Куркума молотая – 1 ч.л.

Зира молотая – ½ ч.л.

Перец черный свежемолотый – ½ ч.л.

Для начинки:

Нут – 300 гр

Растительное масло – 1 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Чеснок, измельченный – 3 зубчика

!!! Порошок ямайского карри – 4 ч.л. или по вкусу

Зира молотая – щепотка

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Для подачи:

Огурец, тонко нарезанный

Тринидадский жгучий соус

Кучела

Поместить нут в миску с 6 стаканами воды и оставить на ночь

Для теста смешать в стакане теплую воду, сахар и дрожжи. Размешать ложкой и оставить на 10 минут для активирования дрожжей. В большую миску просеять муку, добавить соль, куркуму, зиру и черный перец. Влить дрожжевую воду в муку. Добавить еще 100 мл воды для получения твердого теста и начать его замес. Как только тесто примет эластичную консистенцию, поместить его в смазанную маслом миску, накрыть влажным полотенцем и поставить в теплое место для удвоения в размере приблизительно на 1½-2 часа.

Пока тесто настаивается подготовить начинку. Слить воду с нута и положить его в кастрюлю. Залить 6 стаканами воды, довести до кипения и оставить варить на медленном огне в течение 1 часа или до полной готовности нута. Затем слить воду и отставить в сторону.

В сковороде разогреть 1 ст.л. растительного масла на среднем огне и погрузить в него лук. Обжаривать в течение 5 минут. Добавить чеснок и продолжать готовить еще 1-2 минуты. Высыпать в сковороду порошок карри, тщательно перемешать, а затем влить 60 мл воды. Довести до кипения, добавить нут и варить под крышкой в течение 5 минут. Влить воду и приправить солью, перцем и зирой. Снова довести до кипения, а затем убавить огонь до минимума и томить до полного размягчения нута. Убрать с огня и оставить в сторону.

Повторно замесить тесто и дать ему подняться в течение 10-20 минут. По истечению этого времени поделить тесто на небольшие шарики размером с грецкий орех. Раскатать каждый кусочек на круг диаметром 10-12 см. В кастрюле с толстым дном или казане разогреть 250 мл растительного масла. Как только масло нагреется опустить один кружок теста в него и обжарить в течение 20-40 секунд. Обжаривать по одному кругу, выкладывая готовые на бумажное полотенце.

Для подачи расположить на сервировочной тарелке по две булочки, положить на каждую булочку по 2 ст.л. нутовой смеси, а сверху добавить тонкие кусочки огурца. Приправить одну булочку необходимым количеством жгучего соуса и кучела, сверху накрыть второй булочкой и подавать.

БУРГЕР С КОТЛЕТКАМИ ИЗ ФАСОЛИ



Для вегетарианцев спешу поделиться вкусным бургером из фасоли, приправленным порошком чили чипотле. Уверен, что и мясоеды не смогут отказаться от этого аппетитного пряного гамбургера.

Консервированная фасоль (желательно черная) – 3 банки

Варенный рис – 1 стакан

Оливковое масло – 2 ст.л.

Лук, нарезанный кубиком – ½ шт

Чеснок, измельченный – 3 зубчика

Горчица молотая – 1 ст.л.

Томатная паста – 4 ст.л.

Соль морская – 2 ч.л.

!!! Порошок чили чипотле – 1 ст.л.

Соевый соус – 1 ст.л.

Зира семя – 1 ч.л.

Листья свежей кинзы, мелко порубленные – ½ пучка

Хлебные крошки Панко

На среднем огне в небольшом сотейнике разогреть оливковое масло. Поместить в сотейник лук с чесноком и обжарить в течение 3 минут. Затем добавить порошок чили и зиру, и

продолжать готовить еще 2 минуты. Добавить варенный рис и прогреть его в течение 1 минуты при постоянном помешивании.

Промыть фасоль из одной банки и обсушить, откинув на сито. Переложить в большую миску и превратить в пюре. Добавить горчичный порошок, томатную пасту, соль, соевый соус и кинзу. Остальную часть фасоли из двух банок промыть и обсушить. Добавить в миску к смеси.

Добавить рис и луковую смесь к фасоли, и перемешать.

Сформировать из смеси котлетки одинаковой формы и обвалять в сухарях Панко.

На среднем огне разогреть сковороду с оливковым маслом. Обжарить котлетки до хрустящей золотистой корочки по 3-5 минут с каждой стороны.

Подавать в булочках, с вегетарианским майонезом, листьями салата и другими ингредиентами на ваш вкус.

САЛАТЫ И ОВОЩНЫЕ БЛЮДА













СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ КУРИНЫЙ САЛАТ



Для этого салата вы можете поэкспериментировать с различными средиземноморскими пряными смесями: *прованские травы*, *итальянская смесь* и т.д. Ниже я приведу свою версию этого вкусного и сытного салата.

Для маринования курицы:

Оливковое масло – ½ стакана

Бальзамический уксус – 3 ст.л.

!!! Любая средиземноморская смесь специй – 2-3 ст.л. или по вкусу

Мясо с куриных бедер – 900 гр

Для салата:

Тосканская капуста, порубленная – 2 чашки

Брокколи, бланшированные и нарезанные на соцветия – 1 чашка

Сок одного лимона

Кедровые орешки, поджаренные – ¼ чашки

Приготовление маринованной курицы:

Соединить масло, уксус и смесь специй в пластиковом пакете с zip-замком. Зарезервировать 2 ст.л. маринада для последующего использования.

Добавить куриное мясо в пакет и мариновать в течение 1 часа.

Разогреть духовку до 180 °С.

Переложить курицу вместе с маринадом в стеклянную форму для выпечки и поместить в духовку на 30-40 минут.

Приготовление салата:

Переложить куриное мясо в большую миску и остудить.

Добавить капусту и брокколи, выдавить сок из лимона и сбрызнуть зарезервированным маринадом. Хорошо перемешать салат.

Украсить поджаренными кедровыми орешками и подавать.

ШОПСКИЙ САЛАТ



Этот салат является национальным блюдом Болгарии, но популярен он по всей Восточной и Центральной Европе. Классический салат *по-шопски* включает в себя помидоры, огурцы, сладкий перец (сырой, запеченный или маринованный), лук, сыр *сирена* или *фета* и петрушку. Заправка состоит из растительного масла, ароматной *болгарской соли* и в некоторых случаях винного или хересного уксуса. Овощи нарезаются кубиком или соломкой и приправляются *болгарской солью*. Сверху укладывается тертый сыр. Иногда на сыр помещаются оливки. Последовательность закладки овощей напоминает национальный флаг Болгарии. Попробовав однажды, вы навсегда запомните превосходный вкус болгарской классики в комбинации овощей, пряной соли и тертого сыра.

Помидоры – 350 гр

Огурцы – 250 гр

Сладкий болгарский красный перец – 1-2 шт

Лук – 1 шт

Сыр фета или брынза – 125 гр

Листья свежей петрушки – ½ пучка

!!! Болгарская соль – по вкусу

Перец черный свежемолотый – по вкусу

Растительное масло – 3-5 ст.л.

Белый винный уксус или сок лимона – 2-3 ч.л.

В первую очередь следует запечь болгарский перец. Для этого разогреть духовку до 200 °С и поместить в нее перец на 15-30 минут в зависимости от размера. Вынуть перец и дать слегка остыть. Снять кожуру и нарезать соломкой.

Помидоры нарезать средним кубиком, приблизительно 2-3 см, и расположить на дне сервировочной тарелки вместе с запеченным болгарским перцем, посыпав небольшим количеством *болгарской соли*.

Огурцы очистить от кожуры, разрезать пополам и нарезать полукольцами шириной 2 см. Выложить поверх помидор, а сверху посыпать порубленной петрушкой.

Лук нарезать полукольцами или перьями и выложить сверху петрушки.

На овощи натереть сыр и подавать.

Примечание: хотя *болгарская соль* является важным компонентом, который придает этому салату частичку Болгарии, ее следует использовать с осторожностью поскольку сыр содержит в себе соленые нотки. Традиционно *шопский салат* подается без добавления масла и уксуса. Гости самостоятельно приправляют салат и перемешивают его.

КАЧУМБЕР



Качумбер является самой популярной формой салата в Индии. Зачастую он состоит из помидор, лука, моркови, огурца и прочих овощей, которые нарезаются, приправляются и заправляются *дахи* или уксусом.

*Красный лук, мелко нарезанный – ¼ чаши
Помидоры, мелко нарезанные – ½ чаши
Огурец, очищенный и мелко нарезанный – ½ чаши
Перец чили Халапеньо или Сerrано, измельченный – 1½ ч.л.
Листья свежей кинзы, мелко порубленные – ¼ чаши
!!! Чат масала – щепотка
Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу
Сок лимона – 1 ст.л.
Дахи – 1½ стакана (по желанию)*

Взбить йогурт. Соединить все ингредиенты в миске и заправить йогуртом. Подавать с блюдами *бирьяни*, обычным рисом и другими индийскими блюдами.

ТАЙСКИЙ САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ



Этот рецепт, оригинальное название которого *yum talay*, демонстрирует классическую тайскую салатную заправку на основе *чили пасты*, рыбного соуса и сока лимона, которая блестяще сочетается с естественным солоноватым соком морепродуктов. Морепродукты выбирайте по своему вкусу: креветки, мидии, кальмары и прочие.

Для заправки:

*Перец чили тайский, мелко нарезанный – 1-3 стручка
Чеснок, измельченный – 3 зубчика*

Сок лайма – 3 ст.л.

Рыбный соус – 2 ст.л.

!!! Тайская чили паста – 2½ ст.л.

Для салата:

Мидии, желательны живые – 400 гр

Морепродукты на выбор – 250 гр

Лемонграсс (белая часть), тонко нарезанный кольцами – 3 ст.л.

Бasilik, мелко порубленный – ½ чашки

Лук-шалот, нарезанный тонкими полукольцами – ¼ чашки

Помидоры черри, разрезанные пополам – ½ чашки

Зеленый лук, нарезанный – 1-2 пера

Листья свежей кинзы – ¼ чашки

Рис

Подготовить салатную заправку, смешав все ингредиенты. Отставить в сторону, чтобы заправка настоялась.

Тщательно промыть мидии в холодной воде. Налить в большую кастрюлю воду и довести до кипения. Поместить в воду лемонграсс и мидии, а затем закрыть крышкой. Варить в течение 2 минут или пока створки мидий не откроются. Убрать с огня и вынуть мидии из кастрюли. Отобрать мидии с нераскрывшимися створками, вернуть их в кипящую воду и снова повторить процесс в течение 2 минут. Выбросить все мидии, которые так и не открылись.

Добавить 3 ст.л. жидкости, в которой варились мидии, в заправку и перемешать.

Снова разогреть кастрюлю с жидкостью и довести до кипения. В зависимости от видов морепродуктов бланшировать их в течение 1-3 минут. Затем слить воду.

Выложить еще горячие морепродукты в миску или тарелку для салата, добавить к ним нарезанный лук и базилик, а затем влить салатную заправку. Поместить в тарелку черри, зеленый лук и кинзу. Аккуратно перемешать.

Подавать в сервировочных тарелках в качестве закуски или вместе с теплым жасминовым рисом.

СВЕКОЛЬНО-СЫРНЫЙ САЛАТ



Жаренная свекла, овеянная сладкими цитрусовыми нотками и ореховыми ароматами дукка с добавлением сливочного сыра из козьего молока, освежит и дополнит любой праздничный ужин.

Для свеклы:

Красная свекла – 450 гр

Желтая (золотая) свекла – 450 гр

Оливковое масло – $\frac{1}{4}$ стакана

Апельсиновый сок – $\frac{1}{4}$ стакана

Соль – $\frac{1}{2}$ ч.л.

Свежемолотый перец – по вкусу

Для заправки:

Апельсиновый сок – $\frac{1}{4}$ стакана

Оливковое масло – 2 ст.л.

Гранатовая меласса – 1 ст.л.

Мед – 1 ст.л.

Для салата:

!!! Смесь специй дукка – 2 ст.л. + для украшения

Козий сыр – 100 гр

Кресс-салат, листья и небольшие стебли, либо вид салата на ваш вкус – 2 пучка

Апельсин, очищенный и нарезанный на небольшие кусочки – 2 шт

Соль – по вкусу

Разогреть духовку до 180 °С.

Поместить свеклу в большую миску, залить оливковым маслом, апельсиновым соком, добавить соль и перец. Переложить свеклу в форму для выпечки, накрыть фольгой и запекать в течение 50-60 минут или до полной мягкости свеклы.

Переложить свеклу на разделочную доску и остудить. Затем очистить ее, нарезать на слайсы и переложить в миску.

Для заправки в небольшой миске смешать апельсиновый сок, оливковое масло, гранатовую мелассу и мед. Залить ею свеклу и оставить мариноваться на полчаса, перемешивая каждые 5 минут.

Высыпать смесь *дукка* на доску или большую тарелку и обвалить в ней кусок козьего сыра. Разделить сыр на несколько небольших кусочков.

Разместить по дну неглубокой тарелки кресс-салат, добавить кусочки апельсина и свеклу. Полить заправкой и расположить сверху салата кусочки сыра. Приправить дополнительной порцией смеси *дукка*, солью и по желанию орешками. Подавать с основным блюдом.

ТАБУЛЕ



Табуле – это один из самых популярных салатов в Ливане и Сирии, а также и в других странах Ближнего Востока. Главными его ингредиентами являются помидоры, петрушка, мята и булгур. В некоторых случаях, в основном за пределами ближневосточных стран, булгур заменяется на кускус.

Приготовленный булгур – ½ чашки

Помидоры – 6 шт
Листья свежей петрушки – 1-2 чашки
Лук зеленый (только белые части) – 4 шт
Листья свежей мяты – горсть
Сок одного лимона
!!! Сирийский затар – ½ ч.л.
Корица молотая – ½ ч.л.
Перец душистый молотый – ½ ч.л.
Оливковое масло – ½ стакана
Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Поместить готовый булгур на дно сервировочной тарелки. Помидоры порезать небольшим кубиком и расположить поверх булгура.

Мелко порубить листья петрушки и мяты, а также белую часть зеленого лука. Добавить к булгуру и помидорам.

Заправить оливковым маслом, лимонным соком, специями, солью и перцем. Тщательно перемешать.

Подавать *табуле* на листьях салата или капусты в качестве сопровождения к основному блюду.

ЛЕТНИЙ МЕКСИКАНСКИЙ САЛАТ



Готовя шашлыки или стейки с друзьями на даче или на природе невероятно важно сочетать жареное мясо с легкими нотками овощей. Этот летний салат – сытный и в тоже время не слишком тяжелый – идеальное дополнение к жареным блюдам.

Для фланк-стейка:

Фланк-стейк весом около 700-900 гр – 2 шт

Оливковое масло – 1 стакан
Вустерский соус – ¼ стакана
Сок лимона – ⅔ стакана
Чеснок, измельченный – 6 зубчиков
!!! Смесь специй для фахита или тако – ¼ чаши
Коричневый сахар – 2 ст.л.

Для овощей:

Сладкий болгарский зеленый перец, удалить сердцевину и нарезать на четвертинки – 1 стручок

Сладкий болгарский красный перец, удалить сердцевину и нарезать на четвертинки – 1 стручок

Кабачок, разрезать вдоль на четыре части – 1 шт

Красный лук, нарезать полукольцами – ½ шт

Маринад – ½ стакана

Для салатной заправки:

Листья свежей кинзы – 1 чашка

Греческий йогурт – ½ стакана

Чеснок, измельченный – 1 зубчик

Сок лайма – 2 ст.л.

Перец чили кайенский молотый – ¼ ч.л.

Соль – по вкусу

Оливковое масло

Для салата:

Салат ромэн – 2-3 головки (небольшие)

Листья свежей кинзы для украшения

Для фланк-стейка:

В большой миске соединить оливковое масло, вустерский соус, сок лимона, смесь специй для фахита/тако, чеснок и сахар. Тщательно перемешать и зарезервировать ½ стакана для овощей.

Поместить два фланк-стейка в разные полиэтиленовые пакеты и поровну распределить маринад. Поместить в холодильник и мариновать от 2 часов до целых суток. Перед приготовлением оставить стейки при комнатной температуре на 1 час.

Разогреть гриль. Для средней прожарки готовить стейки по 4-5 минут с каждой стороны. Снять мясо с гриля и отложить в сторону на 5-7 минут.

Для овощей:

Поместить овощи в большую миску или полиэтиленовый пакет и залить зарезервированным маринадом. Мариновать в течение 2 часов.

Обжарить овощи в течение 1-2 минут с каждой стороны до корочки.

Переложить приготовленные овощи на разделочную доску и нарезать на произвольные кусочки для салата.

Для салатной заправки:

В то время как мясо и овощи маринуются, приготовить салатную заправку. Для этого поместить в чашу блендера кинзу, греческий йогурт, чеснок, сок лайма, соль и кайенский перец. Превратить в пастообразный соус. Добавить масло и снова запустить блендер.

Для салата:

На большом блюде расположить листья салата, добавить нарезанные на порционные кусочки стейки, а сверху выложить нарезанные овощи. Добавить заправку и перемешать. Использовать кинзу в качестве украшения. Отличным дополнением послужит нарезанный на небольшие кубики ваш любимый сорт сыра.

АМЕРИКАНСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ



Этот летний салат традиционно готовят в США и подают вместе с поджаренным на гриле мясом.

Картофель, неочищенный – 1,3 кг

Греческий йогурт – 450 гр

!!! Смесь специй ранч – 4 ст.л.

Соль морская – 1 ст.л. или по вкусу

Сладкий болгарский перец, нарезанный соломкой – 1 шт

Сельдерей, мелко нарезанный – 2 стебля

Зеленый лук, тонко нарезанный – 4 небольших пучка

Бекон, немного обжаренный до хрустящей корочки и нарезанный на кубики – 8 полосок

Нарезать картофель кубиками 3-4 см, отварить до готовности, предотвратив при этом переваривание картофеля. Разложить отварной картофель на пергаментной бумаге и остудить.

В большой миске смешать греческий йогурт, соль и смесь специй. Тщательно перемешать получившуюся пасту.

Поместить в пасту охлажденный картофель, нарезанные овощи и бекон. Перемешать, чтобы все ингредиенты покрылись соусом. Попробовать на вкус и при необходимости добавить соль или смесь специй.

Переложить салат в сервировочную посуду и подавать.

КРЕОЛЬСКИЙ САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ



Этот пряный салат на основе хрустящей капусты, приправленный освежающим майонезом, классической *креольской смесью специй* с ее глубиной фантастических ароматов и *порошком чили* с легким жгучим акцентом, идеально подходит к различным мясным блюдам, в том числе и барбекю.

Капуста, нашинкованная – 1 вилок
Лук красный, нарезанный перьями – 1 шт
Лук зеленый, нарезанный тонкими перьями – 2 пера
Морковь (небольшого размера), тертая – 2 шт
Майонез – по вкусу
!!! Креольская смесь специй – 1-2 ст.л.
!!! Порошок чили – по вкусу
Яблочный уксус – 4 ст.л.
Сок одного лимона
Щепотка сахара
Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

В большой миске соединить капусту, морковь, красный и зеленый лук.

В другой миске смешать майонез, уксус, лимонный сок, все специи и сахар, а затем тщательно перемешать.

Влить заправку в салат, приправить солью и перцем, и аккуратно перемешать.

Перед подачей охладить в течение 1-2 часов.

РАТАТУЙ



Рататуй представляет собой классическое французское овощное блюдо родом из региона Прованс, главными ингредиентами которого традиционно остаются болгарский перец, помидоры, баклажан и кабачок, а также *прованские травы*. Это блюдо готовят различными способами: запекают в духовке, тушат в сковороде, а иногда подвергают термической обработке каждый компонент блюда отдельно и перед подачей соединяют их в единый *рататуй*. Это рагу может выступать в качестве самостоятельного блюда в сочетании с картофелем или рисом, а также в качестве гарнира к основному блюду. Его можно подавать как горячим, так и холодным.

Оливковое масло

Лук, нарезанный кубиком – 1 шт

Чеснок, измельченный – 2 зубчика

Баклажан, нарезанный кубиком – 1 шт

Сладкий болгарский перец, нарезанный кубиком – 1 шт

Кабачок, нарезанный кубиком – 2 шт

Помидор (среднего размера), нарезанный средним кубиком – 6 шт

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

!!! Прованские травы – по вкусу

Нагреть в кастрюле или глубокой сковороде оливковое масло на среднем огне и погрузить в него баклажан и кабачок. Обжаривать до золотистого цвета.

Добавить сладкий перец с луком и продолжать обжаривать в течение 10 минут, при необходимости убавив огонь. Добавить чеснок и тщательно перемешать.

Добавить помидоры и продолжать тушить еще 5 минут. Если помидоры выделили мало сока, необходимо долить воды, чтобы покрыть частично овощи.

Добавить соль, перец и пряные травы, накрыть крышкой и продолжать готовить 10 минут.

Снять крышку, при необходимости добавить воду и продолжать готовить еще 10 минут, после чего снять с огня и подавать.

Примечание: также вы можете запечь блюдо в духовке, нарезав все овощи кольцами, как показано на иллюстрации:



ОВОЩНОЙ ПИРОГ



Этот пикантный пирог с пастой *вадуван* может быть использован в качестве основы для экспериментов к совершенствованию ваших овощных запеканок и пирогов. В случае если у вас не оказалось этой пасты, вы с легкостью сможете заменить ее *кашмирским карри*, смесью *бесар* и даже смесью специй для *тыквенного пирога*.

Лук (среднего размера), нарезанный кубиком – 1 шт

Оливковое масло – 1 ст.л.

!!! Паста вадун – ¼ стакана

Соцветия цветной капусты, нарезанные на кубики 3 см – 1 чашка

Мускатная (сквош) тыква, приготовленная и нарезанная на кубики 3 см – 2 чашки

Замороженный горошек – 1 чашка

Замороженная кукуруза – ½ чашки

Овощной бульон – 2 стакана

Картофельный крахмал – 2 ст.л.

Двойная корочка для пирога 22-23 см

Разогреть духовку до 200 °С.

Разогреть масло в большой сковороде на среднем огне. Выложить лук и пассеровать в течение 5 минут. Добавить пасту *вадуван* и тщательно перемешать.

Добавить цветную капусту и продолжать готовить еще 3 минуты.

Поместить в сковороду остальные овощи и влить овощной бульон. Довести до кипения, убавить огонь и томить пока бульон наполовину не выпарится. Развести крахмал в небольшом количестве холодной воды, влить в сковороду, размешать и снять с огня.

Разместить на одной корочке для пирога смесь из сковороды, накрыть второй корочкой и придавить боковые стороны пирога.

Выпекать в течение 45 минут пока корочка пирога не подрумянится. Перед подачей на стол дать пирогу «отдохнуть» в течение 5 минут.

САМБАР



Самбар – это классическое южноиндийское блюдо на основе чечевицы. В большинстве случаев это блюдо является вегетарианским и готовится на кокосовом молоке, однако основой данного рецепта послужит вода. *Самбар* может иметь как жидкую консистенцию, так и густую. Он подается с рисом, но также может и сам выступать в качестве гарнира к другим блюдам. Несмотря на то, что блюдо родом из Южной Индии, оно популярно по всей стране и имеет множество вариаций. Для *самбара* выбирайте овощи по своему желанию.

Базовый самбар

Тур дал (желтая чечевица) – 250 гр

Чана дал (разновидность нута) – 1 ст.л.

Соль – 1½ ч.л.

Куркума молотая – 1 ч.л.

Вода – 1 л

Растительное масло – 1 ст.л.

Горчица семя – 1 ч.л.

Листья карри – 10 шт

Перец чили Байджи, кашмирский или тайский сушеный – 4 стручка

Лук, нарезанный полукольцами – 1 шт

!!! Самбар масала – 2 ст.л.

Тамариндовая паста – 1 ст.л.

Поместить оба вида чечевицы в кастрюлю, залить водой, добавить соль и куркуму. Довести воду до кипения и варить до полной готовности чечевицы.

В сковороде на среднем огне нагреть растительное масло и поместить в нее семена горчицы, листья карри и стручки чили. Прогреть специи в течение 1 минуты и добавить лук. Обжаривать в течение 5 минут. Далее засыпать *самбар масала* и тщательно перемешать.

К луковой смеси добавить чечевицу вместе с тамариндовой пастой и хорошо перемешать. Если блюдо слишком густое, добавить 100 мл горячей воды и продолжать готовить в течение 5 минут. Убрать с огня и сразу же подавать.

Самбар с овощами

Чечевица – 1½ чашки

Вода – 5 стаканов

Соль – по вкусу

Баклажаны, нарезанные небольшим кубиком – 2 чашки

Морковь, нарезанная небольшим кубиком – 1 чашка

Цветная капуста, нарезанная на соцветия – 1 чашка

Растительное масло – 2 ст.л.

Асафетида – щепотка

Зира семя – ½ ч.л.

Горчица семя – ½ ч.л.

Лук-шалот – ½ чашки

Перец чили Халапеньо или тайский зеленый, мелко нарезанный – 1 стручок

Листья карри – 10 шт

Куркума молотая – 1 ч.л.

!!! Самбар масала – 2 ч.л.

Кокосовое молоко – ½ стакана

Коричневый сахар – 1 ст.л.

Тамариндовая паста или вода – по вкусу

Замочить чечевицу в воде на 6-8 часов или на всю ночь.

Поместить чечевицу в кастрюлю с подсоленной водой, накрыть крышкой и варить на медленном огне до полуготовности. Добавить овощи и варить еще в течение 1½ часа.

Нагреть в глубокой сковороде или сотейнике растительное масло и погрузить в него семена зиры и горчицы. Через 30-40 секунд добавить асафетиду, лук, перец чили и листья карри. Пассировать в течение 5 минут.

Добавить куркуму, *самбар масала*, кокосовое молоко, сахар и тамариндовую воду, а через 1-2 минуты чечевицу с овощами и перемешать. Довести смесь до кипения, после чего убавить огонь и томить в течение 30 минут.

Подавать с горячим рисом.

ЧАНА МАСАЛА



Это блюдо является одним из самых популярных овощных *карри* не только в Индии, но и в Пакистане, а основано оно на нуте, помидорах, луке и специях. Оно имеет множество названий, а нут, входящий в его состав, вдвое меньше привычного и носит название одноименное блюду – чана или кала чана, однако можно использовать и другие сорта нута. Это блюдо ароматизируется одной из двух смесей специй: *гарам масала* или *кала масала*.

Чана дал (разновидность нута) сушеный, вымоченный в воде в течение ночи – 250 гр или 625 гр консервированного нута

Растительное масло – 1 ст.л.

Лук (крупного размера), мелко нарезанный – 1 шт

Чеснок, измельченный – 5 зубчиков

Имбирь, тертый – 5 см

Перец чили Халапеньо или другой зеленый/красный чили, мелко нарезанный – 2 стручка

Кориандр молотый – 2 ч.л.

Зира молотая – 2 ч.л.

Перец чили кашмирский или кайенский молотый – 2 ч.л.

Куркума молотая – ½ ч.л.

Помидоры черри, мелко нарезанные – 300 гр

Соль – 2 ч.л.

!!! Гарма масала или кала масала – 1 ч.л.

Сок лимона – 1 ст.л.

Листья свежей кинзы – горсть

Если вы используете сушеный нут, следует слить воду и откинуть на сито. В кастрюлю залить холодную воду, довести до кипения и поместить в нее нут. Варить в течение 45 минут или до мягкости нута, однако он должен сохранять свою форму. Слить воду и оставить нут в кастрюле. Если вы используете консервированный нут, пропустите этот этап.

В сковороде нагреть растительное масло на среднем огне и погрузить в него лук. Обжаривать в течение 10 минут до золотистого цвета. Добавить к луку чеснок, имбирь и свежий чили. Через 1 минуту добавить кориандр, зиру, молотый чили и куркуму. Через 30 секунд добавить помидоры, нут и 300 мл воды. Довести до кипения и варить в течение 20 минут, периодически помешивая. Добавить смесь специй, лимонный сок и свежую кинзу. Перемешать и сразу же подавать.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КУСКУС



Кускус представляет собой блюдо, выступающее в качестве гарнира, который готовят из одноименной пшеничной крупы, популярной в Северной Африке. Манную крупу получают из твердой пшеницы после чего она проходит несколько этапов обработки и в результате становится пригодной для приготовления этого прекрасного дополнения ко многим основным блюдам. В более сложных рецептах *кускус* выступает в качестве самостоятельного блюда, которое готовят вместе с мясом, морепродуктами и овощами. Мой рецепт – это традиционное тунисское блюдо с хрустящими овощами, пышным кускусом и ароматным соусом.

Для соуса:

Томатная паста – 170 гр

Жаренные консервированные сладкие или жгучие перцы – 340 гр
Оливковое масло – 1 ст.л.
Красный лук (небольшого размера), нарезанный – 1 шт
!!! Смесь специй арисса – 2-3 ст.л.
Чеснок сушеный – 1 ст.л.
Оливковое масло – 1/3 стакана
Красный винный уксус – 1/4 стакана
Зеленый лук, тонко нарезанный – 4 шт

Для кускуса:

Оливковое масло – 3 ст.л.
Сладкий лук (небольшого размера), нарезанный – 1 шт
Чеснок (крупного размера), мелко нарезанный – 6 зубчиков
Овощной бульон – 2 стакана
Абрикосы сушеные, нарезанные – 1 чашка
Мускатная тыква (небольшого размера), нарезанная мелким кубиком 1 1/2 см – 1 шт
Цветная капуста (небольшого размера), нарезанная на мелкие соцветия – 1 кочан
Кабачок (среднего размера), нарезанный кубиком 1 1/2 см – 1 шт
Нут консервированный, промытый и высушенный – 1 банка
Куркума молотая – 2 ч.л.
Имбирь молотый – 1 ч.л.
Перец чили Алеппо молотый – 1 ч.л.
Помидоры, удалить семена и нарезать кубиками – 6 шт
Свежий или размороженный зеленый горошек – 3/4 чашки
Свежая кинза, мелко порубленная – 1/2 чашки
Кускус – 1 1/2 чашки

Для приготовления соуса:

В небольшой сотейник на среднем огне влить 1 ст.л. оливкового масла. Добавить мелко нарезанный лук и пассеровать до золотистого цвета. В это время в блендере или кухонном комбайне смешать томатную пасту, жаренный консервированный перец, смесь специй арисса, чеснок, 1/3 стакана оливкового масла и красного винного уксуса. Превратить содержимое блендера в пюре.

Переложить томатную смесь в миску и приправить солью по вкусу. Добавить свежий зеленый и обжаренный красный лук. Хорошо перемешать.

Для приготовления кускуса:

В большой кастрюле или сотейнике нагреть оливковое масло на медленном огне. Добавить лук с чесноком и пассеровать до золотистого цвета. Добавить бульон, абрикосы, тыкву, кабачок, цветную капусту, нут, куркуму, имбирь и перец алеппо. Хорошо перемешать и довести до кипения. Накрыть крышкой и томить на медленном огне пока овощи не станут немного мягкими, но имея хрустящую структуру. Этот процесс занимает приблизительно 5-7 минут.

Добавить помидоры, горох, кинзу и кускус. Снять с огня, накрыть крышкой и отставить в сторону на 10 минут.

Снять крышку и взбить готовый кускус вилкой. Положить порцию кускуса на тарелку, приправить небольшим количеством соуса и подавать.

БРОККОЛИ БАРБЕКЮ



Американскую смесь специй для барбекю можно применять не только для мяса, но и для овощей. И вы убедитесь в этом, приправив брокколи порошком для барбекю канзас сити. Завершающим штрихом послужит соус на основе меда и бурбона.

Для брокколи:

Брокколи, разделенные на соцветия – 2-3 кочана

Оливковое масло – 1-2 ст.л.

!!! Смесь специй для барбекю (Канзас Сити Стайл) – 1 ст.л.

Для соуса:

Мед – 2 ст.л.

Бурбон – 1 ст.л.

Горчица молотая – 1 ч.л.

Вустерский соус – по вкусу

Разогреть духовку до 210 °С.

Подготовить брокколи, разделив кочаны на средние соцветия.

Для приготовления потребуется чугунная сковорода, в которую необходимо влить 1½ ч.л. масла и поместить ее в разогретую духовку на 3-4 минуты.

Достать сковороду распределить масло по всей ее поверхности и всыпать в масло 1 ч.л. смеси для барбекю.

Поместить разделенные соцветия брокколи в сковороду, а затем вернуть ее в духовку и оставить там на 15-20 минут.

Вынуть сковороду сбрызнуть остатками масла и обсыпать смесью специй, перевернуть брокколи и поместить сковороду обратно в духовку еще на 10 минут.

В то время как брокколи доходят до готовности, в небольшой миске соединить все компоненты соуса и тщательно перемешать.

Подавать поджаренные брокколи вместе с соусом, а также с сочным стейком.

СУПЫ













БУЙАБЕС



Самый известный рыбный суп не только во Франции, но и, очевидно, во всем мире. Как и большинство популярных европейских блюд, этот суп ранее считался дешевой похлебкой, однако на данный момент является блюдом высокой кухни. Некоторые вариации *буйабеса* могут обойтись в несколько сотен евро за порцию. Отличительная особенность этого рыбного супа от многих других заключается в предварительной обжарке овощей на медленном огне и обилием нескольких разных видов рыбы и морепродуктов. Правильно сваренный ароматный бульон и выбор наисвежайшей рыбы – главный залог успеха в приготовлении вкусного *буйабеса*. Вы можете на свой вкус ароматизировать бульон положив в него *букет гарни* или *прованские травы*. Например, я использую *прованские травы* из 6 ингредиентов (мяту и шалфей не закладываю). Суп подается в горячем виде вместе с ломтиками хлеба и соусом *руй*. Выбирайте рыбу и морепродукты по своему вкусу и возможностям. При желании к ингредиентам можно добавить картофель.

Для рыбного бульона:

Лук-порей, измельченный – ¾ чашки

Лук, измельченный – 1 чашка

Оливковое масло – ½ стакана

Чеснок, измельченный – 4 зубчика

Помидоры, мелко нарезанные – 450 гр

Вода – 2½ л

Белое сухое вино – 250 мл

!!! Прованские травы – 1½ ч.л.

Лавровый лист – 1 шт

Фенхель семя – ¼ ч.л.

Шафран – щепотка

Апельсиновая цедра сушеная – ½ ч.л.

Перец черный горошек – ¼ ч.л.

Соль морская – 1 ст.л.

Кости, головы и обрезки рыбы, а также раковин от моллюсков и панцири от креветок – 1½

кг

Для супа:

Белая рыба нескольких видов по вкусу, нарезать средним кубиком – 350 гр

Красная рыба нескольких видов по вкусу, нарезать средним кубиком – 350 гр

Морской гребешок, разрезать пополам – 3 шт

Мидии – 12 шт

Креветки (крупного размера) – 12 шт

Багет

Листья свежей петрушки, крупно порубленные – ⅓ чаши

Для соуса руй:

Сладкий болгарский красный перец, мелко нарезанный (заранее отваренный в кипящей подсоленной воде в течение нескольких минут) – ¼ чаши

Перец чили кайенский молотый – по вкусу

Картофель (среднего размера), отваренный в бульоне и растолченный в пюре – 1 шт

Чеснок, измельченный – 4 зубчика

Бasilik сушеный – 1 ч.л.

Оливковое масло – 5 ст.л.

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Горячий бульон – 2-3 ст.л.

Для приготовления бульона следует сперва обжарить оба вида лука на медленном огне в оливковом масле в течение 5 минут. Добавить чеснок с помидорами и продолжать обжаривать еще 5 минут. Влить вино и выпарить его на половину.

Добавить воду, рыбные кости и панцири креветок, специи и травы. Довести до кипения и варить при медленной томлении в течение 30-40 минут. Тщательно процедить бульон, влить обратно в кастрюлю и при необходимости довести до вкуса.

За 20 минут до подачи довести бульон до кипения и добавить красную рыбу. Варить в течение 5 минут. Добавить белую рыбу, морепродукты и продолжать готовить еще 5 минут. Довести рыбу и морепродукты до готовности, но не передержать их.

Вынуть из кастрюли рыбу и морепродукты, а затем распределить их по сервировочным тарелкам. Довести суп до вкуса и распределить его по тарелкам. Посыпать порубленной петрушкой и подавать вместе с соусом *руй* и хлебом.

Для приготовления соуса соединить все ингредиенты в миске и тщательно вымешать в течение 3 минут до гладкой пастообразной массы.

ЛУКОВЫЙ СУП



Еще один популярный французский суп на основе пряного бульона, лука, гренок и сыра. Некогда считавшийся блюдом для малообеспеченного слоя населения, этот суп со временем стал визитной карточкой Франции и сейчас его можно найти практически в любом французском ресторане.

Сливочное масло – 60 гр

Лук, тонко нарезанный – 1 кг

Чеснок, измельченный – 4 зубчика

Сахар – 2 ч.л.

Белое сухое вино – 300 мл

Говяжий бульон – 1½ л

!!! Букет Гарни – 1 шт

Багет, нарезанный на ломтики шириной 2½ см – 4 шт

Сыр грюйер, тертый – 225 гр

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Разогреть в кастрюле или большом сотейнике сливочное масло на среднем огне и погрузить в него лук, чеснок и сахар. Пассировать, постоянно помешивая, в течение 25-30 минут.

Добавить вино и выпарить его наполовину.

Влить бульон и добавить *букет гарни*. Тщательно перемешать, закрыть крышкой и томить на медленном огне не менее 30 минут.

Удалить *букет гарни*, приправить солью и перцем.

Между тем разогреть духовку до 150 °С. Поместить на противень кусочки багета и оставить в духовке на 15-20 минуты или до тех пор, пока багет не приобретет слегка коричневый цвет. Извлечь гренки и увеличить духовку до 220 °С.

Поместить в жаропрочный горшочек по одной гренке и залить в них суп. Сверху расположить тертый сыр. Поместить горшочки в духовку на 15-30 минут в зависимости от желаемой консистенции супа.

Вынуть из духовки и сразу же подавать.

СУП ХАРЧО



Харчо – это одно из самых известных национальных блюд Грузии, которое представляет собой густой говяжий суп с добавлением риса, грецких орехов, соуса из сливы *ткемали*, пряных ароматных специй и большого количества свежих трав. В зависимости от региона рецепт этого супа может варьироваться, однако любой рецепт неизменно включает в себя 3 главных компонента: говядина, соус и грецкие орехи. Несмотря на это, говядину все же успешно заменяют на другие виды мяса, что абсолютно не ухудшает вкус блюда. Ниже вы можете ознакомиться с классическим рецептом этого сытного и ароматного супа.

Говяжья грудинка на кости – 1 кг

Вода – 2 л

Рис – ½ чашки

Соль – по вкусу

Лук – 2 шт

Растительное масло – 2-3 ст.л.

Лавровый лист – 2 шт

Перец душистый горошек – 5-7 шт

Соус ткемали – 2 ст.л. густого или ½ стакана жидкого

!!! Хмели сунели – 1-2 ч.л.

Кориандр молотый – 1 ч.л.

Грецкие орехи, очищенные и слегка обжаренные на сухой сковороде – ½ чаши

Свежий чеснок – 2-4 зубчика

Свежая петрушка и кинза – по 1 среднему пучку

Грудинку нарезать крупными кусками, поместить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пенку, добавить лавровый лист с душистым перцем и томить на медленном огне в течение 2 часов. Вынуть мясо и процедить бульон. Снять мясо с кости и нарезать на небольшие кусочки. Бульон вернуть на огонь и довести до кипения.

Лук нарезать кубиками и обжарить на масле до полупрозрачности. Рис промыть несколько раз в холодной воде и поместить в бульон вместе с кусочками мяса. Приправить солью по вкусу.

Через 10 минут добавить обжаренный лук и варить до полной готовности риса приблизительно 10 минут.

Растереть обжаренные орехи в ступке и добавить в суп.

Через 5 минут добавить соус из сливы *ткемали*, кориандр и *хмели сунели* в бульон. Суп должен получиться с выраженным острым вкусом, а также иметь характерную кислинку. При необходимости добавить перец чили в свежем или молотом виде. Варить еще 5-10 минут.

В это время измельчить чеснок и мелко порубить петрушку с кинзой. Снять суп с огня, добавить чеснок с зеленью, накрыть крышкой и дать постоять в течение 15 минут. Подавать с кусочком хрустящего хлеба или лавашем.

МИНЕСТРОНЕ



Минестроне – это легкий итальянский суп из сезонных овощей. Одна из характерных особенностей *минестроне* заключается в обжарке овощей в оливковом масле на медленном огне, что позволяет приготовить насыщенный ароматный суп. Нередко к овощам добавляют мясо, например, копченную свинину, а также макароны или рис. Я приведу пример классического рецепта, а вы в свою очередь можете использовать те овощи, которые доступны вам в данный момент.

Бобовые, например, фасоль или нут – 2 чашки

Оливковое масло – 3 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Соль морская – по вкусу

Перец черный свежемолотый – по вкусу

Чеснок, измельченный – 2 зубчика

Протертые томаты – 400 гр (1 банка)

Перец чили кайенский молотый – по вкусу

Лавровый лист – 2-3 шт

Картофель, очищенный и нарезанный кубиком 2 см – 1½ чашки

Морковь, нарезанная соломкой шириной 1 см – 1 чашка

Сельдерей, мелко нарезанный – ½ чашки

Капуста (среднего размера), измельченная – 1 кочан

Горячая воды или овощной бульон – 3-4 литра

Кабачок, нарезанный кубиком 2 см – 1 чашка

Паста (макароны) на ваш выбор – ¾ чашки

!!! Смесь итальянских трав – ½ ч.л.

Сыр пармезан или грана падано, тертый – по вкусу

В зависимости от вида бобовых, следует замочить их в воде на время, а затем поместить в кастрюлю, влить холодную воду и варить до полуготовности.

В кастрюле или глубокой сковороде нагреть оливковое масло на небольшом огне и погрузить в него лук. Обжаривать в течение 5 минут. Добавить чеснок и продолжать готовить лук до золотистого цвета, приблизительно 5 минут.

К луку добавить помидоры вместе с жидкостью, перец чили и лавровый лист. Довести жидкость до кипения, а затем добавить картофель, морковь и сельдерей. Снова довести до кипения и варить в течение 5 минут. Приправить солью, добавить капусту и продолжать готовить еще 5 минут.

Влить 4 литра горячей воды и довести ее до кипения. Уменьшить огонь и варить при минимальном кипении в течение 20 минут. Слить воду с бобовых, переложить их в суп и продолжать варить до полной готовности бобов. Добавить кабачки и продолжать готовить еще 4-5 минут, после чего засыпать в суп макароны и сварить их до готовности.

Приправить суп солью, перцем и смесью трав, а затем убрать с огня. Подавать с тертым сыром.

Примечание: в некоторых рецептах после приготовления супа половину овощей помещают в блендер, перерабатывают в пюре, а затем снова возвращают в суп, придавая ему густоту.

ДХАЛ



Дхал или *дал* – это традиционный, ароматный, вегетарианский, индийский суп из чечевицы или других бобовых, который заправляется пряной подливкой прогретых в масле специй, именуемой *тадка*. Существует множество рецептов этого супа, а ниже я поделюсь с вами двумя его вариациями. Используйте для этого замечательного блюда те бобовые, которые вам больше нравятся или которые наиболее доступны, а также не забывайте об овощах, например, помидорах.

Дхал из красной чечевицы

Сливочное масло – ¼ чаши

Черная горчица семя – 2 ч.л.

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Свежий чеснок, измельченный – 2 зубчика

Куркума – 1 ч.л.

Зира молотая – 1 ч.л.

Перец чили Халапеньо зеленый (без семян), мелко нарезанный – 1-2 стручка

Красная чечевица – 1 чашка

Кокосовое молоко – 1 стакан

!!! Паста багхар – 2 ст.л.

Свежая кинза для украшения

Растопить сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне и добавить семена черной горчицы. Через 1 минуту добавить лук с чесноком и пассеровать в течение 7-10 минут.

Добавить куркуму, зиру и перец чили, и продолжать готовить еще 2 минуты. Добавить в кастрюлю чечевицу, 4 стакана воды и кокосовое молоко. Довести до кипения, убавить огонь, закрыть крышкой и томить в течение 40 минут, добавляя при необходимости воду. Готовность чечевицы определяется поглощением воды и ее мягкости.

Приготовить пасту *багхар* и в горячем виде влить ее в кастрюлю. Перемешать и посыпать свежей кинзой. Подавать с кусочком хлеба для макания в соус.

Дхал из желтой чечевицы

Тур дал (желтая чечевица) – 2 чаши

Тамариндовая вода – 2 ст.л.

Вода – 6 стаканов

Куркума молотая – ½ ч.л.

Соль – по вкусу

Коричневый сахар – 2 ст.л.

Сливочное масло – 2 ст.л.

Горчица черная семя – ½ ч.л.

Зира семя – ½ ч.л.

Листья карри – 10 шт

!!! Кала масала – 1 ст.л.

Перец чили кайенский молотый – 1 ч.л.

Тертый кокос или кокосовая стружка – ½ чаши

Листья свежей кинзы

Промыть чечевицу холодной водой, откинуть на сито и отложить в сторону на 7-10 минут.

Переложить чечевицу в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Добавить соль, сахар, куркуму и варить на медленном огне до полного размягчения чечевицы. При необходимости доливать воду.

Добавить тамариндовую воду. В небольшой сковороде нагреть сливочное масло и погрузить в него семена горчицы и зиры, а также листья карри. Через минуту добавить кайенский перец вместе с *каламасала* и тщательно перемешать. Через 10-15 секунд добавить тертый кокос и убрать с огня.

Переложить горячую пряную смесь в суп и перемешать. Подавать, украсив листиками кинзы.

РАСАМ



Расам – это популярное южноиндийское блюдо, которое представляет собой суп на основе тamarиндового и томатного соков, а также чечевицы и специй. Многие рецепты этого супа содержат в своем составе разнообразные овощи, и даже фрукты. *Расам* обычно подается после блюд *самбар* и может сопровождаться рисом, выступающим как гарнир.

Тамариндовая паста или вода – 2 ст.л.

Коричневый сахар – 1½ ст.л.

Тур дал (желтая чечевица) – 1 чашка

Помидоры, нарезанные – 2 чашки

Микс свежих или замороженных овощей (стручковая фасоль, морковь, цветная капуста и прочие) – 2 чашки

Куркума молотая – ½ ч.л.

!!! *Расам масала* – 2 ст.л.

Соль – по вкусу

Вода – 4-5 стаканов

Растительное масло – 1 ст.л.

Асафетида – щепотка

Зира семя – ½ ч.л.

Горчица черная семя – 1 ч.л.

Перец чили кайенский молотый – ½ ч.л.

Листья карри – 10-15 шт

Листья свежей кинзы, мелко порубленные – 2 ст.л.

Поместить в кастрюлю чечевицу, помидоры, овощи, куркуму, сок тамаринда, сахар, *расам масала*, соль и воду. Довести до кипения на сильном огне. Затем накрыть крышкой и варить на сильном огне в течение 3 часов, а на медленном – 5 часов, или до полной готовности чечевицы.

В небольшом сотейнике разогреть масло и погрузить в него семена зиры и горчицы, а также листья карри. Обжаривать в течение 30 секунд, а после добавить асафетиду и кайенский перец. Тщательно перемешать и через 10-15 секунд отправить к чечевице.

Подавать в сервировочных тарелках, украсив кинзой. В качестве гарнира использовать рис.

РАМЕН



Рамен представляет собой популярный японский сытный суп на основе бульона, лапши, мяса и других ингредиентов, выступающих в роли начинки. Аналоги этого блюда также присутствуют в китайской и корейской кухне. В каждом регионе имеются свои вариации этого блюда поэтому фиксированного рецепта не существует. По традиции *рамен* готовится из пшеничной лапши, однако современные варианты включают также яичную и гречневую лапшу. Наиболее популярным белковым ингредиентом для этого супа является курица или свинина. Приготовление *рамена* состоит из нескольких этапов: вначале отваривается бульон, затем отдельно варится лапша, а после этого происходит сборка самого супа с добавлением основных ингредиентов, топпинга, который может включать яйцо, зеленый лук и различного рода посыпку. В моем рецепте этого замечательного супа в качестве финишной приправы я использую знаменитую японскую смесь *шичими тогараши*, которая придает блюду пикантный вкус истинной Японии. Представляю вашему вниманию простой рецепт этого супа на курином бульоне с мисо пастой. Вы можете добавлять любые ингредиенты для вашего *рамена*.

