



Андрей Мокич

ХУМУС и соленые ЛИМОНЫ

Яркая кухня Ближнего Востока

ХУМУС и соленые ЛИМОНЫ





Андрей Мокич

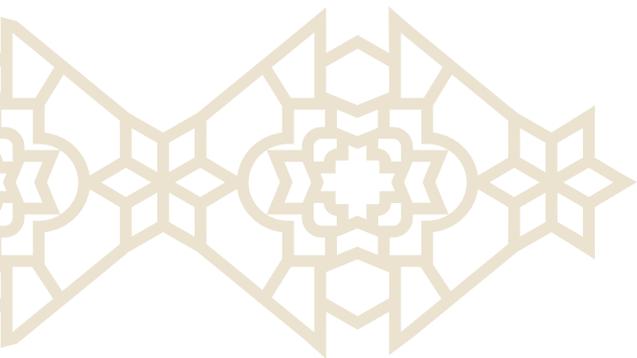
ХУМУС и соленые ЛИМОНЫ



Яркая кухня
Ближнего Востока

хлеб•соль

Москва
2022



Содержание

От автора
Соль, масло и цитрусовые
Специи и травы

Заготовки

Заатар 18
Рас-эль-ханут 19
Дукка 20
Схуг 20
Харисса
Харисса из сладкого перца и чили 23
Харисса из вяленого острого перца 24
Харисса из вяленого перца
с маринованными лимонами 24
Тахини
Классический соус тахини 25
Зеленый соус тахини 26
Сладкий соус тахини 26
Соус амба 27
Маринованные лимоны 28
Базовый хумус 30
Пряный нут 33
Лабане 34

Завтраки

Запеченное яйцо
с хрустящей слойкой и овощами 38
Шакшука
Шакшука с тофу 40

7 Шакшука-скрамбл
10 с маринованной фетой 41
12 Сладкий йогурт с кускусом
и клубникой 43
Творожные оладьи с абрикосами
гриль и взбитыми сливками 44

Обеды и ужины

ОВОЩИ

Помидоры с лабане
и базиликом 48
Маринованная свекла
с муссом из феты и фисташками 51
Пряная морковь с соусом тахини 52
Маринованные баклажаны 55
Обугленный баклажан с хумусом
и соусом тахини 56
Бабагануш 58
Запеченная цветная капуста
с зеленью и миндальными
лепестками 61
Брокколи гриль с лабане, дуккой
и маслом чили 62
Крем-суп из обугленных
баклажанов 65
Крем-суп из помидоров
с пармезаном 66
Крем-суп из кабачков с авокадо 69
Крем-суп из сельдерея с изюмом
и фисташками 70

КРУПЫ И БОБОВЫЕ

Фалафель	73
Салат с фалафелем, зеленым тахини и заатаром	75
Хумус с хрустящими вешенками и лимоном	76
Салат «Табуле» с киноа и авокадо	79
Салат из фасоли с сельдереем и зеленью	80
Булгур с жареным виноградом и мятой	83

РЫБА

Севиче из сибаса с апельсинами и фисташками	84
Салат с горячей копченой форелью и молодым картофелем	87
Запеченная скумбрия в соусе харисса с салатом из свеклы и апельсинов	88
Запеченный сибас с сальсой из помидоров с оливками	91
Кебабы из судака с обугленными баклажанами и йогуртом	92
Запеченный лосось с маринованными лимонами	95
Дорада в манговом соусе амба	96
Рыба по-мароккански	99

МЯСО

Филе куриного бедра с салатом из розовых помидоров	100
---	-----

Куриная грудка в марокканском стиле с запеченными овощами	103
Перепела, маринованные в гранатовом сиропе, с ризотто из ордзо	104
Томленые говяжьи ребра с перечным соусом и молодым картофелем	107
Фланк-стейк со сливочной фасолью и розмарином	108
Антрекоты из баранины с брокколи	111
Запеченная баранья нога	112

Выпечка и десерты

Воздушная пита и лафа	116
Хала	119
Брауни с халвой	122
Кранц с меренгой и шоколадом	125
Шоколадный рогалах	129
Печенье с тахини	132
Малаби	135
Клубничный мармелад с фундуком	136
Халва из тахини	139
Алфавитный указатель	140
Выражение признательности	142



От автора



Я шеф-повар, и я очень люблю путешествовать! Для меня поездка в новое место — это не просто способ отдохнуть, а новое гастрономическое приключение. Ведь можно приехать в незнакомое место, осмотреть все достопримечательности, но так и не узнать его по-настоящему. Чтобы понять страну, город, людей, нужно погрузиться в их жизнь, и сделать это можно через блюда, их вкусы и ароматы. Кухня может многое рассказать о характере людей, живущих в том или ином уголке планеты, об их отношении к жизни, их философии. Вот поэтому все мои путешествия гастрономические, а вместо сувениров я привожу рецепты.

Я много путешествовал по странам Ближнего Востока, но самое сильное впечатление на меня оказал Израиль. В этой стране сплелись кулинарные традиции нескольких народов, ведь кухня — вне политики. И это переплетение сделало кулинарию Израиля пестрой, смелой, яркой.

В Израиль я приезжал три раза, проехал страну с юга на север, знакомился и с ресторанами, и с уличной едой, и с небольшими пекарнями, и с домашней кухней, узнавал секреты шеф-поваров и учился у них. В Эйлате, городке на побережье Красного моря, я впервые попробовал нежнейший

хумус с морепродуктами. Меня поразила его кремовая текстура. На протяжении нескольких месяцев я пытался повторить его, расспрашивал шеф-поваров, в чем же секрет, но все было безуспешно. А узнал я его неожиданно: однажды меня пригласили на ужин в арабскую семью на севере страны, в городе Акко, где мне и рассказали о тонкостях приготовления того самого кремового хумуса.

В Старом городе в Иерусалиме, в арабском квартале, я ел и ел арабские сладости — и на рынках, и в ресторанах, просто не мог остановиться. Меня впечатлило смелое сочетание вкусов — сладкого и пряного, к которым добавлялись нетипичные для европейских десертов ноты, например розовой воды, кардамона.

А еще меня вдохновляли продукты. Помню, как в Иерусалиме купил рыбу на рынке, сорвал веточку розмарина прямо во дворе дома, где снимал апартаменты — он рос там повсюду, — и поджарил рыбу с розмарином. Это было очень просто и нереально вкусно.

В Хайфе я познакомился с шефом небольшого, но популярного у местных жителей кафе. Он показал мне свой способ приготовления севиче. Я взял его за основу рецепта, который включил в эту книгу.



Этот же шеф порекомендовал мне одно интересное место в Акко, которое сложно найти самому, так как оно находится на рыбном рынке и мало знакомо туристам. Там даже нет меню на английском, только на иврите. Местные повара специализируются на приготовлении свежей рыбы, и меню меняется каждый день, в зависимости от продуктов и фантазии поваров. Там я познакомился с простыми, но интересными приемами приготовления рыбы, и там же я впервые попробовал рыбу в марокканском стиле.

В каждом городе я ел шварму и сабих в пите, лафе, хумус, бабагануш и шакшуку.

В Яффо я впервые попробовал рогалах и влюбился в него. На самом деле эту выпечку можно встретить практически в любой пекарне, но впервые я попробовал рогалах именно там, в старом портовом городе, который теперь стал частью Тель-Авива. Я долго искал рецепт тех самых рогалах, расспрашивал поваров, изучал книги, пока наконец не добился нужного результата на своей кухне.

В Тель-Авиве я открыл для себя малаби — популярный десерт с розовой водой. В этом городе есть небольшие кафе, в которых подают только малаби, и не только в его классическом варианте — с розовой водой и сиропом, — но и с разными топингами и фруктами.

В городе Таршиха, на севере Израиля, я работал в ресторане и в пекарне. Там познакомился с технологией приготовления халы и хлеба с пряностями. А еще я увидел, как здесь делают кранц с меренгой (такой вид кранца я ранее в своих путешествиях по этой стране не встречал), и, на мой взгляд, это гениальное решение: меренга великолепно дополняет эту шоколадную выпечку.

Я побывал на производстве питы в арабской деревне, где узнал алгоритм выпекания этого вида хлеба, благодаря которому пита получается очень пышной, мягкой и румяной.

В Тель-Авиве я познакомился с замечательным поваром Марком. Это творческий человек. Я проработал с ним два месяца, и именно он стал моим наставником, когда я обучался тонкостям ближневосточной кухни.

Во время моих путешествий и стажировок я сумел понять главное — философию ближневосточной кухни, где еда — часть образа жизни, гармонично в него встроена, и к еде, впрочем, как и к жизни, здесь относятся легко и творчески. На тот момент это было для меня открытием. Конечно, есть алгоритмы, технологии приготовления тех или иных блюд, но нет жестких правил. Даже в ресторанах много импровизации. Многое зависит от наличия продуктов и фантазии того, кто готовит, поэтому еда, кажется, отражает главный принцип философии ближневосточного стиля жизни — жить в моменте, и жить с удовольствием.

Эта книга познакомит вас с рецептами лучших мастеров кулинарии Ближнего Востока, региона, который мне особенно дорог. Именно с него начался мой путь как шеф-повара.

Конечно, это далеко не все блюда, которые можно попробовать в этом уголке земли. Подбирая рецепты, я пытался отразить современный взгляд на ближневосточную кулинарию и вдохновить вас привнести ее свежие и яркие ноты на вашу кухню.



Соль, масло и цитрусовые



Я убежден, что приготовление еды — это творчество, и поэтому готовить с удовольствием может каждый. Но прежде чем переходить непосредственно к приготовлению блюд, поговорим немного о продуктах, без которых невозможно вообразить себе ближневосточную кухню. Их всего три, и они всегда есть на моей кухне. Это морская соль, оливковое масло и цитрусовые. От их качества очень зависит результат.

Соль

Она раскрывает вкус еды, усиливает его, балансирует сладость, снижает горечь. Это важный элемент блюда. Соль я использую морскую, нейодированную. Йод придает ненужный металлический оттенок блюду. Морская соль богата минеральными веществами, в ней есть элементы, необходимые организму. По моему мнению, морская соль придает блюдам особый вкус, но вы можете экспериментировать, используя розовую гималайскую, черную, кошерную.

Масло

Чаще всего я использую оливковое масло extra virgin. Выбирайте масло высокого качества, не пренебрегайте этим правилом. Не используйте мутное, горькое, прогорклое масло, так как жир, на котором готовится блюдо, очень сильно влияет на вкус.

Конечно, я не ограничиваюсь только оливковым маслом, использую и сливочное, и подсолнечное, и кунжутное, и кокосовое. Но так как в этой книге мы говорим именно о ближневосточной кухне, то в большинстве случаев я использую оливковое масло.

Многие переживают о том, что на оливковом масле нельзя жарить. На самом деле это не совсем так. Единственное доступное нам нерафинированное масло для жарки — оливковое, потому что температура горения нерафинированного оливкового масла выше, чем у других видов масла, — около 180 °С. Выше — только у рафинированного. А температура, необходимая для жарки на сковороде, ниже 180 °С. Так что смело выбирайте качественное оливковое масло, богатое полезными веществами, используйте его на кухне и получайте удовольствие!

Цитрусовые

Лимоны и апельсины в изобилии растут на Ближнем Востоке, естественно, что они являются частью кулинарии этого региона. Здесь с помощью цитрусовых еде придают кислинку. Я очень люблю лимоны, так как они, на мой взгляд, делают блюдо ближневосточным — ярким, со свежим ароматом и вкусом, а их цедра становится настоящей фишкой.



Специи и травы



Специи и травы влияют на вкус и аромат блюд, магическим образом преобразовывая его. Без них также невозможно представить себе кухню Ближнего Востока. И они тоже всегда есть на моей кухне. Я перечислю те, которые используются в рецептах этой книги, но, конечно, ими дело не ограничивается, всегда можно экспериментировать.

Специи:

- Черный перец горошком (если в рецепте указывается молотый, лучше смолоть горошины перед приготовлением, так вкус и аромат перца будут сильными и свежими)
- Паприка
- Копченая паприка
- Кориандр
- Кумин (зира)
- Тмин
- Мускатный орех
- Куркума
- Имбирь
- Фенхель
- Перец чили (хлопья)
- Сушеный чеснок
- Пажитник
- Семена горчицы
- Кардамон
- Сумах
- Шафран
- Корица
- Гвоздика

Травы:

- Тимьян
- Чабрец
- Розмарин
- Сушеная лаванда



А также всегда под рукой:

- Кунжут
- Миндальные хлопья
- Орехи (фундук, грецкие, кедровые, фисташки)
- Миндаль

ГДЕ КУПИТЬ? КАК ВЫБРАТЬ?

Я покупаю специи на рынке у проверенных продавцов. Можно покупать специи в специализированных магазинах. А еще я всегда привожу специи из путешествий. Если вы делаете так же, то хочу вас предостеречь: не берите специи в туристических лавках, особенно если вам их отсыпают из мешков, которые лежат прямо на солнце или вместе с косметикой, ароматическими свечами, чаем, маслом. Специи способны впитывать посторонние запахи, а также терять свой аромат при неправильном хранении. Вот почему, прежде чем покупать, нужно обратить

внимание на то, как хранят специи, которые вам продают, вдохнуть их аромат — он должен быть ярким, насыщенным.

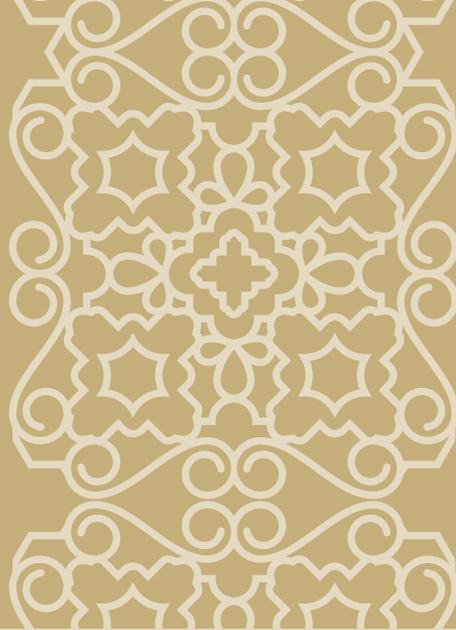
Специи лучше всего брать в цельном виде (немолотые), так они лучше сохраняют свой вкус и аромат, а смолоть их лучше непосредственно перед приготовлением блюда. Использовать можно как мельницу для специй, так и более современный вариант — измельчитель или специальные насадки для кухонных комбайнов.

Некоторые виды специй, такие как семена фенхеля, тмина, коробочки кардамона, зиру (кумин), кориандр, черный и другой перец горошком, перед тем как измельчать, желательно прогреть на сухой сковороде, чтобы их аромат лучше раскрылся.

Храните специи в темном прохладном месте, куда не попадают прямые солнечные лучи, в стеклянных банках с плотно закрывающимися крышками.



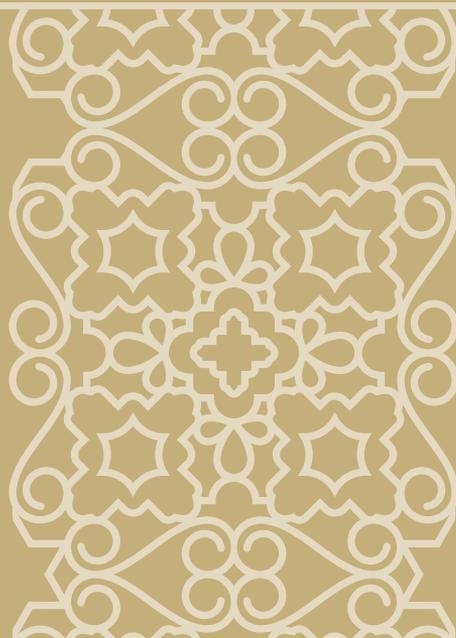




Заготовки

Заготовки – основа кухни. Они очень упрощают процесс ежедневного приготовления блюд и экономят время. Я расскажу об основных видах заготовок, которые вам понадобятся при приготовлении блюд по рецептам этой книги.

И, конечно, я сам всегда их использую, когда готовлю ближневосточную еду.





Заатар, см. с. 18



Соус амба, см. с. 27



Базовый хумус, см. с. 30



Пряный нут, см. с. 33



Харисса из вяленого
острого перца, см. с. 24



Схуг, см. с. 20



Классический соус
тахини, см. с. 25



Зеленый соус тахини, см. с. 26



Дукка, см. с. 20



Лабане, см. с. 34



Харисса из сладкого перца
и чили, см. с. 23

Заатар

4 ст. л. сушеного тимьяна
6 ст. л. сушеного орегано
3 ст. л. сушеного майорана
1 ст. л. молотого сумака
3 ст. л. кунжута
1 ч. л. мелкой морской соли

Одна из самых популярных и ароматных смесей специй Ближнего Востока. Словом «заатар» называют не только смесь специй, но и сирийскую душицу. Заатар подходит абсолютно ко всему: им посыпают и омлеты, и салаты, и хлеб с рыбой. С ним можно запекать овощи, жарить картофель и курицу.

В ближневосточных городах популярен стритфуд с заатаром – арабские лепешки, политые смесью оливкового масла и заатара, ливанский йогуртовый сыр лабана, посыпанный заатаром, салат из овощей, заправленный оливковым маслом, лимонным соком и заатаром.

Я обычно привожу заатар из путешествий в арабские страны, Египет и Израиль, он всегда есть там в лавках специй. Но его можно сделать и самостоятельно дома. Делюсь рецептом.