Сушеный комбо – 1 полоска (7 см)
Хлопья бонито – ½ чашки
Вода – 1 л
Куриный бульон – 4 стакана
Сахар – 1 ч.л.
Соевый соус – 1 ст.л.
Светлая мисо паста – 3 ст.л.
Кунжутное масло – ½ ч.л.
Сыр тофу, нарезанный небольшим кубиком – 1 чашка
Лапша – 700 гр
Грибы шиитаке (заранее вымоченные) или шампиньоны, нарезанные дольками – ½ чашки
Зеленый лук, тонко нарезанный – 2 пера
Ростки бобов, заранее замоченные – 1 чашка
Яйца, варенные в течение 6 минут, моментально охлажденные и нарезанные пополам – 4 шт
!!! Шичими тогараши для посыпки

Для начала необходимо приготовить *даши* бульон. Для этого в кастрюлю налить воду, поместить в нее водоросли комбо и довести до кипения. Варить бульон на медленном огне в течение 20 минут. Удалить водоросли из бульона и добавить *бонито*. Продолжать готовить еще 2 минуты, убрать с огня и оставить бульон настаиваться в течение 5 минут, а затем полностью процедить его с помощью сита.

В кастрюлю влить куриный бульон и 2 стакана *даши*. Довести до кипения.

Добавить сахар, соевый соус, мисо пасту и кунжутное масло. Также добавить грибы. Продолжать готовить еще 5 минут.

В это время отварить лапшу. Слить воду, промыть лапшу под холодной водой и разделить на 4 порции. Снять бульон с огня.

Разлить бульон, покрыв лапшу в каждой порции. Поместить сверху по две половинки яйца и ростки бобов. Посыпать зеленым луком и *шичими тогараши*. При желании можно использовать приготовленное мясо курицы или свинины.

ТОМ ЯМ



Том Ям – это восхитительный тайский горячий пряный кисло-острый суп, который является популярнейшим блюдом среди поклонников тайской кухни за пределами самого Таиланда,

особенно в западных странах. Существует несколько вариантов этого супа на основе разных белковых начинок. Рецепт, которым я с вами поделюсь, является самым востребованным и называется *том ям кунг*. *Кунг* с тайского переводится как «креветка». И это означает, что центральным ингредиентом в этой версии супа служат именно креветки. Сам рецепт приготовления этого супа предельно прост и все основное время занимает подготовка тех или иных ингредиентов. Ниже я опишу свою интерпретацию рецепта, а вы со временем сможете «подогнать» количество ингредиентов и приправ на свой вкус. Помните, что этот суп не принято оставлять на следующий день поэтому рассчитывайте его объем заранее.

Креветки – 20 шт

Шампиньоны (среднего размера) – 10 шт

Помидоры черри – 10 шт

Калган (можно заменить корнем имбиря) – 5 см

Лемонграсс, очищенный от внешнего слоя – 3-4 стебля

Листья каффир-лайма – 8 шт

Куриный, рыбный или креветочный бульон – 2 л

Кокосовое молоко – 500 мл

!!! Красная карри паста или тайская чили паста – 2-5 ч.л.

Рыбный соус – 2 ст.л. (или по вкусу)

Соевый соус – 2 ст.л. (или по вкусу)

Перец чили тайский красный – 4 стручка (или по вкусу)

Красный лук, нарезанный тонкими полукольцами – 1 шт

Лайм – 1 шт

Кинза для украшения

Сварить классический *куриный бульон*, процедить, снова довести до кипения и уменьшить огонь.

Нарезать калган на тонкие пластинки, лемонграсс на длинные тонкие кольца, листья каффир-лайма помять руками. Перец чили помыть и просушить. Шампиньоны очистить и нарезать средними дольками, помидоры черри разрезать пополам. Креветки очистить и разрезать на две части вдоль брюшка, очистив от кишечной вены.

Поместить калган, лемонграсс и листья каффир-лайма в бульон. Через 3-5 минут добавить стручки перца чили. Варить на медленном огне в течение 5-10 минут.

Добавить рыбный и соевый соус, а также *тайскую чили пасту*.

Как только паста полностью растворится и окрасит бульон, влить кокосовое молоко и довести до кипения.

Добавить шампиньоны и креветки. Варить еще 2-3 минуты, а затем влить сок лайма и при необходимости довести до вкуса, после чего убрать с огня.

Подавать горячим, украсив кинзой, помидорами черри и тонко нарезанными перьями красного или лука-шалота.

Примечание: Лемонграсс, калган, листья лайма и чили в пищу не употребляются, а остаются в кастрюле или в тарелке. Также можно удалить их из кастрюли перед подачей.

НАМ Я С РЫБОЙ И РИСОВОЙ ЛАПШОЙ



Нам я или *рыбный карри* – это классический суп из южных регионов Таиланда, приготовленный на основе кокосового молока и подаваемый традиционно на завтрак. *Нам я* является ярким примером уличной еды. Прелесть этого блюда еще и в том, что при длительном выпаривании жидкости вместо супа можно приготовить густое *карри* как тайцы обычно и поступают

Филе свежей рыбы без костей – 150 гр

Кокосовое молоко – 400 мл

Соль – по вкусу

Пальмовый сахар – ¼ ч.л.

Рыбный соус – 2 ст.л.

!!! Паста нам я – 2 ст.л.

Вода или рыбный бульон – 600 мл

Перец чили тайский, мелко нарезанный – 2 стручка (по желанию)

Рисовая лапша – 400 гр

В кастрюлю влить кокосовое молоко с водой и добавить соль, пальмовый сахар, рыбный соус и пасту *нам я*. Добавить в бульон рыбу и довести до кипения. Готовить в течение 10-15 минут или до тех пор, пока рыба не станет мягкой.

Извлечь рыбу из бульона и растолочь ее в ступке. Затем вернуть рыбу в кастрюлю и продолжать готовить еще 15 минут.

Добавить в суп чили, перемешать и при необходимости довести до вкуса. Приготовить рисовую лапшу согласно указанию на упаковке.

Распределить лапшу в сервировочных тарелках и залить горячим супом.

ЛАКСА



Лакса представляет собой блюдо малазийской кухни на основе лапши, мяса, рыбы, морепродуктов и кокосового бульона – довольно острый суп, популярный по всей Юго-Восточной Азии. Существует огромное количество разнообразных рецептов этого супа и с двумя из них вы можете ознакомиться ниже.

Лакса с рыбой и морепродуктами

Рисовая лапша – 400 гр

Ростки бобов – 50-70 гр

Рыбный или куриный бульон – 2½ стакана

Кокосовое молоко – 2½ стакана

Филе любой белой рыбы, нарезанное на небольшие кусочки 4 см – 400 гр

Креветки, очищенные и сваренные – 300 гр

!!! Паста лакса – по вкусу (в зависимости от уровня остроты)

Растительное масло – 1-2 ст.л.

Соль – по вкусу

Сок одного лайма

Зеленый лук, тонко нарезанный – 2 пера

Листья свежей кинзы или мяты, мелко порубленные – 2 ст.л.

Замочить рисовую лапшу в подсоленной горячей воде на несколько минут. Затем слить воду и промыть под холодной проточной водой.

Бланшировать ростки бобов в течение одной минуты. Слить воду и промыть под холодной водой.

В воке или кастрюле разогреть растительное масло на среднем огне и добавить *пасту лакса*. Обжарить до появления аромата в течение 3-5 минут.

Влить бульон, смешать с пастой и довести до кипения. Влить кокосовое молоко, уменьшить огонь и варить в течение 3 минут.

Поместить в вок кусочки рыбы и довести ее до готовности.

Затем добавить креветки, приправить солью и соком лайма.

Подавать суп в глубоких мисках, положив в каждую лапшу и ростки бобов. Украсить блюдо зеленым луком и листьями кинзы.

Лакса с курицей

!!! Паста лакса – 1 стакан
Кокосовое молоко – 3 стакана
Куриный бульон – 3 стакана
Куриная грудка, нарезанная на кусочки 5 см – 700 гр
Кабачок (небольшого размера), нарезанный – 2 шт
Тыква, нарезанная – 1 чашка
Сахар – 1 ч.л.
Листья свежей мяты – небольшая горстка
Соль – по вкусу
Яичная лапша – 450 гр
Лайм, нарезанный на дольки – 1 шт
!!! Самбал улек – по вкусу

В кастрюле или воке разогреть смесь из пасты лакса, кокосового молока и бульона. Довести до кипения, убавить огонь и варить в течение 15 минут.

Поместить в бульон курицу, кабачок и тыкву. Варить в течение 10-15 минут или до полной готовности курицы. Добавить сахар и листья мяты, и продолжать готовить еще 1-2 минуты. При необходимости добавить соль.

В это время в небольшой кастрюле вскипятить подсоленную воду и поместить в нее яичную лапшу. Готовить согласно инструкции на упаковке до состояния «аль денте».

Расположить в каждую тарелку порцию лапши, залив ее горячим супом. Подавать с дольками лайма и самбал улек.

РЫБНЫЙ СУП С ЛАПШОЙ И ЛЕМОНГРАССОМ



Этот простой в приготовлении суп из Малайзии, где он подается в ресторанах и уличных киосках. Он пользуется огромной популярностью из-за своего яркого вкуса. Малазийцы обожают добавлять лапшу в обыденные супы, делая их невероятно сытными.

Рыбный бульон – 7 стаканов
Калган, нарезанный на тонкие кусочки – 10 см
Листья лайма – 10 шт
Лемонграсс (нижняя часть), очищенный от верхнего слоя и нарезанный – 3-6 стеблей
Лук-шалот, очищенный и разрезанный пополам – 2 шт
Филе любой белой рыбы, нарезанное на небольшие кубики – 450 гр
Рисовая лапша, пропаренная в горячей воде – ½ чашки
Помидор (крупного размера), нарезанный на четвертинки – 1 шт
Рыбный соус – по вкусу

!!! Самбал блачан – 1-2 ч.л.

Листья и стебли свежей кинзы – ½ чаши

В кастрюлю влить рыбный бульон и довести до кипения. Добавить калган, лемонграсс, листья лайма и лук-шалот. Убавить огонь, закрыть крышкой и варить в течение 30 минут.

Добавить рыбу, рисовую лапшу и помидоры. Варить в течение 10 минут или до полной готовности рыбы. Добавить рыбный соус, самбал и листья кинзы. При необходимости довести до вкуса и подавать.

МАЛАЙСКО-ПОРТУГАЛЬСКИЙ РЫБНЫЙ СУП



Этот суп появился из-за португальского влияния своей кулинарной культуры на Малайзию еще в те времена, когда португальские колонисты завезли в Юго-Восточную Азию перцы чили и уксус. Как известно и Португалия, и Малайзия потребляют огромное количество рыбы, готовя сытные и пряные блюда, и этот суп тому подтверждение.

Стейк палтуса, нарезанный на 4 части – 450 гр

Сок лимона – 2 ст.л.

Соль – по вкусу

Лук-шалот, очищенный и нарезанный пополам – 3 шт

Чеснок – 3 зубчика

Имбирь, тертый – 3 см

!!! Самбал улек – 2 ст.л.

Куркума молотая – ½ ч.л.
Перец белый свежемолотый – ½ ч.л.
Растительное масло – ¼ стакана
Помидор (крупного размера), нарезанный кубиками – 1 шт
Томатная паста – 1 ст.л.
Фасоль консервированная – 1 банка или 400 гр
Рыбный бульон – 3 стакана
Зеленый лук, мелко нарезанный – 2 пера
Лайм, нарезанный дольками, для подачи

Натереть рыбу солью и сбрызнуть лимонным соком.

Приготовить пряную пасту, добавив в блендер лук-шалот, чеснок, имбирь, *самбал*, куркуму и белый перец. Превратить в однородную массу.

В кастрюле или большом сотейнике нагреть масло на среднем огне. Добавить пасту из блендера и прогреть ее в течение 5 минут, постоянно помешивая.

Добавить помидоры с томатной пастой и продолжать готовить еще 10-15 минут.

Добавить рыбу, фасоль, бульон и зеленый лук. Аккуратно перемешать, довести до кипения, убавить огонь и варить в течение 15 минут до готовности рыбы. Подавать сразу.

ВЬЕТНАМСКИЙ СУП ФО



Легендарный суп, являющийся самым узнаваемым блюдом вьетнамской кулинарной культуры и по официальным данным признанным одним из 50 самых вкусных блюд мира. Его

готовят на основе рисовой лапши, ароматного пряного бульона, говядины, курицы или рыбы. Самым популярным видом мяса для этого супа является говядина и он носит название *фо бо*. Чрезвычайно важно правильно приготовить бульон, который по завершению остается абсолютно прозрачным, что довольно сложно сделать при варке говяжьих костей. Готовый суп подается в сервировочных тарелках и украшается ростками бобов, базиликом, мятой, зеленым луком, кинзой, перцем чили и дольками лайма. Ниже я привожу рецепт классического *фо бо*, приготовив который вы почувствуете вкус настоящего вьетнамского блюда.

Для бульона:

Ребра говядины – 2 кг

Мякоть говядины – 500 гр

Лук, неочищенный и нарезанный на четвертинки – 2 шт

Имбирь, неочищенный и нарезанный толстыми пластинками – 10 см

Корица цельная – 3 палочки

Перец черный горошек – 1 ч.л.

Бадьян – 3-5 шт

Гвоздика цельная – 6 шт

Кардамон черный – 2-3 коробочки (по желанию)

Вода – 6 литров

Для супа и начинки:

Свежая рисовая лапша – 500 гр или 250 гр сушеной рисовой лапши

Ростки бобов – 200 гр

Зеленый лук (зеленая часть), тонко нарезанный – 6 перьев

Зеленый лук (белая часть) – по вкусу

Лук, нарезанный тонкими перьями – 2 шт

Мякоть говядины, нарезанная тончайшими пластинками – 300-400 гр

Рыбный соус – ¼ стакана или по вкусу

Сахар – 50 гр или по вкусу

Дольки лайма

Перец чили тайский, нарезанный тонкими полукольцами – 2-3 стручка

Листья свежей кинзы

Листья свежей мяты

Листья свежего базилика

!!! Соус нуок чам

Поместить кости в кастрюлю и залить большим количеством холодной воды. Довести до кипения и варить в течение 10 минут, периодически убирая пену. Полностью слить воду и промыть кости, при необходимости промыть кастрюлю. Снова поместить кости вместе с мякотью в кастрюлю и залить новой порцией холодной воды. Довести до кипения, уменьшить огонь до минимума и убрать пенку. В сухой сковороде поджарить лук, имбирь и специи до сильного колера, после чего протереть лук с имбирем с помощью бумажного полотенца и поместить их вместе со специями в кастрюлю к мясу. Как только мякоть будет полностью готова, вынуть ее из бульона, промыть в холодной воде и после этого поместить в миску с водой на 10 минут. Вынуть мясо, обсушить и поместить в пищевую пленку. Варить бульон в течение 2-4 часов.

Если вы используете свежую лапшу, обдать ее кипятком и нарезать на кусочки 10 см. Если вы используете сушеную лапшу сварить ее до готовности или залить кипятком, после чего слить воду и охладить под струей холодной воды. Ростки бобов обдать кипятком, остудить под холодной водой и откинуть на дуршлаг.

На большую тарелку выложить ростки бобов, белую и зеленую часть зеленого лука, тонкие полукольца перца чили, кинзу, мяту, базилик, лайм и полукольца лука. В отдельные блюдца налить соус *нуок чам*.

Процедить бульон, залить его в чистую кастрюлю и довести его до вкуса, используя рыбный соус, сахар и соль. Держать бульон на самом маленьком огне. В это время нарезать

приготовленную мякоть говядины на небольшие кусочки. Сырое мясо перед нарезкой рекомендуется слегка заморозить, а затем нарезать на тонкие ломтики.

Для подачи распределить по сервировочным тарелкам лапшу, сверху положить кусочки готовой говядины, а рядом выложить тонкие ломтики сырой говядины. Влить в каждую тарелку необходимое количество кипящего бульона. Каждый гость сам закладывает остальные ингредиенты (ростки бобов, перец чили, зеленый и репчатый лук, кинзу, мяту, базилик, лайм и соус *нуок чам*) в тарелку по своему желанию.

Примечание: ломтики сырой говядины должны быть очень тонко нарезаны, чтобы они успели «схватиться» под действием горячего бульона. Перед подачей бульон необходимо довести до сильного кипения, а затем сразу же разлить по сервировочным тарелкам.

ИНДОНЕЗИЙСКИЙ СУП ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ



Берега индонезийских островов известны своим богатым выбором рыбы и морепродуктов. На каждом острове имеются свои традиционные блюда, в том числе и супы, из этих морских обитателей. Рецепт супа, который я описал ниже, является популярным на острове Бали.

Растительное масло – 1 ст.л.

!!! Паста бамбу для рыбы и морепродуктов – ½ стакана

Лемонграсс (нижняя часть), очищенный от верхнего слоя и слегка отбитый ножом – 1 стебель

Листья лайма – 2 шт

Перец чили Птичий Глаз – 3 стручка

Рыбный бульон – 1 л

Помидоры, очищенные и нарезанные соломкой – 100 гр

Огурцы (без семян), очищенные, разрезанные пополам, бланшированные в течение 30 секунд, в затем нарезанные соломкой – 100 гр

Микс рыбы и морепродуктов на ваш выбор – 600 гр

Сок лайма – по вкусу

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Цедра ½ лайма

Зеленый лук, мелко нарезанный – 1 ст.л.

Свежие листья кинзы или базилика, порубленные – 1 ст.л.

Нагреть в кастрюле растительное масло на среднем огне и погрузить в нее половину пряной пасты, лемонграсс, листья лайма и перчики чили. Обжарить до появления аромата в течение 2 минут.

Влить рыбный бульон и добавить помидоры с огурцами. Довести до кипения и томить на медленном огне в течение 5 минут.

Поместить кусочки рыбы и морепродукты в пластиковый термостойкий пакет, а затем добавить оставшуюся пряную пасту, сок лайма и немного соли. Закрывать пакет, выпустив воздух, и тщательно перемешать.

Поместить пакет в кастрюлю с водой при температуре 55 °С и готовить в течение 20-25 минут, поддерживая строго заданную температуру.

Открыть пакет и вылить оставшийся маринад в суп. Довести суп до вкуса, приправив солью, черным перцем, соком и цедрой лайма. Снять кастрюлю с огня.

Поместить рыбу и морепродукты по сервировочным тарелкам, залить бульоном и украсить зеленым луком, свежими листьями кинзы или базилика.

ХАРИРА



Это блюдо представляет собой густой суп, родиной которого является Марокко, однако он пользуется огромной популярностью по всему магрибскому региону. Для этого супа характерны сложные ароматы, получаемые из простых ингредиентов. Данный рецепт рассчитан на большую компанию поэтому, если вам необходимо приготовить суп на меньшее количество гостей, следует уменьшить количество ингредиентов вдвое.

Оливковое масло – 3 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Сельдерей, мелко нарубленный – 2 стебля

Морковь, натертая – 2 шт

Чеснок, измельченный – 5 зубчиков

Имбирь, тертый – 1 ст.л.

Куркума молотая – 2 ч.л.

Корица молотая – 1½ ч.л.

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Шафран – небольшая щепотка (по желанию)
Куриный бульон – 2 л
Протертые томаты – 1 банка (400 мл)
Рис – ½ чашки
Чечевица – 2 чашки
Консервированный нут или бобы – 500-800 гр
Листья свежей кинзы, мелко порубленные – 1 чашка
Листья свежей петрушки, мелко порубленные – 1 чашка
!!! Паста арисса или смесь ла кама– 2 ст.л.
Лимон, нарезанный на дольки – 2 шт
Греческий йогурт для подачи

В кастрюле нагреть оливковое масло на среднем огне и погрузить в него лук, сельдерей и морковь. Обжаривать в течение 7-10 минут.

Уменьшить огонь до минимума и добавить чеснок, имбирь, куркуму, корицу, шафран, приправив солью и перцем. Продолжать готовить до раскрытия ароматов специй в течение 1-2 минут.

Добавить в кастрюлю бульон, помидоры и рис. Довести до кипения и томить на медленном огне под крышкой в течение 10 минут.

По прошествии данного времени добавить чечевицу и нут. Готовить еще в течение 30-40 минут или до полной готовности риса и чечевицы. Если суп получился слишком густой, добавить необходимого количества бульона или воды.

Добавить в кастрюлю листья кинзы и петрушки, а также *пасту арисса*. Тщательно перемешать и через 5 минут убрать с огня.

Подавать, добавив необходимое количество свежих трав. В качестве дополнения подать греческий йогурт и дольки лимона.

ЙЕМЕНСКИЙ ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП



Быстрый в приготовлении суп на основе чечевицы и ароматных пряных ноток смеси *хавайдж*. Овощи в свою очередь придадут нужную текстуру этому супу, а цитрусовый аромат лайма завершит баланс.

Растительное масло – 120 мл

Лук (крупного размера), нарезанный кубиком – 1 шт

Морковь (среднего размера), нарезанная кубиком или натертая на терке – 4 шт

Сельдерей, нарезанный кубиком – 2 стебля

Лук-порей, хорошо промытый от песка, мелко нарезанный – 2 шт

Свежий чеснок (крупного размера), измельченный – 2 зубчика

*!!! Смесь специй *хавайдж* – 30 гр*

Морская соль – 2 ч.л.

Помидоры свежие или консервированные, нарезанные – 360 гр

Чечевица – 450 гр

Овощной или куриный бульон – 3–4 л.

Лавровый лист – 1 шт на литр

Лайм, разрезанный на четвертинки – 3 шт

В большой кастрюле разогреть масло на среднем огне. Добавить лук, морковь, лук-порей и сельдерей. Пассеровать в течение 8 минут при постоянном помешивании. Добавить чеснок и уменьшить огонь. Продолжать готовить еще 1-2 минуты.

Добавить смесь *хавайдж* и хорошо перемешать содержимое кастрюли. Через 2 минуты добавить соль, помидоры, чечевицу, бульон и лавровый лист. Увеличить огонь до максимума и довести до кипения. Уменьшить огонь и томить с закрытой крышкой в течение 40 минут. Время от времени следует помешивать и снимать пену.

В конце довести суп до вкуса и подавать с лаймом.

МОРКОВНЫЙ СУП



Этот сытный и вкусный карибский суп готовят из пышного морковного пюре и бархатистого жареного риса, приправленного *смесью колombo*. Мой рецепт включает также креветки, но вы можете заменить их на овощи или мясо.

Оливковое масло для обжарки
Лук (среднего размера), мелко нарезанный – 1 шт
Свежий чеснок, мелко нарезанный – 3 зубчика
Свежий имбирь, очищенный и нарезанный – 4 см
Морковь, очищенная и нарезанная – 700 гр
Куриный, овощной или рыбный бульон – 3 стакана
Сухое белое вино – ¼ стакана
Лавровый лист – 1 шт
!!! Смесь колombo – ¼ стакана
Соль морская – по вкусу
Кокосовое молоко – 1 банка
Вустерский соус – 1 ст.л.
Сок одного лайма + дольки еще одного лайма для украшения
Коричневый сахар – щепотка
Свежая кинза, нарубленная, для украшения
Креветки – 12 шт
Паприка молотая – 1 ст.л.
Перец чили кайенский молотый – 1 ч.л.

Нагреть масло в сковороде или сотейнике и обжарить лук, чеснок, имбирь и морковь в течение 5 минут. Деглазировать сковороду вином, уменьшить огонь и выпарить почти всю жидкость.

Добавить бульон, лавровый лист и 1 ст.л. *смеси колombo*. Накрывать крышкой и томить на медленном огне в течение 15 минут.

Вынуть лавровый лист, поместить содержимое сковороды в блендер или кухонный комбайн и превратить смесь в однородную массу. Во время процесса постепенно добавлять половину кокосового молока. Процедить смесь через сито и вернуть пюре в сковороду на медленный огонь.

Добавить оставшееся кокосовое молоко, вустерский соус и сахар. Довести до вкуса, добавив необходимое количество *смеси колombo*. Сбрызнуть соком лайма и приправить солью.

Натереть креветки паприкой и кайенским перцем. Обжарить на сковороде до готовности.

Налить порцию супа в тарелку, добавить несколько креветок и украсить дольками лайма и кинзой.

СУП С ТОРТИЛЬЕЙ



Это один из самых популярных супов в Мексике, рецептов которого столько же, сколько и кулинаров, проживающих в ней. Этот суп наполнен острыми нотками перцев чили, пряностями и яркой палитрой мексиканских томатов. Завершают этот шедевр поджаренные ломтики кукурузной лепешки, тертый сыр и восхитительная *сальса*, которая подается в качестве гарнира. Полный набор ингредиентов и мастерство повара поможет приготовить поистине вкусный суп, острота которого не будет доминировать, а лишь дополнять баланс вкусов наряду с остальными ингредиентами во всем блюде. Ниже я привожу рецепт, который позаимствовал у известного британского шеф-повара Гордона Рамзи, немного изменив его. Вы также можете изменить рецепт, дополнив его мясом по своему вкусу.

Красный лук, мелко нарезанный – 1 шт

Зира семя – 2 ч.л.

Орегано сушеный – 1 ч.л.

Чеснок, измельченный – 2 зубчика

!!! Перец чипотле из соуса адобо, нарезанный – 2 стручка

!!! Соус адобо – 2-3 ст.л.
Томатная паста – 1 ст.л.
Помидоры в собственном соку – 400 гр
Фасоль консервированная – 400 гр
Сахар – 1 ч.л.
Куриный или овощной бульон – 750 мл
Сыр ланкашир или фета – 100 гр
Авокадо, очищенный и нарезанный дольками или кубиком – 1 шт
Стебли свежей кинзы и листья от них – 5-7 шт
Паприка молотая – 1 ч.л.
Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу
Тортилья – 4-6 шт
!!! Сальса Пико де Гальо (ингредиенты нарезать мелким кубиком)

Разогреть в глубокой сковороде или кастрюле растительное масло и погрузить в него лук. Через 1 минуту добавит чеснок вместе с зирой и орегано. Обжарить в течение 2 минут, а затем всыпать сахар.

Поместить в блендер томаты в собственном соку, чипотле, *соус адобо*, а также соль с перцем. Превратить в однородную пасту.

Обжарить томатную пасту, а затем влить пюре из блендера.

Через 8-10 минут добавить помидоры, веточки кинзы, фасоль и бульон. Довести до кипения и варить 15 минут.

В то время как суп доходит, приготовить *сальсу* и тортилью. Разогреть духовку до 180 °С. Смазать лепешки оливковым маслом и посыпать паприкой. Разрезать каждую лепешку на треугольники, наподобие пиццы, или на соломку шириной 1 см, а затем выложить их на противень. Запекать до золотистого цвета, приблизительно 3 минуты.

Довести суп до вкуса, при необходимости добавив *соус адобо*, соль, перец, сахар или чили. Убрать с огня и разлить по сервировочным тарелкам. Поместить в каждую по несколько кусочков тортильи. Добавить в суп натертый сыр, авокадо и завершить украшение листьями кинзы. Подавать в вместе с *сальсой* и отдельной тарелкой с кусочками тортильи.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ













ПАЭЛЬЯ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ



Паэлья представляет собой блюдо из риса с различными добавками в виде морепродуктов, мяса, курицы, овощей и т.д. Является национальным блюдом Испании, где насчитывается десятки ее вариаций, а готовится она на специальной широкой неглубокой сковороде. В моем рецепте *паэлья* сохраняет свои традиционные ингредиенты за исключением одного – *пасты арисса*. Она превосходно подчеркивает вкус морепродуктов, добавляя им свои теплые нотки наряду с пикантным ароматом.

Оливковое масло – 6 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – ½ чаши

Чеснок, измельченный – 2 зубчика

Сладкий болгарский красный перец, нарезанный мелким кубиком – 1 стручок

Помидор (крупного размера), мелко нарезанный – 1 шт или банка протертых томатов

!!! *Смесь специй арисса* – 1 ст.л.

Мидии, очищенные – 450 гр

Морские гребешки (или другой вид морепродуктов) – 450 гр

Креветки (среднего размера), очищенные – 450 гр

Куриный или рыбный бульон – 6 стаканов

Чоризо или другая копченая колбаса, нарезанная соломкой шириной 2 см – по вкусу

Рис для паэлья (например, бомба) – 3 чаши

Соль морская – 1 ч.л.

Паприка копченая молотая – ½ ч.л.

Перец чили алеппо или кайенский молотый – ½ ч.л. (по желанию)

Шафран нити – ¼ ч.л.

Замороженный горошек – ½ чаши

Листья свежей петрушки, мелко порубленные – 2 ст.л.

Лимон, нарезанный дольками – 2 шт

Разогреть духовку до 200 °С.

В большой сковороде (25-30 см в диаметре) разогреть 4 ст.л. оливкового масла на среднем огне и погрузить в него лук, чеснок, сладкий перец, помидоры и *ариссу*. Вначале обжарить, а затем тушить в течение 10 минут или до консистенции густой пасты. Выложить массу в отдельную миску и отложить в сторону.

Также в отдельной миске соединить все морепродукты.

В сотейнике или кастрюле довести бульон до кипения и убрать с огня.

В той же сковороде разогреть оставшееся оливковое масло на среднем огне и погрузить в него колбасу. Обжаривать в течение 2 минут с каждой стороны. Переложить в миску и слить весь жир со сковороды.

В сковороду добавить пасту, рис, соль, паприку, молотый чили и шафран. Влить горячий бульон и тщательно перемешать. Довести до бурного кипения и снять с огня.

Поместить все морепродукты в рисовую смесь, после чего расположить сковороду в самый низ духовки на 15 минут.

Добавить сверху горошек и снова вернуть в духовку и продолжать готовить до полной готовности риса.

Вынуть сковороду из духовки, добавить в рис колбасу и оставить отдыхать на 5 минут, прикрыв крышкой.

Подавать, посыпав петрушкой и украсив дольками лимона.

Примечание: После того как сковорода помещена в духовку, ни в коем случае не следует перемешивать рис. В качестве альтернативы пазелью готовят на открытом огне.

КРЕВЕТКИ В ПОРТУГАЛЬСКОМ СТИЛЕ



В Португалию это блюдо попало из Мозамбика и вскоре приобрело широкую популярность, как и перец пири-пири, который добавляет жгучий акцент этому блюду. Для любителей острой еды эта пряная закуска станет приятным открытием. При желании вино можно заменить пивом.

Сливочное масло – 50 гр

Лук (небольшого размера), мелко нарезанный – 1 шт

Чеснок (крупного размера), измельченный – 4 зубчика

Белое сухое вино – 200 мл

Лимон – 1 шт

Соль морская – 1 ч.л.

!!! Португальская смесь специй – 2 ст.л.

Креветки (крупного размера), очищенные от панциря и кишечной вены – 1 кг

Соус с перцем Пири-Пири или любой другой жгучий соус – 1 ст.л.

Свежая кинза, измельченная – небольшая горсть

Свежая петрушка, измельченная – небольшая горсть

Растопить сливочное масло в сковороде. Добавить лук с чесноком и пассеровать на среднем огне до прозрачности лука, в течение 4-5 минут. Добавить вино, сок одного лимона, соль и смесь специй. Варить пока соус не загустеет.

Добавить креветки с острым соусом и хорошо перемешать. Продолжать готовить до покраснения креветок (они должны свернуться). Добавить травы и перемешать. Выложить креветки в тарелку, полить соусом и подавать.

КРЕВЕТКИ ПО-ГРЕЧЕСКИ



Это аппетитное греческое блюдо представляет собой шашлычки из свежих овощей и креветок в восхитительном пряном маринаде из бренди, базилика, томатов и *греческой смеси специй*. Для большего вкуса и аромата рекомендуется приготовить маринад заранее, чтобы он настоялся. Идеальным гарниром будет припущенный рис. И конечно же, вы в праве выбирать овощи для блюда на свой вкус.

Для маринада:

Помидор (крупный), очищенный от шкурки и произвольно нарезанный – 1 шт

Оливковое масло – 1 стакан

!!! Греческая смесь специй – 1 ст.л.

Листья свежего базилика, порубленные – 2 ст.л.

Бренди или коньяк – 2 ст.л.

Красный винный уксус – 2 ст.л.

Чеснок, измельченный – 2 зубчика

Цедра одного лимона

Соль морская – ½ ч.л.

Свежемолотый черный перец – по вкусу

Для шашлычков:

Красный лук (небольшого размера), нарезанный на четвертинки – 2 шт

Кабачок, нарезанный на кольца шириной 1 – 1½ см – 1 шт

Сладкий болгарский красный перец, нарезанный на произвольные кусочки – 1 шт

Шампиньоны (крупные), нарезанные на четвертинки – 2 шт

Креветки (среднего размера), очищенные – 1 кг

Для подачи:

Припущенный рис

Свежие листья базилика

Дольки лимона или лайма

В глубокой миске смешать помидоры и оливковое масло. При помощи блендера размолоть кусочки помидоров, чтобы смесь приняла консистенцию соуса. Добавить остальные

ингредиенты для маринада и оставить настаиваться на один час при комнатной температуре или на всю ночь в холодильнике.

При необходимости воткнуть в четвертинки лука зубочистки для сохранения их формы. Взять две глубокие миски или два полиэтиленовых пакета и поместить в один – овощи, а в другой – креветки. Налить в каждую емкость маринад и щедро покрыть им продукты. Оставить мариноваться на 2 часа.

Разогреть гриль или мангал. Для шашлычков использовать заранее замоченные в воде бамбуковые шпажки или небольшие шампуры.

Обжаривать овощи в среднем в течение 10 минут, периодически переворачивая и поливая оставшимся маринадом от овощей.

Креветки обжаривать приблизительно в течение 3-5 минут, периодически переворачивая и поливая оставшимся маринадом от креветок.

Подавать овощи и креветки с рисом, нарубленными листиками базилика, дольками лимона и вашим любимым соусом или оставшимся маринадом от овощей.

РЫБНЫЙ СТЕЙК С КАРРИ ПОРОШКОМ



Для этого ароматного блюда с индийским акцентом подойдет стейковая часть любой твердой рыбы. Желательно использовать *порошок карри* высшего сорта, рецепт которого вы можете найти в первой части книги. Для гарнира приготовить овощи гриль, *кисло-сладкие перцы* или овощное рагу.

!!! *Порошок карри* – 2 ч.л.

Зира молотая – ½ ч.л.

Кориандр молотый – ½ ч.л.

Куркума молотая – ½ ч.л.

Перец чили кайенский молотый – ¼ ч.л.

Свежий чеснок – 1 зубчик (или ¼ ч.л. молотого чеснока)

Сок лимона – 2 ст.л.

Растительное или арахисовое масло – 2 ст.л.

Стейк тунца, лосося, трески или другой рыбы толщиной 2½ см – 700-900 гр

Дольки свежего лимона или лайма для украшения

В небольшой миске смешать *порошок карри*, зиру, кориандр, куркуму и кайенский перец. Добавить чеснок, лимонный сок и масло. Тщательно перемешать до образования пасты.

Равномерно распределить смесь по всем сторонам стейка. Поместить в посудину, закрыть крышкой и оставить мариноваться в холодильнике на 1-2 часа.

Разогреть гриль.

Разместить стейк на решетке. Обжаривать в течение 4-5 минут с каждой стороны, переворачивая 1 раз. Важно не передержать стейк на гриле, иначе он начнет отслаиваться. Подавать, украсив долькой лайма или лимона.

Примечание: вместо гриля можно воспользоваться духовкой.

КРЕВЕТКИ В ЗЕЛЕННОЙ ПАСТЕ КАРРИ



В наше время не трудно найти такие ингредиенты как лемонграсс, кокосовое молоко и калган. И тем более вам не составит труда приготовить *тайскую пасту карри*. Это блюдо, навеянное азиатскими вкусами и ароматами, в конечном итоге вознаградит вас за ваши старания. Подавать с припущенным рисом жасмин, который насытится яркими ароматами *карри* с креветками.

Креветки (среднего размера) – 1½ кг

Растительное масло – 60 мл

Лук-шалот, нарезанный – 3 шт

Чеснок, нарезанный – 3 зубчика

Лемонграсс, очищенный от внешнего слоя и порубленный на тонкие кольца – 2 стебля

!!! Тайская зеленая карри паста – 60 гр

Кокосовое молоко – 1 банка

Кокосовая стружка – 20 гр

Листья базилика, измельченные – небольшая горстка

Рис Жасмин для гарнира

Очистить креветки от панциря и кишечной вены.

Разогреть большую сковороду на среднем огне и влить масло. Добавить креветки и обжаривать их в течение 2 минут или до полупрозрачности. Добавить шалот, чеснок и

лемонграсс, и готовить в течение 1 минуты при постоянном помешивании. К этому моменту креветки должны деформироваться (свернуться). Переложить креветки в отдельную миску

Добавить *карри пасту*, кокосовое молоко и стружку. Довести до кипения, убавить огонь и варить до необходимой вам густоты. Перед подачей вернуть креветки в сковороду и прогреть их.

Добавить базилик и подавать с рисом в качестве гарнира.

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ ТАНДУРИ



Группа этих блюд получило свое название от глиняной печи, которая используется у народов Азии, в том числе и в Индии. Однако, тандури – это не только название печи, но и способ приготовления этого блюда, а именно обжаривание на гриле или в духовке. И одним из главнейших факторов является маринование продукта в смеси из йогурта, *чесочно-имбирной пасты*, лимонного сока и специй. Блюда *тандури* обычно подаются с рисом и *чатни*.

Креветки Тандури

!!! *Паста тандури* – 200 гр

Сырые несоленые кешью – ½ чашки

Консервированный или свежий манго – 1 чашка

Креветки (крупные), очищенные – 24 шт

Сок лимона – 1 ст.л.

Куркума молотая – ¼ ч.л.

Соль – ½ ч.л.

!!! *Мятный чатни для подачи*

Поместить в блендер *пасту тандури*, кешью и манго, и превратить в идеальную пасту.

Сделать разрез глубиной 1 см вдоль спины у каждой креветки. Поместить их в миску, добавить лимонный сок, куркуму и соль.

Добавить в миску маринад из блендера и полностью покрыть в нем каждую креветку. Убрать в холодильник на 4 часа.

Разогреть гриль или духовку. На шампуры или шпажки надеть по 4 креветки начиная от толстой их части заканчивая хвостом. Шампур должен пронизывать креветку только в двух местах. Поместить шампуры на гриль и начать процесс обжаривания.

Обжаривать креветки приблизительно в течение 8 минут, периодически переворачивая шампуры.

Подавать с *чатни* или йогуртом.

Рыба Тандури

Растительное масло – 3 ст.л.

Перец чили кашмирский или кайенский молотый – ½ ч.л.

!!! *Имбирно-чесночная паста* – 3 ст.л.

Вода – ½ стакана

Корица молотая – 1 ч.л.

Соль – 2 ч.л.

Перец черный свежемолотый – ½ ч.л.

Несладкий йогурт – 1 чашка

Филе лосося, без кожи и костей – 650 гр

Сок лимона – 2 ст.л.

Куркума молотая – ¼ ч.л.

!!! *Мятный чатни для подачи*

Дольки лимона для подачи

Для маринада нагреть масло в небольшом сотейнике и добавить в него 2 ст.л. *имбирно-чесночной пасты*. Через минуту засыпать перец чили и влить воду. Довести до кипения и варить в течение 10 минут до густой консистенции. Добавить 1 ч.л. соли, черный перец и корицу. Тщательно перемешать, убрать с огня и слегка остудить. Добавить йогурт и перемешать.

Нарезать филе лосося на 12 одинаковых кубиков и поместить в миску. Добавить лимонный сок оставшуюся *имбирно-чесночную пасту*, соль и куркуму. Выложить в миску йогуртовый маринад и покрыть им каждый кусочек лосося. Мариновать лосося, поместив его в холодильник на 4 часа до всей ночи.

Надеть по 3 кусочка лосося на шампур с обильным содержанием маринада. Поместить шампуры на гриль и приступить к процессу обжаривания.

Обжаривать лосося приблизительно в течение 10-15 минут, периодически переворачивая шампуры.

Подавать с *чатни* и дольками лимона.

ИНДИЙСКИЙ КАРРИ С КРЕВЕТКАМИ



Родиной этого вида *карри* является восточная Индия, где особой популярностью пользуется такая смесь специй как *ботл масала*. Она идеально подчеркивает и дополняет это блюда на основе тигровых креветок и зрелых плодов манго.

Растительное масло – 2 ст.л.

Красный лук, нарезанный полукольцами или перьями – 1 шт

Листья карри – 10 шт

Чеснок, измельченный – 6 зубчиков

Тигровые креветки, очищенные – 500 гр

!!! Ботл масала – 2 ч.л.

Зрелый плод манго, нарезанный кубиком или соломкой – 1 шт

Соль морская – 1½ ч.л.

Разогреть в сковороде растительное масло на среднем огне и погрузить в него лук, листья карри и чеснок. Обжаривать в течение 10 минут.

Добавить креветки вместе со смесью специй и продолжать обжаривать в течение 1-2 минут.

Влить ½ стакана воды и при помощи лопатки удалить нагар на дне сковороды. Продолжать готовить при небольшом кипении до тех пор, пока креветки не приобретут оранжевый цвет и не деформируются, приблизительно в течение 3-5 минут.

Добавить соль и нарезанный манго. Продолжать готовить еще 2 минуты после чего подавать.

ТАЙСКИЕ РЫБНЫЕ КОТЛЕТКИ



Оригинальное название этого блюда – *thod mun pla*. В Таиланде эти популярные котлетки можно найти везде: дома, в кафе, ресторанах и в лотках уличных торговцев. Они бывают разных форм и размеров, их добавляют как сопутствующие ингредиенты в супы и подают в качестве самостоятельного блюда. Я привожу классический рецепт этой традиционной закуски, к которой идеально подходит классический *тайский соус для морепродуктов* для макания и хрустящий огуречный салат в качестве гарнира.

Для котлет:

Филе любой белой рыбы без кожи и костей (треска, окунь, палтус) – 450 гр

Яйцо, слегка взбитое – 2 шт

Перец белый свежемолотый – ½ ч.л.

!!! Тайская красная карри паста – 1 ст.л.

Листья каффир-лайма, измельченные – 3 шт или 2 ст.л. цедры лайма

Рыбный соус – 2 ст.л.

Мука – 1 ст.л.

Сахар – 2 ч.л.

Листья свежей кинзы, мелко порубленные – 2 ст.л.

Стручковая фасоль (джандо), мелко порубленная – 50 гр

Арахисовое масло или любое растительное для обжаривания – 450 мл

Для огуречного салата:

Огурцы – 450 гр

Рыбный соус – 3 ст.л.

Сок лайма – 3 ст.л.

Вода – 3 ст.л.

Сахар – 2 ст.л.

Перец чили тайский (без семян), мелко нарезанный – 1 стручок

Лук-шалот, нарезанный тонкими полукольцами или перьями – 3 ст.л.

Очистить огурцы и разрезать их пополам вдоль овоща. С помощью чайной ложки удалить семена и излишнюю жидкость. Нарезать огурцы тонкими полукольцами.

В миске соединить рыбный соус, сок лайма, воду и сахар. Тщательно взбить до растворения сахара.

Добавить к соусу огурцы, лук-шалот и перец чили. Тщательно перемешать и оставить настаиваться минимум на 20 минут перед подачей.

Нарезать филе рыбы на кубики 2 см. Поместить в кухонный комбайн рыбу, яйца, белый перец и пасту, и измельчить в однородную массу.

Поместить рыбный фарш в миску и смешать с листьями или цедрой лайма, рыбным соусом, мукой, сахаром, кинзой и стручковой фасолью.

Сформировать круглые плоские котлетки диаметром 6 см.

Нагреть масло в вок сковороде или казане до легкого дымка. Погрузить в масло несколько котлеток и обжарить в течение 3 минут или до золотистого цвета.

Переложить котлетки на кухонное полотенце для удаления лишнего жира и подавать с салатом из огурцов, а также с соусом для макания.

ЗЕЛЕНАЯ КАРРИ С РЫБОЙ



Зеленая карри паста является идеальным вкусовым и ароматическим дополнением к рыбе, как и свежие листья лайма. Когда вы в следующий раз решите заглянуть на рынок, я рекомендую приобрести горстку таких листьев, завернуть их в пакет и закинуть в морозильник. При необходимости вы всегда сможете достать нужное вам количество листиков и использовать их ароматные свойства в своих блюдах.

Филе любой белой рыбы, без кожи и костей – 500 гр

Кокосовое молоко – 650 мл

!!! Тайская зеленая карри паста – 2 ст.л.

Листья каффир-лайма – 2 шт

Соль – 1 ч.л.

Рыбный соус – 2 ст.л.

Перец чили тайский красный (без семян), мелко нарезанный – 1-2 стручка

Листья свежего базилика, мелко порубленные – 2 ст.л.

Разрезать рыбное филе на 4 порции.

Влить кокосовое молоко в кастрюлю или сотейник и довести до кипения. Добавить *зеленую карри пасту* и хорошо перемешать. Добавить в кастрюлю рыбу, листья лайма, соль и рыбный соус. Варить на медленном огне в течение 15 минут или до полной готовности рыбы.

Добавить чили вместе с базиликом и продолжать готовить еще 3 минуты, после чего снять с огня.

Подавать с припущенным рисом.

ЧУ ЧИ ИЗ КРЕВЕТОК



Характерной особенностью этого вида тайских блюд *карри* является приготовление различных сортов рыбы и морепродуктов в кокосовом молоке. В *чу чи* добавляется одноименная паста, которая представляет собой *красную пасту карри*, но без добавления сухих специй таких как зира, кориандр и черный/белый перец. Эти блюда также популярны в Индонезии.

Кокосовое молоко – 400 мл или 1 банка

!!! Паста Чу Чи – 1/3 стакана

Креветки (крупного или среднего размера), очищенные – 700 гр

Сахар – 2 ст.л.

Рыбный соус – 3 ст.л.

Листья каффир-лайма, мелко порубленные – 2 шт

Не встряхивать банку с кокосовым молоком. Разогреть сковороду на среднем огне, поместить в нее половину банки кокосового крема (только крем, без жидкости) и довести до кипения. Добавить пасту и перемешать. Уменьшить огонь и варить в течение 3-5 минут, без перемешивания, пока кокосовый крем не выделит масло.

Добавить очищенные креветки в сковороду, перемешать, покрыв их соусом, и продолжать готовить еще 2 минуты. Приправить рыбным соусом и сахаром, а затем влить оставшееся кокосовое молоко и довести до кипения.

Добавить листья лайма и убрать с огня. При необходимости довести до вкуса, посыпать зеленью и сразу же подавать.

КРЕВЕТКИ В МАЛАЙСКО-ПОРТУГАЛЬСКОМ СТИЛЕ



Прошло уже почти 5 веков с тех пор как португальцы интегрировали свою кулинарную культуру в малазийскую кухню. И даже по прошествии этого времени современные португальские потомки, проживающие вблизи малазийского региона Малакка, свято чтут традиции предков и по сей день хранят рецепты их блюд. Одним из особенностей их приготовления является обертывание морепродуктов, погруженных перед этим в жгучий пряный соус, в фольгу и запекание их на открытом огне. Надеюсь, вы по достоинству оценили предыдущие блюда, и вскоре насладитесь приготовлением этого, рецепт которого адаптирован для домашней кухни. Если соус покажется недостаточно острым, удвойте количество свежих чили.

Растительное масло – ¼ стакана

Соль – 1 ч.л.

Перец чили Халапеньо, мелко нарезанный – 1 стручок

Чеснок, измельченный – 4 зубчика

!!! Самбал улек – 1-2 ст.л.