1 На сухой сковороде обжарьте кунжут до золотистого цвета и дайте ему остыть.

2 Половину нормы кунжута соедините с остальными ингредиентами, кроме соли, перетрите все в ступке в однородную массу. Если вы используете блендер, то делайте это в импульсном режиме.

3 Добавьте оставшийся кунжут и соль, перемешайте.

4 Храните в герметичной емкости не более 3 месяцев.

Рас-эль-ханут

3 ст. л. кумина
2 ст. л. кориандра
1 ч. л. зеленых коробочек
кардамона
1 ч. л. семян аниса
1 ч. л. черного перца горошком
1 ч. л. семян фенхеля
1 ст. л. сушеных бутонов роз
1 ч. л. сушеной лаванды
1 ч. л. тертого мускатного
ореха
2 ст. л. молотой паприки
1 ст. л. молотой куркумы
1 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. молотого перца чили

Рас-эль-ханут – североафриканская смесь, в которую традиционно входили лучшие специи из тех, что мог предложить торговец (от 10 до 50 разных видов пряностей). По множеству вариантов состава и разнообразию использования рас-эль-ханут можно сравнить с индийской масалой: смесь бывает разной и применяется в кулинарии очень широко.

Она подходит для рыбы, мяса, маринадов, овощного рагу, риса и кускуса. Это рецепт базового набора, а вы можете корректировать его по своему вкусу.

1 На небольшой сухой сковороде обжарьте на среднем огне кумин, кориандр, кардамон, анис, черный перец и фенхель до появления аромата (2–3 минуты). Пересыпьте смесь в миску, дайте остыть, затем измельчите в мельнице для специй в порошок.

2 Розу, лаванду и мускатный орех разотрите в ступке или грубо измельчите в мельнице для специй. Добавьте к обжаренным специям вместе с оставшимися ингредиентами, перемешайте.

3 Храните в герметичной емкости до года.



Дукка

200 г фундука
8 ст. л. кунжута
3 ст. л. кориандра
3 ст. л. кумина
2 ч. л. молотого
черного перца
1 ч. л. сахара
½ ч. л. морской соли

Дукка родом из Египта. В ее основе – орехи (в моем случае это фундук, но и фисташки или миндаль тоже отлично подойдут). Этой приправой обычно посыпают кебабы, овощи, а еще ее разводят оливковым маслом и используют как соус, в который макают лепешки или сырые овощи.

Дукка прекрасно подходит для панировки при запекании рыбы или мяса.

- 1 Разогрейте духовку до 160 °С.
- 2 Выложите фундук на противень, запекайте 10 минут, пока орехи не подрумянятся. Дайте остыть и очистите от кожицы.
- 3 На сухой сковороде обжарьте кунжут (4–5 минут) до золотистого цвета, переложите в миску и дайте ему остыть. На той же сковороде обжаривайте кориандр и кумин 1–2 минуты, пока от семян не начнет исходить аромат. Дайте остыть.
- 4 В чашу блендера положите фундук, кориандр и кумин. Измельчите все в однородную массу, используя импульсный режим (иначе фундук превратится в пасту).
- 5 Переложите смесь в миску, добавьте кунжут, соль, сахар и черный перец, перемешайте.
- 6 Храните в герметичной емкости в течение месяца.

Схуг

8 зеленых острых перцев
1 небольшой пучок зелени
петрушки
1 небольшой пучок кинзы
50 г листьев мяты
4 зубчика чеснока
1 ч. л. кумина
1 ч. л. кориандра
1 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. морской соли

Схуг – шедевр йеменской кулинарии – крайне острый соус, очень популярный в странах Ближнего Востока. Там говорят, что трудно найти дом, где бы не стояла баночка этого обжигающего соуса. Он бывает зеленый – приготовленный из зеленого острого перца; красный – из красного острого перца; коричневый – из помидоров и острого перца.

Подают схуг с лепешками, но он хорош и с хумусом, и с фалафелем, и с шаурмой. Попробуйте добавить немного схуга в супы, к рису, мясу, птице, рыбе, кебабам и даже котлетам.

- 1 На небольшой сухой сковороде обжарьте кумин и кориандр (1–2 минуты), переложите в чашу блендера.
- 2 Добавьте остальные ингредиенты (традиционно перец не очищают от семян, и соус получается особенно острым). Измельчите все в однородную массу.
- 3 Храните в герметичной емкости 14 дней.





Харисса



Харисса родом из Туниса. Это яркая острая паста от алого красного до бордового цвета. Цвет зависит от вида перцев, которые используются при ее приготовлении. Рецепт хариссы варьируется от региона к региону, от простейших версий, состоящих только из перца чили, чеснока, соли и оливкового масла, до более сложных — с добавлением тмина, лимонного сока, кориандра, лука и помидоров.

В Тунисе хариссу подают с большинством блюд в качестве соуса, а также добавляют в рагу и супы.

Я очень люблю хариссу и постоянно экспериментирую с ней, добавляю ее в маринады или подаю как самостоятельный соус. Представляю вам несколько вариантов хариссы, которые я часто использую на своей кухне.

Харисса из сладкого перца и чили

2 красных сладких перца
1 перец чили
2 зубчика чеснока
½ ч. л. тмина
½ ч. л. кориандра
1 ч. л. яблочного уксуса
1 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. сока лимона
½ ч. л. морской соли

1 Разогрейте духовку до 225 °С.

2 Выложите сладкий перец на противень, застеленный пергаментом, запекайте 25 минут, пока перец не обуглится.

3 Переложите перцы в миску и плотно накройте ее пищевой пленкой (так будет легче снять с них кожицу). Дайте немного постоять, затем удалите кожицу, семена и плодоножки. Перец переложите в чашу блендера.

4 На небольшой сковороде обжарьте тмин и кориандр (1–2 минуты), переложите в чашу блендера к перцу и добавьте остальные ингредиенты. Измельчите все в однородную массу.

5 Храните в герметичной емкости 14 дней.

Харисса из Вяленого острого перца

6–8 вяленых острых перцев
2 зубчика чеснока
½ ст. л. томатной пасты
1 ч. л. яблочного уксуса
½ ч. л. кориандра
½ ч. л. тмина
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
½ ч. л. морской соли

1 Вяленый перец залейте горячей водой и оставьте на 20–25 минут. Воду слейте, перец очистите от семян и плодоножек, переложите в чашу блендера.

2 На небольшой сухой сковороде обжарьте кориандр и тмин (1–2 минуты), переложите в чашу блендера к перцу и добавьте остальные ингредиенты. Измельчите в однородную массу.

3 Храните в герметичной емкости 14 дней.

Харисса из Вяленого перца с маринованными лимонами

6–8 вяленых перцев
2 зубчика чеснока
1 маринованный лимон
1 ч. л. яблочного уксуса
½ ч. л. кориандра
½ ч. л. тмина
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
½ ч. л. морской соли

1 Вяленый перец залейте горячей водой и оставьте на 20–25 минут. Воду слейте, перец очистите от семян и плодоножек, переложите в чашу блендера.

2 Маринованный лимон очистите от семян и положите в чашу блендера.

3 На небольшой сухой сковороде обжарьте кориандр и тмин (1–2 минуты), переложите в чашу блендера к перцу и добавьте остальные ингредиенты. Измельчите в однородную массу.

4 Храните в герметичной емкости 14 дней.



Тахини

Тахини, тахина или тхина, также известная как кунжутная паста, – распространенная на Ближнем Востоке приправа в виде густой пасты из тертого кунжута. Ее добавляют к очень многим блюдам, например к фалафелю и хумусу (классический хумус, кстати, делают на основе тахини и нута). Она служит основой для многих соусов и является изюминкой многих десертов.

При использовании пасту разбавляют водой, добавляют лимонный сок, чеснок, зелень или сладкие сиропы, получая соус.

Классический соус тахини

200 г тахини
сок ½ лимона
150 мл ледяной воды
1 щепотка мелкой морской соли
1 щепотка молотого черного перца

1 В миску положите тахини, добавьте сок лимона и начинайте перемешивать (паста начнет густеть).

2 Как только паста станет густой, добавляйте ледяную воду небольшими порциями, постоянно перемешивая. Возможно, вам потребуется чуть больше или меньше воды. Готовая паста по консистенции должна напоминать жидкую сметану.

3 Посолите и поперчите по вкусу.





Зеленый соус тахини

200 г тахини
сок $\frac{1}{2}$ лимона
150 мл ледяной воды
30 г кинзы
30 г зелени петрушки
1 щепотка мелкой
морской соли
1 щепотка молотого
черного перца

1 В миску положите тахини, добавьте сок лимона и начинайте перемешивать (паста начнет густеть).

2 Как только паста станет густой, добавляйте ледяную воду небольшими порциями, постоянно перемешивая. Возможно, вам потребуется чуть больше или меньше воды. Готовая паста по консистенции должна напоминать жидкую сметану. Добавьте измельченную кинзу и петрушку, хорошо перемешайте.

3 Посолите и поперчите по вкусу.

Сладкий соус тахини

100 г тахини
100 мл сахарного
сиропа

1 Тахини и сахарный сироп хорошо перемешайте. Готовый сладкий соус похож на сгущенное молоко со вкусом кунжута (халвы).

2 Подавайте с блинчиками или сырниками.

Соус амба

300 г пюре манго
25 г репчатого лука
1 зубчик чеснока
5 г морской соли
5 г семян горчицы
5 г куркумы
5 г молотого кумина
5 г молотого пажитника
5 г молотой паприки
½ острого перца чили
10 мл лимонного сока

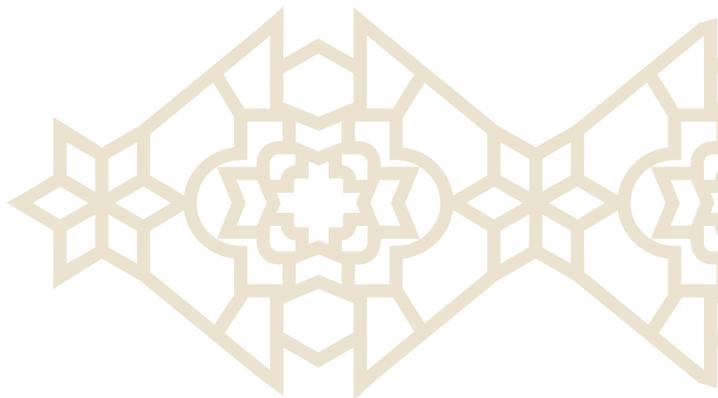
Амба – это соус-специя. Жидкая, ярко-оранжевого цвета, с пряным запахом. Родом амба из Южной Индии, но популярна в Ираке. Именно выходцы из Ирака привезли амбу в Израиль, где она превратилась в гастрономическую гордость израильской кухни.

По классическому рецепту амба готовится из мякоти еще неспелых манго, которые маринуют в соленой воде, а затем добавляют к ним различные пряности.

Мой соус амба – из сладкого пюре манго с пряностями. Его сладко-пряный вкус не перепутаешь ни с чем.

Амба отлично подходит к шаурме в пите или к сабиху – иракскому (популярному и в Израиле) завтраку в пите с вареным картофелем, жареными баклажанами, вареным яйцом и салатом. Соус можно подавать как приправу к мясу, рыбе и овощам.

- 1 Лук, чеснок и перец чили измельчите.
- 2 В небольшом сотейнике соедините все ингредиенты, на среднем огне доведите до кипения, уменьшите огонь и продолжайте готовить еще 15 минут. Дайте соусу остыть.
- 3 Храните в герметичной емкости 14 дней.



Маринованные лимоны

1 кг лимонов (при необходимости еще 1–2)
300 г морской соли
сушеный острый перец
или травы (по желанию)
оливковое масло

Маринованные лимоны — прекрасная основа для разнообразных соусов и маринадов к мясным, рыбным и овощным блюдам. На моей кухне всегда есть баночка с маринованными лимонами. Как только лимоны заканчиваются, я делаю их снова.

Приготовление потребует времени, так как лимоны должны постоять. Но в повседневных делах оно пролетит быстро, зато у вас под рукой будет этот марокканский специалитет.



1 Лимоны промойте и нарежьте вдоль крест-накрест. Раскройте одну часть лимона и посыпьте ее ложкой соли. Поверните лимон и повторите действие с солью. Уложите лимон в стерилизованную банку.

2 Таким же образом подготовьте остальные лимоны. По мере заполнения банки понемногу придавливайте их. Как только банка наполнится, надавите на последний лимон так, чтобы выделился сок. Если сок не покрывает все лимоны, возьмите дополнительно 1–2 лимона, отожмите из них сок и влейте его в банку (все лимоны должны быть покрыты соком).

3 Закройте банку крышкой и уберите на 5 дней в темное прохладное место, но не в холодильник, потому что в банке будет идти процесс ферментации.

4 Спустя 5 дней откройте банку, выпустите лишний воздух, залейте лимоны оливковым маслом и уберите в холодильник. Через пару дней лимоны можно использовать.



Базовый хумус

500 г нута
10 г разрыхлителя теста
300 г тахини
50–80 мл ледяной воды
10 г морской соли
сок 1 лимона

Я называю этот рецепт хумуса базовым, потому что вариантов этого блюда очень много, но в основе каждого лежит именно этот рецепт. Отличаются варианты добавлением разных специй, соусов, чеснока и даже овощных пюре — из свеклы, моркови, тыквы, шпината. С хумусом можно бесконечно экспериментировать и создавать свою любимую версию.

Главный ингредиент хумуса — тахини. От качества и вкуса этой пасты зависит результат, поэтому очень важно выбрать качественный продукт. Участники моих гастрономических курсов иногда удивляются, как много тахини я кладу в хумус. Конечно, ее можно добавлять больше или меньше: я встречал рецепты хумуса, где объем тахини достигает 50% от общего объема. Помните, что тахини — ключевой ингредиент, и сильно уменьшать его количество я не рекомендую.

В хумус также можно добавить чеснок (для этого его можно запечь или сделать конфи), но хумус с чесноком живет недолго, и его нужно съесть сразу же, иначе хумус окислится.

Возьмите за основу мой рецепт и, экспериментируя, создавайте свою версию, но помните три секрета: первый — при варке нута используйте разрыхлитель теста или соду, чтобы создать щелочную среду и быстро разварить горох, в этом случае у хумуса получится гладкая текстура; второй — используйте ледяную, буквально ледяную воду, тогда хумус получится белоснежным; третий — нут после замачивания можно расфасовать по пакетам, заморозить и использовать по мере необходимости.

1 Нут промойте, залейте водой и оставьте на 8–12 часов (я обычно замачиваю нут на ночь).

2 Промойте нут, откиньте на дуршлаг. У вас получится 1 кг нута, так как при замачивании его масса увеличивается в два раза.

3 В кастрюлю положите нут, поставьте ее на огонь, добавьте разрыхлитель и перемешайте. Влейте 3 л воды, доведите ее до кипения, снимая пену. Варите нут около 40 минут. Примерно через 20 минут после того, как поставили на огонь, можете отложить несколько столовых ложек нута. Что делать с ними дальше, см. рецепт Пряный нут (с. 33).





4 Как только нут будет готов, слейте воду, дайте ему остыть. Чтобы понять, готов ли нут, возьмите горошину и раздавите ее пальцами: если нут сварился, сделать это будет легко.

5 С помощью кухонного комбайна или погружного блендера измельчите нут в пюре, добавьте тахини и продолжайте взбивать массу. Добавляйте понемногу ледяную воду, всыпьте соль и влейте сок лимона. Взбивайте до получения однородной массы.

6 База готова. Теперь к ней можно добавлять специи или оставить как есть. Храните в холодильнике в закрытом контейнере 2 дня.

Пряный нут

50 г готового,
но не разваренного
нута
50 мл оливкового
масла
½ ст. л. молотой
паприки

Пряный нут – очень простая заготовка. В предыдущем рецепте приготовления хумуса (с. 30) мы отложили несколько ложек нута в процессе варки. Дело в том, что для хумуса нам нужен разваренный нут, а для этого рецепта – более упругие горошины.

Оливковое масло смешайте с паприкой. Добавьте нут, аккуратно перемешайте. Используйте для украшения, например, хумуса, баклажанов с хумусом или любых других блюд. Храните в холодильнике в закрытом контейнере 3–5 дней.



Лабане

1 кг греческого
или турецкого йогурта
сок 2 лимонов
1 ст. л. морской соли

Это ливанский сыр, который делают из йогурта, подвешивая его для удаления лишней влаги. Йогурт в подвешенном состоянии оставляют на срок от 6 часов до двух дней, и чем дольше, тем плотнее будет масса.

Обычно я подвешиваю йогурт вечером, а утром использую для завтрака или откладываю для других кулинарных целей.

Лабане отлично сочетается с бельгийскими вафлями, блинчиками, лососем, горячим хлебом, овощами и многими другими блюдами.

1 В миску положите йогурт, добавьте лимонный сок и соль, перемешайте.

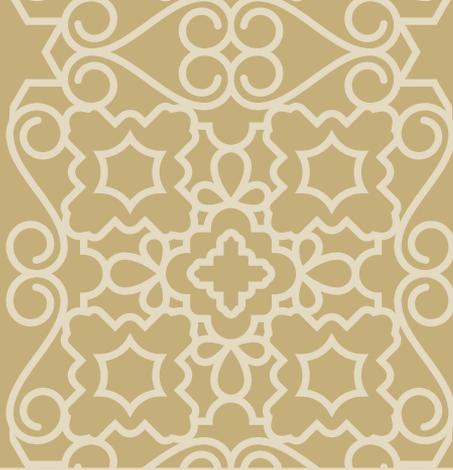
2 Марлю сложите в четыре слоя, чтобы получился большой квадрат. Уложите его в отдельную миску и влейте йогуртовую массу. Завяжите концы марли, чтобы получился мешочек, и подвесьте его в холодильнике. Под мешочек поставьте миску, куда будет стекать жидкость.