Креветки (крупного размера), очищенные и разрезанные пополам вдоль брюшка – 500 гр
Сливочное масло – 2 ст.л.

Нагреть большую сковороду в течение 30-40 секунд, а затем влить в нее масло. Добавить в сковороду соль и перец чили, и обжарить в течение 30 секунд.

Добавить чеснок и продолжать обжаривать еще в течение 30 секунд. Затем поместить в сковороду *самбал улек* вместе с креветками и продолжать готовить до тех пор, пока креветки не покраснеют, приблизительно в течение 3-5 минут.

Добавить сливочное масло, тщательно перемешать и убрать с огня. Выложить на сервировочную тарелку и подавать.

АМОК ТРЕЙ



Это самое популярное блюдо *карри* в камбоджийской (кхмерской) кухне, особенно обожают его туристы. И этому есть объяснение: там все едят рыбу и любят рыбные блюда. Кхмерская кухня в отличие от ее соседей – Таиланда и Вьетнама – предпочитает лишь слегка острые нотки. Во многие блюда перец чили не добавляется, а подается в качестве аккомпанемента. Блюдо *амок* готовится вместе с пастой *круэнг*, известной своим богатым ароматом пряных свежих ингредиентов. Блюдо представляет собой рыбное *карри*, основа которого в начале варится в кокосовом молоке, а затем вместе с рыбой перекладывается в «чаши», сделанные из листьев растения *моринда*, и далее парится на водяной бане. Листья этого растения у нас найти довольно трудно, поэтому я убрал их из рецепта, заменив на небольшие жаропрочные чашечки.

Филе белой рыбы (например, сом, камбала и прочие) – 450 гр
Растительное масло – 1 ст.л.
Пальмовый сахар – 2 ст.л.
Рыбный соус – 2 ст.л.
Бадьян – 4 шт
Листья каффир-лайма – 2 шт
Кокосовое молоко – 400 мл
Яйцо, слегка взбитое – 2 шт
!!! Паста круэнг – 200-250 гр

Нарезать рыбное филе на полоски шириной 2½ см и отложить в сторону.

В вок сковороде нагреть растительное масло на среднем огне и погрузить в него пасту. Обжаривать при постоянном перемешивании в течение 2 минут. Добавить сахар, рыбный соус, 1 ст.л. соли, бадьян, листья каффир-лайма и кокосовое молоко. Тщательно перемешать, снять с огня и остудить. В большой миске соединить кусочки рыбы и слегка взбитые яйца. К этой смеси влить остывшую основу карри.

Разлить содержимое миски поровну в 4 одинаковых жаростойких посуды, приблизительно объемом 350 мл, убедившись, что в каждую посудину поместилось по одной звездочке бадьяна.

Поставить эти посуды в паровую баню или пароварку и готовить в течение 15 минут или пока соус не загустеет, а рыба не приготовится.

Подавать с припущенным рисом.

ПРЯНЫЕ МИДИИ ЧЕРМУЛА



Марокканская паста чермула с легкими нотками лимона отлично сочетается с морепродуктами, особенно с мидиями. Картофель добавит привлекательный акцент, а кусочек хрустящего хлеба впитает ароматный соус от пряного блюда.

!!! Паста чермула – 200 гр
Помидоры, порубленные (консервированные или свежие) – 500 гр
Перец чили Алеппо хлопья – 1 ч.л.
Вода – 500 мл
Картофель, нарезанный кубиком 2 см – 450 гр
Соль морская – 1 ч.л.

Мидии – 1,8 кг

Свежая кинза или петрушка, мелко порубленная – ¼ чаши

Поместить пасту *чермула* в кастрюлю или сотейник и довести до кипения при постоянном помешивании. Добавить помидоры, хлопья чили и воду, и снова довести до кипения. Добавить картофель и соль. Дождаться закипания и убавить огонь до минимума. Варить в течение 10 минут.

В это время положить мидии в большую миску, наполнить ее водой и хорошо промыть мидии. Если некоторые мидии приоткрылись, придавить створки. Если створки закрылись, это означает, что мидии живые и пригодны для употребления. Если же какие-то мидии не закрылись, их следует выбросить и не использовать в пищу. Поместить мидии в кастрюлю, закрыть крышкой и варить на сильно огне в течение 5 минут, встряхивая кастрюлю несколько раз. Мидии, которые после варки не открылись, так же следует выбросить и не использовать в пищу.

Добавить нарезанную кинзу, перемешать и подавать на стол.

ЖАРЕННЫЙ ЛОСОСЬ ЧЕРМУЛА



Как я уже упоминал в своей первой книге паста *чермула* пользуется огромной популярностью по всей Северной Африке и используется в приготовлении рыбы, морепродуктов и овощей. Вы можете использовать ее как приправу, соус или маринад. В этом рецепте паста выступает в роли маринада, а впоследствии превращается в пряный соус.

Стейк лосося, без костей – 4 шт

Оливковое масло – 50 мл

Красный винный уксус – 2 ст.л.

Горячая вода – 2 ст.л.

!!! Паста чермула – 4 ст.л.

Смешать пасту, уксус и воду. Отставить в сторону пока не остынет (если вы используете только что приготовленную пасту).

Затем смешать пасту с оливковым маслом.

Обильно смазать стейки пастой и поместить в холодильник на 1-2 часа.

Разогреть гриль до средней температуры. Поместить стейки на решетку.

Обжаривать каждый стейк в течение 3-4 минут, затем перевернуть и жарить еще 3-4 минуты.

Переложить стейки на тарелку и подавать вместе с любимым гарниром и оставшемся соусом.

РЫБНОЕ КАРРИ СЕЙШЕЛЬСКИХ ОСТРОВОВ



На Сейшельских островах царствуют элементы креольской кухни, созданные под влиянием французской, китайской и индийской культуры. Разумеется, изюминкой местной кухни являются разнообразные блюда из рыбы и морепродуктов. Ниже вы познакомитесь с рецептом простого, но невероятно вкусного *карри*. Вместо бульона можно добавить кокосовое молоко.

Рецепт № 1

Филе окуня, палтуса или другой рыбы – 1 кг

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Растительное масло – 3 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 2 шт

!!! Реюньон масала – 2 ст.л.

*Куркума молотая – ½ ч.л.
Чеснок, измельченный – 2 зубчика
Имбирь, тертый – 1 ст.л.
Тамариндовая вода – 3 ст.л.
Листья свежего тимьяна – 2 веточки
Анис семя – ½ ч.л.
Рыбный бульон или вода – 2 стакана*

Нарезать рыбное филе на небольшие кусочки, добавить соль с перцем и отложить в сторону. В сковороде на среднем огне разогреть масло и погрузить в него лук. Обжарить до золотистого цвета.

Добавить к луку смесь специй и куркуму. Тщательно перемешать и продолжать готовить еще 3 минуты.

Поместить в сковороду рыбу и все остальные ингредиенты. Довести до кипения, убавить огонь и томить в течение 10 минут. Подавать рыбное карри с рисом.

Рецепт № 2

*Филе тунца, нарезанное на небольшие кубики – 1,2 кг
Помидоры (небольшого размера), мелко нарезанные – 6 шт
Лук, мелко нарезанный – 6 шт
Чеснок – 6 зубчиков
Имбирь, тертый – 3 см
Перец чили Халапеньо, мелко нарезанный – по вкусу
!!! Реюньон масала – 2 ст.л.
Листья свежего тимьяна – ½ ч.л.
Устричный соус – 1 ст.л.
Соль – по вкусу
Растительное масло для обжаривания*

В ступке раздавить чеснок, имбирь и перец чили с небольшим количеством соли до однородной пасты.

В глубокой сковороде или кастрюле разогреть 4 ст.л. масла на среднем огне и добавить в него лук. Обжаривать в течение 5 минут, а затем к луку добавить пасту из ступки и продолжать готовить еще 1 минуту. Поместить в сковороду помидоры, смесь специй, устричный соус и тимьян.

Тщательно перемешать и добавить 1 стакан воды. Довести до кипения и готовить в течение 5 минут. Добавить тунца, накрыть крышкой и томить на слабом огне в течение 15 минут.

Подавать горячим вместе с рисом.

МОЗАМБИКСКИЙ КАРРИ ИЗ КРАБА



Этот вариант карри популярен в Восточной Африке, особенно в Мозамбике. Также его готовят в португальских районах Индии, например, Гоа. Оригинальное название этого блюда – *caril decaranguejo*. Традиционными для этого блюда остаются *порошки карри* на основе перца чили *пири-пири*, крабовое мясо, кокосовые орехи и помидоры. Как и для большинства блюд *карри* для него идеальным гарниром послужит рис.

!!! *Острая смесь специй джалфрези или мьюси* – ½ ч.л.
Куркума молотая – ½ ч.л.
Мясо краба, отваренное до готовности и измельченное – 500 гр
Лук, нарезанный на полукольца – 2 шт
Помидоры, нарезанные мелким кубиком – 3 шт
Соль – 1 ч.л.
Перец чили Пири-Пири молотый – по вкусу
Чеснок, измельченный – 2 зубчика
Кокосовый орех, мякоть извлечь и измельчить – 2 шт
Растительное масло – 3 ст.л.

Поместить мякоть кокоса в глубокую миску, налить по 120 мл холодной воды и кипятка. Оставить на 10 минут, затем процедить мякоть через сито, выжимая ее, чтобы извлечь всю жидкость.

В глубокой сковороде или кастрюле нагреть растительное масло на среднем огне. Поместить в него лук и обжаривать в течение 5 минут. Добавить крабовое мясо, смесь специй, куркуму,

помидоры и чеснок. Перемешать и продолжать готовить еще 5 минут. Влить кокосовую воду, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 30 минут.

Подавать горячим вместе с рисом в качестве гарнира.

КРЕВЕТКИ БЕСАР



Сочетание экзотических специй, морепродуктов и кусочков ананаса перенесут вас напрямую в тропики. Креветки могут подаваться как закуска или же как самостоятельное блюдо с овощами гриль или рисом на гарнир.

Для маринада:

Кокосовое или оливковое масло – ¼ стакана

Свежевыжатый лимонный сок – ¼ стакана

Чеснок, измельченный – 2 зубчика

!!! Смесь специй бесар – 2 ст.л.

Цедра лимона – 1 ч.л.

Паприка молотая – 1 ч.л.

Соль – ½ ч.л.

Для креветок:

Креветки (крупного размера), очищенные от панцирей (кроме хвостовой части) – 25 шт

Шпажки бамбуковые 15 см – 12 шт

Ананас спелый – 1 шт

Оливковое масло для смазывания шпажек – 2 ст.л.

Свежий тимьян для украшения – 2 ч.л.

Для маринада разогреть масло в небольшой кастрюльке и дать ему остыть до комнатной температуры. В большой миске смешать лимонный сок, чеснок, *бесар*, лимонную цедру, паприку и соль. Тщательно перемешать и постепенно вводить масло в смесь при постоянном помешивании. Добавить креветки в маринад и аккуратно перемешать. Накрыть крышкой и поместить в холодильник на 30-60 минут.

В это время замочить шпажки в холодной воде на 20 минут, поместив на них небольшую тарелку или миску в качестве груза.

Срезать у ананаса верхнюю и нижнюю часть, а затем полностью его очистить. Разрезать ананас вдоль на 2 части. Одну половину ананаса нарезать кубиками 7 см. Другую часть нарезать большими пластинами для подачи.

Вынуть шпажки из воды. Насадить креветки на шпажки, протыкая через 2 части (верх и хвост). Если шпажки довольно толстые, то следует нанизывать креветки, протыкая их лишь в одном месте. Чередовать креветку с кусочком ананаса. Поместить шпажки на решетку или противень. Сбрызнуть кубики ананаса оливковым маслом.

Прогреть гриль или духовку до средней температуры. Обжаривать в течение 3-4 минут с каждой стороны, поливая оставшимся маринадом.

Переложить блюдо на тарелку, посыпать свежим тимьяном и подавать вместе с дольками свежего ананаса.

КРЕВЕТКИ АДОБО



Если вы обожаете креветки, тогда вам просто необходимо приготовить это простое, но удивительно вкусное блюдо. Пряная паста *адобо* превосходно сочетается с этими морскими жителями, дополняя их ароматами специй. Эти пряные креветки непременно украсят ваш субботний вечер с кружечкой холодного пива.

!!! Паста *адобо* – 2-3 ст.л.

Растительное или оливковое масло – 2-3 ст.л.

Креветки (среднего размера), очищенные от панциря и кишечной вены – 1 кг

Вода или апельсиновый сок – ¼ стакана

Свежая кинза, порубленная, для украшения

Поместить креветки на противень или в большую, но неглубокую, форму для выпечки. Добавить пасту *адобо* и нанести ее на каждую креветку. Накрыть пищевой пленкой и поместить в прохладное место на 15-60 минут.

Вынуть креветки из маринада, а его зарезервировать. В большой сковороде разогреть на среднем огне масло и добавить креветки. Жарить в течение 2 минут, постоянно помешивая.

Уменьшить огонь, добавить маринад и воду (или сок). Прикрыть крышкой, оставив небольшую щель, и томить на медленном огне в течение 10 минут. Подавать, украсив кинзой и дольками лайма.

Примечание: очень важно не передержать креветки на сковороде, иначе их мясо станет резиновым и вся пикантность блюда будет потеряно.

СЕВИЧЕ ИЗ ЛОСОСЯ И ГРЕБЕШКОВ С ГУАКАМОЛЕ



Это блюдо зародилось в Перу и стало популярным по всей Латинской Америке. Для любого *севиче* очень важно использовать безупречно свежую рыбу и морепродукты. Рыба маринуется в соке лайма от 15 минут до 3 часов, а затем заправляется оливковым маслом, различными специями и подается с *гуакамоле*. Вы можете заменить лосося на любую другую рыбу, например, на тунца или окуня, а гребешки на другие морепродукты. Также в качестве «подушки» для блюда можно использовать лепешку тортилья, листья различных салатов или тонко нарезанные слайсы огурца.

Оливковое масло – ¼ стакана

Имбирь, тертый – 1 ст.л.

Чеснок, измельченный – 1 зубчик

Перец чили Халапеньо или Серрано, мелко нарезанный – 1 стручок

Листья свежей кинзы, нарубленные – 4 ст.л.

Зеленый лук, мелко нарезанный – 1 перо

Сладкий красный болгарский перец, мелко нарезанный – 1 стручок

Мускатный орех дробленный – 1 ч.л.

Соль – ½ ч.л.

Филе свежего лосося – 115 гр

Свежие морские гребешки – 115 гр

Свежевыжатый сок лайма – ½ стакана

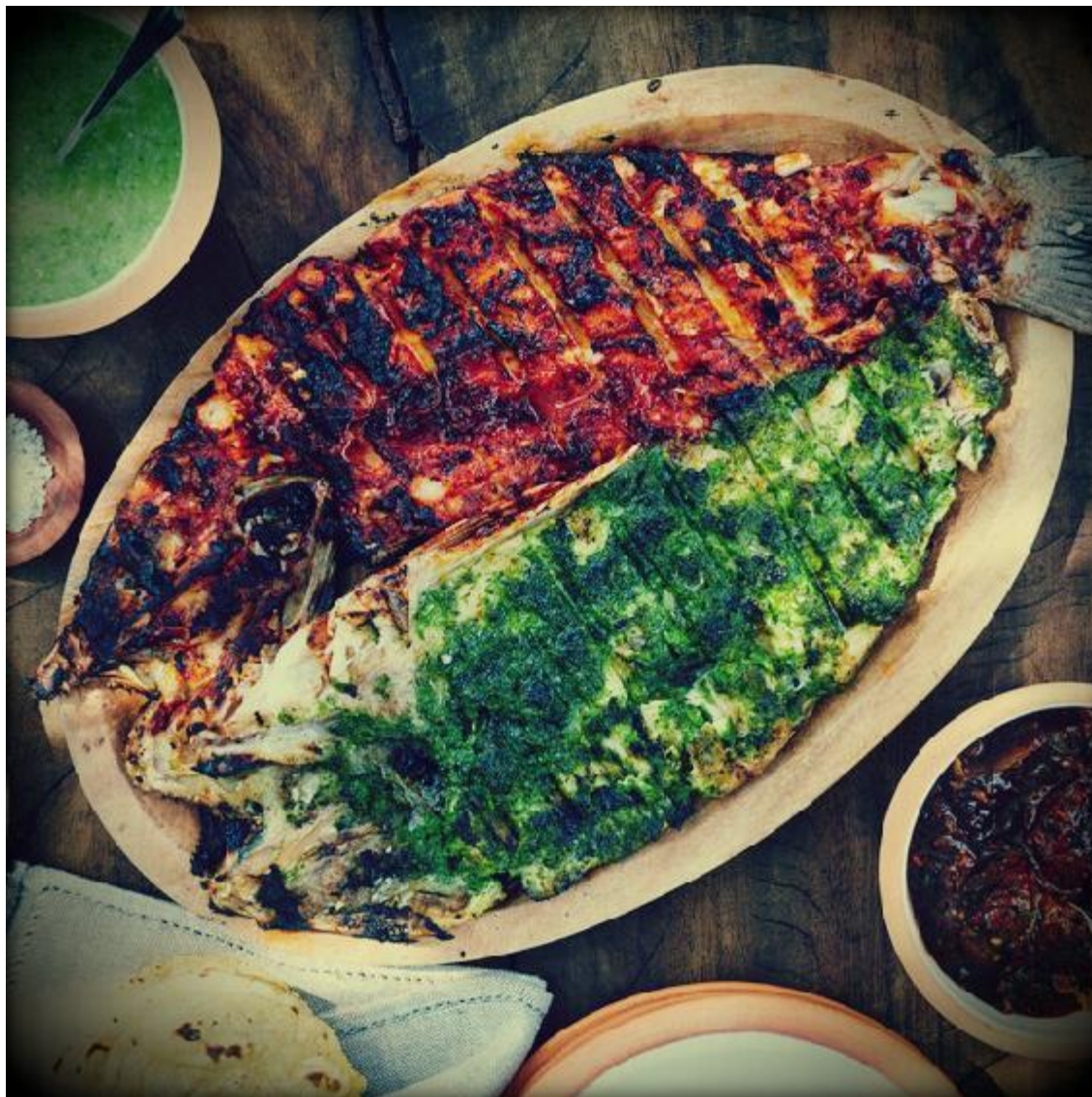
!!! Гуакамоле – ½ стакана

Смешать оливковое масло, имбирь, чеснок, чили, кинзу, зеленый лук, сладкий перец, мускатный орех и соль. Поместить смесь на несколько часов в холодильник.

Нарезать лосося на кубики размером не более 2 см, а гребешки на тонкие слайсы. Поместить их в небольшую миску и залить соком лайма. Положить в холодильник на 1-2 часа.

Слить сок, добавить охлажденную смесь и тщательно перемешать. Перед подачей нанести гуакамоле на тортилью, лист салата (латука) или огуречные слайсы, а сверху расположить севиче.

РЫБА НА ГРИЛЕ ПО-МЕКСИКАНСКИ



Оригинальное название этого блюда – *pescado a la talla*. Оно представляет собой жареную рыбу, приправленную смесью *юкатан рохо* и зеленым соусом *сальса верде*. Рецепт очень простой, однако вкус и аромат у этого блюда просто необыкновенный, а внешний вид настолько поразительный, что непременно привлечет даже тех, кто совершенно равнодушен к рыбным блюдам.

Морской окунь или другая рыба на ваш вкус, распотрошённая и разрезанная на 2 части в форме «бабочки» – 2 тушки по 350 гр

!!! Сальса верде – 70-100 гр

!!! Юкатан рохо или паста рекадо – 70-100 гр

Сливочный крем, взбитые сливки или сметана – 1 ст.л.

Майонез – 1 ст.л.

Сок лайма

В качестве гарнира жаренные бобы или рис

Приготовить *сальса верде* и *юкатан рохо* (либо пасту *рекадо*).

Разогреть гриль, барбекю или мангал. Нанести необходимое вам количество *сальса верде* на одну половину рыбы, а *юкатан рохо* или *рекадо* – на вторую половину. Обжаривать на гриле в течение 5 минут или до тех пор, пока внутренняя температура рыбы не достигнет 60-65 °С.

Смешать сливочный крем с майонезом и 1 ст.л. *сальса верде*. Добавить сок лайма по вкусу и тщательно перемешать.

Подавать рыбу с соусом и вашим любимым гарниром.

КРАБОВЫЕ КОТЛЕТЫ



Если вам удастся приобрести свежее крабовое мясо, то вы наверняка полюбите это классическое и традиционное мэрилендское блюдо, ставшее настоящим кулинарным хитом по всей территории Соединенных Штатов. Главной изюминкой блюда, разумеется, станет смесь специй *олд бэй*.

Рецепт № 1

Мясо краба – 900 гр

Сладкий болгарский красный перец, нарезанный мелким кубиком – 1 шт

Красный лук (небольшого размера), мелко нарезанный – 1 шт

Сельдерей, мелко нарезанный – 2 стебля
Цедра и сок одного лимона
Сушеный эстрагон – ¼ чаши
Майонез – 1½ стакана
Хлебные крошки или панко – 1½ чаши + для текстуры котлет
!!! Смесь специй Old Bay – 2 ст.л.

Разогреть духовку до 120 °С.

Смешать все ингредиенты в большой миске, чтобы получился фарш.

Сформировать котлеты весом 140-170 гр и обваливать в сухарях панко. На среднем огне нагреть сковороду с оливковым маслом и обжарить котлеты со всех сторон до золотистой корочки. Переворачивать лишь один раз, так как текстура фарша может развалиться.

Застелить противень пергаментной бумагой, расположить крабовые котлеты и запекать в течение 15 минут.

Подавать котлетки с вашим любимым гарниром, сбрызнув лимонным соком и посыпав его цедрой.

Рецепт № 2

Яйцо – 2 шт
Майонез – 2 ст.л.
Дижонская горчица – 1 ст.л.
Вустерский соус – 1 ч.л.
!!! Смесь специй Old Bay – 1-2 ч.л.
Соль – ¼ ч.л.
Сельдерей, мелко нарезанный – ¼ чаши
Листья свежей петрушки, мелко порубленные – 2 ст.л.
Крабовое мясо – 500 гр
Сухари панко – ½ чаши
Растительное масло для обжаривания

Для соуса:

Майонез – 1 чашка
Дижонская горчица – 1 ч.л.
Красный лук, измельченный – 1 ст.л.
Сок лимона – 1-2 ст.л.
Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

В большой миске соединить яйца, майонез, дижонскую горчицу, вустерский соус, смесь специй, соль, сельдерей и петрушку. Тщательно перемешать и добавить крабовое мясо вместе с сухарями панко.

Вымесить всю массу, превратив ее в однородный фарш. Сформировать 6-8 одинаковых котлеток, расположить на заранее подготовленном противне, застелить пищевой пленкой и поместить в холодильник на 1 час.

Разогреть в большой сковороде растительное масло на среднем огне и погрузить в него котлетки. Обжаривать до золотистой корочки в течение 3-5 минут с каждой стороны.

Для соуса соединить все ингредиенты, тщательно перемешать и дать настояться в течение 20-30 минут.

Подавать горячие котлетки вместе с охлажденным соусом.

ВАРЕННЫЕ РАКИ В ПРЯНОМ БУЛЬОНЕ



Секрет вкусных раков заключается в ароматизации бульона. Сваренные в нем раки утрачивают все свои посторонние неприятные запахи и впитывают пикантные ароматы от специй. Рекомендуется добавлять чуть больше соли, чем вы обычно это делаете, приправляя супы. Важно, чтобы раки раскрыли свой вкус, а сделать это возможно лишь в соленом бульоне. Добавляйте 1½ ст.л. крупной соли на 1 литр воды. Подавайте вареных раков с вашим любимым соусом и наслаждайтесь поеданием с кружечкой холодного пива. Раков можно заменить на крупные креветки или краба.

Холодная вода – 4 л

!!! Смесь для бульонов и супов для морепродуктов – 4-6 ст.л.

Лимон, нарезанный пополам – 4 шт

Живые раки, промытые под проточной водой – 2-3 кг

В большую кастрюлю влить воду и поставить на огонь. Добавить лимон со смесью специй и довести воду до кипения. Уменьшить огонь и продолжать ароматизировать бульон в течение 15-20 минут.

Снова довести бульон до кипения и поместить в него раков. Варить в течение 10-12 минут, затем выключить огонь оставить раков в бульоне еще на 10-15 минут.

Слить воду и сразу подавать.

ТИЛАПИЯ ПО-КАДЖУНСКИ



Это простое, но насыщенное ароматами и вкусами блюдо будет готово уже через 20 минут – идеальное решения в конце трудного и напряжённого дня.

*Филе тилапии – 500 гр
Замороженная или консервированная кукуруза – $\frac{3}{4}$ чашки
Черная фасоль – 1 чашка
Консервированные помидоры, нарезанные кубиком – 1 банка
Лук, мелко нарезанный – $\frac{1}{2}$ шт
Сельдерей – 2 небольших стебля
Сладкий болгарский перец – 1 шт
Свежий лайм – 1 шт
!!! Смесь специй каджун – $1\frac{1}{2}$ ст.л.
Соль – по вкусу*

Разогреть в сковороде растительное масло на среднем огне.

Обильно приправить филе тилапии смесью специй и солью со всех сторон.

Положить рыбу в сковороду и готовить в течение 4-8 минут, переворачивая через каждые 3 минуты.

В отдельной сковороде обжарить мелко нарезанный лук, помидоры, сельдерей, сладкий перец, кукурузу и фасоль до прозрачности лука.

Перед тем как вынуть рыбу из сковороды сбрызнуть ее соком лайма.

Выложить гарнир из овощей на тарелку, а сверху поместить поджаренное филе тилапии.

КРЕОЛЬСКАЯ ГАМБО ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ



Это блюдо представляет собой густой суп, который получает свою насыщенную консистенцию путем добавления *ру*, что позволяет характеризовать его как жидкое рагу. В этом рецепте я опишу креольский вариант *гамбо*, однако каджунская кухня также имеет свои вариации этого блюда. По традиции главными ингредиентами рагу, как и большинство каджунско-креольских блюд, являются лук, сладкий перец и сельдерей. Морепродукты можно заменить на мясо домашней птицы или колбасы по вашему вкусу. Характерной вкусовой добавкой, входящей в состав этого блюда, является порошок высушенных листьев растения *сассафрас*, который популярен в каджунско-креольской кухне, однако в моем рецепте это пряная трава отсутствует, но вы можете добавить ее по своему желанию. *Гамбо* признано национальным блюдом штата Луизиана.

Для ру:

Сливочное масло – ¼ стакана

Мука – ¼ чашки

Для гамбо:

Сливочное масло – 5 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Сладкий болгарский зеленый перец, мелко нарезанный – 1 стручок

Сельдерей, мелко нарезанный – 2-3 стебля

Чеснок, измельченный – 3-5 зубчика

Протертые томаты – 1-2 стакана

Окра – 350 гр (по желанию)

Ру – ½ стакана

!!! Креольская смесь специй – 2 ст.л.

Лавровый лист – 2 шт

Вода – 2 л

Креветки, заранее приготовленные – 500 гр

Крабовое мясо – 250 гр

Колбаса на ваш вкус, нарезанная кусочками 3 см – 200 гр

Рис, заранее приготовленный – 2-3 стакана

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Листья свежей петрушки для подачи

Приготовить светлый *ру*, растопив в сотейнике на среднем огне сливочное масло. Добавить муку и взбить до гладкой однородной массы без комков.

В кастрюле или глубокой сковороде разогреть сливочное масло на среднем огне. Добавить лук, сельдерей и сладкий перец. Обжаривать в течение 5 минут. Добавить чеснок, окру (по желанию) и томаты.

Продолжать готовить еще 3-5 минут, после чего добавить *ру*, лавровый лист и смесь специй. При помощи венчика взбить *ру*, подливая небольшими порциями воду. Как только вся вода окажется в кастрюле, включить сильный огонь и довести до кипения.

Уменьшить огонь до минимума и томить в течение 15-20 минут. Добавить морепродукты вместе с колбасой и продолжать готовить еще 5-7 минут после чего довести до вкуса и убрать с огня.

Подавать *гамбо* поверх горячего риса. Сверху украсить листьями петрушки.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ













ЦЫПЛЕНОК ПИРИ-ПИРИ



Несмотря на то, что это блюдо родом из Мозамбика, оно давно уже является синонимом португальской кулинарии. Эта пикантная жгучая курица придет по вкусу всем, кто обожает острые блюда. В первой части книги я приводил 2 рецепта жгучего *соуса пири-пири*. Если они слишком острые для вас, ниже вы ознакомитесь с альтернативной версией этого соуса с меньшей долей остроты.

Цыпленок, поделенный на 8 кусков – 1½ кг

Лимон, нарезанный дольками – 1 шт

Соль – 2 ч.л.

Чеснок, измельченный – 2 зубчика

Сок ½ лимона

Оливковое масло – 2 ст.л.

!!! Соус пири-пири – 5 ст.л. или по вкусу

Альтернативный вариант соуса пири-пири:

Перец пири-пири сушеный – 7 стручков или 6 стручков созревших красных чили Халапеньо + 1 стручок чили Птичий Глаз (без семян), мелко нарезанные

Чеснок, измельченный – 1 зубчик

Красный винный уксус – 1½ ст.л. (или сок одного лимона)

Оливковое масло – 125 мл

Копченая паприка молотая – 1½ ч.л.

Соль – ½ ч.л.

Сахар – ¼ ч.л.

Орегано сушеный – 1 ч.л.

В большой миске смешать 2 ч.л. соли, 2 измельченных зубчика чеснока, сок половины лимона и 2 ст.л. оливкового масла. Добавить кусочки курицы, тщательно перемешать, покрыв каждый кусочек маринадом и поместить в холодильник на 1 час.

Пока курица маринуется, приготовить *соус пири-пири*, добавив все ингредиенты в блендер и превратив в однородную пасту.

Разогреть духовку до 200 °С.

Поместить замаринованные кусочки курицы на противень и запекать в течение 25 минут. Если есть возможность, включить в духовке режим гриля на 5 минут. Вынуть цыпленка из духовки и при помощи кулинарной кисточки нанести 4-5 ст.л. соуса. Остальной соус использовать в качестве дипа или перелить в контейнер для хранения и положить в холодильник.

Поместить цыпленка в духовку еще на 5 минут, а затем подавать вместе с дольками лимона и соусом *пири-пири*.

ЗАПЕЧЁННАЯ КУРИЦА С ОВОЩНЫМ РАГУ



Рецепт легкого и изумительного блюда, навеянного ароматами французских трав, поможет вам приготовить пикантное рагу из баклажан и кабачков, а затем подать его с запеченной курицей.

Оливковое масло – 5 ст.л.

Куриные грудки (без кожицы) – 8 шт

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Лук, очищенный и крупно нарубленный – 4 шт

Чеснок, слегка раздавленный – 4 зубчика

Баклажан, нарезанный кубиком или кольцами – 3-4 шт

!!! Классическая французская смесь – 2 ч.л.

Кабачок, нарезанный кубиком или кольцами – 4 шт

Белое сухое вино – 1 стакан

Помидор (среднего размера), нарезанный кубиком – 8 шт

Разогреть духовку до 190 °С. Приправить куриные грудки солью и черным перцем с каждой стороны.

В большой сковороде разогреть оливковое масло на среднем огне и обжарить в нем куриные грудки до золотистой корочки: 3-4 минуты на одной стороне, затем 2-3 минуты на другой. Переложить в тарелку.

В той же сковороде обжарить лук, чеснок и баклажаны в течение 5-7 минут. Приправить солью и черным перцем.

Добавить в сковороду кабачки и *классическую французскую смесь*, а затем тщательно перемешать. Влить вино, довести до кипения и выпарить наполовину. В это время прогреть в духовке смазанную оливковым маслом форму для запекания.

Добавить к овощам помидоры, перемешать и через 1 минуту выложить рагу в форму для запекания. Сверху уложить обжаренные куриные грудки и посыпать их *классической французской смесью*. Запекать в течение 5-10 минут в зависимости от толщины грудок.

Вынуть из духовки и оставить на 5 минут, после чего подавать.

КУРИЦА ТИККА МАСАЛА



Несмотря на то, что это легендарное блюдо имеет индийские корни, его по праву можно причислить к традиционной британской кухне. К сожалению, в наше время многие шеф-повара проходят мимо этого блюда, не включая его в свое меню, и рассматривают его как уже исчерпавшее себя, однако – это классика кулинарии – и от нее никуда не уйти. Если у вас уже есть смесь специй *тикка масала*, то приготовить это фантастическое блюдо не составит для вас

особого труда. Вы можете добавить абсолютно любые овощи в это блюдо и приготовить его заранее, чтобы при необходимости просто подогреть и насладиться вкусной и полезной едой. На следующий день это блюда становится только вкуснее и ароматнее.

Рецепт № 1

Кокосовое молоко – 1 банка

!!! Смесь специй тикка масала – 3 ст.л.

Чеснок, измельченный – 3 зубчика

Имбирь, тертый – 1 ст.л.

Соль – 2 ч.л.

Куриные грудки, поделенные на четыре части (каждая) – 900 гр

Оливковое масло – 1 ст.л.

Лук, нарезанный тонкими полукольцами – 1 шт

Томатная паста – 3 ст.л.

Помидоры в собственном соку, измельченные – 1 банка (450 мл)

Куриный бульон – 1 стакан

Зеленый лук, мелко нарезанный, для украшения – ¼ чаши

Листья свежей кинзы, для украшения – ¼ чаши

Жареные соленые кешью, для украшения – ½ чаши

В большой миске смешать 1 стакан кокосового молока, 2 ст.л. *тикка масала*, чеснок, имбирь и соль. Добавить курицу, тщательно перемешать и оставить мариноваться на 4 часа.

На среднем огне разогреть большую сковороду и влить масло. Добавить лук и пассировать его в течение 3 минут, периодически помешивая. Добавить томатную пасту и слегка обжарить ее, после чего поместить в сковороду оставшуюся часть *тикка масала* и продолжать готовить еще 3 минуты. Добавить помидоры вместе с соком и тушить 8 минут. Влить куриный бульон вместе с оставшимся кокосовым молоком и томить на слабом огне в течение 20 минут.

Разогреть духовку до 180 °С и поместить противень в верхнюю часть духовки.

Расположить курицу на фольге и поместить на противень. Запекать в течение 10 минут.

Вынуть курицу из духовки и немного остудить. Нарезать на кусочки 3 см. Положить курицу в соус и тушить на среднем огне в течение 8-10 минут или до полной готовности, периодически помешивая. Подавать с рисом, украсив зеленым луком, кинзой и кешью.

Рецепт № 2

Для курицы:

Несладкий йогурт – 1 стакан

!!! Имбирно-чесночная паста – 1 ст.л.

!!! Смесь специй тикка масала или гарам масала – 1 ч.л.

Сок лимона – 2 ст.л.

Растительное масло – 2 ст.л.

Соль – 2 ч.л.

Куриная грудка или мясо с бедер, нарезанное на кубики 5 см – 1 кг

Для маринада:

!!! Паста тикка масала – ¼ стакана или по вкусу

Помидоры, крупно нарезанные – 550 гр

Растительное масло – 1 ст.л.

Сливочное масло – 6 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 2 чаши

Для подачи:

Густые сливки – 2 стакана

Соль – 1 ч.л.

Сладкий болгарский красный перец, нарезанный мелким кубиком – ½ стручка

*Сладкий болгарский зеленый перец, нарезанный мелким кубиком – ½ стручка
Листья свежей кинзы*

В большой миске соединить йогурт, *имбирно-чесночную пасту*, смесь специй, лимонный сок, масло и соль. Переложить курицу в миску и полностью покрыть маринадом. Поместить в холодильник на 4 часа, а лучше на всю ночь.

Разогреть духовку до 200-220 °С. Поместить курицу в форму для выпекания вместе с маринадом и расположить ее в духовке. Выпекать в течение 20 минут, после чего вынуть из духовки и оставить остывать.

При помощи блендера превратить помидоры в томатное пюре. В глубокой сковороде разогреть растительное и сливочное масло и добавить в него лук. Обжаривать в течение 10-12 минут. Добавить к луку *пасту тикка масала*, а через 30 секунд влить томатное пюре. Готовить еще 15 минут до выпаривания жидкости из помидор.

Поместить в сковороду густые сливки, соль, курицу и болгарский перец. Тщательно перемешать, накрыть крышкой и тушить в течение 5-7 минут.

Подавать с гарниром на ваш выбор, украсив листьями кинзы.

ЦЫПЛЕНОК ТАНДУРИ



Вы уже познакомились с рецептами *тандури* на основе рыбы и креветок, а теперь пришло время приготовить сочную и пряную курицу в этом восхитительном маринаде. Для быстрого воздействия маринада и последующего приготовления, рекомендуется сделать надрезы до костей. Для приготовления этого блюда не обязательно обзаводиться глиняной печью. Вы с

легкостью сможете использовать гриль или обычную духовку. Блюда *тандури* обычно подаются с *чатни*.

Курица тандури

Кусочки курицы (голени, бедра, крылья) – 1 кг

!!! *Имбирно-чесночная паста – 1-2 ст.л.*

Несладкий йогурт – ½ стакана

Соль по вкусу

Перец чили кайенский молотый – ¼ ч.л.

!!! *Смесь специй тандури масала – 1 ст.л.*

Сок лимона – 1-2 ч.л.

Тщательно промыть курицу и высушить бумажным полотенцем. Сделать ножом глубокие надрезы на поверхности мяса.

Соединить йогурт, соль, *имбирно-чесночную пасту*, кайенский перец, лимонный сок и смесь специй. Хорошо перемешать и втереть получившуюся пасту в курицу. Поместить в холодильник и оставить мариноваться на несколько часов.

Обжарить на гриле или в духовке до полной готовности, полевая время от времени оставшимся маринадом и переворачивая для равномерного обжаривания. Подавать с *чатни* и *райта*.

Цыпленок тандури в двойном маринаде

Цыпленок (среднего размера) – 1 кг

Соль морская – 2 ч.л.

!!! *Имбирно-чесночная паста – 1 ст.л.*

Перец чили кайенский молотый – 1½ ч.л.

Сок лимонный – 2 ст.л.

Греческий йогурт – 250 мл

!!! *Тандури масала – 1 ст.л.*

Растительное масло – 100 мл

Корица молотая – ½ ч.л.

Сливочное масло – 25 гр

Сок лайма – 1 ст.л.

!!! *Чат масала – 1 ч.л.*

Разрезать цыпленка на 4 части: грудинки и окорочка. Произвести на каждом кусочке по 4-5 глубоких надреза.

В большой миске смешать 1 ч.л. соли, *имбирно-чесночную пасту*, 1 ч.л. кайенского перца и лимонный сок. Поместить в миску цыпленка и тщательно покрыть его маринадом, втирая его в мясо. Оставить мариноваться на 30 минут.

В небольшой миске смешать греческий йогурт, *тандури масала*, растительное масло, корицу, оставшуюся часть кайенского перца и соли. Добавить второй маринад к цыпленку и снова тщательно перемешать. Поставить в холодильник на 2-3 часа.

Прогреть гриль или духовку до 200 °С. Поместить цыпленка на противень, решетку или форму и запекать в течение 10 минут. Вынуть мясо из духовки, обмазать смесью растительного и сливочного масел (2 ст.л. + 15 гр) и запекать еще 15 минут или до полной готовности курицы.

Вынуть цыпленка из духовки, обмазать смесью растительного и сливочного масел (2 ст.л. + 15 гр), сбрызнуть соком лайма и приправить смесью *чат масала*. Подавать горячим вместе с *мятным чатни*.

КАРРИ БАЛТИ С КУРИЦЕЙ



Традиционно такие виды карри как *балти* готовят в специальной тонкой выпуклой одноименной сковороде, похожей на китайский вок. Подача блюда осуществляется все в той же сковороде, в которой оно готовилось. Эта группа карри чрезвычайно популярна на севере Индии, в пограничных с Индией районах Пакистана и по всей Великобритании. Готовится *балти* довольно быстро, поэтому необходимо подготовить все ингредиенты заранее. Также в это блюдо не принято закладывать мясо с костями – только мякоть. Острота всего блюда зависит от количества перца чили и от йогурта, который и поглощает лишнюю жгучесть в этом блюде.

Растительное масло – 2 ст.л.

Сладкий болгарский зеленый перец (крупного размера), нарезанный кубиком 3 см – 1 стручок

Красный лук, мелко нарезанный – 1 шт

Чеснок, мелко порубленный – 4 зубчика

Перец чили тайский или кайенский сушеный (без семян) – 3-4 стручка

Куриная грудка, нарезанная кубиком 3 см – 1 кг

Листья свежей кинзы, мелко порубленные – ¼ чаши

!!! Балти карри – 2 ч.л.

Греческий йогурт – ½ стакана

Жирные сливки – 2 ст.л.

Помидор (крупного размера), мелко нарезанный – 1 шт

Разогреть с глубокой сковороды или воке растительное масло на среднем огне и погрузить в него лук, чеснок, сладкий перец и перцы чили. Обжаривать до легкого колера в течение 5-8 минут.

Добавить кусочки курицы и продолжать обжаривать еще 5 минут.

Поместить в сковороду листья кинзы и смесь специй. Продолжать готовить при постоянном помешивании 10-15 минут или до полной готовности курицы.

В это время приготовить йогуртовую смесь: смешать жирные сливки с йогуртом и тщательно вымешать в однородную массу.

Как только курица будет полностью готова, поместить в сковороду йогуртовую смесь вместе с помидорами, перемешать и через 1-2 минуты убрать с огня.

Подавать горячим вместе с рисом.

ЦЫПЛЕНОК МАХАНИ



Это популярное теперь уже по всей Индии блюдо берет свое начало с панджабской (пенджабской) кухни. В западных странах чаще всего встречается под именем *цыпленок в сливочном масле*. В начале курица маринуется в йогурте или сливках вместе со специями в течение нескольких часов, а затем обжаривается в тандури, на сковороде, гриле или запекается в духовке, а наконец в завершении тушится в соусе *махани* из сливочного масла и помидор. Может проследиваться некоторая связь с *тикка масала*, однако последняя готовится с большим количеством лука и текстура намного гуще, чем у *махани*, а, следовательно, можно сделать вывод, что *тикка масала* – это более западное представление об индийской кухне, а *махани* – это поистине аутентичное индийское блюдо.

Несладкий йогурт – 1 стакан
Перец чили кайенский молотый – по вкусу
!!! Имбирно-чесночная паста – 1 ст.л.
!!! Гарам масала или панджаби гарам масала – 1 ч.л.
Куркума молотая – ¼ ч.л.
Сок лимона – 2 ст.л.
Растительное масло – 2 ст.л.
Соль – 2 ч.л.
Куриное мясо с грудинки или бедра, без кожи и костей – 1 кг
Соус махани – по вкусу
Рис для гарнира

В большой миске смешать йогурт, перец чили, *имбирно-чесночную пасту*, *гарам масала*, куркуму, лимонный сок, растительное масло и соль. Добавить куриное мясо и щедро покрыть его маринадом.

Разогреть духовку до 200-220 °С. Положить в форму для выпекания курицу вместе с маринадом и поместить в духовку. Выпекать в течение 20 минут, после чего вынуть курицу из духовки и оставить остывать.

В кастрюле разогреть *соус махани* и довести его до кипения на среднем огне. Поместить курицу в соус и потомить в течение 5-10 минут. Убрать с огня и подавать горячим вместе с рисом.

КУРИЦА В ЗЕЛеноЙ МАСАЛЕ



Аппетитное пряное блюдо, покрытое изумрудно-зеленой пастой, идеально подходит для знакомства с индийской кулинарной культурой. Бархатный рассыпчатый рис как нельзя кстати гармонирует с текстурой этого *карри*, а салат на основе хрустящего огурца станет отличным дополнением.

!!! Зеленая масала – 3-7 ст.л.

Кардамон семя – 1 ст.л.

Гвоздика цельная – 1 ч.л.

Корица цельная – 1 палочка

Растительное масло – 2 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 1 чашка

Куриное мяса, без кожи и костей, нарезанное кубиками 3 см – 1 кг

Куркума молотая – ½ ч.л.

Соль – 1½ ч.л.

Кокосовое молоко – 1 стакан

Листья свежей кинзы для подачи

В блендере измельчить в порошок семена кардамона, гвоздику и палочку корицы.

В глубокой сковороде нагреть растительное масло на среднем огне и погрузить в него лук. Обжаривать в течение 3-5 минут, не забывая помешивать. Добавить курицу, куркуму и соль. Продолжать обжаривать в течение 5 минут. Добавить к курице *зеленую масалу*, порошковые специи и кокосовое молоко. Довести до кипения, уменьшить огонь и продолжать готовить еще 5-7 минут или до полной готовности курицы.

Подавать, украсив листьями свежей кинзы, вместе с рисом и салатом на ваш выбор.

КАРРИ МАДРАС



Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что блюда *карри* становятся еще вкуснее на следующий день? Это происходит от того, что все компоненты со временем объединяются и становятся только вкуснее и ароматнее. Для наилучшего результата все ингредиенты, особенно специи, должны быть свежими.

В этом рецепте мы будем использовать курицу, горох и *пасту мадрас*. Однако, вы можете подбирать все ингредиенты на свой вкус, варьируя мясо, овощи и различные вариации *порошков карри*.

Чеснок, измельченный – 4 зубчика

Имбирь, тертый – 3-5 см

Оливковое масло – 2 ст.л.

Красный лук, тонко нарезанный – 1 шт

Куриная грудка или мясо с бедер без шкурки и костей, нарезать на кусочки 3 см – 450 гр

!!! Паста мадрас – 1-3 ст.л.

Соль – 1½ ст.л.

Кокосовое молоко – 1/3 стакана

Помидоры, мелко нарезанные – 4 шт

Свежая кинза, мелко порубленная – 2 ст.л.

Горох, свежий или замороженный – 1 стакан

Рис басмати для гарнира

Разогреть в сотейнике оливковое масло на среднем огне и погрузить в него курицу. Обжаривать пока курица не подрумянится со всех сторон, затем добавить лук. Продолжать готовить 3-5 минут, постоянно помешивая. Добавить чеснок с имбирем или *имбирно-чесночную пасту* и продолжать готовить еще 2-3 минуты.

Поместить в сотейник *пасту мадрас* и обжаривать ее в течение 1 минуты. Добавить соль, нарезанные помидоры и кокосовое молоко. Убавить огонь, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Прибавить огонь, довести соус до необходимой степени густоты. Добавить горох и кинзу, и продолжать готовить еще 2-3 минуты. При необходимости довести до вкуса.

Подавать, расположив *карри* поверх риса.

КАРРИ ВИНДАЛУ



Виндалу – типичное индийское блюдо, которое впервые было представлено португальцами на Гоа. Помимо курицы это блюдо готовят из свинины, баранины и креветок. Именно со свининой изначально и готовили это пряное блюдо, уже давно известное за пределами Индии.

Виндалу из курицы

Красный лук, мелко нарезанный – 2 шт

Корица молотая – ½ ч.л.

Зира молотая – ½ ч.л.

!!! Паста виндалу – 2-3 ст.л.

Тамариндовая паста – 1 ст.л.

Белый винный уксус – 1 ч.л.

Сахар – ½ ст.л.

Мясо с куриных бедер, без костей и шкурки, нарезать на небольшие кусочки – 1 кг

Соль и свежемолотый перец по вкусу

Растительное масло – 2 ст.л.

В блендере смешать половину нарезанного лука с корицей, зирой, тамариндовой и виндалу пастой, уксусом, сахаром и 1/3 стакана воды. Превратить в пюре.

Приправить курицу солью и перцем.

В сотейнике разогреть масло на среднем огне и добавить оставшийся лук и обжарить до золотистого цвета. Добавить пасту из блендера в сотейник и перемешать. Готовить соус в течение 5 минут, затем добавить курицу.

Продолжать готовить в течение 20 минут или до полной готовности, после чего подавать с рисом.

Альтернативный вариант виндалу из свинины

Как я уже писал выше, это блюдо основано на португальско-индийских кулинарных традициях. И разумеется многие повара с обеих сторон экспериментировали с этим блюдом и вносили в него свои новшества. Рецепт, которым я хочу поделиться с вами, несет в себе как индийские элементы приготовления, так и португальские. В этом рецепте используются классические акценты приготовления традиционного *виндалу* из свинины с португальскими нотками такой пряной комбинации как *паста пири-пири*. Жгучесть перцев и карамелизированный лук дают идеальный баланс этому элегантному блюду. Регулируйте жгучесть соуса в момент приготовления *пири-пири*.

Для свинины:

!!! Имбирно-чесночная паста – 1 ст.л.

!!! Паста пири-пири – 5 ст.л.

Растительное масло – 2 ст.л.

Соль – 1 ч.л.

Целая корейка свинины, с жиром 0,5-0,6 см – 1½ – 2 кг

Теплая вода – 2 стакана

Для соуса:

Растительное масло – 3 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 2 чашки

Чеснок, измельченный – ¼ чашки

!!! Паста пири-пири – 1 стакан + 10 ст.л.

Вода – 2½ стакана

Тамариндовая вода – 6 ст.л.

Белый винный уксус – 2 ст.л.

Соль – 2½ ч.л.

Сахар – 3 ч.л.

Жемчужный или другой мелкий лук – ½ чашки

Рис для гарнира

В миске смешать имбирно-чесночную пасту, пири-пири, соль и растительное масло. Полностью покрыть свинину получившейся смесью. Убрать в холодильник на 12-24 часа.

Разогреть гриль или духовку.

Обжаривать или запекать свинину пока температура внутри не достигнет 60-65 °С, периодически переворачивая ее. На это может уйти 70-80 минут или больше.

В глубокой сковороде нагреть растительное масло на среднем огне. Погрузить в него лук с чесноком и обжаривать в течение 10 минут. Добавить *пасту пири-пири*, воду, уксус, соль, сахар и тамариндовую воду. Продолжать готовить еще 10 минут, периодически помешивая. Убрать с огня.

Переложить свинину на тарелку и обернуть фольгой. Оставить на 15 минут. За это время температура внутри мяса поднимется до 70-75 °С.

В то время как свинина «отдыхает» довести соус до кипения и поместить в него жемчужный лук. Варить в течение 5 минут.

Разрезать свинину на порционные кусочки и подавать с рисом и *соусом виндалу*.

КОРМА ИЗ КУРИЦЫ



Вероятно, это блюдо – результат слияния индийской и персидской кухни. *Корма* является одной из разновидностей индийских *карри* и представляет собой блюдо на основе йогурта, густых сливок или кокосового молока, а также орехов таких как кешью или фисташки, и разумеется специй. Отличительной ее чертой является мягкий нежный вкус, в отличие от других пряных и даже жгучих групп индийских *карри*. Обычно *корму* готовят из курицы или баранины, а вот говядину и свинину используют крайне редко. Вегетарианские варианты этого блюда также можно встретить довольно часто.

!!! *Паста корма (упрощенный вариант) – 2-3 стакана*
Сладкий болгарский зеленый перец, мелко нарезанный – ½ стручка
Перец чили тайский, мелко нарезанный – 2 стручка или по вкусу
Листья свежей кинзы, мелко порубленные – ½ чаши
Растительное масло – 2 ст.л.
Куркума молотая – 1/3 ч.л.
Сливочное масло – 2 ст.л.
Густые сливки – ½ стакана
Куриное мясо, без шкуры и костей, нарезанное кубиками 5 см – 1 кг
Соль – 2½ ч.л.
Кардамон молотый – 1 ч.л.
Фисташки, измельченные для украшения
Свежая кинза, мелко порубленная для украшения

Приготовить упрощенный вариант *пасты корма* (*Магия вкуса пряных комбинаций: Смеси специй, Пасты, Соусы. Часть I*). В блендере измельчить сладкий и острый перцы, а также кинзу.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло на среднем огне и погрузить в него *пасту корма*. Если паста слишком густая, добавить немного воды. Через 3 минуты добавить куркуму и смесь из блендера. Продолжать готовить, периодически помешивая, и через 5 минут добавить сливочное масло и сливки.

Через пару минут добавить курицу, соль и кардамон. Перемешать и томить в течение 15 минут или до полной готовности курицы.

Подавать, украсив измельченными фисташками и кинзой.

БЕНГАЛЬСКИЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ ЦЫПЛЕНОК



В Бангладеше блюда с жареной или запечённой курицей довольно популярны, как и *бенгальская смесь специй*. Объединив эти два весьма востребованных ингредиента, вы получите аппетитное и пряное блюдо, которое можно подавать в обычный будничные вечер или в праздничный день.

Растительное масло – 2 ст.л.

!!! Смесь специй панч фарон – 2 ст.л.

Лавровый лист – 2 шт

Имбирь, тертый – 2 ст.л.

Чеснок, измельченный – 2 ст.л.

Кориандр молотый – 2 ст.л.

Соль морская – по вкусу

Несладкий йогурт – 1 стакан + 1 ч.л. муки

Куриные окорочка, поделенные на голень и бедро – 1 кг

Сладкий болгарский красный перец, крупно нарезанный – 1 стручок

Сладкий болгарский желтый перец, крупно нарезанный – 1 стручок

Морковь (крупная), нарезанная вдоль на четыре части, а затем на кусочки 7 см – 2 шт

Картофель, нарезанный на дольки – 500 гр

Разогреть в сковороде растительное масло на среднем огне и погрузить в него *панч фарон*. Обжарить семена специй в течение 30 секунд. Затем добавить лавровые листья, имбирь и чеснок. Обжарить в течение 3 минут, периодически помешивая. Убрать сковороду с огня, добавить

кориандр с солью и перемешать содержимое. Через 30 секунд добавить смесь йогурта и муки. Все тщательно перемешать и остудить маринад.

В большую миску поместить курицу, сладкие перцы и морковь. Залить маринадом, перемешать и оставить мариноваться в течение 2 часов, а лучше всей ночи.

Разогреть духовку до 220 °С. Дно листа или формы смазать небольшим количеством растительного масла, выложить в нее картофель, а сверху овощи с маринадом. Тщательно перемешать содержимое формы и выложить ингредиенты в один слой. Запекать блюдо в течение 40-60 минут, перемешивая каждые 15 минут.

Подавать в горячем виде вместе салатом и *чатни* по вашему вкусу.

ЛАНКИЙСКИЙ КАРРИ ИЗ ЦЫПЛЕНКА



Это *карри* является идеальным блюдом для знакомства с огромным миром ланкийской кухни: простое в приготовлении, традиционно пряное и потрясающе вкусное. Припущенный рис станет отличным гарниром для этого блюда.

Растительное масло – 2 ст.л.

Целая курица, разделенная на 8 кусков – 1½ кг

Соль и черный свежемолотый перец – по вкусу

Корица цельная – 2 палочки

Кардамон цельный – 10 коробочек

Гвоздика цельная – 10 шт

Лук, нарезанный полукольцами или перьями – 350 гр

Чеснок, измельченный – 40 гр

Имбирь, тертый – 25 гр

!!! Шри-Ланкийский карри – 2 ст.л.

Перец чили кашмирский молотый – 1 ч.л.

Куркума молотая – 1 ч.л.

Помидоры свежие или консервированные, мелко нарезанные – 200 гр

Листья карри – 20 шт

Лемонграсс (нижняя часть), очищенный от верхнего слоя, нарезанный пополам и слегка отбитый ножом – 1 стебель

Перец чили кайенский или любой другой зеленый чили – 3 стручка

Кокосовое молоко – 400 мл

Сок лайма – 1 ст.л.

Приправить кусочки курицы солью и черным перцем. Разогреть в глубокой сковороде растительное масло на среднем огне и обжарить в нем курицу со всех сторон до золотистой корочки в течение 5 минут. Вынуть курицу и отложить в тарелку.

Поместить в сковороду корицу, коробочки кардамона и гвоздику. Обжарить в течение 20 секунд, а затем добавить в сковороду лук. Обжаривать его в течение 5 минут до золотистого цвета, а после добавить чеснок и имбирь.

Через 2 минуты добавить *карри порошок*, молотый чили и куркуму, перемешать и продолжать готовить еще 1 минуту.

Вернуть кусочки курицы в сковороду вместе с помидорами, листьями карри, лемонграссом, стручками чили и 1 ч.л. соли. Перемешать, уменьшить огонь и накрыть крышкой. Томить в течение 25 минут или до полной готовности курицы.

Добавить кокосовое молоко и продолжать готовить без крышки еще в течение 5 минут.

Добавить сок лайма и подавать с рисом.

СУКУТИ ИЗ УТКИ



Сукути представляет собой закуску, чрезвычайно популярную в Непале. Этот деликатес готовят не только из утиного мяса, но и из козы, баранины, буйвола и курицы. Мясо маринуют в специях, высушивают на открытом воздухе, а затем подвергают медленному копчению. Высушенное мясо может храниться долгое время, а специи сохраняют все его вкусовые богатства и отпугивают от насекомых. Жир в обязательном порядке срезается поскольку в сушеном виде он издает неприятные запахи.

Целая утка, запеченная в духовке – 3 кг
Зира молотая – 1 ст.л.
Имбирь, тертый – 2 ст.л.
Сычуаньский перец молотый – 1 ч.л.
Куркума молотая – ½ ч.л.
Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Для натирки:

Черная патока (меласса) – 2 ст.л.
Мед – 2 ст.л.
Перец чили кайенский молотый – 1 ч.л.
Мускатный орех дробленный – ½ ч.л.
!!! Непальская смесь специй для мяса – 2 ч.л.

В большую кастрюлю влить 6 стаканов воды и довести до кипения. Добавить в воду зиру, имбирь, сычуаньский перец и куркуму, а также приправить солью и перцем. Поместить запечённую утку в кастрюлю и варить в течение 15 минут, временами переворачивая ее.

Извлечь утку из кастрюли и оставить сохнуть. В это время смешать в миске мед, патоку, чили, мускатный орех и смесь специй, и тщательно перемешать.

Обсушить утку с помощью бумажных полотенец, а затем натереть ее внутри и снаружи пастой. Повесить утку на открытом воздухе и оставить на 6 часов.

Разогреть барбекю до средней температуры и расположить утку подальше от огня. Закрывать крышкой и коптить в течение 3 часов или до полного приготовления с хрустящей кожей.

Нарезать утку порционными кусочками, положить в сервировочную тарелку и подавать с рисом и манговым чатни.

УТКА ПО-ПЕКИНСКИ



Знаменитое национальное блюдо китайской кухни. Популярность его настолько высока, что многие американские и европейские рестораны годами не убирают его из своего меню. Оригинальный рецепт этого блюда довольно сложен и занимает большое количество времени и усилий, и зачастую его готовят по упрощенной адаптированной технологии, представленной ниже.

Мед – 2 ст.л.

Горячая вода – 1 стакан

Целая утка – 2 кг

!!! *Китайская смесь пяти специй – 1 ст.л.*
Соль – по вкусу
Кипящая в кастрюле вода – 6 стаканов
Зеленый лук (только белая часть) – 12 шт
Огурец, нарезанный соломкой – 1 шт
Соус хойсин

Растворить мед, поместив емкость с ним в стакан горячей воды.

Поместить тушку утки на дуршлаг и ошпарить кипятком со всех сторон несколько раз. Удалить лишнюю воду и положить в большую миску.

Обтереть утку *смесью пяти специй* и солью со всех сторон в том числе и внутреннюю часть тушки. Затем повторить весь процесс, натерев утку медом.

Повесить тушку над чашкой или надеть на бутылку и оставить в таком положении на 12-24 часа, желательно в холодильнике. Ни в коем случае не следует повреждать кожу на утке – она должна быть в идеальном состоянии без каких-либо надрезов.

Разогреть духовку до 180-200 °С. Поместить утку на решетку, уложив ее грудкой вверх, а под решетку поставить форму с горячей водой. Запекать утку в течение 20 минут. Перевернуть утку и продолжить запекать еще 30 минут. Снова перевернуть утку грудкой вверх и оставить на 20 минут. Если кожа становится слишком темной, убавить температуру духовки на 20 °С. В случае если кожа до сих пор не потемнела, поднять температуру на 10-20 °С.

Как только утка дойдет до готовности, ее следует вынуть из духовки и поместить на решетку на 15-20 минут.

В то время как утка запекается нарезать белую часть зеленого лука на кусочки 5 см, каждый кусочек пополам вдоль овоща.

В сервировочную тарелку поместить белые части зеленого лука, ломтики огурца и по 2 ст.л. соуса *хойсин*.

Нарезать утку произвольными порционными кусочками и разложить по сервировочным тарелкам.

Примечание: в момент сервировки необходимо, чтобы каждый кусочек утки при нарезке сопровождался вместе со шкуркой.

ЖАРЕНАЯ УТИНАЯ ГРУДКА



Утиная грудка, обжаренная до хрустящей корочки на сковороде, а затем доведённая в духовке, является излюбленным и одним из самых популярных яств среди поваров и кулинаров. Следуя этому рецепту и придерживаясь технологиям, вы всегда сможете приготовить сочное, с хрустящей корочкой, утиное филе. Поскольку *китайская смесь пяти специй* идеально подходит для жирных видов мяса и птицы, именно ее я и буду использовать в этом рецепте. Вы в свою очередь можете использовать любую другую смесь специй в качестве натирки или вовсе опустить ее, ограничившись лишь солью и свежемолотым перцем, что несколько не повлияет на ухудшение вкуса. В качестве дополнения приготовьте *карамелизированные яблоки*, салат из свежих овощей и любой соус на ваше усмотрение.

Утиное филе – 2 шт

!!! Китайская смесь пяти специй – по вкусу

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Разогреть духовку до 180 °С.

С утинового филе срезать лишний жир. На коже произвести неглубокие надрезы с помощью острого ножа. Щедро приправить утку солью и перцем, а затем втереть необходимое количество смеси специй. Надрезы помогут при обжаривании вытопить лишний жир, а соль упростит эту задачу.

Поставить сковороду на средний огонь и сразу же поместить грудки кожей вниз на холодную сухую сковороду. Если сковорода будет нагреваться постепенно, это поспособствует вытапливанию лишнего жира, что нельзя сказать о горячей сковороде: жир просто на просто запечатается внутри.

Как только сковорода начнет наполняться вытопленным жиром, следует увеличить огонь, чтобы получить хрустящую корочку. На весь процесс обжаривания на коже потребуется 4-5 минут.

Перевернуть утку и обжаривать еще 2 минуты.

Перевернуть грудку кожей вниз и поместить в духовку на 7-8 минут. Поскольку утиное мясо можно и даже нужно подавать слегка розового цвета (средней прожарки), то этого времени вполне хватит.

Вынуть утку из духовки и поместить на решетку на 5-7 минут.

Разрезать на порционные кусочки и подавать.

ТАЙСКИЙ КАРРИ С КУРИЦЕЙ



Это классический тайский карри, приготовленный с несладким кокосовым молоком и пряной пастой карри. Это довольно простое блюдо, описывающее несложные техники в приготовлении тайских блюд карри. В качестве гарнира идеально подойдет припущенный рис.

Растительное масло – 1 ст.л.

!!! Тайская красная или зеленая паста карри – 2-3 ст.л.

Кокосовое молоко – 1 стакан

Лемонграсс, отбитый и нарезанный кольцами шириной 1 см – 1-2 стебля

Листья лайма – 1-2 шт

Куриная грудка, нарезанная соломкой – 1 кг

Замороженный горошек (предварительно разморозить) – ¾ чашки

Рыбный или соевый соус – 2 ст.л. или по вкусу.

В глубокой сковороде или сотейнике разогреть растительное масло. Добавить *пасту карри* и обжарить ее в течение 3-5 минут при постоянном помешивании.

Добавить кокосовое молоко, лемонграсс и листья лайма. Тушить в течение 3 минут.

Добавить куриную грудку и продолжать готовить еще приблизительно 10-15 минут.

Высыпать горох и влить рыбный соус. Томить на медленном огне 3-5 минут или до тех пор, пока горошек не прогреется.

Подавать горячим, украсив перцем чили и свежим базиликом. В качестве гарнира использовать припущенный рис.

ЖЕЛТОЕ КАРРИ ИЗ КУРИЦЫ И КАРТОФЕЛЯ



Желтая карри паста вобрала в себя тайские и индийские кулинарные традиции. Если вы только начинаете свой путь в изучение тайской кулинарной культуры – это блюдо как нельзя лучше подходит для новичков. Многие западные кулинарные гурманы начинают свое знакомство с тайской кухней именно с блюд *карри* на основе желтой пряной пасты. Для этого блюда идеальным гарниром традиционно остается припущенный рассыпчатый *жасминовый* рис.

Кокосовое молоко – 1¾ стакана

!!! Тайская желтая паста карри – 2-5 ст.л.

Куриные бедра – 5 шт

Вода – 1 стакан

Рыбный соус – 1-2 ст.л.

Пальмовый сахар – 1½ ст.л.

Картофель, нарезанный средними кубиками – 2 шт
Лук, нарезанный полукольцами – ½ шт
Сок тamarинда или тamarиндовая вода – 1-2 ст.л.
Помидоры черри – 1 чашка

В сотейник или кастрюлю вылить $\frac{3}{4}$ стакана кокосового молока и довести до кипения. Уменьшить огонь и продолжать варить в течение 10-15 минут до средней густоты.

Добавить по вашему вкусу *желтую карри пасту* и продолжать варить на среднем огне в течение 3 минут, постоянно помешивая.

Поместить в кастрюлю куриные бедра, добавить оставшееся кокосовое молоко, воду, 1 ст.л. рыбного соуса и 1 ст.л. пальмового сахара. Довести до кипения, убавить огонь и продолжать тушить в течение 30 минут.

Добавить картофель и лук, а также при необходимости воду. Продолжать готовить еще 15 минут или до полной готовности картофеля и курицы.

Убрать кастрюлю с огня и добавить в *карри* половинки помидоров черри.

Подавать с рисом, украсив листиками свежей кинзы или жареным луком.

НАСИ ГОРЕНГ



Это одно из самых популярных блюд Индонезии, которое является ее визитной карточкой за пределами страны и всей Юго-Восточной Азии, где оно тоже востребовано. В 2011 году *наси горенг* вошло в список 50 вкуснейших блюд мира по версии CNN и завоевало 2 место. К слову, это блюдо довольно часто попадает в подобного рода рейтинги и занимает довольно высокие места по популярности. И это только доказывает тот факт, что *наси горенг* действительно заслуживает внимания среди не только любителей азиатских блюд, но и истинных ценителей кулинарии.

Это блюдо готовят огромным множеством способов и поедают утром, днем и ночью. Прелесть его заключается в том, что вы можете взять вчерашний рис, остатки приготовленного утром мяса и создать из этих ингредиентов легендарное индонезийское блюдо. Именно простота и непринужденность сделало из *наси горенг* настоящий шедевр мировой кулинарии. Ознакомьтесь с рецептом этого блюда, приготовьте его, а после ответьте себе на вопрос: в чем кроется популярность этого блюда? Считаете ли вы его настолько потрясающим, насколько

оценили его респонденты, принимающие столь ответственное решение в голосовании, которое вывело его в топ лучших блюд мира?

Ниже я представляю классическую версию этого блюда с жареным рисом, яйцом, цыпленком и разумеется пряными комбинациями. Главным условием является использование вчерашнего, побывавшего в холодильнике, риса. Свежеприготовленный рис слишком мягкий: он быстро поглотит масло, в результате чего станет еще мягче и не обжарится.

Рис приготовленный и охлажденный – 500 гр

Растительное масло – 3 ст.л.

Яйцо – 4 шт

Лук-шалот, мелко нарезанный – 5 шт

Чеснок, измельченный – 2 зубчика

Перец чили тайский, мелконарезанный – 1 стручок

!!! Самбал блачан – 1 ч.л.

Креветки, очищенные и нарезанные вдоль тельца пополам – 150 гр

Курица, говядина или баранина, приготовленная любым способом, нарезанная кубиком – 200 гр

Пекинская капуста, нарезанная соломкой – 250 гр

Соль – 1 ч.л.

Сладкий соевый соус – 1 ст.л.

Нарезанные ломтики помидора и огурца – для подачи

!!! Самбал кесап – для подачи

Сатэ лилит – для подачи

Приготовить все необходимые составляющие для подачи. В сковороде пожарить обычную яичницу глазунью вашим привычным способом и отложить в сторону.

В той же сковороде обжарить лук, чеснок, чили и *самбал блачан* в течение 2 минут. Добавить креветок и продолжать обжаривать до их полуготовности. Добавить в сковороду капусту и мясо. Через 3 минуты увеличить огонь до максимума и добавить рис, соль и соевый соус. При постоянном помешивании продолжать готовить еще 2 минуты, после чего убрать с огня.

Выложить содержимое сковороды по сервировочным тарелкам. Сверху риса расположить яичницу, а сбоку – одну порцию *сатэ лилит*. Рядом положить тонко нарезанные слайсы помидор и огурцов. Подавать с *самбал кесап*.

Примечание: используйте для этого блюда овощи по вашему вкусу или согласно сезонности. Соусы также можно корректировать и добавлять различные индонезийские *самбалы* и прочие приправы на ваш вкус.

КОПЧЕНАЯ В ЧАЕ УТИНАЯ ГРУДКА



Копчение утиных грудок в ароматном чае придает им легкий дымный привкус и дополняется пряной смесью *малазийского карри*. Многие люди рассматривают процесс копчения как удел профессионалов, однако этот рецепт довольно прост и предназначен для новичков, которые с радостью оценят конечный результат, приготовив изумительную копченую утиную грудку. Используйте тонко нарезанные кусочки в различных салатах, добавляйте их в *спрингроллы* или в качестве начинки для бутербродов и сэндвичей, а также смакуйте ее как самостоятельную закуску с любым подходящим соусом. Вы можете поэкспериментировать и заменить *малазийский карри* на *китайскую смесь пятиспеций* или другие пряные комбинации по вашему вкусу.

Утиная грудка – 2 шт

!!! Малазийский порошок карри «семь морей» – 2 ст.л.

Соевый соус – 1 ст.л.

Длиннозерный рис – ½ чашки

Сахар – ½ чашки

Чай «Earl Grey» или другой на ваш вкус – 2 ст.л.

Тщательно промыть утиные грудки под проточной водой и обсушить бумажным полотенцем. Натереть мясо порошком *малазийского карри*. Налить воду в глубокую сковороду (желательно вок) высотой 5-7 см.

Поместить утку на решетку над водой. Накрыть крышкой и варить на пару в течение 20-30 минут, в зависимости от толщины мяса. Вынуть утку и полить соевым соусом. Отложить в сторону.

Промыть и просушить сковороду, застелить ее двумя листами фольги. Смешать вместе сырой рис, сахар и чай. Разместить смесь по дну сковороды сверху фольги. Поместить утку поверх смеси на решетку. Накрыть крышкой, а сверху положить влажное бумажное полотенце, чтобы между крышкой и краями сковороды не оставалось щелей.

Поставить сковороду на средний огонь. Когда появится аромат, означающий, что процесс копчения начался, подержать сковороду на огне еще 10-15 минут. Затем выключить огонь и дать постоять с закрытой крышкой еще 15 минут. Нарезать утиные грудки тонкими ломтиками и подавать с любимым гарниром и соусом для макания.

МАЛАЗИЙСКОЕ КАРРИ ИЗ КУРИЦЫ



Индийская кулинарная культура как, впрочем, и португальская, оказало огромное влияние на становление малазийской кухни, и об этом свидетельствует обилие индийских специй во многих блюдах *карри*. Ниже я хочу поделиться классическим вариантом сытного и вкусного малазийского *карри* на основе курицы, картофеля и пряных комбинаций.

Куриные бедра или грудинка – 1 кг

Оливковое масло – 5 ст.л.

Корица цельная – 2 палочки

Бадьян – 1 шт

Гвоздика цельная – 1/3 ч.л.

Кардамон цельный – 3 коробочки

Красный лук (крупного размера), мелко нарезанный – 1 шт

Имбирь, тертый – 1 1/2 ч.л.

Чеснок, измельченный – 1 1/2 ч.л.

Картофель, очищенный и нарезанный на четвертинки – 1 шт

Помидор, нарезанный на четвертинки – 2 шт

!!! Малазийский порошок карри «семь морей», паста ренданг или ремпа – 1-2 ст.л.

Куркума молотая – 1 ч.л.

Соль – по вкусу

Кокосовое молоко – 1/2 или целый стакан

Разрезать куриные бедра пополам или грудки на 5 частей.

В кастрюле или воке нагреть оливковое масло на среднем огне и добавить корицу, бадьян, гвоздику и кардамон. Прогреть специи в течение 2 минут, периодически помешивая.

Добавить лук и обжарить до полупрозрачности в течение 5 минут. Добавить чеснок с имбирем и продолжать готовить еще 1 минуту.

Поместить в кастрюлю курицу, картофель, помидоры, пряную комбинацию на ваш выбор и куркуму. Хорошо перемешать, убавить огонь, накрыть крышкой и томить в течение 30 минут, периодически помешивая. Для более густого подлива варить без крышки.

Добавить кокосовое молоко, перемешать и продолжать готовить еще 10 минут. Довести до вкуса, убрать с огня и подавать.

ЯПОНСКОЕ КАРРИ



Это классический рецепт японского карри из курицы, овощей, яблок и густого пряного соуса. Рис является обязательным ингредиентом и об этом свидетельствует второе название этого блюда – *рисовый карри*. Большинство японских поваров приобретают готовые кубики для соуса, однако если вы читали первую часть моей книги, то вы без труда сможете самостоятельно приготовить основу для этого ароматного японского блюда.

Для карри:

Арахисовое масло – 2 ч.л.

Лук (крупного размера), мелко нарезанный – 2 шт

Мясо с куриных бедер, нарезанное небольшими кусочками – 1 кг

Морковь, очищенная и нарезанная средними кусочками – 2 шт

Вода – 4 стакана

Картофель (крупного размера), очищенный и нарезанный средними кусочками – 2 шт

Яблоко (небольшое), очищенное и натертое – 1 шт

Соль морская – 2 ч.л.

!!! Порошок японского карри – 1 ч.л.

Горошек свежий или консервированный – 50 гр (по желанию)

Для ру:

Сливочное масло – 3 ст.л.

Мука – 45 гр

!!! Порошок японского карри – 2 ст.л.

*Перец чили кайенский молотый – ½ ч.л.
Перец чёрный свежемолотый – по вкусу
Томатная паста или пюре – 1 ст.л.*

В глубокой сковороде или кастрюле разогреть арахисовое масло на среднем огне, добавить лук и обжаривать в течение 7-10 минут.

Увеличить огонь до максимума и обжарить курицу до золотистой корочки. Затем добавить морковь и продолжать готовить в течение 3 минут. Влить воду и довести до кипения. Уменьшить огонь, а затем добавить картофель, яблоко, соль и *порошок карри*. Накрыть крышкой и продолжать готовить в течение 30 минут или до готовности картофеля и моркови.

В это время в небольшом сотейнике при ниже средней температуре обжарить муку (без масла) и добавить сливочное масло. Следом засыпать кайенский перец и *порошок карри*. Приправить черным перцем, влить томатную пасту и тщательно перемешать.

Как только овощи приготовятся, добавить к ним *ру*. Довести до кипения, при этом постоянно помешивая. Готовить в течение 3 минут или до густоты *карри*. Убрать с огня и добавить размороженный горошек.

Подавать *карри* вместе с *липким рисом* (рисом для суши).

КУРИЦА ПО-ЭФИОПСКИ



Этот рецепт является вариантом популярного национального эфиопского блюда *doro wat* – пряного, вкусного и ароматного рагу. Основу этого блюда составляют курица, пряный соус *бербере* и яйца, сваренные вкрутую. В качестве гарнира идеально подойдет рис или *кускус*, а остроту следует регулировать смесью *бербере* и кайенским перцем.

*Сок лимона – ¼ стакана
Соль и свежемолотый чёрный перец – по вкусу
Куриные бедра или голени – 1 кг
Лук, мелко нарезанный – 3 чашки
Чеснок, измельченный – 3 зубчика
Имбирь, тертый – 1 ст.л.
Сливочное масло – ¼ пачки
Паприка молотая – 2 ст.л.
!!! Паста бербере – 1 стакан или по вкусу*

*Куриный бульон – 1 стакан
Красное сухое вино – ¼ стакана
Перец чили кайенский молотый – по вкусу
Яйца, сваренные вкрутую – 4 шт
Протертые томаты – 200 гр
!!! Смесь специй мекелеша – по вкусу
Рис для гарнира*

В миске соединить 2 ст.л. соли и сок лимона. Полностью погрузить в маринад куриные бедра или голени. Мариновать 30 минут.

В то время как курица маринуется, поместить в блендер лук, имбирь и чеснок. При необходимости добавить немного воды и превратить в однородную пасту.

В глубокой сковороде или казане на среднем огне нагреть сливочное масло и добавить пасту *бербере*. Распределить по всей сковороде и всыпать паприку. Обжаривать смесь в течение 3 минут, постоянно помешивая. Добавить пасту из блендера вместе с протертыми томатами и продолжать готовить на слабом огне в течение 15 минут или до тех пор, пока вся жидкость не испарится.

Влить вино и добавить кайенский перец. Переложить курицу из маринада в кастрюлю, маринад утилизировать. Довести до кипения, уменьшить огонь и продолжать тушить в течение 45 минут под крышкой, периодически переворачивая курицу. При необходимости добавить воду или бульон, чтобы курица была полностью погружена в жидкости.

Как только курица будет готова, довести блюдо до вкуса, приправив смесью *мекелеша*, солью и перцем, и при необходимости добавить сахар, чтобы снизить кислотку от протертых томатов. Следом добавить яйца и убрать с огня.

Подавать горячим вместе с рисом или *кускусом*.

ЖАРЕНАЯ НА ГРИЛЕ КУРИЦА



Если вы любите жареную курицу – этот рецепт наверняка придется вам по душе, особенно, если погода позволяет приготовить это блюдо на гриле. Оно относится к здоровой пище, но несмотря на это остается пряным и ароматным.

!!! Смесь специй *арисса* – 3 ст.л.
Оливковое масло – 2 ст.л.
Куриная грудка, слегка отбитая – 450 гр
Красный лук, мелко нарезанный – 1 шт
Помидоры черри, разрезанные пополам – 220 гр
Кинза свежая или сушеная – ¼ чаши

В ступке или небольшой миске смешать смесь *арисса* и оливковое масло.

Покрыть курицу половиной получившейся пасты, накрыть крышкой и поместить в холодильник на 4 часа (а лучше на всю ночь).

В миске смешать лук, помидоры, кинзу и оставшуюся пасту.

Разогреть гриль до средней температуры и обжарить курицу до готовности.

Подавать куриные грудки с *кускусом*, луком и помидорами.

УТКА ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ



Это аппетитное североафриканское блюдо обладает невероятным вкусом, который придает ему жгучая *паста арисса*, корица, шафран и лимонная цедра.

Оливковое масло – 1 ст.л.
Утка, разделенная на 4-6 частей – 2 кг
Лук (крупный), нарезанный на тонкие полукольца или перья – 1 шт
Чеснок, измельченный – 1 зубчик

Зира молотая – ½ ч.л.
Куриный бульон – 1⅔ стакана
Сок ½ лимона
!!! Паста арисса – 1-2 ч.л.
Корица цельная – 1 палочка
Шафран рыльца (нити) – ⅓ ч.л.
Черные оливки – ⅓ чаши
Зеленые оливки – ⅓ чаши
Цедра одного свежего или консервированного лимона
Ломтик лимона – 2-3 шт
Листья свежей кинзы, порубленные – 2 ст.л.
Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Разогреть масло в жаропрочной кастрюле и выложить куски утки. Поджарить их до корочки со всех сторон. Вынуть утку и отложить в сторону. В кастрюлю поместить лук с чесноком и обжарить в течение 5 минут. Добавить зиру и продолжать готовить еще 1 минуту.

Влить в кастрюлю бульон с лимонным соком, а также добавить корицу, *пасту арисса* и шафран. Довести до кипения и поместить в кастрюлю куски утки вместе с оливками, цедрой и ломтиками лимона. Приправить солью и перцем.

Снова довести до кипения, убавить огонь, прикрыть крышкой, оставив небольшой зазор, и варить на слабом огне в течение 45 минут.

Удалить палочку корицы, украсить кинзой и подавать с вашим любимым гарниром.

КУРИНОЕ КАРРИ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ



Kiki raqa – это классическое и одно из самых известных восточноафриканских блюд. Оно представляет собой *карри* из курицы, приготовленное в томатном и кокосовом соусе с добавлением пряных специй. Блюдо появилось из-за индийского влияния, что не удивительно для блюд данного региона, поскольку они создавались под влиянием магрибской, арабской и индийской кулинарных культур. Курицу часто заменяют на рыбу и морепродукты.

Одна целая курица, нарезанная на порционные кусочки
Лук, мелко нарезанный – 1 шт
Сладкий болгарский зеленый перец, мелко нарезанный – 2 стручка

Чеснок, измельченный – 1 зубчик
Имбирь молотый – ½ ч.л.
!!! Малавийский карри – 1 ст.л.
Гвоздика цельная – 6 шт
Соль – 1 ч.л.
Картофель, очищенный и нарезанный на четвертинки – 5 шт
Помидор, нарезанный на дольки – 3 шт
Кокосовое молоко – 500 мл
Листья свежей кинзы для подачи
Сок лимона – 1 ст.л.
Растительное масло – 3 ст.л.

В глубокой сковороде или кастрюле нагреть растительное масло на среднем огне, поместить в него лук со сладким перцем и обжарить в течение нескольких минут. Добавить курицу, вместе со всеми специями, и обжарить ее до золотистого цвета. Убрать курицу, влить 250 мл воды и довести ее до кипения на слабом огне. Поместить в кастрюлю картофель и варить его до полуготовности. Вернуть курицу и варить до ее полной готовности.

Добавить помидоры и продолжать готовить. Через 3 минуты влить кокосовое молоко и томить до средней густоты соуса. Довести блюдо до вкуса, приправив солью и лимонным соком.

Подавать с рисом, украсив свежими листьями кинзы.

КУРИЦА ПО-ЙЕМЕНСКИ (КАБСА)



Йеменская кухня не особо популярна у нас, но этот рецепт тушеной курицы с добавлением смеси *жуг* может исправить эту ситуацию. Курица, специи и изюм – это фантастическая комбинация пряного и сладкого с легким привкусом экзотических специй. Это блюдо является частным случаем группы под общим названием *кабса*, которые встречаются в разных вариациях по всему Ближнему Востоку. Часто это арабское блюдо приправляется смесью *бахарат*. Я настоятельно рекомендую вначале приготовить йеменский вариант этого блюда, а затем классический арабский с добавлением *бахарат*, поскольку вкус у каждого вида *кабсы* кардинально отличается.

Сливочное масло – 3 ст.л.
Лук (крупного размера), мелко нарезанная – 1 шт
Чеснок, измельченный – 3 зубчика
Перец черный свежемолотый – 1 ч.л.
!!! Смесь специй жуг – 1-2 ч.л.

Зира молотая – 1 ч.л.

Куркума – 1 ч.л.

Соль – 1 ч.л.

Куриная грудка, нарезанная на небольшие кусочки – 4 шт

Изюм – ½ чашки

Рис длиннозерный для гарнира

В сковороде растопить сливочное масло на среднем огне. Добавить лук с чесноком и обжарить до золотистого цвета. Уменьшить огонь и добавить черный перец, смесь жуг, зиру, куркуму и соль, тщательно перемешать.

Добавить курицу и при постоянном помешивании довести ее до готовности.

Снять с огня, добавить изюм и перемешать.

Подавать горячим с рисом в качестве гарнира.

ПРЯНЫЕ ТУРЕЦКИЕ КЕБАБЫ ИЗ ИНДЕЙКИ



Эти кебабы родом из Юго-Западной Турции. В их основе лежит смесь специй *алеппо* и пряная приправа из соевого соуса и имбиря. В качестве гарнира идеально подойдет рис.

Для индейки:

!!! Смесь специй алеппо – 1½ ч.л.

Коричневый сахар – 1½ ч.л.

Растительное масло – 1 ст.л.

Грудинка индейки, нарезанная кубиком – 300 гр

Для соуса:

Растительное масло – 1 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Чеснок, измельченный – 2 зубчика

Имбирь, тертый – 2½ см

Кетчуп – 3 ст.л.

Белый винный или яблочный уксус – 3 ст.л.

Соевый соус – 3 ст.л.

Коричневый сахар – 2 ст.л.

Вода – 200 мл

Для гарнира:

Готовый рис – 400 гр

Листья салата

В качестве натирки смешать смесь специй, сахар и оливковое масло. Распределить натирку по всей индейки и оставить на 1-2 часа в холодильнике.

Пока мясо впитывает ароматы специй приготовить соус. Для этого в небольшом сотейнике нагреть растительное масло на среднем огне. Погрузить в него лук, чеснок и имбирь, и обжарить в течение 5 минут. Добавить кетчуп, уксус, соевый соус, сахар и воду. Довести до кипения, уменьшить огонь до минимума и выпаривать в течение 45-60 минут, периодически помешивая.

Замочить в холодной воде бамбуковые шпажки. Разогреть гриль или барбекю. Поместить кусочки индейки на шампуры. С помощью кулинарной кисточки нанести немного соуса на индейку, перед этим зарезервировав соус для подачи к готовым кебабам.

Пожарить шашлычки над углями до готовности. Подавать горячие шашлычки вместе с рисом, соусом и листьями салата в качестве украшения.

ФЕСЕНДЖАН



Это персидское пряное тушеное блюдо из курицы и соуса на основе гранатового сиропа и грецких орехов – традиционное рагу в Иране. Курицу можно заменить другим видом мяса на ваш выбор. Подается с припущенным бархатным рисом.

Сливочное масло – 3-4 ст.л.

Куриная или утиная грудка – 500-700 гр

Лук, мелко нарезанный – 2 шт
Грецкие орехи, грубо измельченные – 2 чашки
Гранатовый сироп или меласса – ½ стакана
Вода – 1½ стакана
Куркума – ½ ч.л.
!!! Адвия – 2-3 ч.л.
Сахар – 2-4 ч.л.
Сок одного лимона
Соль – ½ ч.л.
Перец черный свежемолотый – ¼ ч.л.

В сковороде разогреть сливочное масло на среднем огне и погрузить в него куриные грудки. Обжаривать с каждой стороны по 4 минуты.

Добавить лук и продолжать обжаривать еще 4-5 минут.

Вынуть курицу из сковороды и отложить в отдельную миску. Добавить в сковороду грецкие орехи, гранатовый сироп, воду и адвию с куркумой. Тщательно перемешать и томить на медленном огне в течение 30 минут или до средней густоты.

Добавить сахар, лимонный сок, соль и перец.

Вернуть курицу в сковороду и продолжать готовить в течение 20 минут или до полной готовности курицы.

Подавать с горячим рисом в качестве гарнира.

ЦЫПЛЕНОК ПО-КАРИБСКИ



Этот пряный цыплёнок является настоящим фаворитом в ямайской кухне. Чем дольше курица будет мариноваться, тем ярче и насыщенней получится вкус и аромат.

!!! Паста йерк

Цыпленок (поделенный на части) – 1½ – 2 кг

Сделать 2-3 надреза на каждой части цыпленка и поместить их в неглубокую посудину, которая позволит расположить все части тушки в один слой. Нанести необходимое количество пасты на всю поверхность мяса и оставить мариноваться в холодильнике минимум на два часа (а лучше на всю ночь).

Разогреть гриль. Поместить цыпленка на решетку кожей вниз и оставить на 10-15 минут, поливая время от времени маринадом. Затем перевернуть на другую сторону и продолжать запекать, не забывая поливать соусом. Общее время приготовления зависит от размера тушки и занимает от 30 до 45 минут.

Подавать с запеченной картошкой и соусом барбекю.

Примечание: в качестве альтернативы, обжарить все части курицы на сковороде до золотистой корочки, а затем запечь в предварительно разогретой духовке при температуре 180 °С до готовности.

ИНДЕЙКА СО СМЕСЬЮ СПЕЦИЙ ЙЕРК



Это карибское блюдо традиционно готовят из крыльев индейки с добавлением смеси *йерк*. Крылья индейки можно заменить куриными.

Крылья индейки – 2 кг

!!! Смесь специй йерк – 6 ст.л.

Яблочный уксус – 1½ стакана

Вода – 700 мл

Перец чили Халапеньо – 2 стручка

Зеленый лук, тонко нарезанный – 1 пучок

Растительное масло – 60 мл

Разделить крылья индейки на суставы. Для приготовления понадобятся только большие вторые и третьи суставы.

Поместить в большую посудину смесь специй *йерк*, уксус, воду, мелко нарезанные чили, зеленый лук и индейку. Тщательно перемешать, накрыть крышкой и поместить в холодильник на 24-48 часов. Периодически перемешивать, чтобы крылья мариновались равномерно.

Перед приготовлением оставить крылья при комнатной температуре на 1 час. В это время разогреть гриль и дождаться появления на углях белого налета. Тщательно смазать каждое крыло маслом и поместить на гриль, закрыв крышкой на 1 час. При необходимости время приготовления увеличить. Для дополнительного аромата можно добавить в угли несколько палочек корицы.

Примечание: в качестве альтернативного способа приготовления разогреть духовку до 180 °С и запечь крылья до полной готовности, приблизительно в течение 1 часа.

ЦЫПЛЕНОК МОЛЕ ПОБЛАНО



Это блюдо является одним из самых популярных и узнаваемых в Мексике. Соус *моле поблано* родом из штата Пуэбла и в первой части книги я привел рецепт этой сложной в приготовлении, но невероятно яркой и ароматной пряной комбинации, а теперь пришло время применить его на практике, приготовив это чудесное блюдо. Вы не найдете легких путей для его приготовления: оно требует времени, терпения и навыка, чтобы получить поистине потрясающий соус, а именно он и является жемчужиной этого блюда. Но если у вас уже есть заготовленный *моле*, то половина пути пройдено. Ниже я опишу базовый и наиболее простейший вариант, который традиционно готовят из курицы, но ее можно заменить индейкой или свиной.

Куриные грудки (без кожи) – 4-5 шт

Растительное масло – 2 ст.л.

Соль – по вкусу

Поджаренные семена кунжута для украшения

!!! Моле поблано – 1-2 стакана

В первую очередь необходимо приготовить соус *моле поблано*.

Обтереть куриные грудки растительным маслом и приправить солью. Обжарить каждую грудку на сковороде в течение 10-15 минут или до полной готовности. Вы также можете сварить куриное мясо или обжарить его на гриле.

Нарезать приготовленные куриные грудки на кусочки шириной 2-3 см. На одного человека подавать половину или целую грудинку. Полить куриное мясо соусом *моле поблано* и посыпать поджаренными семенами кунжута.

ЦЫПЛЕНОК МОЛЕ ВЕРДЕ



Зеленый соус *моле верде* идеален с жареным на гриле мясом, рыбой и морепродуктами. Он также превосходен как соус для макания, например, креветок. Этот рецепт наглядно показывает насколько этот соус гармонирует с поджаренной на гриле курицей.

!!! Соус *моле верде*

Цыплёнок весом 0,7-0,9 кг – 2 шт

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Оливковое масло

Сливочный крем, взбитые сливки или сметана – 1 стакан

Лайм, нарезанный на дольки – 3 шт

Приготовить соус *моле верде* по рецепту, приведенному в первой части книги.

Приготовить курицу, приправив ее солью и перцем, и смазав оливковым маслом, на гриле или в духовке вашим любимым способом. Цыпленка среднего размера весом 1 кг запекать в духовке при 180 °С в течение 40-60 минут. На гриле обжаривать при температуре 190 °С до тех пор, пока температура в бедрах не достигнет 75 °С, а внутри грудинки 70 °С.

Слегка сбрызнуть сервировочную тарелку горячим соусом *моле*, сверху него расположить кусочки курицы и снова полить соусом *моле*. Поверх соуса нанести сливочный крем, а рядом поместить дольки лайма.

ИНДЕЙКА В ПРЯНОМ СОУСЕ ПО-МЕКСИКАНСКИ



Изначально индейку готовили и подавали с *соусом моле*, однако с течением времен мексиканские повара стали использовать куриное мясо во многих блюдах, заменяя им индюшачье. Совсем недавно я тщетно искал рецепты мексиканских блюд на основе индейки и случайно наткнулся на новую книгу известного английского шеф-повара Рика Стейна, в которой и обнаружил этот замечательный рецепт. Приготовив это блюдо, я безумно полюбил его и теперь спешу поделиться им с вами в надежде, что и вы оцените его по достоинству.

Грудинка индейки – 650 гр

Сливочное масло – 10 гр

Для маринада:

Перец чили пасилла (без семян) – 1 стручок

Чеснок – 3 зубчика

Лук (небольшого размера), мелко нарезанный – ½ шт

Яблочный уксус – 2 ч.л.

Соль – 1 ч.л.

Сливочное масло – 30 гр

!!! Соус адобо – 1½ ч.л.

!!! Паста рекадо – 5 гр

Кешью – 25 гр

Коричневый сахар – 1 ст.л.

Нарезать чили на 5 кусочков и замочить в горячей воде на 20-30 минут. Поместить все компоненты маринада в блендер и превратить в однородную пасту. Нанести $\frac{1}{3}$ маринада на мясо индейки и полностью покрыть ее им. Отправить в холодильник мариноваться на 2 часа.

Разогреть духовку до 180 °С. Поместить индейку в форму для запекания и влить туда 70 мл воды. Запекать в течение 45 минут. Затем поместить на индейку сливочное масло и продолжать запекать еще 5 минут. Если у вас есть термометр, то проверьте готовность индейки с помощью него: температура внутри мяса должна быть 70 °С.

Вынуть индейку из духовки, переложить в глубокую тарелку вместе с соком из формы и накрыть фольгой. Оставить на 5-10 минут.

Разогреть форму на среднем огне, добавить 100 мл воды и с помощью нее деглазировать дно формы. Добавить оставшийся маринад и перемешать. Варить в течение 7-10 минут, добавляя при необходимости воду, если маринад становится слишком густым. Процедить готовый соус через сито.

Нарезать мясо на кусочки шириной 2-3 см и подавать с соусом и гарниром: рис, жаренный картофель, *сальса* и т.д.

КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ



Для этих ароматных, сочных и пряных котлет идеально подходит жирное темное мясо индейки. Не рекомендуется использовать белое мясо, так как котлеты получатся сухими. Чем мельче фарш, тем лучше котлеты удерживают свою форму.

Лук (небольшого размера), порубленный – 1 шт

Чеснок, мелко порубленный – 2 зубчика
!!! Североамериканская смесь специй для птицы – 2 ст.л.
Перец чили на ваш выбор в хлопьях – 1 ч.л.
Соль морская – 2 ч.л.
Фарш из темного мяса индейки – 1 кг
Растительное или оливковое масло для обжаривания

В большой посудине смешать лук, чеснок, смесь специй, хлопья чили и соль. Добавить фарш и тщательно перемешать. На сковороде обжарить небольшое количество фарша, чтобы оценить вкус будущих котлет. При необходимости довести фарш до вкуса.

Из фарша сформировать примерно 8 котлет толщиной около 2 см. При необходимости лишние котлетки упаковать в пищевую пленку и поместить в морозильник.

Разогреть большую сковороду на среднем огне и влить необходимое количество масла. Поместить котлеты в сковороду и обжаривать с каждой стороны по 3 минуты.

Подавать горячими с вашим любимым соусом и гарниром.

ДЖАМБАЛАЙЯ



Это одно из самых популярных блюд жителей французских поселенцев Северной Америки несколько напоминает испанскую *паэлью*, но отличается добавлением жгучих специй. *Джамбалайя* зародилась в Луизиане и со временем стала национальным блюдом каджунской и креольской кухни. Обе эти близкие по духу кулинарные культуры имеют свои вариации этого блюда. Классическими ингредиентами для этого рагу традиционно остаются лук,

сельдерей, болгарский перец, различные виды колбас, курица, рис и обильное содержание специй. Кроме курицы в это блюдо добавляют рыбу и морепродукты.