3 На следующий день можно переложить сыр в контейнер и хранить в холодильнике.







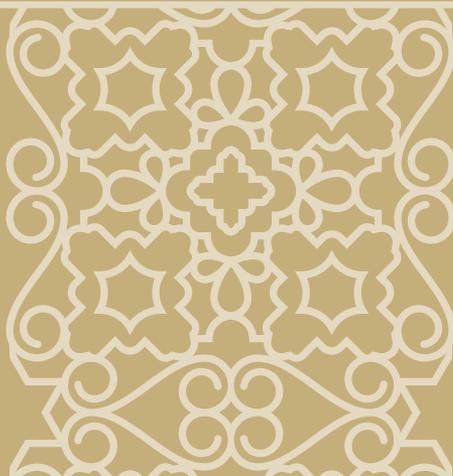


Завтраки

Завтракать можно и в одиночку, и романтично вдвоем, и всей семьей, и даже в компании друзей, но в любом случае утро — это особенное время суток, время, когда мы строим планы и готовимся к новым приключениям. Как важно быть в хорошем настроении, как важно быть на подъеме!

Для завтраков, как и для любых других приемов пищи, важно разнообразие, но так получилось, что именно завтраки разнообразить сложнее всего.

Во всем мире утром едят яйца, каши, выпечку или творог. Мы посмотрим на эти же самые продукты под другим углом, чтобы внести новизну в привычный завтрак и сделать утро еще более добрым и ярким.



Запеченное яйцо с хрустящей слойкой и овощами

1 упаковка (2 листа) слоеного
бездрожжевого теста
80 г сметаны
2 красных сладких перца
1 головка репчатого лука
10 г кинзы
10 г зелени петрушки
10 г тархуна
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотого кумина
2 яйца
молотый черный перец
морская соль
оливковое масло

Этот рецепт я встретил в одной из книг шеф-повара Йотама Оттоленги. Он очень мне понравился, и я хотел бы поделиться им с вами, немного адаптировав к нашим реалиям.

Приготовление этого завтрака потребует времени, но оно того стоит. Готовьте его утром в выходной день и получайте удовольствие.

1 Сладкий перец и репчатый лук нарежьте ломтиками, добавьте кориандр, кумин, оливковое масло, посолите и поперчите по вкусу, перемешайте.

2 Разогрейте духовку до 210 °С.

3 Выложите перец с луком на противень, застеленный пергаментом, запекайте 20 минут. Перцы должны стать мягкими и сладкими. Добавьте половину рубленой зелени и перемешайте.

4 Пласт теста размером 15×15 см уложите на противень и с помощью вилки сделайте проколы, отступив от каждого края по 2 см. Проколы мы делаем для того, чтобы эта зона теста не вздулась и наше изделие получилось таким, как задумано.

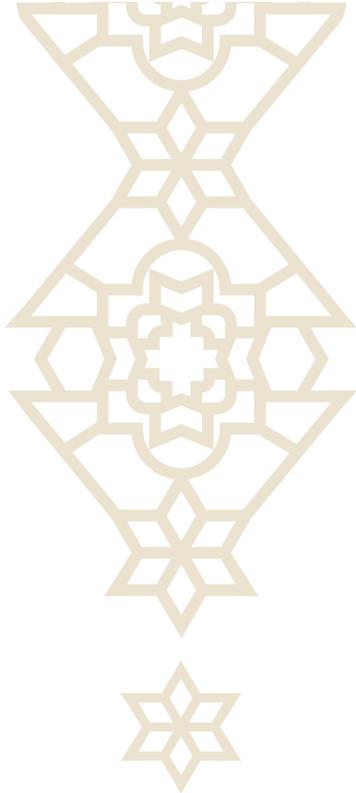
5 Смажьте тесто половиной указанного количества сметаны, отступив от каждого края по 1 см. На сметану выложите половину запеченных овощей, отступив от краев (чтобы они поднялись во время выпекания, образуя своеобразные бортики).

6 В центре овощной начинки сделайте небольшое углубление. Выпекайте слойку 15 минут. Выньте противень из духовки, аккуратно в углубление влейте яйцо. Продолжайте запекать еще 7 минут.

7 Так же приготовьте вторую слойку.

8 Готовые слойки с яйцом выложите на тарелки, добавьте оставшуюся зелень.





Шакшука

Шакшука – один из самых популярных завтраков на Ближнем Востоке. В городе Яффо, в Израиле, есть кафе, где готовят только шакшуку, но и в любом другом заведении этой страны в меню, скорее всего, тоже будет шакшука. Острое, пряное блюдо из особого томатного соуса и яиц, которое подают с горячим хлебом, питой, арабским салатом и набором «мазе» на завтрак. Я люблю сочетать шакшуку с чашечкой кофе и свежим соком из апельсинов и моркови. Основа шакшуки – соус матбуха. Традиционно его готовят около четырех часов, но мы приготовим более быстрый вариант. Соус можно сделать заранее и хранить в контейнере в холодильнике, чтобы на приготовление завтрака вам понадобилось не более 10 минут. Готовый соус можно использовать не только для шакшуки, но и подавать как закуску с горячим хлебом.

Возможно, вы уже знакомы с классической шакшукой, поэтому я предлагаю вам попробовать неклассические ее варианты – шакшуку с тофу и шакшуку-скрамбл. Но, как и в случае с классикой, мы начнем приготовление с соуса для шакшуки.

Шакшука с тофу

ДЛЯ СОУСА МАТБУХА:

8 ст. л. оливкового масла
2 средние головки репчатого лука
10 зубчиков чеснока
2 красных сладких перца
2 полуострых перца
2 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. молотой паприки
1 ст. л. кумина
1 ст. л. молотого кориандра
2 кг помидоров
соль

ДЛЯ ШАКШУКИ:

200 г соуса матбуха
150 г тофу
зелень
оливковое масло

1 Для соуса матбуха у помидоров вырежьте плодоножку, а с другой стороны сделайте на плодах крестообразный надрез. Залейте помидоры кипятком на 2–3 минуты, затем промойте холодной водой. Снимите кожицу, мякоть крупно нарежьте. Лук нарежьте полукольцами, чеснок – слайсами, перец – соломкой. На разогретую сковороду налейте масло, добавьте лук, жарьте его 5–7 минут, пока он не станет мягким. Добавьте перец и чеснок, продолжайте готовить еще 5–7 минут.

2 Всыпьте специи, готовьте 2 минуты, затем добавьте томатную пасту, хорошо перемешайте. Положите подготовленные помидоры, доведите массу до кипения, уменьшите огонь и тушите 1 час (если жидкости мало, добавьте немного воды), в конце посолите.

3 Для шакшуки тофу нарежьте небольшими кусочками. На сковороде нагрейте соус, добавьте тофу, прогревайте его 2–3 минуты. Выложите шакшуку на тарелку, посыпьте рубленой зеленью и сбрызните маслом. Можно подавать и на сковороде с горячим хлебом.

Шакшука-скрамбл с маринованной фетой

200 г соуса матбуха
2 яйца
100 г феты
1 ч. л. молотой
паприки
1 ч. л. молотого
кориандра
5 г кинзы
5 г зелени петрушки
1 ст. л. оливкового
масла

- 1** Фету нарежьте или нарвите небольшими кусочками. Добавьте специи, рубленую зелень, оливковое масло и перемешайте. Отложите.
- 2** На сковороде нагрейте соус. Взбейте яйца до однородного состояния. Равномерно влейте яичную смесь в соус и накройте сковороду крышкой. Готовьте 3–4 минуты. За это время яйца должны схватиться. С помощью вилки перемешайте массу и сделайте скрамбл.
- 3** Выложите шакшуку на тарелку, сверху положите кусочки феты. Можно подавать и на сковороде с горячим хлебом.





Сладкий йогурт с кускусом и клубникой

100 г кускуса
1 ст. л. оливкового масла
120 мл кипятка
120 г натурального
(греческого или турецкого)
йогурта
100 г клубники
1 ст. л. сахара

Еще один вариант завтрака, который изначально я задумывал как десерт. Но его очень полюбили дети, поэтому в итоге это блюдо я стал подавать на завтрак. Сладкий йогурт с кускусом и клубникой может заменить традиционные каши и мюсли.

Для этого завтрака-десерта можно использовать любые сезонные ягоды и фрукты, а также ту крупу, которая вам нравится или которая есть у вас в данный момент.

1 В миску насыпьте кускус, добавьте оливковое масло и перемешайте. Влейте кипяток. Плотно накройте миску пищевой пленкой, оставьте на 10 минут.