Растительное масло – 2 ст.л.

Курица, без костей и кожи, нарезанная кубиками – 220 гр

Колбаса чоризо, порезанная большими кусочками – 220 гр

Сельдерей, нарезанный – 3 стебля

Перец чили Халапеньо красный, без семян, мелко нарезанный – 1 стручок (по желанию)

Перец чили Халапеньо зеленый, без семян, мелко нарезанный – 1 стручок (по желанию)

Сладкий болгарский перец, нарезанный мелким кубиком – 1-2 стручка

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Чеснок, измельченный – 3 зубчика

!!! Смесь специй каджун – 2 ст.л.

Длиннозерный рис – 1 стакан

Консервированные помидоры, нарезанные – 200 гр

Куриный бульон – 2½ чаши

Листья сельдерея, для украшения

Разогреть растительное масло в сковороде на среднем огне. Обжарить курицу и колбасу пока они не подрумянятся. Вынуть из сковороды и отложить. Поместить в сковороду лук, чеснок, сельдерей, сладкий и оба вида жгучих перцев. Обжаривать в течение 2-3 минут, периодически помешивая. Затем вернуть в сковороду курицу и колбасу.

Добавить смесь специй и продолжать обжаривать при постоянном помешивании в течение 3 минут. Добавить рис, помидоры и бульон. Довести до кипения и перемешать.

Уменьшить огонь, закрыть крышкой и тушить в течение 15-20 минут пока рис полностью не приготовится.

Сразу же подавать на стол, украсив зеленью сельдерея.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА













ОССОБУКО С РИЗОТТО ПО-МИЛАНСКИ



Знаменитое изысканное итальянское блюдо, основанное на длительном томлении телячьих голяшек, нарубленных на несколько частей (шириной 5-6 см), с овощами в бульоне и белом вине. Ширина голяшек – очень важный элемент в этом блюде: если взять кусочки большей ширины, в результате оно не станет таким нежным, если меньшей – оно будет сухим. *Оссобуко* традиционно подается с *гремолатой* и *ризотто по-милански*. Если вы хотите приготовить классическое итальянское блюдо – этот рецепт несомненно для вас. В результате вы получите сочное мягкое мясо, отделяющееся от кости, которое съедите с большим наслаждением.

В переводе с итальянского *оссобуко* означает «полая кость». И здесь присутствует некоторое противоречие, поскольку кость наполнена мозгом, который при длительном томлении превращается в деликатес для настоящих гурманов. И, видимо, поэтому это блюдо так и назвали: невозможно устоять над пикантностью приготовленного мяса и приходится утолять свой аппетит поеданием наивкуснейшего мозга из костей, в результате чего на тарелке остается лишь кость с пустым отверстием.

Несмотря на то, что оригинальный рецепт не сохранился до наших дней, мы воспользуемся современным вариантом, который вобрал в себя элементы настоящей итальянской классики. Когда я только начинал «исследовать» это блюдо, я перечитал множество рецептов и выбрал самый удачный, на мой взгляд, который прочел в одной из книг знаменитого американского шеф-повара итальянского происхождения Лидии Бастианич. Им я и поделюсь с вами.

Для оссобуко:

!!! Букет Гарни – 1 шт

Гвоздика цельная – 4 шт

Лимон – 1 шт
Цедра и сок одного апельсина
Оливковое масло – ¼ стакана
Лук, мелко нарезанный – 1 чашка
Морковь, натертая – 1 чашка
Сельдерей, нарезанный мелким кубиком – 1 чашка
Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу
Говяжья голяшка, весом 1½ кг и разрезанная на 2 части – 3 шт
Мука – 1 чашка
Растительное масло – ½ стакана
Томатная паста – 1 ст.л.
Белое сухое вино – 1 стакан
Протертые консервированные томаты – 2 чашки (в идеале сан марцано)
Куриный бульон – 4 стакана

Для ризотто по-милански:

Горячий говяжий бульон – 6-8 стаканов
Нити шафрана – ½ ч.л.
Костный мозг из телячьих голяшек – ⅓ чашки
Оливковое масло – 2 ст.л.
Лук, мелко нарезанный – 2 чашки
Соль морская – 1½ ч.л.
Рис для ризотто Арборио, Карнароли или Виалоне Нано – 2 чашки
Белое сухое вино – 1 стакан
Сливочное масло – 2 ст.л.
Сыр пармезан или грана падано, тертый – ½ чашки

Для подачи:

!!! Гремолата

Подготовить *букет гарни*, с лимона и апельсина срезать широкие полоски цедры (не затрагивая белую часть), с апельсина выжать весь сок.

В большой толстостенной кастрюле нагреть оливковое масло на среднем огне и погрузить в него лук. Обжаривать в течение пяти минут, после чего добавить морковь, сельдерей и *букет гарни*. Уменьшить огонь до минимума, слегка приправить солью, добавить гвоздику и томить в течение 10 минут.

Протереть голяшки бумажным полотенцем и обтянуть каждый кусок по всей окружности кулинарной нитью. Обильно приправить солью и перцем, а затем обвалить в муке. Разогреть в сковороде растительное масло на среднем огне и обжарить все куски телятины партиями в течение 2-3 минут с каждой стороны, переворачивая один раз. Поместить голяшки в кастрюлю к овощам и добавить томатную пасту. Перемешать томатную пасту с овощами и продолжать готовить еще 10 минут. Влить белое вино и довести до кипения. Добавить лимонную и апельсиновую цедру, а также влить апельсиновый сок. Довести до кипения и варить на среднем огне в течение 10 минут.

Добавить в кастрюлю протертые томаты и томить на медленном огне в течение 30 минут. Влить куриный бульон, накрыть крышкой и продолжать готовить в течение 1½-2 часов, при необходимости доливая куриный бульон.

В это время приготовить *ризотто*. Для этого налить говяжий бульон в среднюю кастрюлю и поддерживать его горячим на медленном огне. Оставив половину стакана горячего бульона, поместить в него шафран. В сотейнике или кастрюле разогреть оливковое масло и костный мозг на среднем огне. Добавить лук и 1 ч.л. соли. Обжарить лук в течение 3 минут, затем влить ½ стакана горячего бульона и варить до полного его испарения. Добавить рис, увеличить огонь и прогреть его в течение 2 минут, периодически перемешивая. Влить вино и продолжать постоянно помешивать пока жидкость не впитается в рис. Влить 2 стакана горячего бульона и продолжать готовить, постоянно помешивая рис. Приблизительно через 5 минут жидкость снова

впитается в рис. Влить еще 2 стакана горячего бульона и оставшуюся соль. Готовить при постоянном помешивании до тех пор, пока рис снова не впитает жидкость. Вылить шафрановую воду вместе с нитями к рису и продолжать готовить. Через 3 минуты попробовать рис: он должен быть кремообразной консистенции, однако в состоянии «*аль денте*». Как только рис приобретёт эту структуру, убрать его с огня, добавить к нему сливочное масло и тщательно перемешать, чтобы полностью покрыть им рис.

При необходимости довести *оссобуко* до вкуса, приправив солью и перцем, а затем убрать с огня. Вынуть *букет гарни* и гвоздику из кастрюли, удалить кулинарную нить с телятины.

В сервировочные тарелки выложить горячий ризотто, посыпав его тертым сыром, рядом положить 2 кусочка голяшки и поверх них нанести *гремолата*.

ГОВЯДИНА ПО-БУРГУНДСКИ



Говядина по-бургундски – классическое французское крестьянское блюдо родом из Бургундии. В этом известном блюде используется процесс длительного тушения в красном вине в результате чего получается сытное и вкусное рагу. По этой причине нет необходимости использовать нежное и дорогое мясо. Прекрасно подойдет мякоть с лопатки, бедра или шеи. Ниже вы можете ознакомиться с моим рецептом этого потрясающего традиционного французского блюда. Картофельное пюре послужит чудесным гарниром.

Мякоть говядины, нарезанная кубиками 5 см – 1½ кг

Мука – ¼ чашки

Сливочное масло – ¼ чашки

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу
Коньяк или бренди – 2 ст.л.
Красное сухое вино – 1 бутылка
Бекон – 150 гр
Лук (среднего размера), мелко нарезанный – 2 шт
Морковь (среднего размера), крупно нарезанная – 4 шт
Чеснок, измельченный – 5 зубчиков
!!! Букет Гарни или 2 ст.л. Прованских трав
Мелкий лук (лук-шалот или жемчужный лук) – 450 гр
Вода – 1 ч.л.
Сахар – 1 ч.л.
Винный уксус – 1 ч.л.
Грибы (шампиньоны), порезанные на четвертинки – 450 гр

Разогреть сковороду на среднем огне, добавить половину сливочного масла и немного оливкового. Погрузить в него нарезанные кусочки мяса, приправить солью и перцем, а также добавить муку на каждый кусочек. Обжаривать до румяной корочки с каждой стороны, периодически переворачивая мясо. Обжаривать мясо поэтапно, небольшими партиями. Поджаренное мясо перекладывать в кастрюлю, а еще лучше в казан.

После обжаривания мяса деглазировать сковороду, налив в нее бренди, очищая дно деревянной лопаткой. Перелить содержимое сковороды к мясу.

Снова разогреть сковороду с растительным и оливковым маслом и погрузить в него лук с чесноком. Обжаривать в течение 5-7 минут, а затем переложить к говядине.

Нагреть посудину, в которой находится говядина, на среднем огне и влить вино. Довести его до кипения, добавить крупно нарезанную морковь и *букет гарни* (или *прованские травы*). Жидкость должна полностью прикрывать говядину, поэтому при необходимости долить бульон.

Оставить блюдо томиться под крышкой на медленном огне в течение 2 часов.

По прошествии этого времени обжарить на сливочном масле (взять $\frac{1}{2}$ оставшегося сливочного масла) мелкий лук и бекон до слегка золотистого цвета. Затем добавить сахар, уксус и воду. Выложить эту смесь в кастрюлю к говядине и продолжать готовить еще 40 минут.

За 30 минут до готовности обжарить грибы на оставшемся сливочном масле до румяного цвета и поместить их к остальному блюду.

По прошествии 20-25 минут довести блюдо до вкуса, при необходимости добавив соль, перец или сахар, а затем снять с огня.

подавать блюдо с бокалом хорошего красного вина и картофельным пюре.

Примечание: готовность блюда целиком и полностью зависит от консистенции мяса, которое должно получиться идеально нежным после двухчасового томления в вине. Однако в некоторых случаях, в зависимости от мяса, процесс приготовления может занять намного больше времени.

КЕФТЕДЕС



Кефтедес – это вид тефтелей, которые являются традиционным блюдом в Греции. Вероятнее всего из-за османского влияния ближневосточное блюдо *кефте* получило огромную популярность среди греческих кулинаров в результате чего на свет появились эти чудесные пряные тефтели в греческом стиле.

Для тефтелей:

Смесь говяжьего и свиного фарша – 1 кг

Хлеб – 150 гр

Молоко – 150 мл

Яйцо, слегка взбитое – 2 шт

!!! Греческая смесь специй – ½ ст.л. или по вкусу

Мята перечная сушеная – ½ ст.л. или по вкусу

Орегано – ½ ч.л.

Корица – ½ ч.л.

Мускатный орех – ¼ ч.л.

Перец чили кайенский молотый – ¼ ч.л.

Лук, мелко нарезанный – ½ шт

Чеснок, измельченный – 2 зубчика

Оливковое масло – 50-70 мл + для жарки

Белое сухое вино – 30 мл

Соль морская – 1½ ч.л.

Перец черный свежемолотый – по вкусу

Мука для панировки

Для томатного соуса:

Оливковое масло – 60 мл.

Чеснок, крупно нарубленный – 4 зубчика

Протертые томаты – 400 мл

Корица – 1-2 палочки

!!! Греческая смесь специй – 1 ч.л.

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Сок лимона – по вкусу

Сахар – по вкусу

Поместить хлеб в миску и залить молоком на 15 минут.

Для приготовления соуса в кастрюле или глубокой сковороде разогреть оливковое масло на среднем огне и погрузить в него чеснок. Обжарить в течение 40-60 секунд и после этого добавить протертые томаты вместе с соком. Перемешать и поместить в томатную основу корицу вместе с *греческой смесью специй*. Довести до кипения, убавить огонь и томить в течение 30 минут.

Пока варится соус необходимо приготовить тефтели. Для этого поместить в большую миску фарш, отмоченный и отжатый хлеб, яйца, *греческую смесь специй*, мяту, орегано, корицу, мускатный орех, молотый чили, лук, чеснок, оливковое масло (50-70 мл в зависимости от консистенции получившейся массы), вино, соль и перец. Тщательно вымесить фарш, сформировать одинакового размера тефтельки и обвалить их в муке.

В сковороде разогреть оливковое масло на среднем огне и обжарить в нем тефтели небольшими партиями до золотистой корочки в течение 3-4 минут с каждой стороны.

По прошествии 30-40 минут попробовать соус и довести его до вкуса, приправив солью, перцем и *греческой смесью специй*. При необходимости уравновесить кисло-сладкий баланс, добавив сахар и лимонный сок. Если соус слишком густой, влить горячую воду или бульон.

Поместить обжаренные тефтели в кастрюлю с соусом и продолжать готовить еще 20-25 минут.

Подавать как самостоятельное блюдо или в сопровождении вашего любимого гарнира, например, картофельного пюре.

СТИФАДО С КЛАССИЧЕСКИМ ГРЕЧЕСКИМ САЛАТОМ



Это блюдо представляет собой классическое традиционное греческое рагу из мяса кролика или говядины с обильным содержанием маленьких цельных луковиц, тушеных в протертых томатах и красном вине. Приготовив однажды это блюдо, вы сможете в будущем заменить говядину на кроличье мясо и с каждым разом улучшать это наивкуснейшее греческое рагу медленного томления. В качестве гарнира в идеале подойдет *картофельное пюре* и свежеприготовленный *греческий салат*, рецепт которого вы найдете ниже.

Стифадо

Мякоть говядины, нарезанная крупными кубиками – 2 кг

Оливковое масло – ½ стакана

Сахар – 2 ч.л.

Лук (мелкий) или шалот – 1 кг

Протертые томаты – 1 банка (400 мл)

Красное сухое вино – 1-2 стакана

Красный винный уксус – ½ стакана

Чеснок, слегка раздавленный – 6 зубчиков

!!! Смесь для глинтвейна – 1 ч.л.

Лавровый лист – 2 шт

Корица цельная – 1-2 палочки

Розмарин свежий – ½ веточки

!!! Греческая смесь специй – 1 ч.л.

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Говяжий бульон

В большой кастрюле или казане разогреть оливковое масло на среднем огне и погрузить в него кусочки говядины. Обжаривать партиями до золотистого цвета.

Как только все мясо будет обжарено, выложить его в отдельную миску.

Добавить в кастрюлю цельные луковицы и засыпать сахар. Обжаривать в течение 3-5 минут. Вынуть лук из кастрюли и выложить в отдельную миску.

Вернуть говядину в кастрюлю, а лук уложить сверху. Влить в кастрюлю вино, протертые томаты и винный уксус.

Поместить в марлевый мешочек обе смеси специй и чеснок. Закинуть его в кастрюлю вместе с лавровым листом, корицей и розмарином. Приправить солью и свежемолотым черным перцем.

Томить на медленном огне в течение 2-3 часов до полного размягчения мяса. При необходимости время от времени добавлять говяжий бульон.

Удалить мешочек со специями, розмарин, лавровый лист и корицу. Довести до вкуса, приправив солью, перцем, сахаром и уксусом. Подавать горячим вместе с картофельным пюре и салатом из свежих овощей.

Греческий салат

По традиции ингредиенты для греческого салата нарезают крупными кусочками, это касается и сыра фета, который кладется сверху целыми ломтиками. Из-за сложившегося стереотипа многие рецепты включают в себя листья салата, однако в оригинальном греческом рецепте они отсутствуют. В завершении салат приправляется солью, сбрызгивается ароматным оливковым маслом и небольшим количеством винного уксуса, а сверху посыпается сушеным орегано.

Помидоры, крупно нарезанные – 2-3 шт

Огурцы (крупного размера), крупно нарезанный – 1-2 шт

Красный лук (небольшого размера) или шалот, нарезанный тонкими или толстыми перьями – 1 шт

Сладкий болгарский красный перец, нарезанный крупным кубиком – 1 шт

Сыр фета – 200-250 гр

Оливки – 10-15 шт

Оливковое масло – 2-3 ст.л.

Красный винный уксус или сок лимона – по вкусу

Соль – по вкусу

Орегано сушеный – ½ ч.л.

В глубокую сервировочную тарелку выложить нарезанные помидоры, огурцы, сладкий перец и лук.

Приправить солью, сбрызнуть оливковым маслом и винным уксусом.

Сверху поместить оливки.

Сверху оливок уложить 2-4 крупных кусочка сыра фета.

Снова сбрызнуть оливковым маслом и посыпать сушеным орегано.

БИРЬЯНИ С БАРАНИНОЙ



Как я уже упоминал в первой части книги, блюда с рисом популярны не только в Средней Азии как, например, *плов*, но также и в других уголках нашей планеты: итальянское *ризотто*, испанская *паэлья*, креольская *джамбалайя* и, конечно же, индийские блюда *бирьяни*. Главное отличие *плова* от *бирьяни* заключается в том, что при приготовлении индийского блюда мясо и рис традиционно готовятся отдельно. И разумеется в этом ароматном блюде содержится огромное количество разнообразных и привычных для индийской кухни специй.

Бирьяни – это поистине праздничное блюдо. Вы обнаружите его на столе любой свадьбы, дня рождения и фестиваля по всей Индии и граничащих с ней государств. Ниже вы ознакомитесь с рецептом южноиндийского *бирьяни* из баранины, однако и козье мясо достаточно популярно в этом блюде. Если в вашем распоряжении нет ни баранины, ни козьего мяса, тогда используйте говядину или курицу.

Для риса:

Кардамон цельный – 6 коробочек

Кардамон черный цельный – 2 коробочки

Гвоздика цельная – 4 шт

Бадьян – 2 звездочки

Корица цельная – 2 палочки

Лавровый лист – 3 шт

Шафран – 15 нитей

Зира семя – 1 ч.л.

Соль морская – 2 ч.л.

Рис басмати – 3 чашки или 750 гр

Для мяса:

Листья и стебли свежей кинзы, мелко порубленные – 2 пучка

Листья свежей мяты – 1 чашка

Перец чили Сerrано, разрезанный пополам – 2 стручка

Чеснок – 6 зубчиков

Имбирь, тертый – 3 ст.л.

Красный лук (крупный), нарезанный тонкими перьями или полукольцами – 2 шт

!!! *Бирьяни масала* – 1 ст.л.

Кардамон молотый – 1 ч.л.

Соль морская – 1½ ч.л.

Баранья нога весом 1 – 1½кг, нарезанная кусочками 3-5 см

Для гарнира и украшения:

Лук шалот, разрезанный пополам – 3 шт

Чеснока – 2 головки

Кешью – ½ чашки

Изюм – ½ чашки

Листья свежей кинзы – ½ чашки

В кастрюлю влить 4½ стакана воды и добавить кардамон, гвоздику, бадьян, корицу и лавровый лист. На среднем огне довести воду до кипения.

Добавить шафран, соль, зиру и немного растительного масла. Увеличить огонь и снова довести до кипения.

Засыпать рис, размешать, плотно закрыть крышкой, уменьшить огонь до минимума и варить в течение 12-15 минут. Снять с огня и дать настояться под крышкой 10 минут.

Удалить из риса цельные специи.

В чашу блендера поместить стакан воды, кинзу, мяту, чеснок, имбирь и чили. Превратить в однородную пасту и отложить в сторону.

В казане или глубокой сковороде на среднем огне разогреть растительное масло и добавить лук. Обжаривать до золотистого цвета в течение 5-8 минут.

Добавить к луку *бирьяни масала*, молотый кардамон и соль. Затем добавить содержимое блендера и тщательно перемешать. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить в течение 3 минут.

Затем добавить мясо баранины, тщательно перемешать, чтобы соус покрыл мясо, закрыть крышкой и продолжать готовить еще 45-60 минут.

В сковороде на среднем огне разогреть растительное масло и добавить лук шалот с разрезанными пополам головками чеснока. Обжаривать до сильного колера в течение 7-10 минут.

В другой сковороде обжарить кешью и изюм до золотистого цвета в течение 2 минут.

Разогреть духовку до 180 °С. На лист или форму высыпать ровным слоем ⅓ риса, сверху половину баранины, а затем повторить процесс, закончив слоем риса. Плотно накрыть форму фольгой.

Запекать до тех пор, пока ароматы риса и мяса не объединятся, приблизительно 20 минут.

Выложить *бирьяни* в большое блюдо и украсить дополнительными ингредиентами, а затем подавать на стол.

БАРАНИНА РОГАН ДЖОШ



Это классическое ароматное *карри* – одно из самых узнаваемых блюд кашмирской кухни. По традиции его готовят из баранины, а отличительными чертами является сильная карамелизация лука, теплые виды специй и кашмирская одноименная пряная паста. Рекомендуется подавать это наивкуснейшее блюдо с рисом и *чатни*. Для смягчения остроты уменьшите количество чили в процессе приготовления пасты. Часто в это блюдо добавляют кашмирский шафран.

Растительное масло – 2 ст.л.

Баранье мясо с области ноги или лопатки, нарезанное кубиками 2 см – 1 кг

Лук (среднего размера), нарезанный тонкими перьями – 2 шт

Лавровый лист – 1 шт

Говяжий или куриный бульон – 1½ стакана

Несладкий йогурт – ½ стакана

!!! Паста роган джош – 2-3 ст.л.

В большом сотейнике на среднем огне разогреть 1 ст.л. растительного масла. Выложить промытое, высушенное бумажным полотенцем и нарезанное мясо, и обжарить его. Желательно обжаривать такое количество мяса партиями. После обжаривания переложить мясо в миску и отложить в сторону.

В том же сотейнике разогреть оставшееся масло, уменьшить огонь и выложить лук. Пассировать лук до тех пор, пока он не станет очень мягким, приблизительно в течение 10-15 минут.

Добавить пасту и лавровый лист. Продолжать готовить еще в течение 2 минут, постоянно помешивая. Влить бульон и довести до кипения.

Вернуть мясо в сотейник, накрыть крышкой, оставив небольшую щель, и томить на медленном огне пока мясо не станет мягким, приблизительно в течение 1 – 1½ часов. Добавить йогурт и готовить еще 5 минут. Подавать с рисом и *чатни*.

КОПЧЕНАЯ ОЛЕНИНА



Блюдо *лаал маас* родом из Раджастана и представляет собой *карри* на основе йогурта и разнообразных специй. Оригинальный рецепт включает в себя мясо ягненка, однако все чаще и чаще это *карри* стали готовить из дичи такой, например, как кабан или олень. Обязательным условием является копчение мяса перед подачей. Несмотря на обильное содержание ингредиентов, рецепт довольно прост, и я уверен, что вы не разочаруетесь в этом прекрасном пряном блюде.

Для соуса:

Растительное масло – 6 ст.л.

Зира семя – ½ ч.л.

Кардамон черный – 2 коробочки

Кардамон зеленый – 4 коробочки

Гвоздика цельная – 4 шт

Лук (крупного размера), нарезанный тонкими полукольцами – 2 шт

Чеснок, измельченный – 3 ст.л.

!!! Имбирно-чесночная паста – 1 ст.л.

Кашмирская паста – 60 мл воды + 12 гр кашмирского чили измельчить в блендере

Вода – 2 стакана

Несладкий йогурт – 2 стакана

Куркума молотая – ¼ ч.л.

Кориандр молотый – 2 ст.л.

Гвоздика молотая – ¼ ч.л.

!!! Гарам масала – 1-2 ч.л.

Соль – 1½ ст.л.

Для оленины:

Мякоть оленины (отбивные), толщиной 1½ см – 8 шт по 150 грамм каждая

!!! Имбирно-чесночная паста – 1 ст.л.

Кашмирская паста (см. выше) – 1 ст.л.

Сок лимона – 1 ст.л.

Соль – 1 ч.л.

Растительное масло – ¼ стакана

Для копчения:

Брикет для копчения, деревянный – 2 шт

Квадрат из двойной фольги с длиной каждой стороны 10 см

Гвоздика цельная – 6 шт

Сливочное масло – 1 ч.л.

В глубокой сковороде или кастрюле на среднем огне нагреть растительное масло и поместить в него семена зиры, коробочки кардамона и гвоздику. Через минуту добавить лук с чесноком и обжаривать в течение 20 минут, периодически помешивая.

В небольшой миске смешать чили с *имбирно-чесночной пастой* и влить 1 стакан воды. Перемешать, влить в сковороду к луку и продолжать готовить еще 5 минут.

Добавит йогурт, куркуму и кориандр. Тщательно перемешать. Через 5 минут добавить *гарам масала*, молотую гвоздику, соль и оставшийся стакан воды. Перемешать и убавить огонь до минимума.

В большую миску положить оленину и натереть ее *имбирно-чесночной пастой*, чили, солью и лимонным соком. Оставить на 30 минут.

В большой сковороде на среднем огне нагреть масло и поместить в него оленину. Обжаривать по 3 минуты с каждой стороны.

Переложить оленину в кастрюлю с соусом, полностью покрыть ее и убрать с огня.

Поместить брикеты для копчения на открытый огонь и удерживать их на нем в течение 5 минут с каждой стороны, переворачивая с помощью щипцов.

Поместить квадрат из фольги сверху оленины на кастрюлю и убедиться, что он лежит на ней ровно. Положить в центр квадрата гвоздику и прикрыть ее брикетами. Влить сливочное масло на брикеты и сверху закрыть их крышкой. Процесс копчения займет приблизительно 10-15 минут. В это время должна быть включена вытяжка и открыты окна на кухне.

Убрать фольгу вместе с брикетами (древесным углем) и подавать блюдо вместе с рисом и вашим любимым *чатни*.

КАРРИ МАССАМАН



Карри массаман является одним из самых популярных блюд тайской кухни как в Таиланде, так и за его пределами. Это сочное блюдо с пряно-сладким, слегка островатым, вкусом традиционно готовят из говядины, однако, альтернативой может послужить курица или молодая баранина. Сочетание сочного мяса и мягкого картофеля, тушеных в кокосовом молоке, гармонично дополняется пряными ароматами тамаринда, рыбного соуса и яркой палитрой ароматов пасты. Как и для большинства тайских *карри* идеальным гарниром для *массаман* будет рис.

Говядина массаман

Кокосовое молоко – 600 мл

Говядина, нарезанная кусочками 3 см – 650 гр

Кокосовые сливки – 250 мл

!!! Паста массаман – 3 ст.л.

Рыбный соус – 2 ст.л.

Пальмовый сахар – 1 ст.л.

Сок тамаринда или тамариндовая вода – 4 ст.л.

Кардамон цельный – 6 коробочек

Корица цельная – 1 палочка

Большой картофель, нарезанный – 250 гр

Лук, нарезанный – 3 шт

Арахис жаренный – 50 гр

В кастрюлю налить кокосовое молоко и довести его до кипения. Поместить в него мясо и варить в течение 40 минут пока мясо не станет мягким.

В это время в отдельной кастрюле вскипятить кокосовые сливки и варить, помешивая, в течение 5-8 минут пока они не свернутся. Добавить *пасту массаман* и продолжать варить до раскрытия аромата. Вылить всю смесь в кастрюлю с мясом и хорошо размешать.

Добавить к мясу все остальные ингредиенты и продолжать томить на слабом огне в течение 15-20 минут. Добавить жареный арахис и через 5 минут снять с огня.

Баранина массаман

Мясо с лопаточной области баранины, нарезанное кубиками 5 см – 700 гр

Кокосовое молоко – 2½ стакана

!!! Паста массаман – 5-7 ст.л.

Соль – 1 ч.л.

Пальмовый сахар – 3 ст.л.

Рыбный соус – 1-2 ст.л.

Сок тамаринда или тамариндовая вода – 2-3 ст.л.

Лавровый лист – 1 шт

Картофель (крупный), нарезанный средними кубиками – 1 шт

Лук, нарезанный полукольцами – 1 чашка

Арахис жареный – ¼ чашки

В среднюю кастрюлю поместить баранину, влить ½ стакана кокосового молока и добавить 1 ст.л. пасты *массаман*, приправив солью. При необходимости долить воду, чтобы полностью покрыть мясо и довести до кипения на среднем огне. Варить в течение 1½ часов или до мягкого состояния мяса. Время от времени следует подливать воду.

По завершению вынуть мясо из кастрюли и зарезервировать бульон, в котором оно варилось.

В сотейник или кастрюлю вылить ¾ стакана кокосового молока и довести до кипения. Уменьшить огонь и продолжать варить в течение 10-15 минут до средней густоты.

Добавить к молоку оставшуюся пасту *массаман* и продолжать готовить еще 3 минуты, постоянно помешивая. Далее влить оставшееся кокосовое молоко, добавить 2 ст.л. пальмового сахара, 1 ст.л. рыбного соуса, 1 ст.л. тамариндового сока и лавровый лист. Перемешать и довести до кипения.

Добавить картофель, лук, баранину и необходимое количество зарезервированного бульона, чтобы полностью покрыть компоненты блюда. Тушить в течение 15 минут или до полной готовности картофеля. Попробовать блюдо и довести до вкуса, приправив тамариндовым соком, рыбным соусом и пальмовым сахаром. Убрать с огня.

Подавать с *жасминовым* рисом, посыпав жареным арахисом.

ПАНАНГ КАРРИ С ГОВЯДИНОЙ



Для этого простого тайского *карри* с малазийскими корнями характерным отличием является обильное присутствие кокосового молока и арахиса, и при этом густая консистенция самого соуса. Использовать привычную *красную карри пасту* не желательно, поскольку блюдо характеризуется пикантной, но в тоже время слабой остротой. Традиционно *пананг карри* готовят из говядины или свинины, однако встречаются блюда из курицы и морепродуктов, а также допустимы вегетарианские варианты с добавлением разнообразных овощей, грибов и сыра тофу.

Кокосовое молоко – 450 мл

Листья лайма, измельченные – 1 ст.л.

Пальмовый сахар – ½ ч.л.

Говядина, нарезанная тонкими полосками – 500 гр

Рыбный соус – 2 ст.л.

!!! Паста пананг – 70-100гр

Арахис, обжаренный и дробленный – по вкусу (по желанию)

Нарезать говядину тонкими полосками. Нагреть вок на среднем огне и влить в него ¼ части кокосового молока. Добавить *пасту пананг* и тщательно перемешать. Обжаривать до появления аромата.

Через 5 минут добавить оставшееся молоко и мясо, перемешать и продолжать готовить еще 5-7 минут или до полной готовности мяса. Добавить измельченные листья лайма вместе с

сахаром. Продолжать готовить до густой консистенции соуса, приблизительно в течение 5-10 минут.

Подавать с рисом *жасмин*, украсив свежими листьями кинзы или базилика.

КАРРИ ДЭБАЛЬ



Как вы могли заметить из предыдущих рецептов португальское влияние сделало огромный вклад в становление современной малазийской кулинарной культуры. Это третий и завершающий пример тех блюд, которые на протяжении многих лет стали настоящей гордостью малайской кухни. Если вам когда-нибудь удастся побывать в Малайзии в городе Малакка, то вы сможете по достоинству оценить множество блюд, прошедшие вековые испытания и ставшие настоящим кулинарным изыском. Словом *дэбаль* именуют жгучий соус на основе *самбала* или *малайской пасты карри*, в которых готовят различные блюда. Ниже вы ознакомитесь с базовым рецептом этого *карри*, которое принято готовить на следующий день после Рождества, и при желании сможете добавить овощи по своему вкусу, как и гарнир. Помимо свинины в этом блюде используется курица. Рецепт с ней имеет более выраженные европейские ноты и ингредиенты, и очень схож с блюдом *виндалу*.

Карри дэбаль из свинины

Бекон, нарезанный кусочками 2-3 см – 170 гр

Имбирь, тертый – 3 см

Чеснок – 10 зубчиков

!!! Самбал улек или малайская карри паста – 5 ст.л.

Перец черный свежемолотый – 1 ч.л.

Мицукан (рисовый уксус) или белый винный уксус – ½ стакана

Свинина, нарезанная кубиками 5 см – 1 кг

Соль – по вкусу

Нагреть кастрюлю с толстым дном или казан на среднем огне. Поместить на дно бекон и обжаривать до тех пор, пока он не покроется корочкой, а жир не вытопится.

Тем временем поместить в блендер чеснок, имбирь, *самбал*, черный перец и уксус. Превратить в идеальную пасту, после чего переложить ее к бекону и тщательно перемешать.

Добавить свинину и перемешать, чтобы полностью покрыть мясо соусом. Уменьшить огонь и томить в течение 1 часа или до полной готовности свинины.

Довести до вкуса и подавать.

Карри дэбаль из курицы

Соевый соус – 2 ст.л.

Мицукан (рисовый уксус) или белый винный уксус – 2 ст.л.

Сахар – 2 ч.л.

Курица, разделенная на 8 кусочков – 1½ кг

Горчица желтая семя – 2 ст.л.

Растительное масло – 3 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 100 гр

Чеснок, измельченный – 20 гр

!!! Малайская карри паста – 150-200 гр

Картофель (небольшого размера), очищенный и нарезанный пополам – 6 шт

Помидоры, нарезанные на четвертинки – 300 гр

Перец чили Птичий Глаз, мелко нарезанный – 1 стручок

Смешать в большой миске соевый соус, рисовый уксус, сахар и 1 ст.л. соли. Добавить кусочки курицы, покрыть маринадом и оставить при комнатной температуре на 30-60 минут. Горчицу поместить в ступку и размолоть в грубый порошок.

В глубокой сковороде нагреть масло на среднем огне и погрузить в него лук с чесноком. Обжарить до золотистого цвета. Добавить *пасту карри* и продолжать обжаривать в течение 5 минут. Добавить в сковороду курицу с маринадом, картофель, горчицу, помидоры и 450 мл воды. Тушить на медленном огне в течение 30 минут или до полной готовности курицы.

Добавить нарезанный чили, тщательно перемешать и через 2 минуты убрать с огня. Сразу подавать с гарниром на ваш вкус.

ГОВЯДИНА РЕНДАНГ



Это одно из самых узнаваемых малазийских блюд, которое основано на медленном томлении мяса в кокосовом молоке, пропитанном разнообразными специями. Блюдо также популярно и в других странах таких как Индонезия и Сингапур. Некоторые повара относят эту группу блюд к *карри*, однако в блюдах *ренданг* намного меньше жидкой составляющей по сравнению с традиционными блюдами *карри*. Но ни в коем случае нельзя отрицать тот факт, что именно индийское влияние приготовления *карри* и послужило к рождению *ренданг*. Блюдо может быть основано не только лишь на говядине, но также на курице, утке и других белковых продуктах. *Ренданг* восхитителен с любым *самбалом*, бархатным припущенным рисом и огуречным салатом.

Для карри ренданг:

!!! Паста ренданг – 5 ст.л.

Растительное масло – ¼ стакана

Корица цельная – 2 палочки

Бадьян – 3 шт

Говядина мякоть, нарезанная на кубики 5 см – 1½ кг

Сахар – 1 ст.л.

Кокосовое молоко – 2-3 стакана

Кокосовая стружка, предварительно обжаренная – ½ чашки

Соль – по вкусу

Для огуречного салата:

Огурец – 1 шт

Натертый кокосовый орех – 75 гр (по желанию)

Лук, нарезанный полукольцами – 100 гр

Перец чили Халапеньо, мелко нарезанный – ½ стручка

Кокосовое молоко – 4 ст.л.

Сок лайма – 1 ст.л.

Сахар – 1 ч.л.

В кастрюле с толстым дном или казане нагреть растительное масло на среднем огне. Добавить корицу и бадьян, и прогреть в течение 1 минуты. Добавить *пасту ренданг* и перемешать ее для равномерного обжаривания. Через пару минут поместить в кастрюлю говядину, сахар и кокосовое молоко. Перемешать, убавить огонь, накрыть крышкой и готовить в течение 2 часов, периодически помешивая.

Через 2 часа всыпать кокосовую стружку и продолжать готовить без крышки до сильной густоты соуса, не забывая постоянно помешивать.

Добавить соль по вкусу, перемешать и убрать с огня. Оставить мясо на 15 минут и подавать с рисом, огуречным салатом и вашим любимым *самбалом*.

Для огуречного салата следует очистить огурец, разрезать его пополам и при помощи чайной ложки удалить семена. Нарезать огурец на полукольца и засыпать ½ ч.л. соли. Тщательно перемешать и откинуть на дуршлаг на 20 минут. В это время нагреть сухую сковороду на среднем огне, поместить в нее натертый кокос и прогреть в течение минуты при постоянном помешивании, а затем выложить в отдельную миску и остудить. Смешать в тарелке огурец, лук, перец чили и кокос. Добавить остальные ингредиенты и перемешать. При необходимости приправить солью и дать настояться в течение 20 минут до подачи.

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ ПО-КИТАЙСКИ С СОУСОМ БАРБЕКЮ



Невероятно вкусные и сочные свиные ребрышки с нотками китайской кухни. В этом рецепте *смесь из пяти специй* выступает в качестве натирки для ребрышек. Соус барбекю можно сделать заранее и подогреть перед подачей блюда.

Для соуса:

*Оливковое масло – 1 ст.л.
Свежий чеснок, измельченный – 1 зубчик
Свежий имбирь, тертый – 1 ст.л.
Соус хойсин – ½ стакана
Кетчуп – 2 ст.л.
Соевый соус – 1 ст.л.
Вустерский соус – 1 ст.л.
Яблочный уксус – 1 ст.л.*

Для свиных ребер:

*!!! Китайская смесь пяти специй – 3 ст.л.
Сахар коричневый – 3 ст.л.
Соль – 1 ч.л.
Свиная корейка – 2 шт (общий вес около 1,8 кг)
Пиво светлое – 2 стакана
Зеленый лук, мелко нарезанный, для украшения – ¼ стакана*

Для соуса нагреть в небольшой кастрюле на среднем огне оливковое масло. В кастрюлю добавить чеснок с имбирём и обжаривать до появления аромата, приблизительно в течение 2 минут. Добавить соус хойсин, кетчуп, уксус, соевый и вустерский соусы и варить в течение 5 минут, постоянно помешивая. Снять с огня и отставить в сторону.

Соединить в небольшой миске *китайскую смесь пяти специй*, коричневый сахар и соль. Убрать лишний жир и сухожилия с ребер. Натереть их со всех сторон смесью, обернуть пленкой и поместить в холодильник минимум на 2 часа (максимум на 1 день).

Предварительно разогреть духовку до 170 °С.

Сформировать лодочки из фольги, чтобы каждая из них смогла вместить по одной корейке и по одному стакану жидкости. Поместить в каждую лодочку корейку и влить по одному стакану пива. Поместить лодочки в духовку и оставить там на 2 часа.

Вынуть ребра из духовки, обмазать их соусом и прожарить на гриле в течение 5-10 минут.

Подавать с вашим любимым гарниром. Оставшийся соус использовать вместе с блюдом.

СВИНИНА ЧА ШАО



Это блюдо кантонской кухни, популярное по всему Китаю, представляет собой маринованную свинину в пряном соусе и обжаренную на гриле. За пределами Китая оно известно, как *китайское барбекю*. *Ча шао* может выступать как самостоятельное блюдо или стать ингредиентом для более сложного составного блюда. Несмотря на то, что *ча шао* является китайским деликатесом, часто приготовленную свинину добавляют в японский суп *рамен*. Крайне важно использовать жирное мясо, чтобы оно оставалось сочным в процессе приготовления, в противном случае оно получится сухим. Идеальным куском для этого восхитительного блюда окажется мясо с лопаточной области свинины. Также вы можете, используя этот маринад, запекать на гриле рёбрышки, или даже целую корейку.

Свинина – 1 кг

!!! Паста ча шао – 10-15 ст.л.

Нарезать свинину на полоски длиной 15 см и толщиной 3 см.

На каждом кусочке сделать несколько проколов вилкой для достижения максимального маринования мяса.

Поместить свинину в большую миску, выложить на нее маринад и полностью погрузить в него мясо. Поместить в холодильник на 6-24 часа.

Разогреть гриль или духовку до 230 °С.

Поместить свинину на решетку или противень. В зависимости от размера духовки или гриля мясо следует запекать или обжаривать партиями.

Запекать свинину в течение 20 минут или до полной готовности. В процессе запекания следует несколько раз перевернуть мясо для равномерного приготовления.

Вынуть из духовки и дать отдохнуть в течение 10 минут, а затем подавать.

ЛАГМАН



Это блюдо популярно на территории стран Средней Азии (Казахстан, Узбекистан и Кыргызстан) и на северо-западе Китая. Оно является гордостью уйгурской и дунганской кухни. *Лагман* – это в первую очередь лапша, которая и является изюминкой блюда, а подлив, хотя и важный компонент, но далеко не первостепенный. Из этого следует сделать вывод, что это замечательное блюдо строится именно на правильном приготовлении лапши, а подлив – это сугубо индивидуальное дополнение. Как раз то по этой причине и существуют сотни вариаций приготовления *лагмана*, однако самыми популярными видами являются: *суйру лагман* – содержит большее по сравнению с овощами количество мяса, овощи режутся крупным кубиком, а жидкости меньше; *суйру лагман* – содержит больше жидкости, а ингредиенты нарезаны небольшими кусочками; *цоян лагман* – не варится, а обжаривается и затем тушится за очень короткое время в минимальном количестве жидкости.

Если придерживаться традиции, то лапшу выкладывают в большую чашу, покрывают подливом, а рядом с гостем ставят небольшую чашечку, наполненную *ладжаном* – знаменитым среднеазиатским густым соусом. Каждый самостоятельно заправляет соусом свое блюдо и с большим аппетитом поедает его. Выбирайте ингредиенты для подливки, основываясь на своих вкусах. Ниже я опишу свой домашний вариант приготовления этого чудесного блюда. Из специй я предпочитаю закладывать кайенский перец, семена зиры, молотый пажитник и кориандр, а иногда и сычуаньский перец.

Что касается лапши, я приведу лишь базовый рецепт на основе муки и воды, без добавления яиц и прочих дополнительных ингредиентов. Описанная мной техника изготовления лапши также является базовой и идеальна для новичков, которые ранее не сталкивались с вытягиванием лапши.

Для лапши:

Мука, заранее просеянная – 500 гр

Вода – 200 мл или больше

Соль – щепотка

Для подливки:

Растительное масло – 5 ст.л.

Мякоть говядины – 500 гр

Лук (среднего размера), нарезанный полукольцами – 3-5 шт

Сельдерей, нарезанный кубиком 2 см – 3-4 стебля

Чеснок, порубленный средними пластинками – 5-7 зубчиков

Сладкий болгарский красный перец, нарезанный кубиком 3 см – 2 стручка

Полугорький красный перец, нарезанный кубиком 3 см – 1 стручок

Редька (среднего размера), нарезанная соломкой длиной 3-4 см и шириной 1 см – 1 шт
Морковь (среднего размера), нарезанная соломкой длиной 3-4 см и шириной 1 см – 1 шт
Стручковая фасоль, нарезанная брусочками длиной 3-4 см – 5-7 шт
Пекинская капуста (только твердая часть, без листьев), нарезанная кубиком 3 см – 100 гр
Помидоры черри, нарезанные пополам – 10 шт
Кориандр молотый – по вкусу
Пажитник молотый – по вкусу
Перец кайенский молотый – по вкусу
Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу
Ладжан для подачи
Листья свежей кинзы или петрушки для подачи

Для лапши:

В первую очередь следует вытянуть лапшу. Для этого муку высыпать в большую миску, сделать небольшое углубление, всыпать туда соль, а затем влить столько воды, сколько понадобится для получения эластичного теста. Воду необходимо подливать понемногу и постепенно. Замесить тесто в миске, а затем продолжить замес на слегка присыпанной мукой поверхности. В самом начале тесто начнет разваливаться на множество кусочков и на этом этапе не следует перебарщивать с водой. Чтобы собрать всю муку в однородную массу, может потребоваться около 5-7 минут. Если тесто получается уж слишком сухим, следует добавить немного воды. В зависимости от качества и сорта муки следующий этап замеса может занять 7-15 минут, а иногда и все 20, и даже 30. Как только тесто приобрело эластичную консистенцию, из него следует сформировать шар, поместить в пищевую пленку и отложить в прохладное место на 1 – 1½ часа.

По прошествии указанного времени следует размять тесто и сформировать из него при помощи ладоней длинный рулет диаметром сардельки. Рулет нарезать на кусочки длиной около 4-5 см. Каждый кусочек раскатать ладонями, получив лапшу диаметром карандаша. Следует надавливать ладонями на лапшу и в то же самое время отводить их друг от друга, растягивая будущую лапшу. Переложить заготовки лапши в виде спирали в большое неглубокое блюдо, смазав его и заготовки растительным маслом. Отложить в сторону на 40-30 минут.

После очередного отдыха тесто готово к финальному завершению процесса растягивания. Следует повторить те же действия, что и в предыдущем пункте, стараясь растянуть лапшу, делая ее как можно тоньше. Взяв лапшу за ее кончик правой рукой, следует потянуть ее и одновременно крутить между пальцами (большим, указательным и средним), а в это же время левой рукой раскатывать ее по ровной поверхности. Необходимо передвигаться по всей длине лапши до самого ее конца: расстояние между руками должно быть не более 10 см, иначе есть риск порвать лапшу. Повторить весь процесс снова и постараться растянуть лапшу, делая ее еще тоньше. Таким образом необходимо растянуть нужное количество лапши, а остальные заготовки поместить в холодильник. Лапша хранится в нем до 5 дней.

Лапшу для *лагмана* можно отварить заранее до состояния «аль денте». Затем слить воду и остудить лапшу под ледяной водой, откинуть на сито и слить лишнюю воду. Далее поместить лапшу в миску и сбрызнуть растительным маслом.

Для подливки:

В казане разогреть растительное масло на сильном огне и погрузить в него мясо. Обжаривать, периодически помешивая, пока не выкипит вся жидкость. Приправить небольшим количеством соли и черного перца.

Добавить лук с чесноком и продолжать обжаривать в течение 3 минут. Приправить ½ ст.л. молотого кориандра и пажитника, а также щепоткой перца чили.

Добавить в казан сельдерей и морковь. Через 2-3 минуты добавить редьку, стручковую фасоль и пекинскую капусту. Перемешать и продолжать готовить еще 2 минуты.

Добавить томаты со сладким и полугорьким перцем. Через пару минут залить в казан горячий бульон из-под лапши.

Продолжать готовить еще в течение 10-15 минут. Довести подлив до вкуса, добавив необходимых специй и убрать с огня.

Подавать в глубокой миске, расположив на дне необходимое количество лапши, и щедро залить ее подливом. Посыпать сверху зеленью, а рядом поставить блюдо с *ладжаном*.









ЗАПЕЧЁННЫЕ ГОВЯЖЬИ РЕБРЫШКИ ПО-ЯПОНСКИ



Если вы в поисках новых невероятных вкусов и ароматов, то это блюдо непременно понравится вам. Раньше *шичими тогараши* можно было найти только в Японии, а сегодня, к счастью, эту смесь можно не только купить в различных уголках мира, но и изготовить самостоятельно, а затем приготовить вкусное блюдо с частичкой японской кухни.

Ниже я поделюсь простым рецептом запеченных говяжьих ребрышек с этой магической смесью специй, наполненной сложными солено-пряными ароматами с оттенками цитрусовых и нотками сычуаньского перца.

Говяжьи ребра среднего размера – 1 кг
Лимон, тонко нарезанный – 1 шт
Розмарин – 1 веточка
Чеснок, пропущенный через пресс – 1 зубчик
Лимонный сок – 2 ст.л.
Кукурузный крахмал – 1 ст.л.
Зеленый лук, тонко нарезанный – ½ чаши
!!! Смесь шичими тогараши – 1 ст.л. + 2 ч.л.

Разогреть духовку до 180 °С.

Поместить промытые и высушенные говяжьи ребрышки в смазанную растительным маслом форму для запекания и приправить 1 ст.л. *шичими тогараши*.