2 В чашу блендера положите половину указанного количества клубники, сахар и йогурт, взбейте в однородную массу. Остальную клубнику нарежьте небольшими дольками.

3 Снимите пищевую пленку с кускуса, с помощью вилки разрыхлите его и выложите на тарелку. Полейте сладким клубничным йогуртом, посыпьте кусочками клубники.



Творожные оладьи с абрикосами гриль и взбитыми сливками

250 г творога
150 мл молока
3 яйца
2 ст. л. сахара
75 г пшеничной муки
½ ч. л. разрыхлителя теста
2 щепотки соли
3 абрикоса
1 ч. л. оливкового масла
100 мл сливок (жирность 33%)
сливочное масло

Творог с ягодами хорош и сам по себе, а я покажу еще один интересный вариант завтрака, который можно приготовить из творога. Речь о нежнейших и воздушных творожных оладьях. Подать их можно с чем угодно. В моем варианте это абрикосы гриль и взбитые сливки.

1 С помощью кухонного комбайна или сита протрите творог и выложите его в миску. Яичные белки отделите от желтков. В миску с творогом добавьте молоко, 1 столовую ложку сахара и яичные желтки, взбейте венчиком.

2 Просейте муку с разрыхлителем и щепоткой соли. Постоянно взбивая творожную массу, постепенно добавляйте к ней сухую смесь. Взбивайте до получения однородной массы.

3 Отдельно взбейте белки с щепоткой соли до мягких пиков.

4 Аккуратно вмешайте половину белков в тесто, затем добавьте вторую половину белков и перемешайте так, чтобы смесь осталась легкой и воздушной.

5 Абрикосы разрежьте пополам, смажьте половинки оливковым маслом и обжарьте на гриле до появления характерных полосок.

6 Сливки взбейте с оставшимся сахаром до пиков.

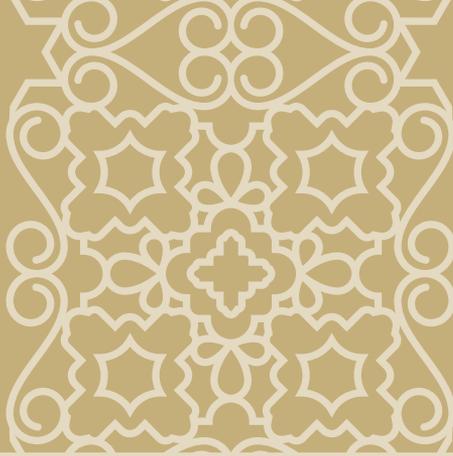
7 На большой сковороде либо на специальной жарочной поверхности на среднем огне растопите небольшой кусочек (около 20 г) сливочного масла.

8 Выложите тесто из расчета 2 столовые ложки на одну оладью. Жарьте 1–2 минуты с одной стороны до золотисто-коричневого цвета, затем аккуратно переверните и жарьте с другой стороны.

9 Подавайте оладьи теплыми с абрикосами гриль и взбитыми сливками.

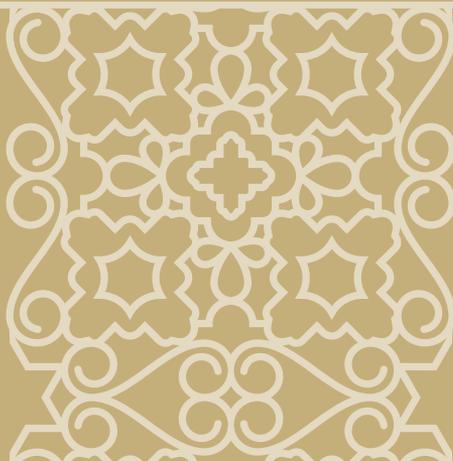






Обеды и ужины

Еда, которую мы едим каждый день, — часть стиля нашей жизни и грань ее качества, поэтому повседневной еде непременно нужно уделять особое внимание: она должна быть здоровой, натуральной, вкусной и разнообразной. С помощью еды мы можем добавить яркие краски в наш день. В этом разделе я поделюсь с вами рецептами блюд в ближневосточном стиле из овощей, мяса и рыбы, которые, надеюсь, вдохновят вас на ежедневное кулинарное творчество. А когда их подавать — на обед или на ужин — выбирайте по своему вкусу и настроению.



Овощи



Овощи полезны, но, на мой взгляд, их гастрономический потенциал не раскрыт ни на домашних, ни на ресторанных кухнях. Разумеется, не смогу полностью раскрыть его и я — ни в рамках данной книги, ни вообще, так как вариантов работы с овощами масса, и здесь, как и в целом в кулинарии, важен творческий подход. Я лишь хочу показать, как можно готовить и сочетать овощи в ближневосточном стиле. И надеюсь, это вдохновит вас на собственные кулинарные эксперименты.

Помидоры с лабанае и базиликом

3 помидора (около 300 г)
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. (около 70 г) лабанае
5–7 листьев базилика
молотый черный перец
морская соль

Спелые, ароматные, сладкие помидоры великолепны в сезон, и нужно успеть ими насладиться! Для этого рецепта я использую розовые помидоры, но можно использовать любые, которые вам по душе, главное, чтобы они были отличного качества. А если вы будете использовать помидоры разных сортов и цветов, то этот быстрый салат будет не только вкусным, но и очень ярким.

1 Помидоры нарежьте дольками, выложите на тарелку, посолите, поперчите. Полейте лимонным соком и оливковым маслом.

2 С помощью чайной ложки сформируйте небольшие шарики из йогуртового сыра лабанае (с. 34), выложите их на помидоры. Украсьте базиликом.





Маринованная свекла с муссом из феты и фисташками

3 свеклы
1 ст. л. оливкового масла
120 г феты
10–12 листьев мяты
10–12 листьев базилика
20–25 листьев эстрагона
2 веточки кинзы
1 апельсин
1 лимон
1 ст. л. меда
20 г фисташек
соль

Свекла – сладкий, богатый витаминами корнеплод, из которого можно приготовить множество ярких и интересных блюд: салатов, основных, гарниров и даже соусов. Свеклу можно варить, запекать или мариновать.

Мне нравится свекла под соусом из сыра, который дополняет вкус свеклы и создает прекрасный баланс.

В этом рецепте я сначала запекаю свеклу, а затем мариную ее в сиропе из цитрусовых. Это можно сделать заранее, тогда приготовление самого блюда займет считанные минуты.

1 Разогрейте духовку до 200 °С.

2 Свеклу полейте оливковым маслом, слегка посыпьте крупной солью, заверните в фольгу и запекайте до готовности (около 1 часа).

3 В чашу блендера положите фету, мяту, базилик, эстрагон и кинзу, измельчите в однородную массу. Если масса будет густой, то можно добавить немного жидкости от феты.

4 На сковороде обжаривайте фисташки 2 минуты, добавив к ним каплю оливкового масла и щепотку соли. Дайте остыть и порубите.

5 С помощью специального ножа снимите цедру с апельсина и лимона, из мякоти отожмите сок. Положите все в сотейник, добавьте мед и уварите до состояния сиропа (в 3 раза).

6 Готовую свеклу, очистив от кожицы, нарежьте ломтиками, переложите в миску, залейте сиропом и перемешайте. Дайте настояться 1–2 часа.

7 На тарелку положите мусс из феты, тыльной стороной ложки распределите его по тарелке. Сверху выложите маринованную свеклу, посыпьте рублеными фисташками.

Пряная морковь с соусом тахини



Этот рецепт часто встречается в ближневосточной кухне. При запекании морковь становится сладкой, а если вы добавите к ней ваши любимые специи, то она будет еще и пряной. Соус тахини в данном рецепте придает блюду ореховые ноты, но можно его и не использовать, а сбрызнуть морковь оливковым маслом. Такую морковь любят дети. На мой взгляд, ее хорошо подавать к столу в качестве закуски или гарнира.

- 1 Разогрейте духовку до 220 °С.
- 2 Морковь очистите, разрежьте каждую вдоль на четыре части, уложите в миску. Добавьте все специи и оливковое масло, хорошо перемешайте.
- 3 Выложите морковь на противень, распределив так, чтобы каждая часть лежала отдельно (если части будут лежать горкой, морковь получится тушеной). Запекайте 20 минут. Морковь карамелизируется и местами может обуглиться, что придаст ей особый вкус.
- 4 Выложите морковь на тарелку, полейте соусом тахини.

4–5 штук моркови
1 ст. л. молотого кориандра
1 ст. л. молотого кумина
1 ст. л. молотой паприки
1 ч. л. морской соли
1 ч. л. молотого черного перца
3 ст. л. оливкового масла
соус тахини (классический,
см. с. 25)





Маринованные баклажаны

3 баклажана (около 750 г)
1 ст. л. молотой паприки
1 ст. л. молотого черного перца
½ ст. л. морской соли
3 зубчика чеснока
1 небольшой пучок кинзы
1 небольшой пучок зелени петрушки
10 листьев мяты
8–9 ст. л. оливкового масла
4 ст. л. лимонного сока

Это один из моих любимых способов приготовления баклажанов. Их можно замариновать заранее, а в нужный момент подать к столу. Максимально вкус этого блюда раскрывается на следующий день после приготовления.