Расположить ломтики лимона и веточку розмарина поверх ребер.

Накрыть форму фольгой и поставить в духовку на 1 час.

Вынуть форму из духовки оставить на 15-20 минут, не убирая фольгу.

Переложить ребрышки на тарелку. В отдельный стакан или миску вылить весь соус из формы.

В небольшом сотейнике разогреть лимонный сок, измельченный чеснок, соус и оставшуюся часть *шичими тогараши*.

Смешать кукурузный крахмал с 1 ст.л. холодной воды, размешать и влить в сотейник.

Как только соус загустеет, убрать сотейник с огня.

Залить соус поверх ребер и подавать с любимым гарниром и салатом.

БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ СО СМЕСЬЮ ЗАТАР



Смесь специй *затар* и баранина – это классическая ближневосточная комбинация. Для получения максимального вкуса я добавил в маринад свежие травы, немного меда и лимонного сока. Свежий орегано можно заменить на майоран или розмарин.

Бараньи ребрышки – 4-6 шт

Оливковое масло – 2-3 ч.л.

!!! Смесь специй затар (предпочтительнее израильский вариант) – 2 ст.л.

Лимонный сок – 4-6 ст.л.

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Мед – 1 ст.л.

Листья свежего орегано или другой пряной травы, измельченные – 2 ст.л.

Чеснок, измельченный – 2-3 зубчика

Лук-шалот, мелко нарезанный – 3-4 ст.л.

В большой миске или в пакете с zip-замком соединить 1 ст.л. *затар* и все остальные ингредиенты. Поместить внутрь ребрышки и оставить мариноваться в холодильнике на несколько часов или при комнатной температуре на 1 час.

Разогреть гриль или духовку до 190-200 °С.

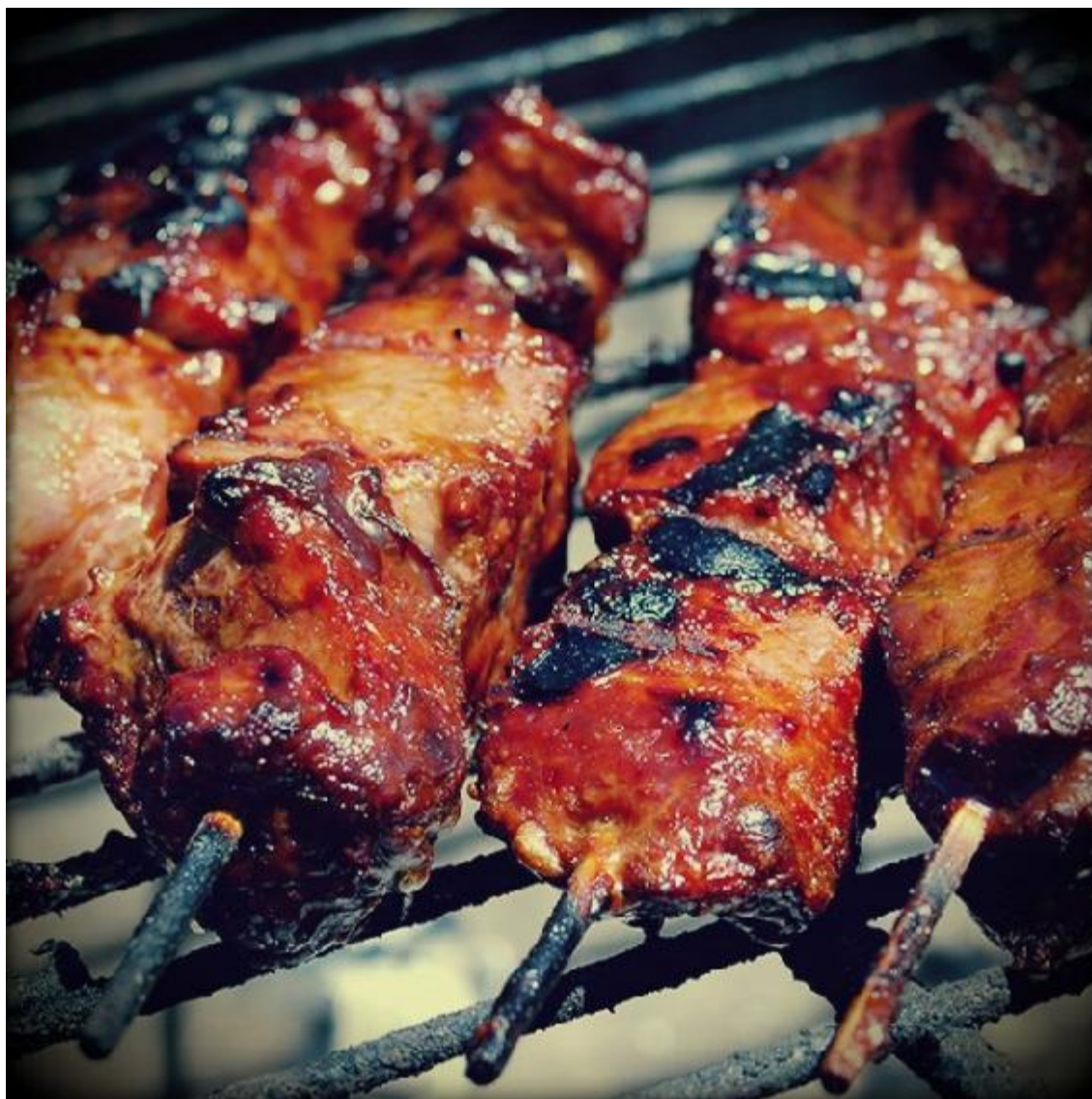
В большой чугунной сковороде разогреть немного растительного масла на среднем огне и погрузить в него ребрышки. Обжаривать по 2 минуты с каждой стороны.

Поместить сковороду (или переложить ребрышки в форму для запекания) в духовку и запекать в течение 5-12 минут в зависимости от размера ребер.

Вынуть из духовки и оставить отдыхать на несколько минут.

Подавать с вашим любимым гарниром или овощами гриль, а также со свежеприготовленным салатом.

ЮЖНОАФРИКАНСКИЕ БАРАНЬИ ШАШЛЫЧКИ



Во времена колонизаций голландцы завозили в ЮАР индонезийских рабов, которые впоследствии создали свою собственную общину и интегрировали свою кулинарную культуру в южноафриканскую кухню. Такое блюдо как *сатэ* прижилось здесь, и местные повара стали готовить весьма пикантные шашлычки на основе сочного бараньего мяса, замаринованного в кисло-сладком соусе с добавлением традиционного для кухни ЮАР *порошка карри*.

Абрикосовый джем – ½ стакана

Белый винный уксус – ⅓ стакана

Вода – ¼ стакана

Чеснок, измельченный – 3 зубчика

Имбирь, измельченный – 1 см

!!! Южно-Африканская смесь специй – 2 ст.л.

Перец душистый молотый – 1/3 ч.л.

Корица молотая – 2/3 ч.л.

Лук (среднего размера), очищенный и нарезанный на четвертинки – 2 шт

Мясо баранины (желательно с ноги), нарезанное на кубики 4 см – 700 гр

В сотейнике смешать все ингредиенты кроме лука и баранины. На среднем огне довести смесь до кипения. Убавить огонь до минимума и варить в течение 5 минут. Убрать с огня и полностью охладить.

Выложить нарезанную баранину и лук в большую, но не глубокую посудину и залить остывшим маринадом. Хорошо перемешать, чтобы равномерно покрыть всю поверхность мяса. Накрыть крышкой и поместить в холодильник на 2-24 часа, время от времени перемешивая мясо.

Приступить к процессу нанизывания на бамбуковые шпажки или металлические шампуры длиной 20 см. Так как лук готовится быстрее, чем мясо, рекомендуется нанизывать его на отдельные шпажки.

Разогреть гриль или мангал. На углях обжарить шашлычки, переворачивая время от времени для равномерного приготовления. Процесс обжаривания занимает 12-15 минут.

Подавать *кебабы* с салатом, овощами гриль и любым соусом для барбекю или *самбалом*.

СВИНАЯ ВЫРЕЗКА С РАС-ЭЛЬ-ХАНУТ



Свиная вырезка нуждается в ароматизации, и для этого отлично подходит такая смесь специй как *рас-эль-ханут*. Сложный баланс вкусов и ароматов этой смеси поможет подчеркнуть свиное мясо, а также придать идеальную корочку снаружи и сочность внутри. Для гарнира мы сдобрим картофель неповторимой пряной смесью *дукка*.

Для картофеля:

Картофель (желательно сладкий), очищенный и нарезанный соломкой шириной 1½ см – 2 шт

Сливочное масло, растопленное – ¼ стакана

Сахар коричневый – ¼ стакана

Яблочный уксус – ⅓ стакана

Кленовый сироп – 3 ст.л.

Перец чили Алеппо молотый – ½ ч.л.

!!! Смесь специй дукка – 1 ст.л.

Соль – по вкусу

Для свинины:

!!! Смесь специй рас-эль-ханут – ¼ чаши

Сахар коричневый – 2 ст.л.

Соль – 1 ч.л.

Свиная вырезка, зачищенная от кожи и пленок – 2 шт (по 450 гр)

Оливковое масло – 4 ст.л.

Установить противень в центре духовки и разогреть ее до 200 °С.

Для приготовления картофеля поместить ломтики или соломку в большую миску и сбрызнуть сливочным маслом. Добавить сахар, уксус, кленовый сироп, перец чили, смесь *дукка* и соль, а затем перемешать для равномерного покрытия картофеля. Распределить картофель по дну противня и залить водой, полностью покрыв его. Накрыть фольгой и выпекать в течение 20 минут. Снять фольгу и деревянной лопаткой перемешать картофель. Запекать без фольги еще 20-25 минут до золотистой корочки. Вынуть из духовки и отложить.

Уменьшить температуру в духовке до 180 °С.

Для приготовления свинины в небольшой миске смешать *рас-эль-ханут*, сахар и соль. Натереть каждую вырезку 1 ст.л. оливкового масла и нанести смесь из специй, сахара и соли по всей поверхности каждой вырезки. Нагреть сковороду с толстым дном на среднем огне. Добавить оставшиеся 2 ст.л. оливкового масла, хорошо разогреть и поместить вырезки в сковороду. Обжаривать с каждой стороны до корочки в течение 5-7 минут.

Поместить вырезку в духовку и продолжать готовить в течение 20 минут, или пока центр мяса не достигнет 60-65 °С. Вынуть из духовки, обернуть фольгой и дать «отдохнуть» не менее 5 минут.

Вернуть картофель в духовку на 10 минут.

Для подачи нарезать вырезку на пласты шириной 2 см. Подавать свинину с картофелем и любимым *чатни*.

ВОСТОЧНОАФРИКАНСКОЕ КАРРИ ИЗ ГОВЯДИНЫ



Оригинальное название этого блюда – *m'chuzi wa nyata* – родом из Танзании. Оно представляет собой традиционное для этого африканского региона рагу из говядины, тушеного в луке и приправленного специями и лимонным соком. Это блюдо подают с рисом, сильно обжаренным луком, *манговым чатни*, измельченным кокосом и нарезанным огурцом, а иногда дополняют блюдо нарезанными ломтиками банана.

Лук, мелко нарезанный – 200 гр

Чеснок, измельченный – 1 зубчик

Соль – 1 ч.л.

Куркума молотая – 1 ч.л.

!!! Смесь специй мяوسي – 2 ч.л.

Перец чили кайенский молотый – ¼ ч.л.

Растительное масло – 4 ст.л.

Мякоть говядины, нарезанная на кубики 2 см – 1 кг

Вода – 500 мл

Лимонный сок – 4 ст.л.

В глубокой сковороде или кастрюле нагреть растительное масло на среднем огне, поместить в него лук и обжаривать в течение 5 минут. Добавить куркуму, смесь специй, чеснок, порошок чили и соль. Перемешать и продолжать готовить еще 3 минуты.

Добавить говядину, слегка обжарить, а затем влить лимонный сок и воду. Накрыть крышкой и оставить на медленном огне на 1 час.

По истечению указанного времени довести до вкуса и при необходимости загустить соус.

Подавать *карри* вместе с рисом, приготовленным на говяжьем бульоне.

ЮЖНОАФРИКАНСКАЯ МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА



Оригинальное название этого национального блюда – *bobotie*. Это одно из самых известных блюд Южной Африки на основе говяжьего фарша, обильно приправленного специями. Вместо говядины можно использовать баранину и даже свинину, которая сделает блюдо более сочным. Эта сытная и несложная в приготовлении запеканка вобрала в себя насыщенную палитру вкусов и ароматов – идеальный вариант для ужина после тяжелого трудового дня.

Сухари (небольшого размера) – 40 гр
Растительное масло – 30 мл
Лук, нарезанный тонкими полукольцами – 1 шт
Гвоздика молотая – ½ ч.л.
Чеснок, измельченный – 1½ ч.л.
Соль – 1½ ч.л.
!!! Южно-Африканская смесь специй – 3 ч.л.
Куркума молотая – 1½ ч.л.
Говяжий фарш – 500 гр
Яйцо – 2 шт
Горячая вода – 30 мл
Сок лимона – 1½ ст.л.
Сахар – 30 гр
Лавровый лист – 4 шт
Яйцо, слегка взбитое – 1 шт
Молоко – 150 мл

В глубокой сковороде нагреть растительное масло на среднем огне, поместить в него лук и обжарить в течение 5-7 минут. Добавить чеснок, гвоздику, соль, смесь специй, куркуму и продолжать готовить еще 5 минут, периодически помешивая.

Добавить в сковороду фарш вместе с сухарями, яйца, горячую воду, сахар и лимонный сок. Перемешать и убрать с огня через 3 минуты. Переложить смесь в форму для выпечки, смазанную маслом, а затем поместить ее в предварительно разогретую до 160 °С духовку. Запекать в течение 40 минут до золотистого цвета.

Вынуть из духовки, смазать верхнюю часть запеканки взбитым яйцом, а затем влить молоко. Сверху положить лавровые листочки и снова поместить в духовку на 8-10 минут при температуре 180 °С.

Подавать с припущенным шафрановым рисом и вареными, жареными или запечёнными овощами. Вы также можете подать к этой аппетитной и ароматной запеканке *чатни* или *самбал*.

ЮЖНОАФРИКАНСКИЙ ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ



Это традиционное блюдо из ЮАР на основе фрикаделек из бараньего мяса и фруктового *карри* на молочном соусе. Как и полагается для всех блюд этой группы, оно подается с рисом.

Сушеные яблоки – 180 гр

Чернослив – 80 гр

Сушеные абрикосы (курага), нарезанные – 60 гр

Изюм – 80 гр

Апельсиновый сок – 120 мл

Горячая вода – 240 мл

Бараний фарш – 500 гр

Сухари – 80 гр

Молоко – 60 мл

Яйцо, слегка взбитое – 1 шт

Соль – 1 ч.л.

Паприка молотая – ½ ч.л.
Мука – 50 гр
Лук (среднего размера), мелко нарезанный – 1 шт
!!! Южно-Африканская смесь специй – 1 ст.л.
Красный винный уксус – 2 ст.л.
Сахар – 1 ст.л.
Томатная паста – 1 ч.л.
Масло для обжаривания

В большой миске соединить яблоки, чернослив, абрикосы и изюм. Влить воду с апельсиновым соком и оставить при комнатной температуре на 2 часа.

В это время поместить в миску фарш, сухари, молоко, яйцо, соль и паприку. Тщательно вымесить и приступить к формированию фрикаделек диаметром 3 см. Обвалять фрикадельки в муке и обжарить небольшими партиями до золотистого цвета. Обжаренные фрикадельки расположить на бумажном полотенце.

В глубокой сковороде или казане нагреть растительное масло на среднем огне и обжарить в нем лук в течение 2 минут. Уменьшить огонь и засыпать в лук смесь специй. Через пару минут добавить вымоченные фрукты и 240 мл воды от них, а также уксус и сахар. Тщательно перемешать и добавить фрикадельки. Готовить в течение 10 минут под крышкой на медленном огне. Затем убрать крышку и дождаться пока соус не загустеет.

Довести до вкуса, убрать с огня и подавать с рисом, украсив дольками банана и арахисом.

МАЛАЙСКИЙ КАРРИ ИЗ ЯГНЕНКА



Это блюдо было придумано общиной из Малайзии, которая обосновалась в одном из крупнейших городов ЮАР – Кейптауне. Оно демонстрирует индийские и малазийские традиции приготовления блюд *карри* в совокупности с африканскими взглядами на эту группу блюд. Разумеется, баранину можно заменить на другое мясо, курицу или рыбу. Один из главных компонентов южноафриканских *карри* является *кейптаун масала*, которая по некоторым данным была разработана не без участия голландских колонизаторов, благодаря которым многие специи и попали на африканский континент.

Растительное масло – 4 ст.л.
Лук, мелко нарезанный – 2 шт

Чеснок, измельченный – 1 зубчик
Имбирь, тертый – 2½ см
Куркума молотая – 1 ч.л.
Кориандр зерно – 1 ч.л.
Зира семя – 1 ч.л.
Корица молотая – ½ ч.л.
!!! Кейптаун масала – 2 ч.л.
Гвоздика цельная – 1/3 ч.л.
Мякоть баранины, нарезанная на кубики 5 см – 1 кг
Баклажан, нарезанный кубиками – 1 шт
Сладкий болгарский красный перец, мелко нарезанный – 1 стручок
Перец чили Халапеньо или Серрано, мелко нарезанный – 2 стручка
Сушеный абрикос (курага), пропитанный в теплой воде – 200 гр
Томатная паста – 100 гр
Красный винный уксус – 1 ч.л.
Говяжий бульон – 500 мл
Абрикосовый джем – 100 гр
Несладкий йогурт – 250 мл

В глубокой сковороде или казане нагреть масло на среднем огне, поместить в него лук с чесноком и обжаривать в течение 5 минут. Добавить все специи и продолжать готовить, постоянно помешивая. Через пару минут добавить мясо и продолжать готовить пока оно не поменяется в цвете.

Добавить все остальные ингредиенты (за исключением джема и йогурта), довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть крышкой и томить в течение 1 часа, периодически помешивая.

За 5 минут до готовности довести блюдо до вкуса и добавить йогурт с джемом.

Убрать с огня, посыпать нарубленной кинзой и подавать с рисом или другим гарниром.

ТАДЖИН



Таджин – это рагу из мяса и овощей, приготовленное в специальной одноименной посуде. Это одно из самых известных марокканских блюд, популярное по всему Магрибу, включая Тунис, где у него существует свой особый вариант приготовления. Посуда представляет собой большой керамический горшок с плотно закрывающейся высокой крышкой в виде конуса. Конструкция горшка идеально подходит для длительного тушения блюда в собственном соку даже без добавления иной жидкости. Таджин найти нелегко, если вы не живете в Северной Африке, поэтому альтернативой этому горшку может послужить сковорода вок или казан. Я

опишу рецепт на основе баранины, а вы можете использовать любой вид мяса или птицы. Овощи также добавляйте по своему вкусу.

Марокканский таджин

Красный лук (крупного размера) – 3 шт

Листья свежей петрушки, мелко порубленные – 2 ст.л.

Листья свежей кинзы, мелко порубленные – 2 ст.л.

Чеснок, измельченный – 3 зубчика

Куркума молотая – $\frac{3}{4}$ ч.л.

Имбирь молотый – $\frac{1}{2}$ ч.л.

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Оливковое масло – 2 ст.л.

!!! Марокканская смесь специй (для баранины) – 1 ч.л.

Ножка ягненка, нарезанная на кусочки 3 см – 1 кг

Сахар – 1 ст.л.

Корица молотая – 1 ч.л.

Мелко нарезать одну луковицу. В таджине, сковороде вок или казане нагреть оливковое масло на среднем огне и прогрузить в него лук. Обжарить в течение 30 секунд и добавить петрушку, кинзу, чеснок, куркуму и имбирь. Тщательно перемешать и распределить смесь по всему дну. Выложить поверх смеси кусочки баранины и посыпать *марокканской смесью специй*.

Нарезать оставшийся лук на ломтики толщиной 1 см. Аккуратно, не отделяя ломтики лука, расположить их поверх мяса. Обсыпать лук сахаром и корицей. Влить на дно посуды по стенке 120 мл воды.

Закрывать крышкой и готовить на среднем огне в течение 5 минут. Уменьшить огонь до минимума и продолжать готовить в течение 1-2 часов или до полного размягчения мяса. При необходимости доливать воду, а если подливка слишком жидкая, открыть крышку, чтобы выпарить лишнюю влагу и загустить соус.

Подавать *таджин* горячим с любым гарниром на ваш выбор.

Мрузия

Это одно из важнейших блюд и гордость марокканской кухни. Зачастую этот *таджин* готовят на различных праздниках. Он представляет собой блюдо из баранины, глазированного в меде, с добавлением изюма и миндаля, что придает ему солоновато-сладкие нотки.

!!! Рас-эль-ханут – 1 ст.л.

Имбирь молотый – 1 ч.л.

Мускатный цвет (или дробленный мускатный орех) – $\frac{1}{2}$ ч.л.

Шафран – небольшая щепотка (по желанию)

Соль морская – 1 ч.л.

Перец черный свежемолотый – $\frac{1}{2}$ ч.л.

Оливковое масло – 60 мл

Ягненок на косточке (область ноги или плеча), нарезанный на крупные кусочки – 1,8 кг

Сливочное масло – 2 ст.л.

Красный лук, мелко нарезанный – 2 шт

Изюм – 220 гр

Корица молотая – 1 ч.л.

Мед – 120 мл или по вкусу

Миндаль несоленый, очищенный и поджаренный – 115 гр

Слегка разогреть таджин, сковороду вок или казан и опустить на дно кусочки баранины. Сразу же высыпать *рас-эль-ханут*, имбирь, мускатный цвет, шафран, соль и перец. Влить масло и хорошо перемешать каждый кусочек мяса со смесью специй. Сверху баранины расположить лук.

Увеличить огонь до среднего, закрыть крышкой и готовить в течение 8-10 минут, периодически помешивая мясо. Влить 2 стакана воды и томить под закрытой крышкой в течение 1½ часов. При необходимости добавить воду.

По истечению времени добавить изюм, корицу и мед. Продолжать готовить до тех пор, пока соус не превратится в глазурь, это может занять от 1 до 1½ часов. В конце приготовления мясо должно свободно отделяться от костей.

Поджарить в небольшой сковороде миндаль в течение 2 минут.

Подавать, расположив кусочки мяса на сервировочной тарелке, полив сверху глазурью и украсив миндалем.

Тунисский таджин

В Тунисе *таджин* кардинально отличается от марокканского: он больше напоминает *фриттату* или запеканку, чем рагу в привычном для нас понимании. Главными ингредиентами традиционно остаются мелко порубленное мясо, лук, специи, яйца, различные загустители (фасоль, нут, хлебные крошки, картофель) и свежие пряные травы. Ниже вы можете ознакомиться с базовым рецептом этого североафриканского блюда на основе ягненка и сыра.

Мясо ягненка без костей – 500 гр

Оливковое масло – 2 ст.л.

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Лук, мелко нарезанный – ½ чаши

!!! Смесь специй табил – 1 ч.л.

!!! Бахарат (тунисский вариант) – ¼ ч.л. или по вкусу

Горячая вода – 1 стакан

Шафран – щепотка (по желанию)

Яйцо – 6 шт

Свежие хлебные крошки – 3 ст.л.

Сыр грюйер, натертый – 80 гр

Сыр гауда, натертый – 80 гр

Сливочное масло – 1 ст.л.

Срезать с мяса лишний жир и нарезать его на 12-15 одинаковых кубиков. В сковороде разогреть оливковое масло на среднем огне и погрузить в него ягнятину. Обжаривать в течение 5 минут. Добавить ½ ч.л. соли и ¼ ч.л. черного перца, а затем перемешать.

Добавить лук, накрыть крышкой и готовить в течение 10 минут на медленном огне. Добавить обе смеси специй вместе с кипятком, довести до кипения и томить под крышкой в течение 1 часа или до размягчения мяса.

С помощью шумовки извлечь мясо из сковороды и поместить его в фольгу. Уварить всю жидкость в сковороде до тех пор, пока не останется приблизительно ½ стакана. Охладить оставшуюся жидкость и убрать из нее весь жир.

Разогреть духовку до 180 °С. Поместить шафран в ⅓ стакана кипятка и оставить на 10 минут.

В небольшой миске взбить яйца до образования пены. Поместить в жидкость (оставшуюся от тушения мяса) хлебные крошки, взбитые яйца, сыр грюйер и ¼ ч.л. свежемолотого черного перца.

Застелить форму для выпечки фольгой, поместить в нее мясо, залить на него яичную смесь, а сверху посыпать сыром гауда. Закрыть форму фольгой, поместить в духовку и запекать в течение 15 минут.

Увеличить температуру до 220 °С. Добавить к шафрану сливочное масло и тщательно перемешать. Снять фольгу с формы и залить верхушку запеканки половиной шафрановой смеси. Продолжать запекать без фольги в течение 5 минут.

Снова залить оставшуюся часть шафрановой смеси поверх запеканки и продолжать готовить еще 5 минут. Вынуть форму из духовки, поместить ее на деревянную доску, накрыть кухонным полотенцем и оставить на 20 минут.

Подавать *таджин* теплым, разрезав на порционные кусочки.

СИМИТ КЕБАБ



Особенностью *симит кебаба* является измельченное мясо или фарш. В этом блюде огромную роль играет крупа булгур, которая балансирует мясо с фисташками. *Кебаб* подается сверху лаваша, смазанного густым греческим йогуртом. Также рекомендую в качестве гарнира использовать традиционный турецкий салат из лука, приправленный пряным сумахом и свежей петрушкой.

Для кебаба:

Крупа булгур – 100 гр

Вода – 350 мл

Фисташки очищенные – 150 гр

Зеленый лук, тонко нарезанный – 1 пучок

Лук (небольшого размера), мелко нарезанный – 1 шт

Чеснок, измельченный – 6 зубчиков

Петрушка, нарубленная – ½ пучка

Мята сушеная – 2 ст.л.

!!! Смесь специй бахарат – 2 ст.л.

Сладкая паприка – 2 ст.л.

Перец чили Алеппо хлопья – 1-2 ч.л.

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Мясо баранины или ягненка, фарш – 1 кг

Оливковое масло

Для гарнира:

Лук (небольшого размера), тонко нарезанный – 1 шт

Петрушка, крупно порубленная – 1 большой пучок

Сумах – 1 ст.л.

Сладкий болгарский перец – 6-8 шт

Спелые помидоры, разрезанные пополам – 6-8 шт

Оливковое масло

Лаваш или пита – 6-8 шт

Греческий йогурт – 450 гр

Кебабы:

Поместить булгур в миску и залить 1 стаканом кипятка. Оставить на 30 минут и затем процедить.

Поместить очищенные фисташки в кухонный комбайн, влить оставшиеся 100 мл воды и превратить смесь в пасту.

Смешать пасту с зеленым и репчатым луком, чесноком, петрушкой, мятой, *бахарат*, паприкой, хлопьями чили, булгур, солью и перцем. Тщательно перемешать, добавить мясной фарш и снова хорошо перемешать.

Сформировать из фарша 12-16 одинаковых по размеру колбасок, насадить их на металлические шампуры, делая при этом отступ приблизительно в 2-3 см от предыдущей колбаски.

Пожарить *кебабы* на гриле или мангале до полной готовности, не забывая время от времени переворачивать.

Гарнир:

Соединить в небольшой миске лук, петрушку и сумах. Отложить в сторону.

Смазать сладкие перцы и помидоры маслом и обжарить на гриле или сковороде. Подогреть лаваш.

Положить лаваш на тарелку. Намазать его необходимым количеством йогурта. Сверху положить 2 *кебаба* (на 1 порцию). На лаваш, возле *кебаба*, расположить по одному сладкому перцу и помидору. Украсить салатом из лука и сразу же подавать.

ЛИВАНСКИЕ ФРИКАДЕЛЬКИ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ



Кефте или *кофта* – это семейство фрикаделек, которые встречаются в Южной, Юго-Восточной и Центральной Азии, Ближнему Востоку, Магрибскому региону и на Балканах. С одной из вариаций вы уже познакомились – греческие *кефтедес*, теперь пришла очередь для ливанского и сирийского варианта этих фрикаделек, которые на их родине называют *кофта*. Эти вкусные фрикадельки из баранины, ароматизированные *ливанской смесью из семи специй*, сперва обжаривают, а затем тушат на медленном огне в пряном томатно-гранатовом соусе с добавлением лука-шалота и обжаренных кедровых орехов. На гарнир отлично подойдет рис.

Лук (среднего размера), измельченный – 1 шт

Бараний фарш – 1 кг

!!! Ливанская смесь из семи специй – 2 ст.л.

Перец черный свежемолотый – 1 ч.л.

Морская соль – 1-2 ч.л.

Газированная вода – 120 мл

Оливковое масло – 120 мл

Лук-шалот, очищенный и нарезанный на четвертинки – 450 гр

Мука пшеничная – 2 ст.л.

Помидоры свежие или консервированные, нарезанные – 360 гр

Гранатовая меласса (патока) – 2 ст.л.

Кедровые орехи – 70 гр

Поместить в кухонный комбайн лук, мясной фарш, 1 ст.л. *ливанской смеси специй*, черный перец, соль и газированную воду. Тщательно смешать все ингредиенты. Небольшой кусочек

фарша обжарить на сковороде и проверить на вкус. При необходимости довести фарш до вкуса. Сформировать фрикадельки размером с грецкий орех. Отложить необходимое количество фрикаделек, остальное поместить в морозилку.

Разогреть 60 мл масла в большой сковороде и обжарить фрикадельки со всех сторон. Отложить в сторону.

Протереть сковороду бумажным полотенцем, разогреть 30 мл масла и обжарить лук-шалот до золотистого цвета. Отложить в сторону.

В ту же самую сковороду всыпать муку, *ливанскую смесь специй* и соль. Нагреть на среднем огне. Добавить помидоры и гранатовую мелассу. Довести соус до кипения. Добавить обжаренные фрикадельки и лук-шалот. Томить на медленном огне в течение 15 минут, помешивая время от времени, чтобы предотвратить слипание фрикаделек.

В то же время в небольшом сотейнике разогреть оставшиеся 30 мл масла и обжарить орехи до золотистого цвета, периодически помешивая. Размешать половину орехов в соусе, а оставшуюся часть использовать при подаче в качестве украшения.

Подавать горячими вместе с соусом из сковороды и рисом в качестве гарнира.

СТЕЙК РИБАЙ СО СМЕСЬЮ БАХАРАТ



Бахарат добавит приятные ароматные нотки душистого перца и корицы к обычному куску мяса и придаст стейку оригинальный и неожиданный вкус. Гарнир из жаренных грибов или картофельного пюре является отличным дополнением к пряному стейку.

Для натирки:

!!! *Смесь специй бахарат* – 3 ст.л.

Сахар коричневый – 1½ ст.л.

Соль – 1 ч.л.

Перец черный свежемолотый – по вкусу

Для стейка:

Оливковое масло – 1 ст.л.

Стейк рибай, толщиной 2½ см – 3 шт (450 гр)

Разогреть духовку до 190 °С.

Для натирки в небольшой миске смешать *бахарат*, коричневый сахар, соль и перец. Обильно обтереть стейки смесью со всех сторон.

Для приготовления стейков хорошо нагреть в сковороде с толстым дном оливковое масло на огне выше среднего. Поместить стейки в раскаленное масло и обжаривать их по 3 минуты с каждой стороны, включая боковые стороны. Перенести стейки в духовку и продолжать приготовление в течение 6 минут для средней прожарки. Вынуть стейки из духовки и дать им «отдохнуть» не менее 5 минут. Подавать целым куском или нарезанными ломтиками вместе с вашим любимым гарниром и соусом.

КАРЕ ЯГНЕНКА В СМЕСИ ЗАТАР И ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ



Невероятный вид этого пикантного ягненка настолько же притягательный, как и его манящий вкус и аромат. Он превосходно сочетается со свежими пряными травами и смесью *затар* (особенно сирийской версией), а спаржа будет идеальным завершающим аккомпанементом в качестве гарнира. Рецепт не такой сложный, как может показаться на первый взгляд, однако результат превзойдет все ваши ожидания.

Для ягненка:

Каре ягненка, состоящее из трех косточек – 3 шт

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Оливковое масло для обжаривания

Для натирки и корочки:

Черствый хлеб, раздробленный в крошку – 4 ломтика

Сыр пармезан, натертый – 7-10 ст.л.

Петрушка свежая – 2 веточки

Тимьян свежий – 2 веточки
Кинза свежая – 2 веточки
Розмарин свежий – 2 веточки
Дижонская или любая другая горчица – 3 ст.л.
!!! Смесь специй затар – 3-4 ст.л.
Оливковое масло – 2-3 ст.л.

Для гарнира:

Спаржа, очищенная и обрезанная – 1 пучок
Оливковое масло – 1 ст.л.
!!! Смесь специй дукка – 1 ст.л.
Цедра лимона или сумах – 2 ч.л.
Соль и свежемолотый перец – по вкусу

Разогреть духовку до 200 °С.

Нанести небольшие надрезы с помощью острого ножа на жировой прослойке каждой порции каре ягненка. Щедро приправить каре солью и перцем.

В сковороде разогреть оливковое масло на сильном огне и обжарить каре с каждой стороны до румяной корочки. Поместить сковороду с тремя каре в духовку и запекать в течение 7-8 минут.

В это время приготовить панировку. Поместить все ингредиенты, кроме горчицы, в блендер и превратить в однородную зеленую массу. Переложить панировку в миску и отставить в сторону.

Вынуть ягнёнка из духовки и смазать все стороны горчицей с помощью кулинарной кисточки.

Поместить каждую порцию каре в пряную смесь и обильно покрыть их равномерным слоем панировки.

Поместить ягненка в духовку на 3-4 минуты.

В то время как ягненок запекается, необходимо приготовить гарнир. В кастрюлю налить воду высотой несколько сантиметров и поместить в нее спаржу. Варить в течение 6 минут для толстой спаржи и 3-4 минуты для средней толщины.

Выложить несколько стеблей спаржи на сервировочную тарелку, сбрызнуть маслом и приправить смесью дукка, лимонной цедрой (или сумахом), солью и перцем.

Вынуть ягненка из духовки, дать «отдохнуть» в течение 5 минут, а затем аккуратно разрезать каждое каре на отдельную порцию с косточкой.

Поместить по 2-3 косточки на каждую тарелку и подавать.

Примечание: спаржу можно заменить на гарнир из овощей-гриль.

ПЕРСИДСКИЕ ПРЯНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ



Это блюдо является одной из ближневосточных, а точнее персидской, версией *кефте*. Для смеси *адвия* нет лучше мяса, чем баранина. И этот рецепт станет праздничным для вас, когда вы приготовите и попробуете эти вкусные персидские фрикадельки.

Постный бараний фарш – 450 гр
Оливковое масло – 2 ст.л.
Красный лук, мелко нарезанный – ½ шт
Чеснок, измельченный – 4 зубчика
Свежая петрушка, нарезанная – 1 ст.л.
Свежая мята, нарезанная – 1 ст.л.
Яйцо – 1 шт
Соль – 1 ч.л.
Перец черный свежемолотый – ½ ч.л.
Сумах – 1 ч.л.
!!! Смесь специй адвия – 1 ст.л.
Хлебные крошки или Панко – ¼ стакана

Разогреть духовку до 190 °С.

Разогреть сковороду, добавить 1 ст.л. масла и обжарить лук с чесноком на среднем огне до золотистого цвета.

В большой миске хорошо взбить яйцо и добавить все остальные ингредиенты, включая лук и чеснок, а затем тщательно перемешать.

Из смеси пряного фарша сформировать фрикадельки размером с мяч от гольфа.

Влить оставшуюся 1 ст.л. оливкового масла в форму для запекания (или чугунную сковороду) и разогреть на среднем огне. Поместить в нее фрикадельки и обжарить с каждой стороны по 1-2 минуты. Обжаривать следует небольшими партиями. Затем вернуть все фрикадельки обратно в форму.

Поместить форму с фрикадельками в духовку на 10-15 минут.

Подавать со свежеприготовленным салатом, соусом и любым гарниром на ваш вкус.

ТУРЕЦКИЕ КЕФТЕ



Это вариация традиционных турецких фрикаделек, популярных также в ближневосточной и магрибской кухне. Из-за османского влияния рецепт этого блюда из Турции переместился в североафриканские, европейские и азиатские страны. Это блюдо готовят преимущественно из баранины и приправляют смесью *тсир*, *бахарат* или *алеппо*. Любой из этих порошков образует чудесную хрустящую корочку на *кебабах*, а именно ими и выступает это блюдо в этом рецепте. Отличным дополнением к *кёфта кебабу* будет любой вид *сальсы*.

Бараний или говяжий фарш – 700 гр

Греческий йогурт – 2 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Чеснок, измельченный – 1 зубчик

Перец чили Алеппо молотый – ¼ ч.л.

Яйцо – 1 шт

!!! Смесью специй тсир, бахарат или алеппо – 2 ст.л.

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Листья свежей мяты для украшения

Оливковое масло – 2-3 ст.л.

Поместить в кухонный комбайн фарш, лук, чеснок, йогурт и порошок чили. Приправить солью и перцем. Запустить комбайн и добиться однородной массы.

Разделить фарш на 12 порций и придать каждой форму сосиски. Воткнуть в *кебаб* заранее вымоченную бамбуковую шпажку и прижать мясо к шампуру.

Обмакнуть каждый *кебаб* в оливковом масле, затем в яйцо, а после этого обвалять в порошке *тсир* (или в любой другой смеси на ваш вкус). Готовить на мангале или на гриле в течение 10 минут, время от времени переворачивая.

Подавать *кебабы* с любой на ваш вкус *сальсой*, украсив листиками мяты.

ЧИЛИ КОН КАРНЕ



Это одно из самых знаменитых блюд Техасско-Мексиканской кухни, которое представляет собой что-то среднее между рагу и супом. Основными компонентами традиционно остаются *порошок чили* (или свежие стручки чили) и мясо, которое может быть порезано на небольшие кусочки или переработано в фарш. Вторыми по значимости ингредиентами являются помидоры и фасоль, хотя в зависимости от рецепта они могут из него опускаться. *Чили кон карне* подаётся в качестве самостоятельного блюда или вместе с рисом и лепешкой тортилья, а также может быть дополнено другими блюдами.

Консервированная фасоль – 600 гр

Говяжий фарш – 600 гр

Растительное масло – 2 ст.л.

Свежий чеснок, измельченный – 1 зубчик

Лук, мелко нарезанный – 2 шт

Перец чили Халапеньо, мелко нарезанный – 1 стручок

Паприка молотая – 1 ст.л.

Зира молотая – 2 ч.л.

Кориандр молотый – 2 ч.л.

Томаты консервированные – 500 гр

Говяжий бульон – 1 стакан

!!! Порошок чили – 1-2 ч.л.

Сладкий болгарский перец, нарезанный – 1 шт

Свежая кинза – 1 небольшой пучок

Соль – по вкусу

Разогреть в глубоком сотейнике масло и обжарить лук с чесноком до золотистого цвета. Добавить говяжий фарш и обжаривать его в течение 5 минут.

После обжаривания мяса, добавить помидоры и хорошо перемешать. Затем всыпать все молотые специи, включая *порошок чили*.

Через 5 минут добавить болгарский перец, стручок чили и фасоль.

Влить бульон, перемешать, накрыть крышкой и томить на слабом огне в течение 20-30 минут.

Довести блюдо до вкуса, добавив соль, *порошок чили* или сахар, а затем убрать с огня.

Украсить свежей кинзой и подавать с рисом или салатом.

ФАХИТА ИЗ ГОВЯДИНЫ



Прелесть *фахита* заключается в том, что это блюдо сервируется индивидуально и самостоятельно: каждый сам накладывает на тортилью ту начинку, которую сам предпочитает. Ниже я познакомлю вас со своей версией этого знаменитого и питательного мексиканского блюда.

Говядина, один большой кусок без жира – 500 гр

!!! Смесь специй для фахита – 1-2 ст.л.

Тортилья 15-20 см – 5 шт

Растительное масло – 1 ст.л.

Сладкий болгарский перец, нарезанный соломкой – 1 чашка

Лук, нарезанный тонкими полукольцами или перьями – ½ чашки

Помидоры, нарезанные – ¾ чашки

Сок лайма – 1 ст.л.

Сыр полутвердый, приблизительно 1 ч.л. на 1 фахита

!!! Сальса, любая на ваш выбор – по вкусу

!!! Гуакамоле – по вкусу

Сметана – по вкусу

Разогреть гриль до средней температуры. Также можно воспользоваться обычной кухонной плитой и сковородой.

Промытое и высушенное мясо сбрызнуть оливковым маслом, засыпать *смесью специй для фахита* и хорошо натереть.

Поместить мясо на гриль или на сковороду и довести до готовности.

Поместить мясо на тарелку и дать «отдохнуть» в течение 5 минут.

Нарезать мясо тонкой соломкой поперек волокон.

Завернуть лепешки в фольгу. И прогреть в духовке при температуре 180 °С в течение нескольких минут.

В большой сковороде разогреть 1 ст.л. растительного масла. Выложить лук, болгарский перец и 1 ч.л. смеси специй для фахита. Обжаривать в течение 3-4 минут, постоянно помешивая.

Добавить в сковороду порезанное соломкой мясо и прогреть его в течение 1-2 минут.

Снять сковороду с огня и сбрызнуть соком лайма.

Наполнить каждую лепешку мясной смесью из сковороды, а сверху по желанию положить остальные ингредиенты (сметану, сальса, сыр и помидоры и прочие).

Закрутить тортилью и наслаждаться вкусом настоящей мексиканской фахита.

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ ПО-КАРИБСКИ



Этот рецепт ребрышек невероятно прост! Вам нужно всего лишь натереть их смесью специй, а всю работу на себя возьмет духовка. В качестве аккомпанемента приготовить овощи гриль и любой соус барбекю на ваш вкус.

Корейка свинины, поделенная пополам, лишний жир удален – 2 шт

Соль и свежемолотый черный или душистый перец – по вкусу

Кокосовое молоко – ¾ стакана

Апельсиновый сок – 4 ст.л. + 1 ч.л.

Сок лайма – 4 ст.л. + 1 ч.л.

Соевый соус – 5 ст.л.

Коричневый сахар – 4 ч.л.

!!! Смесь специй коломбо – 8 ч.л.

Лук (небольшого размера), мелко нарезанный – 1 шт

Чеснок гранулированный – ½ ч.л.

Имбирь молотый – 1½ ч.л.

Паста тамаринда – 1 ст.л.

Абрикосовое варенье – 4 ст.л.

!!! Смесь специй йерк – 1 ст.л.

Яблочный уксус – 1 ч.л.

Приправить ребра солью и перцем и поместить в глубокую посудину. Добавить кокосовое молоко, по 4 ст.л. апельсинового и сока лайма, 3 ст.л. соевого соуса, коричневый сахар и 4 ч.л. смеси колombo. Тщательно перемешать и покрыть смесью ребрышки. Оставить в прохладном месте на 30 минут (до 3 часов).

В кухонный комбайн поместить лук, чеснок, имбирь, тамаринд, 2 ст.л. соевого соуса, смесь специй йерк, уксус, оставшийся сок лайма и апельсина и 4 ч.л. смеси колombo. Превратить содержимое комбайна в однородную пасту. Переложить в миску и поместить в холодильник.

Разогреть духовку до 110 °С. Вынуть ребра из маринада и поместить их на противень, покрытый фольгой, мясной стороной вниз. Плотно укутать ребра в фольге, установить противень на среднем уровне духовки и запекать от 3 до 3½ часов.

Снять фольгу, обмазать приготовленным соусом и запекать без фольги еще 20-25 минут.

Вынуть из духовки и дать ребрам «отдохнуть» 10 минут.

Перед подачей можно обжарить корейки на гриле или сковороде в течение 4-6 минут.

СВИНИНА ПО-ЮКАТАНСКИ



Это блюдо (оригинальное название *cochinita pibil*) навеяно классическими ароматами мексиканских регионов, расположенных на полуострове Юкатан. Сливаясь воедино свинина и традиционная смесь специй *юкатан рохо* или *паста рекадо* при медленном томлении создают

невероятное блюдо, наполненное яркими вкусами цитрусовых, пряными специями и жгучими нотками чили. Используйте в качестве самостоятельного блюда со своим любимым гарниром или в качестве белкового наполнителя для тако.

Рецепт № 1

Сок апельсина – ½ стакана

Сок лайма – ¼ стакана

Чеснок, измельченный – 6 зубчиков

Лук (крупного размера), мелко нарезанный – 1 шт

Мякоть свинины – 1½ кг

!!! Смесь специй юкатан рохо или паста рекадо – 3 ст.л.

Соль – 1 ч.л.

Томатильо (можно заменить обычными помидорами) – 500 гр

Перец чили Халапеньо, мелко нарезанный – 3-4 стручка

Разогреть духовку до 160 °С. В форму для выпечки влить оба вида сока и добавить чеснок с луком.

Натереть кусок свинины солью и смесью специй. Поместить в форму. Альтернативой послужит маринование свинины в смеси специй и цитрусовых соков в течение 6-24 часов.

Сверху на мясо выложить нарезанные на четвертинки томатильо и кусочки перца чили.

Поместить в духовку и запекать в течение 3-5 часов до полной готовности свинины.

Достать форму из духовки и снять жир с поверхности соуса.

Перевернуть мясо и продолжать выпекать в течение еще 1 часа.

Рецепт № 2

Свиное мясо с области лопатки (без костей), поделенное на 4 равных части – 1½ кг

Соль – по вкусу

Чеснок, измельченный – 5 зубчиков

Корица цельная – 1 палочка

Перец душистый горошек – 5-7 шт

Гвоздика цельная – 3-5 шт

Зира семя – 1 ч.л.

!!! Паста рекадо – 60-80 гр

Перец чили кайенский молотый 1 ч.л.

Орегано сушеный – 1 ч.л.

Листья свежего тимьяна – 1 ч.л.

Сок апельсина – 250 мл

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Для подачи:

Тортилья 15 см – 20 шт

Лайм, нарезанный на дольки

!!! Жареная сальса

Натереть свинину солью и отложить в сторону. В сковороде разогреть немного растительного масла на среднем огне и погрузить в него чеснок. Обжарить в течение 40-60 секунд и выложить в отдельную миску. Прогреть на сухой сковороде все цельные специи до раскрытия аромата, а затем выложить в миску и остудить.

Поместить в блендер чеснок, прогретые специи, рекадо, молотый чили, 1½ ч.л. соли, тимьян, орегано и апельсиновый сок. Включить прибор и измельчить в однородную пасту. Выложить свинину в большую миску, а сверху влить маринад, погрузив мясо в него. Оставить мариноваться в течение 4-6 часов в холодильнике.

Разогреть духовку до 160 °С. В форму для запекания выложить свинину, а сверху влить весь маринад вместе с нарезанным луком. Запекать в течение 3-4 часов, периодически проверяя мясо и при необходимости доливая воду.

Подавать вместе с маринадом. В качестве дополнения использовать лепешку, дольки лайма и жареную сальсу.

БАРБЕКЮ ИЗ СВИНИНЫ В ЮКАТАНСКОМ СТИЛЕ



Изюминкой этого пряного, насыщенного сложным, но восхитительным балансом вкусов и ароматов, блюда является соус на основе *пасты рекадо*, которая известна своим огненно-красным цветом за счет входящего в ее состав порошка семян *аннато*. Вы уже познакомились с рецептом яркого блюда, основанного на медленном томлении свинины, а теперь пришло время приготовить барбекю в юкатанском стиле с *соусом ачиоте*.

Для соуса ачиоте:

Перец чили Анчо – 1 стручок
Куриный бульон – 2 стакана
!!! Паста рекадо – 60 гр
Свежевыжатый апельсиновый сок – 1 стакан
Коричневый сахар – 2 ст.л.
Орегано свежий, мелко порубленный – 1 ст.л.
Соль – ½ ч.л.
Чеснок, измельченный – 4 зубчика
Растительное масло – 2 ст.л.
Корица цельная – 1 палочка

Для свинины:

2 свиных вырезки или 4 половинки куриной грудки – 1 кг
Зира молотая – 1 ч.л.
Кориандр молотый – 1 ч.л.
Перец черный свежемолотый – 1 ч.л.
Оливковое масло – 3 ст.л.