В сезон баклажанов я часто готовлю это блюдо и подаю его при любой возможности с горячим хлебом.

1 Разогрейте духовку до 180 °С.

2 Баклажаны очистите «зброй», оставляя на них полоски кожицы, разрежьте вдоль пополам и еще раз пополам. У вас получатся длинные дольки.

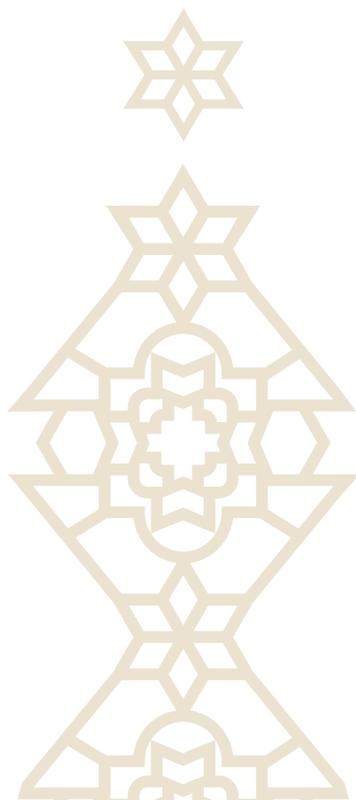
3 Дольки положите в миску, добавьте специи, 4–5 ст. л. оливкового масла, хорошо перемешайте (масло и специи должны полностью покрыть баклажаны; если вы видите, что масла мало, добавьте еще).

4 Выложите баклажаны на противень, застеленный пергаментом, запекайте 25 минут до золотисто-коричневого цвета.

5 Чеснок нарежьте слайсами, положите в миску. Добавьте крупно нарезанную зелень, перемешайте. В отдельной миске смешайте оставшееся оливковое масло и лимонный сок.

6 Горячие баклажаны переложите в миску с зеленью, залейте смесью лимонного сока и оливкового масла, хорошо перемешайте, уберите в холодильник минимум на 1 час.

7 Храните в холодильнике в закрытом контейнере до 7 дней.



Обугленный баклажан с хумусом и соусом тахини

1 баклажан (с. 30)
50 г базового хумуса
70 г соуса тахини
(классический или зеленый
тахини, с. 25, 26)
2 ч. л. лимонного сока
1 щепотка морской соли
10 зерен граната
5 г кинзы
5 г оливкового масла
пряный нут (с. 33)

Это блюдо появилось в процессе разработки меню для ресторана ближневосточной кухни: «А почему бы не подать обугленный баклажан со вкусом дымка с хумусом и тахини?» Попробовали, получилось вкусно. К тому же в приготовлении это блюдо очень простое.

Баклажаны можно обуглить разными способами. Я использую для этого газовую горелку, ее легко приобрести в супермаркете или на рынке, она доступна по цене и полезна на кухне. Главное, хранить ее подальше от детей и соблюдать технику безопасности при работе.

Если у вас горелки нет, можно обжечь баклажаны на газовой плите. В крайнем случае можно обуглить их даже на сухой сковороде, но в этом случае не забудьте смазать баклажан оливковым маслом, чтобы запустить нужный химический процесс.

1 Баклажан обожгите газовой горелкой (или на газовой плите) со всех сторон. Плод должен обуглиться (см. фото), он станет мягким, и появится характерный запах дыма. Дайте баклажану остыть, затем очистите его от кожицы. Аккуратно надрежьте его вдоль, прижмите с помощью ножа и надрежьте по диагонали.

2 На тарелку выложите хумус, сверху – баклажан. Посолите его, полейте лимонным соком, затем – соусом тахини. Добавьте нут, посыпьте зернами граната, полейте оливковым маслом и украсьте зеленью.



Бабагануш

1 кг баклажанов
100 г тахини
2 зубчика (около 10 г) чеснока
50 г кинзы
сок 1 лимона
морская соль
оливковое масло
зерна граната (по желанию)

Из обугленного баклажана (с. 56) я люблю готовить бабагануш — традиционную израильскую закуску, а точнее сказать, мазе. Бабагануш, как и хумус, практически всегда на столе. Его легко приготовить и можно хранить в закрытом контейнере в холодильнике до двух дней, а подавать с питой на завтрак или как дополнение к другим блюдам. Я люблю подавать бабагануш, как в некоторых израильских ресторанах, посыпав зернами граната.



1 Баклажаны обуглите, очистите от кожицы, мякоть мелко порубите.

2 Зелень и чеснок мелко порубите, смешайте с баклажанами. Добавьте тахини, сок лимона, соль, еще раз перемешайте. Попробуйте и досолите по вкусу.

3 При подаче сбрызните оливковым маслом и по желанию посыпьте зернами граната.





Запеченная цветная капуста с зеленью и миндальными лепестками

1 головка цветной капусты
1 головка репчатого лука
1 ч. л. соли
1 ч. л. молотого черного перца
1 ч. л. куркумы
1 ч. л. молотой паприки
1 ч. л. молотого кумина
4 ст. л. оливкового масла
листья петрушки
с 1 небольшого пучка
1 небольшой пучок мяты
листья эстрагона (тархуна)
с 10–12 веточек
1 ст. л. лимонного сока
15 г лепестков миндаля

В детстве я знал только один способ приготовления цветной капусты – жарить ее в кляре. Ребенком я с удовольствием готовил такую капусту для родителей. Тогда я даже не думал, что однажды влюблюсь в ближневосточную кухню и она откроет мне десятки способов приготовления цветной капусты. Например, капусту можно запечь целиком и подать с йогуртовым соусом. Можно сделать из нее стейки. Или еще вариант: мелко натереть в сыром виде, а затем добавить в салат «Табуле» вместо крупы, сделав этот салат еще более легким.

В этом рецепте мы запечем капусту с луком, а затем подадим ее с зеленью и миндальными лепестками.

1 Разогрейте духовку до 210 °С.

2 Цветную капусту разберите на соцветия. Лук нарежьте перьями. Положите овощи в миску, добавьте специи, оливковое масло и хорошо перемешайте.

3 Выложите овощи на противень, застеленный пергаментом, запекайте 20 минут. Через 10 минут перемешайте.

4 Миндальные лепестки обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета (1–2 минуты).

5 Когда капуста будет готова, листья мяты, петрушки и эстрагона нарвите, уложите в миску и добавьте капусту. Перемешайте, заправьте лимонным соком и еще раз перемешайте.

6 Выложите капусту с зеленью на тарелку, посыпьте лепестками миндаля.

Брокколи гриль с лабанае, дуккой и маслом чили

1 головка брокколи
1 ст. л. морской соли
1 ст. л. лимонного сока
50 г лабанае (с. 20)
1 ст. л. смеси дукка (с. 34)
1 перец чили
2 ст. л. оливкового масла

Брокколи сейчас в моде. Конечно, как и в случае с цветной капустой, да и любым другим овощем, существует множество способов приготовить эту капусту. Вот один из очень простых способов сделать вкусное и полезное блюдо.

В этом рецепте мы сначала бланшируем брокколи, а затем жарим на гриле, но можно использовать и газовую горелку. Брокколи отлично сочетается с чили, лимоном и орехами. Я использую ореховую смесь специй дукка, но если вы ее не сделали, можете заменить ее обжаренными фундуком или миндалем.

1 Брокколи разберите на соцветия.

2 В сотейник налейте воду, доведите ее до кипения, добавьте соль и лимонный сок. Положите брокколи, бланшируйте ее 3 минуты, затем сразу переложите в миску с холодной водой.

3 Перец чили нарежьте кольцами.

4 На сковороде на умеренном огне нагрейте оливковое масло, положите чили и жарьте его 3–4 минуты (перец не должен сгореть!). Процедите масло через сито в отдельную емкость. Сохраните и перец, и масло.

5 Брокколи обжарьте на хорошо разогретом гриле до появления характерных полосок. Можно воспользоваться газовой горелкой и обжечь брокколи.

6 На тарелку выложите лабанае и размажьте его тыльной стороной ложки. Сверху уложите брокколи, полейте ее маслом чили, посыпьте дуккой и обжаренными кольцами чили.





Крем-суп из обугленных баклажанов

4 баклажана (1 кг)
800 мл овощного бульона
или воды
300 мл сливок
(жирность 33%)
10 г соли
10 г молотого черного перца
растительное масло
мускатный орех
оливковое масло
зелень петрушки

Крем-суп – модное и вкусное блюдо, поэтому я решил рассказать вам именно об этом способе приготовления супа. Хочу поделиться рецептами достаточно ярких с точки зрения вкуса и несложных с точки зрения приготовления супов.