Для подачи:

Лайм, нарезанный дольками – 2 шт
Листья свежей кинзы или петрушки – ½ чашики
Авокадо – 1 шт

Для приготовления соуса вынуть семена из чили, в то время как куриный бульон доходит до кипения в кастрюле. Залить чили горячим бульоном и оставить на 30 минут. Поместить стручок перца вместе с бульоном в блендер и превратить в однородную массу. Добавить *пасту рекадо*, апельсиновый сок, сахар, соль и орегано. Снова запустить прибор и добиться гладкой консистенции.

В сковороде на среднем огне прогреть масло и добавить в него чеснок. Через пару минут поместить в сковороду палочку корицы и влить пасту из блендера. Довести до кипения, убавить огонь и продолжать томить до густой консистенции соуса. Убрать с огня и удалить палочку корицы.

Натереть свинину специями вместе с оливковым маслом и поместить в холодильник на 1-2 часа. В это время подготовить гриль или барбекю и довести температуру до 200 °С.

Обжарить мясо на гриле до внутренней температуры свинины 60-65 °С, курицы – 70 °С. Альтернативой может послужить обычная духовка, предварительно разогретая до 170-180 °С.

Очистить и нарезать авокадо. При необходимости подогреть соус и нанести его на сервировочные тарелки. Нарезать свинину на порционные кусочки и расположить поверх соуса. Рядом поместить дольки лайма, авокадо и листья кинзы. Также к основному гарниру можно добавить маринованный лук.

ФЕЙЖОАДА



Под этим забавным названием скрывается одно из самых популярных и национальных бразильских блюд, которое представляет собой рагу из бобов, свинины или говядины, приправленных специями. В различных регионах существуют свои рецепты этого блюда, в

которые добавляются дополнительные ингредиенты. Мой рецепт основан на классическом бразильском варианте этого блюда. Идеальным дополнением к рагу послужит рис, *сальса* на ваш выбор и дольки свежего апельсина.

Черная фасоль, заранее приготовленная, или консервированная – 2 стакана

Бекон, тонко нарезанный – 100-150 гр

Мякоть свинины, нарезанная кубиком 5 см – 500 гр

Мякоть говядины, нарезанная кубиком 5 см – 500 гр

!!! Бразильская смесь специй – 1-2 ст.л.

Растительное масло – 2-5 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Куриный бульон – 1-2 стакана

Чеснок, измельченный – 5 зубчиков

Белый винный уксус – 1-2 ст.л.

Лавровый лист – 2 шт

Поместить свинину и говядину в большую миску. Добавить растительное масло, *бразильскую смесь специй* и тщательно перемешать, покрыв каждый кусочек специями.

Разогреть в большой сковороде или казане бекон на среднем огне. Обжаривать до хрустящей корочки.

Вынуть бекон при помощи шумовки и поместить на бумажное полотенце.

Партиями обжарить мясо до золотистой корочки.

Как только свинина и говядина будут обжарены, вынуть все мясо и поместить в казан мелко нарезанный лук. Обжаривать в течение 3-5 минут.

Вернуть мясо в казан, а также добавить бульон, чеснок и лавровый лист.

Забросить в казан фасоль и довести бульон до кипения.

Уменьшить огонь до минимума и томить блюдо в течение 2 часов или до полного размягчения мяса.

Перед подачей влить уксус и вернуть бекон в блюдо.

Довести блюдо до вкуса и подавать с рисом и *сальсой*.

ФЛАНК СТЕЙК



Замечательным маринадом для этого сочного стейка послужит основа из *монреальской смеси специй*. С помощью подобного маринада вы избежите сухого и пресного стейка. Небольшие проколы вилкой поспособствуют проникновению маринада глубоко в мясо.

Оливковое масло – 2 ст.л.

Свежевыжатый лимонный сок – 1 ст.л.

Бальзамический уксус – 1½ ст.л.

Чеснок, измельченный – 2 зубчика

Лук, очищенный и нарезанный – ½ шт

Фланк стейк, сделать неглубокие проколы вилкой – 700 гр

!!! Монреальская смесь специй для стейков – 1 ст.л.

Соединить все ингредиенты, кроме *монреальской смеси*, размешать и нанести на всю поверхность мяса. Поместить в холодильник минимум на 2 часа.

Вынуть стейк из маринада, тщательно обсушить бумажным полотенцем и обильно приправить *монреальской смесью*.

Обжарить стейк на гриле до желаемой степени прожарки (по 5 минут с каждой стороны для средней прожарки).

Положить стейк на тарелку и дать «отдохнуть» в течение 5-10 минут.

Разрезать стейк на пласты поперек волокон и полить мясным соком.

ЗАПЕЧЁННАЯ ГОВЯЖЬЯ ГРУДИНКА



Несмотря на то, что такая *смесь специй для барбекю* как *мемфис стайл* идеальна для свиных блюд на гриле, она также отлично сочетается с говяжьим мясом. В этом рецепте мы будем использовать грудинку, которая пробудет в духовке около трех часов, а это означает, что в итоге вы получите нежнейшее мясо. В дополнении к блюду вы приготовите насыщенный соус на основе виски, в котором грудинка подвергнется медленному томлению.

Говяжья грудинка – 1½ кг

!!! Смесь специй для барбекю (мемфис стайл) – 3 ст.л.

Для соуса:

Чеснок, измельченный – 1 зубчик

Оливковое масло – 1 ст.л.

Виски – ½ стакана

Апельсиновый сок – ½ стакана

Яблочный уксус – ⅓ стакана

Имбирь молотый – 1 ст.л.

Вустерский соус – 1 ст.л.

Гранатовая меласса (патока) – 1 ст.л. (по желанию)

Соевый соус – 1 ст.л. (по желанию)

Томатная паста – 170 гр

Поместить грудинку в чугунную кастрюлю или форму для выпечки.

Разогреть небольшой сотейник на среднем огне и влить оливковое масло.

Добавить чеснок и слегка обжарить.

Добавить все остальные ингредиенты для соуса и тщательно перемешать. Довести до легкого кипения и убрать с огня.

Разогреть духовку до 150-160 °С.

Натереть грудинку *смесью для барбекю*, а затем залить ее приготовленным соусом.

Выпекать в течение 3 часов. Если у вас имеется электронный термометр, то с помощью него вы сможете определить готовность грудинки – внутри куска мяса температура должна достигнуть 65 °С.

Вынуть из духовки и дать мясу «отдохнуть» в течение 20-30 минут, после чего подавать.

СТЕЙК В ПИВНОМ МАРИНАДЕ



Смесь для барбекю *каролина стайл* превосходно дополнит своими пряными нотками жареный стейк, а маринад из пива сделает кусок мяса невероятно сочным.

Любой говяжий стейк на ваш вкус – 1 шт

!!! Смесь специй для барбекю (каролина стайл) – 1 ст.л.

Пиво – ½ стакана

Оливковое масло – 2 ст.л.

Чеснок, раздавленный – 1 зубчик

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Поместить в большой пакет с zip-замком кусок стейка. В небольшой миске смешать пиво, смесь специй, чеснок и оливковое масло. Влить смесь в пакет и покрыть ею стейк. Поместить в холодильник на 2 часа (до 24 часов).

За час до приготовления вынуть стейк из холодильника. Натереть солью и свежемолотым черным перцем.

Приготовить стейк на гриле, барбекю или сковороде.

Подавать с любым гарниром и свежеприготовленным салатом.

ГОВЯЖЬИ РЕБРЫШКИ МЕДЛЕННОГО ТОМЛЕНИЯ



Если вы любите вкусное и нежное мясо, отделяющееся от кости, то этот рецепт для вас! Идеальный баланс апельсинового джема и специй для барбекю поможет приготовить вам яркие и пряные по вкусу ребрышки.

Растительное масло – 1-3 ст.л.

Говяжьи ребрышки – 1½ кг

Лук, мелко нарезанный – 1-2 шт

!!! Смесь специй для барбекю (на выбор) – 1-2 ч.л. или по вкусу

Апельсиновый джем – ½ стакана

Говяжий или куриный бульон – 1 стакан

Красное сухое вино – ½ стакана

Соевый соус – 2 ст.л.

Листья свежей петрушки, мелко нарубленные – горсть

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Разогреть духовку до 170-180 °С. Обильно приправить ребрышки солью и черным перцем. В глубокой чугунной сковороде или термостойкой форме разогреть растительное масло на среднем огне до легкого дымка и обжарить каждое ребрышко в течение 2 минут со всех сторон. Обжаривать партиями, выкладывая ребрышки на тарелку.

В той же сковороде обжарить лук в течение 3 минут. Добавить смесь специй, перемешать и через 1 минуту добавить апельсиновый джем. Продолжать готовить до тех пор, пока джем полностью не соединится с луком. Вернуть ребрышки в сковороду (или форму) и влить вино. Выпарить наполовину, после чего добавить бульон с соевым соусом. Довести до кипения и накрыть форму двойным слоем фольги.

Поместить форму в духовку и оставить запекаться на 2½ часа.

Подавать ребрышки, посыпав петрушкой и соусом из формы, процедив его через сито и слегка упарив в сотейнике. В качестве гарнира отлично подойдет *рис, картофельное пюре* или *запечённая картошка*. Также это блюдо идеально с любым свежим салатом.

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ













КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ И ГРУШИ



Цельные специи придают карамелизированным фруктам необыкновенный вкус и аромат. Если вы любите свежие фрукты, обязательно приготовьте и попробуйте это простое, но восхитительное блюдо. Для сохранения плотной консистенции выбирайте крепкие, не перезревшие яблоки и груши.

*Яблоко (крупного размера) – 2 шт
Груша (крупного размера) – 4 шт
Сахарный песок – 75 гр
!!! Смесь для глинтвейна – 1 порция
Розовый перец горошек – ½ ч.л. (по желанию)
Сливочное масло – 25 гр
Кальвадос – 2-3 ст.л.
Яблочный сок – 100 мл
Мороженое*

Очистить яблоки и вырезать у них сердцевину. Нарезать яблоки на 4 части, а груши – пополам.

В большой сковороде или широком сотейнике растопить сахар на среднем огне. В ступке слегка растолочь специи и добавить их в сковороду вместе с розовым перцем. Через 10-20 секунд добавить сливочное масло. Наклонять сковороду из стороны в сторону, чтобы масло и карамель перемешались.

Выложить в сковороду яблоки и груши срезом вниз. Готовить их в течение 3-5 минут, перевернув несколько раз, пока фрукты не покроются ровным слоем карамели. Влить кальвадос (алкоголь может воспламениться).

Добавить яблочный сок и выпарить жидкость до образования густого сиропа. Убрать с огня и дать слегка остыть.

Подавать, разложив фрукты по сервировочным тарелкам и полив их сиропом. Сверху разместить 1-2 шарика мороженого.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ



Это классический пирог на основе яблок, который имеет массу вариаций и пользуется огромной популярностью во всем мире. Он является отличным вариантом для экспериментов с использованием специй в выпечке и десертах. Хорошим дополнением будет закладка в тесто грецких орехом или миндаля.

Рецепт № 1

Десертное яблоко, очищенное и нарезанное тонкими дольками или кольцами – 2 шт

Сок лимона – 1 ст.л.

Сливочное масло – 125 гр

Сахар – 140 гр

Яйцо, слегка взбитое – 3 шт

Мука – 225 гр

Разрыхлитель – 2 ч.л.

Соль – ½ ч.л.
Жирное молоко – 75 мл
!!! Смесь для яблочного пирога – ½ ч.л. или по вкусу

Для топпинга:

Тростниковый сахар – 1½ ст.л.
Корица молотая – ½ ч.л.
Взбитые сливки

Разогреть духовку до 170 °С. Смазать форму для выпечки или противень не меньше 23 см в диаметре.

Сбрызнуть нарезанные яблоки лимонным соком и отставить в сторону. С помощью миксера взбить сливочное масло вместе с сахаром до воздушной консистенции. Добавить яйца и продолжать взбивать до однородности.

Через сито просеять муку, разрыхлитель и соль, а затем пересыпать в миску. Добавить к муке сливочно-яичную смесь. Засыпать смесь специй и медленно влить молоко, при постоянном помешивании. В результате должно получиться гладкое тесто.

Сформировать на противне пирог из теста. Сверху украсить яблочными дольками и посыпать смесью из тростникового сахара и корицы. Запекать в течение 40-45 минут до золотистого цвета. Проверить готовность теста в середине пирога при помощи зубочистки или бамбуковой шпажки.

Вынуть пирог из духовки и оставить в сторону на 20-30 минут. Подавать горячим или остудить до комнатной температуры. Перед подачей нанести взбитые сливки.

Рецепт № 2

Растительное масло – 1 стакан
Яйцо – 3 шт
Ваниль – 1 стручок
Мука – 2½ чашки
Сахар – 2 чашки
Разрыхлитель – 1 ст.л.
Соль – ¾ ч.л.
!!! Китайская смесь пяти специй – 2 ст.л.
Яблоки, нарезанные тонкими дольками – 3 чашки
Грецкие орехи, измельченные – 1 чашка

В миске смешать сахар, яйца, растительное масло и мякоть из стручка ванили.

Соединить все сухие ингредиенты и тщательно перемешать.

Соединить сухие ингредиенты с яичной смесью и тщательно перемешать.

Сформировать на противне пирог, а сверху уложить яблоки и орехи.

Запекать пирог при температуре 170 °С в течение 40-45 минут.

Американский яблочный пирог

Американский вариант пирога отличается от европейских тем, что зачастую начинка находится внутри теста. Также в некоторых случаях верх пирога украшают формой в виде решетки.

Для корочки:

Сливочное масло – 200 гр
Мука – 2 чашки
Соль – 1 ч.л.
Ледяная вода – 4 ст.л.

Для начинки:

Яблоки, очищенные и мелко нарезанные – 7-8 чашек
Сахар – ¾ чашки
Сок лимона – 1 ч.л.

!!! Смесь для яблочного пирога – 1/3 ч.л.

Корица молотая – 1 ч.л.

Мука – 1 ст.л.

Разогреть духовку до 200 °С.

Смешать в миске муку, сливочное масло и соль. Тщательно вымесить пока масса не приобретет форму мелких частичек размером с горох. По одной ложке вливать в тесто воду и продолжать вымешивать до однородной массы. При необходимости добавить еще воды. Сформировать шар, завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник на 40 минут.

Для приготовления начинки соединить в миске все ингредиенты и тщательно перемешать.

Раскатать 2/3 теста по размеру глубокой круглой формы для выпечки.

В форме расположить тесто, сделать несколько проколов вилкой на дне теста, а сверху выложить начинку. Накрыть начинку второй частью теста. Запечатать края с помощью вилки. Прodelать сверху небольшое отверстие для выхода пара и смазать верхушку пирога яйцом.

Поместить в духовку и выпекать в течение 10 минут. Затем уменьшить температуру до 180 °С и продолжать выпекать еще 20-30 минут, в завершении проверив готовность пирога с помощью зубочистки.

Вынуть из духовки, слегка остудить и подавать.

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ



Традиционный американский пирог, который наравне с тыквенным пользуется огромной популярностью. В качестве ароматизатора теста и начинки используется смесь специй для тыквенного пирога. Исходя из названия начинкой выступает практически любой сорт сладкого картофеля.

Для теста:

Сливочное масло, нарезанное на кусочки и охлажденное – 230 гр

Комбинация обычной муки (340 гр) и муки для выпечки кексов (112 гр)

!!! Смесь специй для тыквенного пирога – 1 ч.л.

Соль морская – 1/2 ч.л.

Ледяная вода – 90-120 мл (количество воды зависит от сорта муки и ее производителя)

Для начинки:

Сладкий картофель, запеченный до мягкого состояния, а затем очищенный – 700 гр

Темно-коричневый сахар – 230 гр

!!! Смесь специй для тыквенного пирога – 1 ст.л.

Яйцо, разделенное на желтки и белки – 4 шт

Сметана – 110 гр

Соль – ½ ч.л.

Сахарный песок – 150 гр

Для приготовления теста:

Смешать в миске масло, муку, смесь специй и соль. С помощью венчика или миксера взбить массу. Влить ледяную воду и начать процесс вымешивания теста.

Вымешивать тесто до такого состояния пока оно еще прилипает к ладоням, однако уже не оставляет следов. При необходимости добавить немного воды.

После вымешивания теста сформировать шар, поместить его в миску и накрыть пищевой пленкой или полотенцем. Отложить на 1 час.

Раскатать тесто в круг диаметром 30-32 см и толщиной 5-6 мм. Поместить круг в глубокую круглую форму для выпечки диаметром 23 см, сформировав края для будущего пирога. Поместить в прохладное место на время приготовления начинки.

Разогреть духовку до 170°C.

Для приготовления пирога:

Нарезать сладкий картофель на большие куски, поместить в миску и приготовить пюре. Добавить коричневый сахар, смесь специй, сметану и яичные желтки. Хорошо перемешать и отставить в сторону.

Взбить яичные белки (комнатной температуры), добавив соль, при помощи венчика или электромиксера. В процессе постепенно вводить сахарный песок. Ввести взбитые белки в картофельную смесь.

Поместить начинку в подготовленное тесто и выпекать на нижней полке духовки в течение 1½ часа. Охладить до комнатной температуры, разрезать на порционные куски и подавать вместе со взбитыми сливками и небольшим количеством сметаны.

АМЕРИКАНСКИЙ ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ



Этот пряно-сладкий пирог традиционно готовят на День благодаренья и Хэллоуин, используя мякоть тыквы для пирога, а основу для фонариков.

Мука – 1¾ чаши

Соль – ½ ч.л.

Сливочное масло – ½ чаши

Яичный желток от одного яйца

Начинка:

Мякоть тыквы – 900 гр

Яйцо – 2 шт

Светло-коричневый сахар – 6 ст.л.

Золотой сироп – 4 ст.л.

Жирные сливки – 1 стакан

!!! Смесь специй для тыквенного пирога – 1 ст.л.

Соль – 1 ч.л.

Сахарная пудра для напыления

Просеять в миску муку и добавить соль. Ввести сливочное масло в муку и добавить яичный желток. При необходимости влить немного ледяной воды (1 ст.л.). Замесить тесто и оставить на 30 минут.

Для начинки нарезать тыкву на небольшие кубики, поместить в кастрюлю и залить холодной водой, чтобы она покрыла полностью весь овощ, и варить до полной готовности. Слить воду, превратить тыкву в пюре и процедить пюре через сито.

Раскатать тесто на слегка присыпанной мукой поверхности. Поместить тесто в форму для выпечки диаметром 23-25 см. Поверх теста положить бумагу для выпечки, а на нее посыпать любую крупу. Это позволит коржу равномерно пропечься. Разогреть духовку до 200 °С. Выпекать корж в течение 10 минут. Убрать с коржа бумагу вместе с крупой и вернуть корж обратно в духовку еще на 5 минут.

Уменьшить температуру до 190 °С. Поместить мякоть тыквы в большую миску и добавить яйца, сахар, сироп, сливки, смесь специй и соль, и хорошо взбить начинку. Заполнить корж начинкой, поместить в духовку и выпекать в течение 40 минут.

Посыпать пудрой и подавать пирог комнатной температуры.

ПРЯНАЯ ФРУКТОВАЯ ТАРЕЛКА



Пряно-кисловатый привкус *чат масала* подтолкнет вас к новым вкусовым экспериментам на поприще приготовления фруктовых салатов. Вы можете приготовить простой салат с такими привычными фруктами как банан или яблоко, а можете испытать новые впечатления, добавив экзотические комбинации из гуавы и манго.

Рецепт № 1

Ананас – 1 шт

Папайя – 1 шт

Дыня (небольшого размера) – 1 шт

Сок 2 лайма

Гранат – 2 шт

!!! Смесь специй чат масала – по вкусу

Листья свежей мяты для украшения

Очистить ананас, удалить сердцевину и нарезать тонкой соломкой или мелкими кубиками. Почистить папайю, разрезать ее пополам и нарезать аналогично ананасу. Дыню разрезать пополам, удалить семена, снять кожу и произвольно нарезать.

Разместить фрукты в сервировочных тарелках и сбрызнуть соком лайма. Гранат разрезать пополам, вынуть семена и посыпать ими каждую фруктовую тарелку. Приправить салат смесью специй и украсить листьями мяты.

Рецепт № 2

Банан – 2 шт

Огурец – 2 шт

Апельсин – 2 шт

Яблоко – 2 шт

Клубника – 450 гр

Красный виноград – 2 чаши

!!! Смесью специй чат масала – 1-2 ч.л.

Сок лайма или лимона – ½ стакана

Цедра ½ апельсина

Листья мяты или кинзы – 3 ст.л.

Нарезать все фрукты и огурец небольшими кубиками и поместить в большую миску.

В другой небольшой миске смешать чат масала, цедру ½ апельсина и сок (лайма или лимона). Полить смесью фруктовый салат.

Украсить мятой или кинзой и подавать.

ТЫКВЕННЫЕ БУЛОЧКИ



Наверняка в вашем арсенале имеется любимый рецепт булочек с корицей. Сделайте небольшие корректировки в вашем рецепте, добавив тыкву и гарам масала, и конечный результат вас приятно удивит.

Для теста:

Цельное молоко, подогретое – ½ стакана

Активные сухие дрожжи – 2¼ ч.л.

Сливочное масло – 6 ст.л.

Мука пшеничная – 3½ чаши

Светлый или темно-коричневый сахар – ¼ чаши

Сахар гранулированный – ¼ чаши

*Соль – 1 ч.л.
!!! Гарам масала – 1 ч.л.
Тыквенное пюре – 2/3 чашки
Яйцо – 1 шт
Масло для смазывания*

Для начинки:

*Светлый или темно-коричневый сахар – 3/4 чашки
Сахар гранулированный – 1/4 чашки
Соль – по вкусу
!!! Гарам масала – 2 ч.л.*

Для глазури:

*Сливочный сыр комнатной температуры – 110 гр
Сахарная пудра, просеянная – 2 стакана
Пахта – 2 ст.л.
Кленовый сироп – 2 ст.л.*

В небольшой миске смешать теплое молоко и дрожжи. Оставить на 5-7 минут для их активизации. В это время растопить сливочное масло на огне, а затем дать ему немного остыть.

В большой миске смешать муку, сахар, соль и *гарма масала*. Добавить 3 ст.л. сливочного масла, молоко, яйцо и тыкву.

Вымешивать при помощи агрегата для теста или вручную.

После того как тесто вымешено, поместить его в большую, смазанную маслом, миску, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 1 час.

В то время как тесто поднимается приготовить начинку, смешав в небольшой миске все ингредиенты. Застелить форму для выпечки 22-23 см пергаментной бумагой. Дно и бока смазать маслом.

Как только тесто поднимется в 2 раза, поместить его на поверхность, присыпанную мукой, и раскатать из него прямоугольник 28x40 см. Смазать верхнюю поверхность теста оставшимися 3 ст.л. сливочного масла. Сверху масла по всей поверхности теста равномерно распределить начинку. На первый взгляд может показаться, что сахара слишком много. Но не переживайте за это и доверьтесь мне. Свернуть тесто в плотный спиралевидный рулет, начиная с длинного края.

Разрезать рулет на кусочки толщиной 2½ – 3 см с помощью тяжелого ножа, используя возвратно-поступательные движения, избегая давления сверху ножа. Оперировать именно этим диапазоном толщины, иначе в последствии булочки могут подгореть или наоборот не дойти.

Поместить булочки в форму для выпекания так, чтобы они соприкасались друг с другом, но не слишком плотно. Сверху распределить сахар, который выпал при предыдущих процессах формирования булочек.

Накрыть крышкой и оставить в теплом месте на 45 минут. Разогреть духовку до 180 °С. Запекать в течение 25 минут.

В это время приготовить глазурь. Взбить миксером сливочный сыр пока он не станет легким и пышным. Продолжать взбивать сыр и постепенно вводить в него сахарную пудру, пахту и кленовый сироп. Нанести глазурь на горячие булочки.

Подавать теплые или остудить перед подачей.

ПЕЧЕНЬЕ В ПРЯНИЧНОЙ СМЕСИ СПЕЦИЙ



Этот простейший рецепт вкусного и ароматного печенья поможет вам приготовить свое собственное лакомство. Пряные печенюшки отлично подойдут с горячим чаем или молоком, кофе или какао. В процессе приготовления вы можете придавать им различную форму, а также начинять любыми наполнителями по своему вкусу.

*Сливочное масло – 100 гр
Темно-коричневый сахар – 1¼ чашки
Яйцо – 1 шт
Патока – ¾ стакана
Кленовый сироп – ¼ стакана
Мука – 2¼ чашки
!!! Пряничная смесь специй – 3 ст.л.
Корица молотая – ½ ч.л.
Сода для выпечки – 1 ч.л.
Соль – ½ ч.л.*

Взбить сливочное масло и ввести в него сахар. Затем добавить яйцо, патоку и кленовый сироп. Тщательно перемешать.

В отдельной миске смешать все сухие ингредиенты.

Соединить сухую и сахарную смеси вместе и хорошо перемешать с помощью деревянной ложки. Накрыть крышкой и отложить жидкое тесто в сторону на полчаса.

Разогреть духовку до 160-165 °С и застелить противень бумагой для выпечки.

С помощью чайной ложки сформировать и раскатать между ладонями небольшие шарики из теста. Расположить шарики на противень так, чтобы между ними было приблизительно 2-3 см. Смочить пальцы в теплой воде и приплюснуть каждый шарик. По вашему желанию печеньям можно придать абсолютно любую форму.

Выпекать в течение 10-13 минут до коричневого цвета. Вынуть из духовки и охладить.

***ТОРТ
QUATRE
EPICES***



Оригинальный вариант комбинации *французской смеси четырех специй* и наивкуснейшего десерта. Приготовьте этот торт по моему рецепту и удивите ваших родных и близких за чашечкой ароматного чая.

Для торта:

Сливочное масло, растопленное – ½ чашки

Коричневый сахар – 1 чашка

Цедра 1 апельсина

Яйцо – 2 шт

Мука пшеничная – 1½ чашки

!!! Французская смесь четырех специй – 2 ч.л.

Какао несладкий – 2 ст.л.

Разрыхлитель – 1 ч.л.

Сода – ½ ч.л.

Соль – ½ ч.л.

Пахта – ½ стакана

Для глазури:

Сливочное масло – ⅔ чашки

Мед – ¼ стакана

!!! Французская смесь четырех специй – 1 ч.л.

Нежирные сливки (10-12%) – 2 ст.л.

Лимонный сок – 1½ ст.л.

Сахарная пудра – 3 чашки

Поджаренный и раздавленный грецкий орех – ⅔ чашки

Торт:

Разогреть духовку до 180 °С. В большой миске взбить размягченное сливочное масло и смешать с сахаром и цедрой. Добавить яйца и продолжать взбивать.

В другой миске просеять муку и все остальные сухие ингредиенты для торта.

Смешать жидкое тесто с ⅓ части муки (и сухими ингредиентами) и половиной пахты. Постепенно продолжать вводить в тесто всю оставшуюся муку и пахту. Положить тесто в

прямоугольную или квадратную форму для выпечки размером 22-23 см и поместить в духовку на 20-30 минут. Готовность теста проверить с помощью зубочистки.

Вынуть из духовки и оставить остывать на 10 минут. Вынуть торт из формы и перевернуть его, чтобы нижняя сторона тоже остыла.

Глазурь:

В небольшой кастрюле подогреть сливочное масло на огне ниже среднего в течение 10 минут. Вылить в миску и дать остыть.

Поместить миску с маслом в холодильник на 30 минут. По прошествии 30 минут добавить к маслу остальные ингредиенты кроме орехов и взбивать миксером до пышности в течение 1-2 минут.

Разделить торт горизонтально на две половины при помощи ножа. Аккуратно отложить верхнюю часть торта в сторону. Поместить нижнюю часть торта в большую тарелку или на разделочную доску и смазать верх половиной глазури. Накрыть нижнюю часть торта верхней и сверху нанести вторую половину глазури и посыпать орехами.

ПЕЧЕНЬЕ СПЕКУЛОС



Спекулос представляет собой хрустящее печенье, главным составляющим которого помимо муки является одноименная пряная смесь специй. Это печенье популярно в Голландии, Бельгии, Дании и Германии. Традиционно печенье придают различные формы или наносят на него определенный рисунок. Ниже я познакомлю вас с одним из рецептов этого удивительного лакомства. Вы можете использовать полную версию смеси специй, однако для этого рецепта я ограничусь лишь некоторыми специями: корицей, гвоздикой, мускатным орехом, душистым перцем и кардамоном.

Корица молотая – 2 ч.л.

Перец душистый молотый – ¼ ч.л.

Гвоздика молотая – ¼ ч.л.

Мускатный орех дробленный – ½ ч.л.

Кардамон молотый – ¼ ч.л.

Самоподнимающаяся мука – 2 чашки

Коричневый сахар – ½ чашки

Сливочное масло – 9 ст.л.

Для получения самоподнимающейся муки необходимо смешать 2 чашки муки, 3 ч.л. разрыхлителя и 1 ч.л. мелкой соли «экстра».

Просеять муку, добавить в нее все специи и тщательно перемешать.

В муку ввести смесь сахара и сливочного масла. Замесить тесто с помощью комбайна или вручную. Если тесто окажется слишком тугим, добавить в него немного воды.

На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто толщиной 5 мм.

Нагреть духовку до 180 °С.

В это время с помощью формочек или вручную сформировать печенье.

На противень выложить пергаментную бумагу, а сверху нее печенье.

Поместить противень в духовку и выпекать в течение 15-20 минут или до золотистого цвета.

Вынуть печенье из духовки и остудить.

ТЫКВЕННОЕ ПЕЧЕНЬЕ



В сезон тыквы это нежное, теплое и ароматное печенье будет как нельзя актуальным. Пряные нотки смеси *рас-эль-ханут* добавят пикантный акцент к этим вкусным и полезным печеньям.

Для теста:

Сливочное масло, растопленное и слегка охлажденное – 100 гр

Сахар – ½ чашки

Коричневый сахар – ¼ чашки

Тыквенное пюре – 7-10 ст.л.

Ванильный экстракт – 1 ч.л.

Мука – 1½ чашки

Сода – ½ ч.л.

Разрыхлитель – ¼ ч.л.

Соль – ¼ ч.л.

!!! *Рас-Эль-Ханут* – 1-2 ч.л.

Для посыпки:

Сахар – ¼ чашки

!!! Сахарная смесь из пяти специй – 1-2 ч.л.

Соединить в миске сливочное масло и оба вида сахара. Тщательно взбить, а затем добавить тыквенное пюре и экстракт ванили, перемешав всю смесь.

В большой миске соединить все сухие ингредиенты для теста и в центре образовать углубление, а затем поместить туда тыквенную смесь и вымесить.

Закрывать миску пищевой пленкой и отправить в холодильник на 30 минут. С этого момента тесто можно хранить в холодильнике до 3 дней.

Разогреть духовку до 170 °С. Застелить 1 или 2 противня пергаментной бумагой.

В небольшой миске смешать сахар и *сахарную смесь специй*.

Вынуть тесто из холодильника. Поместить 1 ст.л. теста на ровную поверхность и сформировать шар. Полностью покрыть шар в посыпке и сформировать круглое печенье на противне. Повторить процесс с остальным тестом, расположив каждое печенье в 5 см друг от друга. Выпекать в течение 8-10 минут до слегка золотистого цвета.

Вынуть печенье из духовки и оставить охлаждаться на 10 минут.

ХЛЕБНЫЙ ПУДИНГ С КРЕМОМ ИЗ КАРДАМОНА



Хлебный пудинг является отличным десертом для легкого завтрака и классическим английским блюдом. Обычно его готовят вместе с заварным кремом, однако, в этом рецепте я предлагаю поэкспериментировать и добавить в это легкое вкусное блюдо *порошок карри*, который придаст ему пикантные нотки теплых специй.

Для пудинга:

Кубики хлеба (черствые), слегка поджаренные – 5 чашек

Яблоки, нарезанные небольшим кубиком – 1 чашка

Нежирные сливки (10-12%) – 2 стакана

!!! Карри мадрас или кашмирский – 2 ч.л.

Яйца – 4 шт

Кленовый сироп – ½ стакана

Экстракт ванили – 1 ч.л.

Для крема:

Жирные сливки (от 30%) – 1 стакан

Кардамон семя – ½ ч.л.

Сахар – ½ ч.л.

Разогреть духовку до 170 °С.

В небольшой сотейник или кастрюлю влить нежирные сливки и добавить в них *порошок карри*. Поставить на средний огонь и прогревать в течение 10 минут, не подвергая сильному кипению. Снять с огня и остудить до комнатной температуры.

Пока сливки остывают, соединить в отдельной миске хлебные кубики с яблоками.

В другой миске соединить яйца, кленовый сироп, ваниль и остывшие сливки. Тщательно взбить смесь.

Вылить смесь в миску с хлебом и яблоками. Дать настояться в течение 30 минут, периодически перемешивая и покрывая хлебные кубики жидкостью.

Подготовить форму для выпекания (не менее 20х20 см) и слегка смазать ее сливочным маслом. Поместить всю смесь из миски в форму, засунуть в духовку и выпекать в течение 45 минут или до полной готовности середины пудинга.

В небольшом сотейнике соединить все ингредиенты для крема и поставить на медленный огонь. Варить в течение 10-15 минут. Снять с огня и процедить.

Залить пудинг теплым кремом и подавать.

МОРКОВНЫЙ ТОРТ



Большинство людей воспринимают морковь как овощ, которому нет места в сладких блюдах и десертах. И это является огромным упущением! Трудно поверить, что из моркови можно приготовить настоящий кондитерский шедевр, да еще и так, что никто даже не догадается из чего он сделан. Ниже вы можете ознакомиться с рецептом наивкуснейшего нежного морковного торта, которым порадуете своих родных и близких. Если в вашем арсенале уже имеется любимый рецепт этого торта, то я предлагаю вам слегка пересмотреть его и добавить в качестве пикантной составляющей кашмирский вариант *гарам масала*.

Для торта:

Мука – 2 чашки

Сода – 2 ч.л.

Разрыхлитель – 2 ч.л.

Соль – 1 ч.л.

!!! *Кашмирский гарам масала – 2 ст.л. или по вкусу*

Яйцо – 4 шт

Сахар – ½ чашки

Коричневый сахар – ½ чашки
Кокосовое масло – 1½ стакана
Морковь, натертая на мелкой терке – 3 чашки
Грецкие орехи, измельченные – 1½ чашки + для украшения

Для крема:

Сливочное масло, комнатной температуры – ½ чашки
Сливочный сыр (например, филадельфия или маскарпоне), комнатной температуры – 250 гр
Сахарная пудра, просеянная – 1 чашка
Ванильный экстракт – 2 ч.л.

Разогреть духовку до 170-180 °С. Накрыть дно круглой формы для запекания (диаметром 22-23 см) пергаментной бумагой. Для торта потребуется 2 одинаковых формы.

В большой миске смешать муку, соду, разрыхлитель, соль и *гарам масала*.

В другой миске взбить яйца и сахар. Добавить кокосовое масло и продолжать взбивать еще 1 минуту. Используя силиконовую лопатка, аккуратно ввести смесь в муку. Добавить морковь и грецкие орехи. Тщательно, но аккуратно, перемешать. Заполнить 2 формы основой для торта, разделив ее поровну. Запекать в течение 30 минут.

Вынуть формы из духовки и остудить в течение 5-10 минут. Затем вынуть основы для торта из формочек и полностью их остудить.

Для крема при помощи миксера взбить сливочное масло с сыром до однородной массы. Добавить сахар с ванилью и продолжать взбивать до густой гладкой массы. При желании можно скрасить крем цитрусовыми нотками, добавив немного лимонного сока. Вы можете регулировать консистенцию, влив необходимое количество молока, если масса слишком густая, или добавить сахар, если масса слишком жидкая.

Если коржи получились выпуклыми, следует срезать верхушку, слегка подрезав ножом корж по всему кругу, а затем при помощи лески отделить верх от основания коржа.

Нанести половину крема сверху первой основы. Поместить на нее вторую основу и смазать оставшейся частью крема. Верхушку украсить грецкими орехами и подавать.

ВАНИЛЬНЫЙ СЛОЕНЫЙ ТОРТ



Смесь специй *чай масала* и ваниль – это богатое сочетание теплых специй и пикантного аромата ванильных семян – идеальная основа для настоящего слоеного торта, который вы можете приготовить для особого случая или праздничного дня.

Для торта:

Жирное молоко (от 3%) – 1 стакан

Ваниль – 1 стручок

!!! Смесь специй чай масала (превратить в порошок) – 1½ ч.л.

Мука – 360 гр

Разрыхлитель – 2½ ч.л.

Соль – ½ ч.л.

Сливочное масло, комнатной температуры – 1 стакан

Сахар – 2 чашки

Яйцо, комнатной температуры – 4 шт

Для крема:

Сахарная пудра – 3 чашки

Сливочное масло – 100-150 гр

Жирное молоко (от 3%) – ½ стакана

Ванильный экстракт – по вкусу

Налить молоко в небольшой сотейник и поместить в него семена, извлеченные из стручка ванили, а также сам стручок. Поставить молоко на слабый огонь и довести до кипения. Снять с огня, добавить в молоко смесь специй, накрыть крышкой и настоять в течение 20 минут. Удалить

стручок ванили и перелить молоко в стандартный стакан (250 мл). Для рецепта потребуется ровно 250 мл. Остудить молоко до комнатной температуры.

Разогреть духовку до 180 °С.

В большой миске соединить муку, разрыхлитель и соль. Тщательно перемешать. В другой миске соединить сливочное масло и сахар. Взбивать при помощи миксера до пушистой массы в течение 5 минут. Ввести в смесь яйца по одному, постоянно взбивая смесь.

Аккуратно соединить мучную смесь, пряное молоко и сливочное месиво в единую массу. Тщательно перемешать до образования однородного теста.

Смазать 2 круглые формочки диаметром 20-25 см сливочным маслом. Разделить получившееся тесто поровну между двумя формами. Запекать в течение 40-45 минут или до тех пор, пока тесто не будет готово (проверить готовность теста с помощью зубочистки). Вынуть формы и оставить остывать в течение 15 минут, а затем аккуратно вынуть коржи из формочек и оставить доходить до комнатной температуры.

Смешать в миске все ингредиенты для крема и перемешать до образования воздушной массы.

Выровнять верхушки коржей тем же способом, как и в предыдущем рецепте.

Поместить один корж на тарелку и смазать необходимым количеством крема. Сверху установить второй корж и повторить процесс. Смазать кремом бока коржей. Также вы можете приготовить многослойный торт, разрезав каждый корж пополам.

ТИРАМИСУ



Тирамису – это один самых популярных кофейных итальянских десертов, основанный на бисквитном печенье савоярди, смоченном в кофе, а также взбитом креме на сливочном сыре

маскарпоне, яйцах и сахаре, посыпанном порошком какао. На данный момент существует множество различных вариаций этого десерта на фруктовой, ягодной и алкогольной пропитке, которые изготавливают в виде тортов, кексов и пудингов. Однако, лучший способ приготовить новое для вас блюдо – это познакомиться с базовым классическим рецептом, а именно его я и привожу ниже.

Для савоярди:

Мука, просеянная – 55 гр

Мелкий сахар или сахарная пудра – 85 гр + для посыпки

!!! Смесь спекулос – 1/3 ч.л. или по вкусу

Яичные желтки – 6 шт

Яичные белки – 3 шт

Лимонный сок – 1-2 ч.л. (по желанию)

Для тирамису:

Яичный белок – 4 шт

Яичный желток – 2 шт

Сахар – 100-120 гр

Сливочный сыр маскарпоне или другой на ваш вкус – 500 гр

Свежеприготовленный кофе – 1 стакан

Ванильный сахар, экстракт или ее свежие зерна – по вкусу (по желанию)

Печенье савоярди – 300-400 гр

Порошок какао для посыпки

Для савоярди:

Разогреть духовку до 230 °С.

В небольшой миске взбить желтки с 50 гр сахарной пудрой до бледно-желтого цвета.

В отдельной миске взбить белки вместе с оставшейся сахарной пудрой до жесткой пены (твердые пики: пена имеет пышный стабильный объем и сохраняет свою форму). На этом этапе для облегчения взбивания можно добавить лимонный сок.

Аккуратно соединить желтки с белками и перемешать смесь с помощью силиконовой лопатки.

Соединить муку со смесью специй и тщательно перемешать. Поэтапно засыпать муку в яичную смесь и аккуратно перемешать ее.

Застелить 1-2 противня пергаментной бумагой. Поместить всю смесь в кондитерский мешок с насадкой 1½ – 2 см. С его помощью сформировать на пергаментной бумаге полоски теста шириной 2 и длиной 6-7 см. Расстояние между ними должно быть не менее 2½ см. Слегка обсыпать сахарной пудрой и оставить на 5 минут.

Уменьшить температуру духовки до 180 °С. Выпекать в течение 8-12 минут. Вынуть печенье из духовки, переместить их на решетку и дать остыть.

Примечание: из этого теста также можно выпекать бисквитные коржи для ваших пирогов, но без завершающей обсыпки пудрой.

Для тирамису:

Приготовить кофе и остудить его.

Отделить белки от желтков двух яиц и поместить их в разные посуды.

Взбить желтки с сахаром, по желанию добавив ваниль.

Начать взбивать белки. С появлением пены добавить сливочный сыр и продолжать взбивать. Добавить к смеси еще 2 белка и взбить до твердых пиков.

Аккуратно соединить желтки вместе со сливочно-белковой смесью и хорошо перемешать с помощью силиконовой лопатки.

Смочить печенье в кофе.

Сформировать из печенья необходимого объема форму для будущего десерта. Нанести сверху сливочную смесь. На смесь снова поместить печенье, а поверх него – сливочную смесь. Независимо от количества слоев, закончить сливочной смесью.

Сверху нанести посыпку из какао порошка, поместить в холодильник на 1-2 часа и подавать.

Примечание: для достижения большего эффекта желательно использовать холодные белки.

ПАНАКОТА



Панакота – классический, итальянский, нежный, воздушный, желеобразный десерт на основе сливок и ягодного или фруктового соуса. Являясь одним из самых популярных, и в тоже время самых простейших, сладких блюд в мире, имеет огромное количество рецептов и входящих в него ингредиентов. Мой вариант рецепта заключается в добавлении в блюдо ароматной смеси специй для глинтвейна. В качестве разнообразия рекомендуется заменить эту смесь специй на чай масала.

Для панакоты:

Обезжиренное молоко – $\frac{1}{3}$ стакана

Желатин – 10 гр

Жирные сливки – $2\frac{1}{2}$ стакана

Сахар – $\frac{1}{2}$ чашки

!!! Смесь для глинтвейна (цельные специи) – $\frac{1}{2}$ стакана

Для соуса:

Яблоко (среднего размера) – 3 шт

Сливочное масло – 4 ст.л.

Ванильный сахар – $\frac{1}{3}$ чашки или по вкусу

Коричневый сахар – ¼ чашки

Сок лимона – по вкусу

В миске смешать молоко и желатин. Отложить в сторону.

В небольшой сотейник влить сливки, добавить сахар и смесь специй. Поставить на медленный огонь и довести до кипения. Варить в течение 1-2 минут. Снять с огня и процедить.

Добавить к сливкам пропитанный желатин и снова вернуть на огонь. Варить в течение 1-2 минут.

Залить сливочной смесью 6 одинаковых формочек. Дать остыть и поместить в холодильник на несколько часов.

Удалить сердцевину у яблок и нарезать их небольшим кубиком. В сковороду поместить сливочное масло, сахар и яблоки. Разогреть на медленном огне и тщательно перемешать. Продолжать готовить пока яблоки не станут мягкими. Убрать с огня и сбрызнуть лимонным соком.

Подавать *панакоту*, поместив сверху кусочки яблочного желе.

БАЗА

БУЛЬОНЫ



Бульон – это один из фундаментальных компонентов в кулинарии. От его приготовления зависит вкус будущего супа, рагу, соуса и других блюд. На сколько правильно вы сварите бульон, настолько он отразит вкус всего блюда.

Одна из самых распространенных ошибок даже среди профессиональных поваров состоит в том, что они так и норовят добавить в бульон соль. *Бульон* – это основа и ее не следует перенасыщать приправами, независимо от того где он будет применяться. Доводят до вкуса лишь блюдо, а не его основу. Второй ошибкой является пренебрежение к *мирпуа* – овощной основе, которая отдает все свои полезные свойства и ароматы *бульону*, а также впитывает в себя все посторонние и нездоровые элементы, выделяющиеся при варке мяса. Помимо этого, *мирпуа* придает красивые тона самому *бульону*. Овощи для *мирпуа* необходимо нарезать, основываясь на времени варки: чем меньше время варки, тем мельче нарезаются овощи, чем дольше – тем крупнее.

Вопреки многим стереотипам, чем дольше варится бульон, тем ярче концентрируются вкусы и ароматы: с течением времени выпаривается только вода, а вкусы остаются. Поэтому постарайтесь отбросить имеющиеся стереотипы по поводу того, что куриный бульон следует варить не более 1½ часов, а говяжий – не более 2. Все это является абсолютным заблуждением и выдумкой тех, кто не понимает весь процесс варки и основу концентрации вкуса. Исключением является лишь рыбный бульон, который при длительной варке начнет вбирать в себя горечь от рыбных костей.

Если вы сварили бульон и какая-то часть осталась неиспользованной, перелейте его в емкости 0,3-0,5 л и поместите в морозильник. В следующий раз вам не потребуется варить бульон снова, и вы сможете использовать свой запас для приготовления блюд. Хранить различные виды бульона можно в течение 4-6 месяцев.

Если при разделке говядины, курицы или рыбы у вас остаются кости, складывайте их в свой морозильный шкаф. Как только у вас накопится необходимое количество костей, используйте их для приготовления насыщенного и ароматного бульона. То же самое относится и к овощам: остались у вас стебли от брокколи, кочерыжка от капусты или плодоножка от сладких перцев – отправляйте их в морозильник! При необходимости вы сможете сварить превосходный овощной бульон.

Ниже мы рассмотрим 4 самых популярных вида бульонов: говяжий, куриный, рыбный и овощной. В каждой кулинарной культуре могут происходить те или иные изменения в приготовлении бульонов, однако я познакомлю вас с их классической и базовой формой.

Говяжий бульон

Бульон из говяжьих или телячьих костей является очень распространенной основой для различных супов, тушеных блюд, соусов и прочего. В большинстве случаев при варке этих костей необходимо сбалансировать ароматы и уменьшить концентрацию неприятных запахов, сделав бульон нейтральным. Для этих целей следует использовать такие специи как лавровый лист и душистый перец. В течение длительной варки они раскроют свои ароматы и стабилизируют бульон, утилизируя ненужные запахи, а овощи помогут вобрать в себя патогенные вещества, присутствующие в костях.

Говяжьи или телячьи кости – 2 кг

Холодная вода – 4 л

Сельдерей, нарезанный на 3-4 части – 3 стебля

Лук (среднего размера), нарезанный пополам – 2 шт

Морковь (среднего размера), нарезанная пополам вдоль овоща – 2 шт

Чеснок, неочищенный и слегка раздавленный – 5 зубчиков

Тимьян – 1 веточка (по желанию)

Лавровый лист – 2-4 шт

Перец душистый горошек – 1-2 ч.л.

Поставить сухую сковороду на средний огонь и поместить в него нарезанные на две части лук и морковь. Обжарить с двух сторон до характерного колера. Поместить овощи, в том числе и сельдерей с чесноком, в большую кастрюлю.

Под проточной водой промыть все кости, поместить в кастрюлю и залить водой.

Поставить кастрюлю на плиту и довести до кипения на среднем огне.

Убавить огонь до минимума, снять пену и поместить в кастрюлю веточку тимьяна, лавровые листья и душистый перец.

Томить на медленном огне в течение 3-7 часов, при необходимости снимая пену и подливая горячую воду из чайника.

По прошествии 2 часов после закипания вынуть овощи из кастрюли и продолжить варку.

После необходимого времени убрать бульон с огня и процедить.

Использовать сразу или остудить и поместить в холодильник.

Куриный бульон

Это один из самых популярных и востребованных видов бульона. Его применяют для более деликатных и легких блюд, а также для многих соусов и супов. В отличие от говяжьего бульона, в куриный не принято добавлять душистый перец и лавровый лист, поскольку он не является таким насыщенным и нет необходимости перенасыщать его излишним количеством ароматов. В большинстве случаев ароматы специй лишь навредят деликатному и нейтральному куриному бульону, чем поспособствуют его обогащению.

Куриные кости – 2 кг

Холодная вода – 4 л

Сельдерей, нарезанный на 3-4 части – 3 стебля

Лук (среднего размера), нарезанный пополам – 2 шт

Морковь (среднего размера), нарезанная пополам вдоль овоща – 2 шт

Чеснок, неочищенный и слегка раздавленный – 5 зубчиков

Тимьян – 1 веточка (по желанию)

Поставить сухую сковороду на средний огонь и поместить в него нарезанные на две части лук и морковь. Обжарить с двух сторон до характерного колера. Поместить овощи, в том числе и сельдерей с чесноком, в большую кастрюлю.

Под проточной водой промыть все кости, поместить в кастрюлю и залить водой.

Поставить кастрюлю на плиту и довести до кипения на среднем огне.

Убавить огонь до минимума, снять пену и поместить в кастрюлю веточку тимьяна.

Томить на медленном огне в течение 3 часов, при необходимости снимая пену.

По прошествии 1 часа после закипания вынуть овощи из кастрюли и продолжить варку.

После трехчасовой варки убрать бульон с огня и процедить.

Использовать сразу или остудить и поместить в холодильник.

Рыбный бульон

Для легкого рыбного бульона подойдут голова и кости белой рыбы. Красная и жирная рыба не годится для этого вида бульона.

Кости и головы белой рыбы – 1½ кг

Лук-порей – 1 стебель

Лук – 1 шт

Сельдерей – 1 стебель

Фенхель семя – 1 ч.л.

Чеснок, нечищенный – 2 зубчика

Сухое белое вино – 300 мл (по желанию)

Холодая вода – 2 л

Тимьян свежий – 1 веточка

Петрушка свежая – 1 веточка

Лимон, нарезанный дольками – ½ шт

Перец белый горошек – ½ ч.л.

Головы разрезать пополам и извлечь глаза и жабры. Кости и головы промыть под проточной водой.

Нарезать репчатый лук на 4 части, лук-порей и сельдерей на крупные кубики 3-4 см, чеснок слегка раздавить. В большой кастрюле разогреть пару столовых ложек растительного масла и погрузить в него овощи. Обжарить на среднем огне в течение 5 минут.

Добавить головы и рыбные кости, влить вино и выпарить его на сильном огне.

Влить воду. Добавить фенхель, горошины белого перца, тимьян, петрушку и лимон. Довести воду до кипения на сильном огне, после чего поварить еще 2 минуты и уменьшить огонь до минимума. С помощью небольшого сита или половника для соусов убрать всю пену.

Варить бульон не более 20-25 минут, иначе кости начнут выделять горечь. Убрать с огня и оставить на 5-7 минут.

При помощи шумовки удалить из кастрюли все кости и головы. После этого при помощи сита процедить бульон. Использовать сразу или остудить и поместить в холодильник. Для более насыщенного вкуса процеженный бульон можно уварить до 1 л.

Овощной бульон

Секрет любого ароматного овощного бульона – это дать после варки ему отстояться. Такой бульон идеален для вегетарианских блюд, легких супов и соусов.

Лук, крупнонарезанный – 3 шт

Лук-порей, крупнонарезанный – 1 стебель

Сельдерей, крупнонарезанный – 1 стебель

Морковь, крупнонарезанная – 3-4 шт

Чеснок – 1 головка (разрезанная пополам)

Лимон, крупнонарезанный – 1 шт

Перец белый горошек – ½ ч.л.

Бадьян – 2 шт

Холодная вода – 2-3 л

!!! Букет Гарни – 1 шт

Сухое белое вино – 200 мл (по желанию)

Поместить все ингредиенты, за исключением *букета гарни* и вина, в большую кастрюлю и залить водой. Довести до кипения, убавить огонь и варить в течение 10 минут.

Убрать с огня, добавить *букет гарни* и влить вино. Оставить остывать и настаиваться.

Как только бульон остынет поместить его в холодильник на 5-6 часов (в идеале на всю ночь). После этого процедить, использовать сразу или заморозить.

ТЕСТО ДЛЯ ХЛЕБА



Очевидно, хлеб является главенствующим продуктом любого стола будь то повседневного или праздничного. Эта выпечка существует в разных формах, и каждая культура имеет свои национальные рецепты и способы его приготовления. Нередко в тесто для хлеба добавляют различного рода начинку или ароматические компоненты: тмин, *вяленые томаты*, орехи, чеснок, изюм, семена кунжута и прочие. Свежеиспечённый ароматный хлеб, слегка остывший, станет прекрасным дополнением к вашим любимым блюдам.

Свежие дрожжи – 10 гр или 5 гр сухих дрожжей

Вода – 320-350 гр (22-25 °С)

Соль – 10 гр

Сахар – 5-7 гр (для сухих дрожжей)

Мука – 500 гр

Растительное масло – 1 ст.л.

Соединить воду со свежими дрожжами. Взбить вилкой, чтобы дрожжи полностью растворились в воде. В большую миску высыпать муку с солью и перемешать. Влить дрожжевую смесь вместе с маслом и начать замес теста.

На первом этапе тесто должно стать липким: **не** следует подсыпать муку, чтобы избавиться от липкости. Вымешивать тесто в течение 10-15 минут или до тех пор, пока тесто не приобретет эластичную и шелковистую консистенцию. На этом этапе тесто все так же будет прилипать к рукам, но не будет оставлять на них следов. На этом этап замеса завершен.

Сформировать из теста шар и поместить в смазанную растительным маслом миску. Накрывать миску влажным полотенцем и поместить ее в место с температурой 22-27 °С на 2 часа.

Разделить тесто на две равные части, произвести короткий замес теста в течение 10-15 секунд и разместить по формочкам (заранее смазанные растительным маслом и посыпанные небольшим количеством муки), придав форму будущему хлебу. Накрыть влажным полотенцем и оставить подниматься еще на 30 минут. Вы можете разделить тесто на большее количество частей в зависимости от того, какого размера хотите получить булку.

Разогреть духовку до 220 °С за 20-30 минут до выпекания.

Снять с формочек полотенце. Сбрызнуть поверхность теста небольшим количеством воды, которая предотвратит хлеб при перепаде температуры от потрескивания при формировании корочки. Поставить формочки в центр духовки и выпекать хлеб в течение 15 минут. Желательно поместить на низ духовки лоток и налить в него воду. Все эти действия помогут создать идеальную корочку на вашем хлебе.

Через 15 минут убавить температуру до 190 °С и продолжать выпекать в течение еще 30 минут или до готовности хлеба, которая проверяется с помощью зубочистки.

Вынуть формочки из духовки и оставить на 5-10 минут. Вынуть хлеб из формочек и остудить до необходимой температуры.

Примечание: при использовании сухих дрожжей необходимо активизировать их, налив в стакан воды температурой 35-40 °С, а затем поместить в нее дрожжи и сахар. Подождать 10 минут и приступить к смешиванию ингредиентов и замесу теста.

ТЕСТО ДЛЯ ПИЦЦЫ



Я хочу поделиться с вами рецептом простого, но очень вкусного теста для *пиццы*. Освоив фундаментальные техники вы в скором времени сможете сами создавать свои собственные различные начинки для *пиццы*. Не рекомендуется замораживать тесто, поэтому рассчитывайте порции заранее и подгоняйте этот рецепт под свои нужды. Мука каждого производителя обладает разным влагопоглощением поэтому, возможно, вам потребует меньше или больше воды, чем указано в рецепте. Рецепт рассчитан на 8 порций *пиццы*.

Сухие дрожжи – 12-14 гр

Сахар – 1 ст.л.

Теплая вода – 500 мл

Оливковое масло – 50 мл

Мука – 1 кг

Соль – 1 ст.л.

В стакан теплой воды поместить дрожжи и сахар. Перемешать и оставить на 5-7 минут до активирования дрожжей. В большую миску засыпать муку, проделать в середине небольшое отверстие и засыпать туда соль. Следом влить оливковое масло и всю воду. Замесить тесто до эластичного состояния. Это может занять 10-20 минут. После вымешивания сформировать из теста шар. *(Некоторые повара замешивают тесто без соли и только по истечению 5 минут добавляют ее. Существует мнение, что в момент замеса теста соль замедляет работу дрожжей).*

Поместить вымешанное тесто в слегка смазанную оливковым маслом миску, накрыть влажным полотенцем и поставить в теплое помещение без сквозняков на 1-2 часа.

Выложить тесто на присыпанную мукой поверхность и сформировать 8 одинаковых кусков. Снова замесить каждый кусок теста и придать ему форму шарика. Переложить каждый шарик в отдельную миску и закрыть крышкой или пищевой пленкой. Оставить тесто подходить в течение 1-4 часов в зависимости от вашего свободного времени.

Следующий шаг – использовать тесто по назначению.

ПШЕНИЧНАЯ ТОРТИЛЬЯ



Тортилья – это очень важный элемент мексиканской кухни. И если вам не удалось приобрести настоящие кукурузные лепешки *тортилья*, то этот рецепт поможет вам самостоятельно приготовить пшеничные лепешки, которые являются достойным заменителем кукурузным.

Пшеничная мука – 450 гр

Соль – 1 ч.л.

Разрыхлитель – 1 ч.л.

Кукурузное масло – 80 мл

Теплая вода – 250 мл

В кухонном комбайне, предназначенном для замеса теста, смешать муку, соль, разрыхлитель. Добавить масло, а затем воду. Замесить тесто и при необходимости соскабливать остатки теста со стенок чаши. Замес будет завершен, когда тесто будет немного прилипать к рукам, но при этом не оставлять кусочки на них.

Переложить тесто на присыпанную мукой поверхность и разделить на 16 равных частей. Оставить их на 15-20 минут.

Разогреть большую сковороду на выше среднем огне и присыпать поверхность мукой. Раскатать каждый кусочек теста на круг диаметром 15 см. Поместить лепешку в сковороду на 1 минуту или до образования частичных коричневых пятен (колера). Перевернуть лепешку и обжаривать в течение 30-40 секунд. Готовую лепешку поместить в фольгу во избежание высыхания. Повторить весь процесс выпекания с остальными лепешками.

Подавать тортилью теплой с приготовленными блюдами.

ПИТА



Популярная лепешка в странах Ближнего Востока, а также на территории Средиземноморья. Если вы планируете приготовить *шаурму*, то вам непременно понадобится пита. Воспользовавшись моим рецептом, вы сможете приготовить ее и затем насладиться сочной *шаурмой*.

Цельнозерновая мука – 2 чашки
Мука высшего сорта – 1¼ чашки
Соль морская – 1¼ ст.л.
Горячая вода – 1¼ стакана
Сухие дрожжи – 2½ ч.л.
Оливковое масло – 1 ч.л.

В одной миске соединить два вида муки и соль, в другой – воду и дрожжи, и оставить на 5-7 минут для их активирования. Влить воду в муку и замесить тесто.

Продолжать замешивать тесто пока оно не приобретёт эластичную консистенцию. Это может занять 10-20 минут.

Сформировать из теста шар, поместить его в миску и накрыть слегка увлажненным полотенцем. Поставить в нехолодное место на 1½ – 2 часа.

Разогреть духовку до 220-250 °С и поместить на дно противень или форму для выпечки.

Слегка размять поднявшееся тесто руками и разделить его на 8 равных частей. Сформировать шарики и поместить их на слегка присыпанную мукой поверхность, а затем накрыть полотенцем, чтобы не заветрелись, и оставить на 10-15 минут.

Раскатать каждый шарик в круг диаметром 10-15 см. Поместить круг на противень и запекать в течение 6-7 минут до слегка румяного цвета. Поместить питу на тарелку и проделать тот же процесс с остальным тестом.

Чтобы получить кармашек у питы, следует отрезать $\frac{1}{4}$ часть лепешки, а затем аккуратно прорезать карман с помощью ножа.

КЛАССИЧЕСКИЙ МАРОККАНСКИЙ КУСКУС



С более сложным вариантом *вегетарианского* кускуса вы уже познакомились, а теперь я опишу простейший его рецепт, который выступает в качестве гарнира на Ближнем Востоке и Магрибском регионе.

Оливковое масло – 1 ст.л.

Морковь, нарезанная соломкой шириной 1 см – 2 шт

Мускатная тыква, нарезанная кубиками 2½ см – 650 гр

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Свежая или консервированная фасоль или горох – 400 гр

Консервированные помидоры – 400 гр

Чернослив без косточки, нарезанный – ½ чашки

Корица молотая – ½ ч.л.

Соль – ½ ч.л.

Перец кайенский молотый – ⅓ ч.л.

Кускус – 1 чашка

Овощной бульон – 1 стакан

Листья свежей кинзы или петрушки, мелко порубленные – 2 ст.л.

Нагреть в глубокой сковороде или казане оливковое масло. Добавить лук, морковь и мускатную тыкву. Обжаривать в течение 12 минут.

Добавить фасоль, помидоры, чернослив, корицу, соль и молотый чили. Влить 1½ стакана воды.

Довести до кипения, уменьшить огонь и продолжать готовить под крышкой в течение 30 минут. В это время приготовить кускус согласно указаниям на упаковке.

Подать кускус с овощами, посыпав свежей кинзой или петрушкой.

БЛЮДА КАРРИ



Во время всего изучения данной книги вы ни раз сталкивались с различными видами блюд *карри*. И сейчас я хотел бы дать определение этой обширной группе блюд и привести легкую структуру самого блюда, чтобы в будущем вы смогли сами создавать эти ароматные и пикантные блюда, опираясь на свои предпочтения и вкусы.

Что же такое *карри*? Это тушеное блюдо, которое заправляется какой-либо приправой для обогащения ингредиентов и приданию им ярких вкусов и ароматов. Этим термином можно назвать абсолютно любое тушеное блюдо, которое обогащается с помощью различных пряных паст и смесей специй. Возможно, вы даже не задумывались об этом, и я уверен, что вы готовили свои *карри* сотни раз, даже не осознавая этого. Эти группы блюд присутствуют практически во всех кухнях мира, начиная индийской и паназиатской, заканчивая африканской и карибской.

Базовая структура блюд *карри*:

Паста. Блюда этой группы получают все свои вкусы и ароматы, извлекая их из пряных паст. Именно это и отличает *карри* от других групп таких, например, как супы или рагу. Существует бесчисленное количество рецептов пряных паст, поскольку любой кулинар снова и снова может создавать свои собственные пряные комбинации. Поэтому *карри*, вероятнее всего, являются самой обширной группой блюд.

Жидкость. Основой для *карри* может быть вода, бульон и кокосовое молоко. Обычно *карри* на кокосовом молоке разбавляется водой, чтобы сбалансировать консистенцию, а также для того, чтобы блюдо не было слишком тяжелым. По желанию повара *карри* может быть густым или полужидким, а иногда даже иметь консистенцию супа.

Наполнитель. Не существует никаких правил какие ингредиенты стоит добавлять в ваше *карри*, а какие нет. У вас есть полная свобода выбора и вы можете закладывать в свое *карри* абсолютно любые виды мяса, морепродуктов, овощей, фруктов, грибов, лапши, трав и т.д. Однако, для традиционных и уже устоявшихся блюд есть некие рекомендации по выбору ингредиентов.

Приправы. Чтобы довести *карри* до вкуса пряной пасты недостаточно. Для этой цели используют различные приправы, чтобы сбалансировать вкус блюда. Такими приправами могут выступать: рыбный соус, сахар, кислинка уксуса или лайма и т.д.

После того как вы определились с пряной пастой, жидкой составляющей, наполнителями и усилителями вкуса, пришло время выбрать способ приготовления: с обжариванием или без обжаривания пасты. Абсолютно все тайские и паназиатские *карри* основаны на одном из этих двух способах и могут различаться лишь в этапах приготовления, которые варьируются в зависимости от выбранных вами продуктов. Как только вы приготовите несколько блюд *карри* по рецептам из этой книги, вы сможете разобраться в этих нюансах и с легкостью готовить свои собственные *карри*.

Метод с обжариванием. В большинстве случаев он применяется при приготовлении *карри* на основе кокосового молока, однако его можно использовать и с *карри* на водной основе.

В самом начале пряная паста обжаривается в растительном масле, что способствует активизированию и выделению эфирных масел из нее, а, следовательно, и вкусов вместе с ароматами. Пасту следует обжаривать на не большом огне, чтобы не подвергать ее горению, и при необходимости добавлять немного жидкости. Обжаривание происходит в течение 3-5 минут, а затем добавляются прочие ингредиенты, которые следует подвергнуть пассированную или сразу вливается жидкость. Жидкость доводится до кипения, в результате которого паста отдает все свои вкусы и ароматы. Затем в жидкость помещаются все овощи, мясо и прочие наполнители и после этого *карри* доводится до вкуса при помощи приправ. Как только блюдо будет готово, его снова доводят до вкуса, убирают с огня и завершают добавлением пряных трав.

Метод без обжаривания. Этот способ обычно применяют для пряных паст, в которых содержится небольшое количество ингредиентов, а также для блюд на водной основе. После того как необходимые ингредиенты были подвергнуты пассированной и обжариванию, вливается вода, доводится до кипения и закладывается непосредственно сама пряная паста после чего следует тщательно растворить пасту в жидкости. После данного этапа приходит время для закладки всех остальных ингредиентов в том числе и приправ. Как только блюдо будет готово, его снова доводят до вкуса, убирают с огня и завершают добавлением пряных трав.

Если вы используете сок лайма, то его следует добавлять в самом конце поскольку он обладает насыщенным пикантным вкусом лишь тогда, когда его не подвергли сильной тепловой обработке.

Не всегда в блюдах *карри* имеет место быть обжаривание мяса. Например, в тайских *карри* его обжаривают довольно редко и помещают в кипящую жидкость в сыром виде. Поэтому обжаривать мясо или нет каждый кулинар решает для себя сам.

Теперь вы разобрались со структурой и базовыми этапами приготовления этой удивительной группы блюд и сможете сами создавать свои собственные блюда *карри*, основываясь на своих вкусах и предпочтениях.

СТИР-ФРАЙ



Стир-фрай – это не просто группа блюд, это в первую очередь техника приготовления, в основе которой лежит быстрое обжаривание блюда в вок сковороде.

Эта техника зародилась в Китае и стала популярной по всей Юго-Восточной Азии. Обычно блюда *стир-фрай* состоят из нескольких компонентов: мяса или морепродуктов, овощей, лапши или риса, а также соуса. Поскольку эти блюда составные и каждый сам решает какой элемент добавить в блюдо, то нет фиксированного рецепта, а лишь определенный алгоритм закладки ингредиентов и техника обжаривания. Компоненты берутся согласно вкусам конкретного человека и блюдо может быть вегетарианским или содержать только мясо с лапшой без овощей, а может даже состоять из нескольких видов мяса и готовится без добавления соуса.

Мясо, будь то говядина, свинина, утка, курица или любое другое нарезается очень тонкими кусочками, маринуется и обжаривается в самом начале. Морепродукты также нарезаются небольшими кусочками, а креветки нарезаются вдоль брюшка пополам.

Далее после мяса закладываются овощи, которые нарезаются либо соломкой, либо средними кусочками. На этом этапе стоит задача поджарить овощи снаружи, придав им легкий колер, и при этом оставить их хрустящими внутри. Поэтому слишком мелкая нарезка может стать причиной полной готовности овощей что в *стир-фрае* недопустимо.

Как только овощи слегка обжарились и на них появился колер, следом в сковороду закладываются все остальные ингредиенты. По большей части это: лапша или рис; овощи или фрукты, которые обладают слишком водянистой или слабой текстурой, например, помидоры, ананас и прочие подобные продукты; чесночная или имбирно-чесночная паста; разнообразные соусы.

Лапшу для *стир-фрая* используют разную: яичная, пшеничная (удон), гречневая (соба), рисовая (она же фунчоза) и прочие. Рис обычно используется жасминовый.

Соусы также добавляются согласно вкусу и желанию: кисло-сладкие, остро-сладкие, жгучие, устричные, *терияки*, *ширача* и прочие независимо от их происхождения. Помимо соусов в *стир-фрай* могут закладываться различные пасты, например, *тайские пасты карри* и другие приправы.

Одно из самых важных условий заключается в том, что блюда *стир-фрай* не желательно готовить сразу несколькими порциями. Обычно обжаривается и заправляется порция на одного человека, затем выкладывается в тарелку или в коробочку, и следом обжаривается другая порция. Эта необходимость заключается в том, что при большом количестве ингредиентов в сковороде происходит тушение блюда, а не его обжаривание.

Тренд на паназиатскую кухню пришел к нам всего несколько лет назад в отличие от США, где он стал востребован уже давно, о чем наглядно свидетельствует его популяризация в кинематографе. Я уверен, что каждый из вас наблюдал, просматривая иностранные фильмы, особенно 90-х годов, как герои, например, полицейские, заказывают коробочки с «воком» и наслаждаются этим аппетитным блюдом. Теперь и у вас есть возможность самостоятельно приготовить это сытное, вкусное и полезное блюдо, и не спеша насладиться им во время просмотра вашего любимого фильма.

Ниже я приведу пример полного рецепта блюда *стип-фрай*, которое содержит рис, микс овощей, мясо и соус, а вы, следуя моему алгоритму, вправе сами выбирать какие овощи, мясо, лапшу и соус использовать на свой вкус. Мой рецепт рассчитан на 5 порций.

Базовая структура

Для мяса:

Мякоть говядины, нарезанное тонкими (толщиной несколько мм) квадратиками 5 см – 350 гр

Картофельный крахмал – 40 гр

Соевый соус – 20 мл

Вода – 30 мл

Яичный желток – 2 шт

Для овощей:

Пекинская капуста – 100 гр

Морковь – 100 гр

Сладкий болгарский перец – 100 гр

Лук красный – 100 гр

Шампиньоны – 100 гр

Брокколи – 100 гр

Стручковая фасоль – 100 гр

Помидоры черри – 100 гр

Для соуса:

Устричный соус – 250 мл

!!! Порошок карри – 2½ ст.л.

Рис жасмин, припущенный – 1 кг

Чесночная паста – 2½ ч.л.

Яйцо – 5 шт

Растительное масло для обжаривания

Кунжут жаренный для украшения

Листья свежей кинзы для украшения

Нарезать мясо небольшими кусочками. Смешать в миске яичные желтки, соевый соус, воду и крахмал. Поместить нарезанное мясо в миску и тщательно перемешать ее содержимое, полностью погрузив мясо в соус. Оставить на 1 час.

Сварить рис согласно рецепту. В это время подготовить овощи. Пекинскую капусту нарезать соломкой или небольшими кусочками. Морковь натереть на корейской терке. Сладкий перец нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами. Шампиньоны очистить (не мыть) и нарезать дольками. Брокколи разрезать на небольшие соцветия размером не более черпака столовой ложки, закинуть в кипящую подсоленную воду и бланшировать в течение 1-2 минут, после чего слить воду и поместить их в ледяную воду, чтобы прекратить процесс приготовления. Стручковую фасоль нарезать на кусочки длиной 5 см. Помидоры черри нарезать пополам.

Приготовить чесночную пасту. Для этого очистить необходимое количество чеснока и пропустить через пресс. В небольшой сотейник налить половину от массы полученного давленого чеснока растительное масло. Например, если чеснока получилось 100 гр, то следует

взять 50 мл масла. Нагреть его на сильном огне до небольшого дымка, снять с огня и поставить в прохладное место. Как только масло остынет, залить им чеснок и перемешать, погрузив его в масло.

Подготовить 5 глубоких тарелок, в которые поместить равное количество всех овощей, приблизительно по 20 грамм каждого. Помидоры черри отставить в сторону.

В воке разогреть масло на самом сильном огне до легкого дымка. Погрузить в масло мясо и обжарить до готовности, постоянно перемешивая характерными движениями сковороды или при помощи деревянной лопатки. Откинуть мясо на дуршлаг и слить лишнюю жидкость.

Протереть сковороду бумажным полотенцем, поставить на самый сильный огонь, влить немного масла и дождаться пока оно раскалится. Погрузить в раскалённое масло овощи с одной тарелки и начать процесс обжаривания. Каждые 7-10 секунд перемешивать овощи характерными движениями сковороды или при помощи деревянной лопатки. Как только вы заметите легкий колер на овощах, выложите их в тарелку. Повторить весь процесс с каждой порцией овощей.

Как только все 5 порций обжарены поместить сверху овощей в каждую тарелку равное количество поджаренного мяса и помидор черри. В каждую тарелку положить по 150-170 грамм риса. Сверху поместить $\frac{1}{2}$ ч.л. чесночной пасты и $\frac{1}{3}$ ст.л. *порошка карри*.

Поставить вок на самый сильный огонь и влить немного растительного масла. Как только масло слегка нагреется, погрузить в него сырое яйцо и при помощи лопатки перемешать, при этом разбивая его на небольшие кусочки. Засыпать поверх яйца содержимое первой тарелки и сразу же перемешать с яйцом. Затем влить в сковороду 50-60 мл устричного соуса и хаотично перемешать его с остальными ингредиентами. На этом этапе главная задача состоит в том, чтобы подогреть все ингредиенты и пропитать их соусом. Не следует подвергать блюдо длительной обработки так как при сильной температуре оно потеряет свою текстуру и начнет вариться в собственном соке. На этом этапе овощи не должны находиться в сковороде более 30-40 секунд. Выложить блюдо в тарелку и преступить к приготовлению следующей порции *стип-фрая*. Для экономии времени, особенно если следует приготовить блюда на 5 и более человек, рекомендуется обжарить все яйца заранее, а затем выложить их в тарелки вместе с рисом, обжаренными овощами и мясом.

В завершении украсить каждое блюдо поджаренными семенами кунжута и листьями свежей кинзы.

Пад Тай

Без сомнения, это блюдо является визитной карточкой Таиланда. Его готовят везде: от уличных лотков и кафе до ресторанов королевской кухни. Оно представляет собой обжаренную рисовую лапшу с овощами и ароматным соусом. В качестве белкового ингредиента добавляют креветки, курицу, свинину и прочие продукты, а для вегетарианской версии главной составляющей является обжаренный сыр тофу.

Для соуса:

Пальмовый сахар – 2 ст.л.

Сахар – 1 ст.л.

Тамариндовая вода – 2 ст.л.

Рыбный соус – 2 ст. л.

Для лапши:

Рисовая лапша, пропитанная в холодной воде в течение 1 часа – 170 гр

Растительное масло – 2 ч.л.

Лук-шалот, мелко нарезанный – 1 шт

Креветки (крупного или среднего размера), очищенные – 8 шт

Яйцо – 2 шт

Тофу, заранее поджаренный во фритюре или сковороде – $\frac{1}{2}$ чаши

!!! Тайская чили паста – $\frac{1}{3}$ ч.л.

Сушеные креветки – 2 ч.л.

Редиска, мелко нарезанная – 1 ч.л.

Ростки бобов – 2 чаши

Зеленый лук, нарезанный брусочками 5 см – 1 чашка
Жаренный арахис, дробленный, для украшения
Дольки лайма для украшения

Приготовить соус, смешав оба вида сахара с тамариндовой водой и рыбным соусом. При необходимости подогреть до полного растворения сахара.

Слить замоченную лапшу и поместить на сито или дуршлаг.

Разогреть в вок сковороде растительное масло до легкого дымка и погрузить в него лук-шалот. Обжаривать в течение 10 секунд.

Добавить креветки и продолжать обжаривать в течение еще 1 минуты. Вынуть креветки из вока и отложить в сторону.

Добавить в вок яйца, разбить желтки и обжаривать их в течение 30-40 секунд без перемешивания, после чего перемешать и распределить яйца по всему дну сковороды. Добавить тофу, тайскую чили пасту, сушеные креветки и редиску. Обжаривать в течение 1 минуты, постоянно перемешивая. Добавить рисовую лапшу.

Обжаривать содержимое сковороды еще 2-3 минуты, после чего влить соус. Продолжать готовить приблизительно 1-2 минуты или до тех пор, пока соус не впитается в блюдо. Вернуть креветки в сковороду.

Добавить $\frac{2}{3}$ ростков бобов и зеленого лука, оставив немного для подачи. Готовить, постоянно перемешивая, в течение 30 секунд. Попробовать лапшу и при необходимости довести до вкуса.

Подавать, посыпав жареным дробленным арахисом, свежим зеленым луком и оставшейся частью ростков бобов (заранее обдать ростки кипятком). Украсить двумя дольками лайма.

ПРИПУЩЕННЫЙ РИС



Рис – это один из самых популярных и востребованных дополнений к пище практически во всех кухнях мира, а в некоторых из них он является обязательным ежедневным атрибутом. Его используют в качестве стороннего гарнира или закладывают в блюдо в момент приготовления. В каждой кулинарной культуре рис готовят согласно своим традициям, добавляя различные дополнительные ингредиенты для его ароматизации и придания определенного неповторимого вкуса. Также рис можно варить не на воде, а на бульоне, кокосовом молоке, различных соках и прочих жидкостях. Несмотря на эти различия приготовленный рис можно разделить на 2 вида: рассыпчатый и липкий. Ниже я опишу базовые способы приготовления риса, а вы в свою очередь сможете дополнять и подчеркивать это блюдо, добавляя различные ингредиенты, характерные для той или иной кухни.

Рассыпчатый рис

Рис длиннозерный (желательно жасмин) – 500 гр

Кипяток – 500 мл

Соль – 13 гр

Растительное масло – 30-40 мл

Для получения рассыпчатого риса необходимо промыть его под проточной водой не менее 5 раз, а затем откинуть на сито на 5-7 минут. Вскипятить воду.

Поместить казан на средний или сильный огонь и налить в него растительное масло.

Как только масло нагреется, высыпать в него рис и обжарить в течение 1-2 минут. Обжарка риса необходима для придания ему текстуры, которая не позволит в момент припускания становится клейким, а, следовательно, рис получится рассыпчатым.

Засыпать соль и влить кипящую воду. Слегка перемешать и выровнять рис, чтобы полностью погрузить его под воду. Убедиться, что вода кипит и сразу же накрыть крышкой, а затем убавить огонь до минимума.

Припускать в течение 20 минут, после чего убрать с огня, оставить на 5-10 минут, а затем подавать.

Примечание: для обогащения цветом, вкусом и ароматом перед закрытием крышкой в рис можно добавить куркуму, гвоздику, корицу, кардамон, шафран и прочие дополнения.

Липкий или клейкий рис

Рис круглозерный – 500 гр

Вода холодная – 550 мл

Соль – по вкусу (по желанию)

Промыть рис под проточной водой 3-5 раз.

Засыпать его в казан, влить воду и поставить на средний огонь под крышкой, оставив небольшую щель.

Как только вода закипит, плотно закрыть крышку и выставить минимальный огонь.

Через 15 минут выключить огонь, снять крышку и накрыть кухонным полотенцем, сложив его вдвое, а затем снова закрыть крышкой. Оставить доходить в течение 15 минут.

Убрать полотенце, перемешать и подавать.

Примечание: если вам необходимо придать рису пикантность восточной кухни или вы собираетесь приготовить *суши*, то вам необходимо заправить рис ароматным уксусом. Для его приготовления на 500 гр неготового риса следует смешать 50 мл мицукана (рисовый уксус), 40 гр сахара и 5 гр соли. После того как рис после приготовления настоится в течение 15 минут, влить уксус и, перемешивая, покрыть уксусом каждое зернышко риса.

ЗАПЕЧЁННЫЙ КАРТОФЕЛЬ



Слегка отваренный картофель, а затем запечённый с ароматными травами в духовке – идеальный гарнир для множества блюд. Следуйте этому простейшему рецепту, и вы в любое время сможете приготовить его как аккомпанемент к мясному или овощному блюду, а также в качестве самостоятельной закуски с вашим любимым соусом.

Картофель, очищенный – 1 кг
Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу
Чеснок – 5 зубчиков
Тимьян – несколько веточек
Розмарин (только иголки) – несколько веточек
Оливковое масло

Разогреть духовку до 220 °С и поставить в нее противень.

Нарезать картофель соломкой шириной 1 см или любой другой нарезкой и бланшировать в подсоленной воде в течение 5 минут. Слить воду и обсушить картофель бумажным полотенцем.

Выложить картофель на горячий противень, добавить пряные травы и неочищенные зубчики чеснока. Сбрызнуть оливковым маслом и приправить солью с черным перцем. Аккуратно перемешать картофель и запекать в течение 10-30 минут в зависимости от размера картофельных долек. Периодически перемешивать картофель. Добиться золотисто-румяной хрустящей корочки и подавать.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ



Картофельное пюре является универсальным, сытным и самым популярным гарниром. Его можно подавать как с мясными и рыбными блюдами, так и овощными. Идеальное картофельное пюре – это воздушная нежная масса яркого цвета и безумно вкусное.

Картофель – 1 кг
Соль – по вкусу
Сливочное масло – 150 гр
Жирные сливки – 100 мл
Молоко – 100 мл

Очистить и нарезать картофель на одинаковые кусочки. Варить картофель в слегка подсоленной воде в течение 10 минут или до полной готовности, однако не следует переваривать его. Слить воду и поставить кастрюлю на самый маленький огонь на 40-60 секунд, чтобы избавиться от оставшейся воды в кастрюле.

При помощи толкушки раздавить картофель и добавить холодное сливочное масло.

Постепенно влить доведенные до кипения сливки и молоко в картофель, продолжая работать толкушкой. Если пюре получилось слишком густым, добавить еще немного молока. Щедро приправить солью и продолжать давить картофель для избежание комков.

КИСЛО-СЛАДКИЕ ПЕРЦЫ



Хочу поделиться с вами еще одним изумительным рецептом блюда, которое может выступать в качестве гарнира или соуса. Оно идеально с жирными видами мяса, птицы или рыбы. Приготовьте свое любимое мясное блюдо и подайте с ним эти замечательные кисло-сладкие перцы в качестве гарнира. У вас уже имеется гарнир? Поместите перцы в блендер, превратите в пасту и подайте в качестве вкуснейшего перечного соуса!

Сладкий болгарский перец, нарезанный соломкой – 2 стручка

Красный лук, нарезанный полукольцами – 2 шт

Бадьян – 1 шт

Корица цельная – 1 палочка

Оливковое масло для обжарки

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

Сахар – 1½ ч.л.

Красный винный уксус – 1 ст.л.

Листья свежего базилика, нарубленные мелкой соломкой – 10-15 шт

Разогреть в сковороде оливковое масло на среднем огне и погрузить в него бадьян и корицу. Обжарить специи в течение 1 минуты. Добавить перцы с луком. Приправить солью с перцем и добавить сахар. Обжаривать в течение 5 минут, периодически помешивая.

Влить уксус и продолжать готовить еще 3 минуты.

Добавить 1 ст.л. оливкового масла и убавить огонь до минимума.

Через 3 минуты добавить нарубленный базилик, подвялить его в течение 30-60 секунд и убрать с огня.

БАЗОВЫЙ СОУС БАРБЕКЮ



Соусы барбекю популярны по всему миру, где у них имеются свои различные вариации на основе не похожих друг на друга ингредиентов и способах приготовления. Если вы планируете пожарить стейки, барбекю или шашлык, но не знаете какой соус выбрать, я предлагаю вам познакомиться с универсальной приправой подходящую для многих видов жареного мяса. Этот соус является базой, на основе которого вы можете создавать все новые и новые приправы для жареного мяса. Вместо кетчупа можно использовать томатную пасту, протертые томаты, свой домашний кетчуп, пасту *арисса* или *бербере*, а также любые другие соусы на томатной основе.

Растительное масло – 1-3 ст.л.

Лук, мелко нарезанный – 1 шт

Чеснок, измельченный – 3 зубчика

Сахар – 1 ст.л.

Паприка копченая молотая – 1 ч.л.

Яблочный уксус – 1-2 ст.л.

Вустерский соус – 1-2 ч.л.

Кетчуп, протертые томаты или другая паста на основе помидор – ½ стакана

Соль и свежемолотый черный перец – по вкусу

В сковороде разогреть растительное масло на среднем огне и погрузить в него лук с чесноком.

Добавить сахар и тщательно перемешать.

Через 2 минуты добавить паприку и готовить еще 2-3 минуты.

Влить уксус, вустерский соус и томатную основу.

Томить на медленном огне до желаемой степени густоты.

Приправить солью и перцем, а также довести до вкуса, балансируя соль, кислоту, сладость и остроту.

Снять с огня, остудить и подавать.

Примечание: в качестве дополнительных ингредиентов можно использовать мед для глазури, перец чили, молотые семена горчицы, лимонный сок и прочие ингредиенты на ваш вкус.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ ДЛЯ ТАКО И ШАУРМЫ



Этот салат из свежей капусты придаст пикантную хрустящую текстуру вашим *такос*, *шаурме*, *сэндвичу* и прочим подобным закускам. Также его можно использовать в качестве гарнира ко многим блюдам, в том числе и рыбным. По своему желанию добавьте лук, перец чили, тертую морковь или любой другой компонент на ваш вкус.

Красная капуста, измельченная – 1 чашка

Белокачанная капуста, измельченная – 1 чашка

Листья и стебли свежей кинзы, измельченные – 1 чашка

Сок 2-3 лайма или лимонов

Соль – по вкусу

В большой миске соединить все ингредиенты и тщательно перемешать.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ И СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Запекание целой птицы в духовке

Тип птицы	Время приготовления	Температура
Курица	45 минут на 1 кг или 20 минут на 450 гр	Первые 15 минут при 220 °C Остальное время при 190 °C
Гусь 2 кг	30 минут на 1 кг или 15 минут на 450 гр	200 °C
Утка 2 кг	50 минут на 1 кг или 25 минут на 450 гр	180 °C
Индейка	45 минут на 1 кг или 20 минут на 450 гр – 20 минут	200 °C

Вид мяса и подходящая для него тепловая обработка

	Говядина	Телятина	Баранина	Свинина
Жарение без масла	Филе, тонкий и толстый край на кости, покромка, вырезка, кострец	Корейка, лопатка	Каре, грудь, ноги, корейка, огузок, седло, лопатка	Живот, филейная часть, филе, нога, корейка, ребра, плечо
Запекание	Филе, бифштексы, стейк из лопатки, голень, фарш		Филе, ребрышки, тефтели, медальоны, лопатка, фарш	Филе, отбивные из корейки, стейки и отбивные из ребер, фарш
Тушение	Средняя часть лопатки, грудина, лопатка, ноги, голени, окорок, тонкий край, кострец, огузок	Ноги, голень, лопатка	Отбивная, ноги, шея, голени, лопатка	Живот, отбивные и стейки из филейной части, ноги, корейка, плечо, стейки и отбивные из ребер
Варка и приготовление на пару	Грудинка, лопатка, окорок	Ноги, голени	Средняя и костистая часть шеи, лопатка	Окорок, ноги
Жарение с маслом	Стейки (филе, вырезка, кострец)	Эскалоп, отбивные, медальоны	Ребрышки, отбивные из поясничной части, филе, стейки из ног, корейка	Отбивные из филейной части, филе (эскалопы, отбивные, тефтели), отбивные и стейки из корейки, отбивные и стейки из ребер
Гриль	Стейки (филе, вырезка, кострец)	Отбивные	Ребрышки, отбивные из поясничной части, филе, стейки из ног	Отбивные из филейной части, филе (эскалопы, отбивные, тефтели), отбивные и стейки из корейки, отбивные и стейки из ребер
Жарение на вертеле	Стейки без костей	Филейная часть	Нога (с удаленной костью)	Корейка, молочный поросенок.

Время жарения мяса

Время, указанное ниже, рассчитано для мяса толщиной около 4 см, приготовленного в чугунной сковороде, на гриле или барбекю. В таблице указано суммарное время, которое может изменяться в зависимости от типа сковороды, силы жара, качества и толщины мяса. Как правило, мясо следует перевернуть 1 раз за весь процесс приготовления.

Вид мяса	Полусырое	Средней прожарки	Хорошо прожаренное
ГОВЯДИНА			
Стейки филе	4 мин	5-7 мин	-
Огузок	6-8 мин	10-12 мин	12-14 мин
Филе/антрекот/бифштекс с косточкой	6-8 мин	10-12 мин	12-14 мин
Стейк на косточке	6-8 мин	10-12 мин	12-14 мин

ТЕЛЯТИНА			
Отбивные из телятины/шашлык на шампурах	-	12-14 мин	-
БАРАНИНА			
Отбивная из спинной части	4-6 мин	8-10 мин	10-12 мин
Нога «бабочкой»	-	30 мин	-
Бараньи отбивные	6-8 мин	10-12 мин	12-14 мин
Филе, шашлык на шампурах	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Стейки из ноги	6-8 мин	8-10 мин	-
Отбивные котлеты	8-10 мин	10-12 мин	12-14 мин
СВИНИНА			
Отбивные и стейки из поясничной части	-	12-14 мин	-
Стейки из ноги	-	12-14 мин	-
Отбивные котлеты/стейки	-	12-14 мин	-
Свинные ребрышки и стейки с боков	-	12-14 мин	-

Температура готовности мяса и птицы

	Температура до отдыха	Температура после отдыха (5-15 минут в зависимости от размера)
Говядина, телятина, баранина		
С кровью (только для говядины)	52-55	58
Средняя прожарка с кровью (только для говядины)	55-60	63
Средняя прожарка	60-65	70
Полная прожарка	от 70	75
Свинина		
Средняя прожарка*	60-65	70
Полная прожарка	от 70	75
Курица, индейка		
Запечённая целиком	72-75	82
Грудка	68-70	75
Окорочка, крылья	75	82
Утка, гусь		
Запечённая целиком	68-70	75
Грудка	60-65	70
Фарш		
Курица, индейка	67	73
Говядина, телятина, баранина, свинина	65	70
Рыба	60	63

* Европейские и американские стандарты обработки свинины.

Отваривание и приготовление овощей на пару

В этой таблице указано рекомендованное время варки и приготовления на пару для основных овощей. Кто-то любит очень мягкие овощи, кто-то покрепче, поэтому здесь указан диапазон времени. Он также учитывает степень зрелости, размер и сорт одного и того же овоща. Засекайте время с того момента, когда вода закипит. При необходимости накройте крышкой. Готовность проверяйте кончиком острого ножа или вилкой.

Овощи	Отваривание			На пару
	Время (в минутах)	Начало варки (холодная/кипящая вода)	Накрывать крышкой?	Время (в минутах)
Спаржа	3-4	кипящая	нет	4-10
Зеленая фасоль	2-8	кипящая	нет	5-12
Свекла	30-60	холодная	да	30-60
Брокколи	2-3	кипящая	нет	5-10
Брюссельская капуста	5-12	кипящая	нет	10-15
Капуста (нашинкованная)	3-5	кипящая	нет	5-10
Мини-морковь	3-4	кипящая	да	10
Морковь (кубиком/соломкой)	5-10	кипящая	да	8-10
Цветная капуста (соцветия)	2-3	кипящая	нет	5-8
Цветная капуста (целиком)	10-15	кипящая	нет	15-20
Картофель молодой	10-25	холодная	нет	15-35
Картофель мучнистый (кубики)	15-20	холодная	нет	15-35
Шпинат	1-2	кипящая	нет	3-4
Тыква летняя (нарезанная)	5-8	кипящая	нет	5-10
Тыква зимняя (кусочки)	12-15	кипящая	да	15-30
Репа (толстые ломтики/кубики)	8-12	холодная	да	10-15

Время запекания некоторых овощей

Готовьте при температуре 180-190 °С, если в рецептах не указано 200-220 °С. Время зависит от размера овощей.

Овощи	Приблизительное время приготовления
Спаржа	8-10 минут
Баклажан, разрезанный пополам	25-35 минут
Свекла, с кожей	45 минут
Капуста, нарезанная на четыре части (в соусе)	45-60 минут
Мини-морковь	45-60 минут
Кукуруза в початке	20-30 минут
Грибы, все виды	15-20 минут
Картофель, с кожей	50-60 минут
Картофель, кусочки	30 минут (сначала бланшировать 5 минут)
Сладкий картофель, с кожей	45-60 минут
Зимние тыквы, кубики	45 минут
Зимние тыквы, разрезанные пополам	45-60 минут

Время пассерования некоторых овощей

Размер овощей влияет на время приготовления, указанное в таблице.

Овощи	Приблизительное время приготовления
Спаржа	3-4 минуты
Капуста, нашинкованная	5-7 минут
Горох, стручковый	3-6 минут
Грибы	3-5 минут
Луковицы, нарезанные полукольцами	3-5 минут
Перцы, нарезанные соломкой	3-6 минут
Белые грибы, свежие	5-7 минут
Лук-шалот, целиком	10-15 минут
Шпинат	3-5 минут
Кукуруза, зерна	3-5 минут
Зимняя тыква, кусочками	3-5 минут

Приблизительное время замачивания и варки некоторых сухих бобовых

Вид	Время замачивания	Время варки
<u>Алсуки</u>	1 ч	1 ч
Черная фасоль	4 ч	1½ ч
Коричный горох *	-	1 ч
Нут	1 ч	2-2½ ч
<u>Фара</u>	12 ч	3 ч
«Великая северная фасоль»	4 ч	1 ч
Фасоль красная и белая	1 ч	1 ч
Чечевица *	-	30-40 мин
<u>Фасоль лима</u>	4 ч	1-1½ ч
Бобы <u>мунг</u>	4 ч	1 ч
Фасоль флотская (мелкая белая)	4 ч	2 ч
Горох <u>лущеный</u> *		30 мин
Горох <u>нелущеный</u>	4 ч	40 минут
Гур дал (голубиный горох) *	-	30 мин
Фасоль <u>розовая</u>	4 ч	1 ч
<u>Пиллу</u>	4 ч	1-1½ ч
Соевые бобы	12 ч	3-3½ ч

* Замачивать не нужно

Пропорции и время варки некоторых круп

Вид	Соотношение крупы и жидкости	Время приготовления сухой крупы
Ячмень шлифованный	1:2	35-45 мин
Перловая крупа	1:2,5	50-60 мин
Гречка	1:1,5 - 1:2	12-20 мин
Кускус [*]	-	20-25 мин
Кукуруза (зерно цельное) ^{***}	1:2,5	2 ч
Кукуруза (зерно дробленое)	1:4	25 мин
Пшено	1:2	30-35 мин
Овсяная крупа	1:2	45-60 мин
Полента	1:3 - 1:3,5	35-45 мин
Рис для ризотто	1:3	20-30 мин
Рис <u>басмати</u>	1:1,5	25 мин
Рис, обработанный паром	1:1,75	25-30 мин
Рис <u>длиннозерный коричневый</u>	1:3	40 мин
Рис <u>длиннозерный белый</u>	1:1 - 1:1,5	18-20 мин
Рис <u>круглозерный коричневый</u>	1:2,5	35-40 мин
Рис <u>круглозерный белый</u>	1:1 - 1:1,5	20-30 мин
Рис дикий	1:3	30-45 мин
Рис дикий пекан	1:1,75	20 мин
Крупа пшеничная	1:3	1 ч
<u>Булгур</u> вымоченный ^{***}	1:4	2 ч
<u>Булгур</u> для плова ^{****}	1:2,5	15-20 мин
Крупа пшеничная дробленая ^{****}	1:2	20 мин

^{*} На чашку сухой крупы...^{**} Прежде чем варить крупу, ее нужно ненадолго замочить в теплой воде, а затем высушить ^{***} Прежде чем варить крупу, ее нужно на ночь замочить в холодной воде, а затем высушить ^{****} Такую крупу заливают кипятком, вымачивают в воде 2 ч либо готовят как плов.