Крем-суп можно готовить на воде или на бульоне. Конечно, лучше, если это будет бульон – вкус супа станет более насыщенным. Я предлагаю вам приготовить овощной бульон. Для этого в кастрюлю положите овощи – лук, морковь, брокколи, черешковый сельдерей, можно использовать ароматные травы, такие как тимьян, розмарин, по желанию можно добавить чеснок. Влейте воду из расчета 3,5 л на 1 кг овощей, доведите ее до кипения и варите овощи на слабом огне 30–40 минут, снимая пену по мере ее образования.

Первый рецепт крем-супа – из баклажанов, и не обычных, а обугленных. Именно из таких баклажанов он получается особенным, с ароматом дымка и сливочным вкусом.

1 Хорошо разогрейте сковороду. Баклажаны натрите растительным маслом, обжарьте на сухой сковороде, периодически переворачивая (около 15 минут). Кожица у баклажанов должна обуглиться, и появится аромат дымка. Для обугливания можно использовать газовую горелку.

2 Дайте баклажанам остыть, затем очистите от кожицы. Оставьте немного мякоти для подачи и украшения супа.

3 В небольшой сотейник положите баклажаны, залейте их бульоном или водой и доведите до кипения. Варите 5 минут, затем добавьте сливки и продолжайте готовить еще 10 минут. Посолите и поперчите.

4 С помощью блендера измельчите баклажаны вместе с бульоном в однородную массу, попробуйте на вкус и по необходимости добавьте еще специй.

5 В тарелку налейте суп, в центр положите немного мякоти баклажана, сбрызните оливковым маслом, слегка посыпьте тертым мускатным орехом, украсьте листочком петрушки.

Крем-суп из помидоров с пармезаном

1,7 кг помидоров
2 ст. л. оливкового масла
1 головка репчатого лука
2 зубчика чеснока
1 перец чили
1 ч. л. яблочного уксуса
1 л овощного бульона или воды
150 мл сливок (жирность 33%)
150 г вяленых помидоров
60 г пармезана
молотый черный перец
соль

Этот горячий суп из помидоров удивляет сливочным оттенком во вкусе, а вяленые помидоры и пармезан добавляют ему еще одну изюминку.

1 У помидоров вырежьте плодоножку, а с другой стороны сделайте на плодах крестообразный надрез. Залейте помидоры кипятком на 2–3 минуты, затем промойте холодной водой. Снимите кожицу, разрежьте пополам и с помощью ложки уберите семена.

2 Лук нарежьте полукольцами, чеснок — слайсами, чили измельчите.

3 Разогрейте духовку до 180 °С.

4 Выложите помидоры, лук, чеснок и чили на противень, застеленный пергаментом. Сбрызните уксусом и частью оливкового масла, поперчите и запекайте 25 минут.

5 Овощи переложите в кастрюлю, залейте бульоном или водой, доведите до кипения и варите 10 минут. Добавьте сливки, варите еще 5–7 минут. Посолите и поперчите.

6 С помощью блендера измельчите овощи вместе с бульоном в однородную массу.

7 Вяленые помидоры нарежьте полосками. Пармезан натрите.

8 В тарелку налейте суп, добавьте вяленые помидоры и посыпьте пармезаном. Сбрызните оливковым маслом.





Крем-суп из кабачков с авокадо

2 ст. л. оливкового масла
1 головка репчатого лука
2 зубчика чеснока
5–6 веточек тимьяна
3 кабачка (около 1 кг)
800 мл бульона или воды
250 г шпината
1 авокадо
30 г сливочного масла
молотый черный перец
соль

Каждое лето наступает такой сезон, когда полки магазинов заполнены кабачками, и они практически ничего не стоят. Из кабачков можно сделать массу интересных блюд, например вафли и оладьи, их можно запекать, добавлять в пасту или использовать как основу для супа.

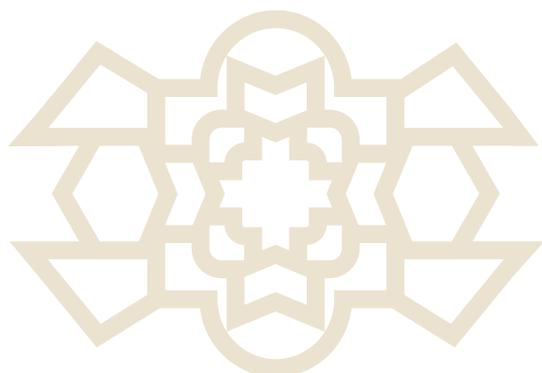
1 Репчатый лук нарежьте полукольцами, чеснок – слайсами, кабачки – дольками.

2 В кастрюле нагрейте оливковое масло, обжаривайте лук, чеснок и тимьян 5–7 минут до мягкости, добавьте кабачки и продолжайте готовить еще 5 минут. Влейте бульон или воду, доведите до кипения, добавьте шпинат. Варите суп 5 минут. Уберите веточки тимьяна.

3 С помощью блендера измельчите овощи вместе с бульоном в однородную массу. Посолите и поперчите.

4 В небольшом сотейнике нагрейте сливочное масло до коричневого цвета. Авокадо очистите, мякоть нарежьте небольшими кусочками.

5 В тарелку налейте суп, добавьте авокадо и сбрызните сливочным маслом.



Крем-суп из сельдерея с изюмом и фисташками

30 г сливочного масла
500–600 г стеблей сельдерея
1 головка репчатого лука
1 л овощного бульона
или воды
200 мл сливок (жирность 33%)
30 г изюма
30 г фисташек
молотый черный перец
соль

Казалось бы, сельдерей добавляют в качестве пряности практически во все бульоны. А что если рассмотреть его в качестве основного ингредиента и сделать из него суп, да еще со сладким изюмом и орехами?

1 Лук нарежьте полукольцами. Немного сельдерея отложите для украшения, оставшийся нарежьте дольками.

2 В сотейнике нагрейте сливочное масло, немного отлейте для подачи, обжаривайте лук и сельдерей около 8 минут до мягкости. Влейте бульон или воду, варите 30–35 минут. Если жидкость будет выкипать, добавьте еще немного. Дайте супу немного остыть.

3 С помощью блендера измельчите овощи вместе с бульоном в однородную массу, перелейте в кастрюлю, добавьте сливки и варите еще 5–7 минут. Посолите и поперчите.

4 Изюм залейте горячей водой и оставьте на 10 минут (за это время он должен набухнуть). Фисташки обжарьте на сухой сковороде. Из отложенного сельдерея сделайте украшение: с помощью терки-мандолины или специального ножа («экономки») тонко нарежьте сельдерей и положите его в воду со льдом, чтобы он закрутился.

5 В тарелку налейте суп, сверху выложите изюм, фисташки, украшение из сельдерея и сбрызните маслом.





Крупы и бобовые



Крупы и бобовые – одна из основ ближневосточной кухни. Это отдельная глава в кулинарии. Рассказать обо всем на страницах одной книги невозможно, поэтому я бы хотел здесь поделиться с вами рецептами, которые, надеюсь, вдохновят вас на дальнейшее изучение этой темы.

Фалафель

ДЛЯ ТРАДИЦИОННОГО ЗЕЛЕННОГО ФАЛАФЕЛЯ:

500 г нута
50 г кинзы
50 г зелени петрушки
125 г репчатого лука
3 зубчика чеснока
5 г молотого кумина
20 г кунжута
5 г молотой паприки
10 г соли
500 мл растительного масла

ДЛЯ ЗОЛОТОГО ФАЛАФЕЛЯ:

500 г нута
50 г кинзы
50 г зелени петрушки
125 г репчатого лука
3 зубчика чеснока
150 г моркови
5 г молотого кумина
20 г кунжута
5 г куркумы
10 г соли
500 мл растительного масла

Фалафель – визитная карточка ближневосточной кухни. И хотя кулинария этого региона очень разнообразна, без фалафеля ее просто невозможно себе представить. В Израиле есть кафе, где подают только фалафель, и кафе, где фалафель подают как бесплатную закуску к любому блюду.

Это блюдо абсолютно вегетарианское. Оно богато растительным белком. Подать его можно разными способами: просто с тахини, в пите с соусами и овощами, сделать с ним салат или вегетарианский бургер и так далее.

Я покажу вам два варианта фалафеля: традиционный зеленый и золотой фалафель (с добавлением моркови и куркумы, которые придают ему сладость и золотистый цвет).

1 Нут промойте, залейте водой и оставьте на 8–12 часов (я обычно замачиваю нут на ночь). Промойте, откиньте на дуршлаг.

2 Для приготовления массы для фалафеля вам потребуется мясорубка со средней ячейкой решетки, но если у вас ее нет, можно использовать кухонный комбайн. В этом случае масса получится более однородной, кому-то так нравится даже больше.

3 Нут, кинзу, петрушку, лук, чеснок (и морковь, если используете второй рецепт) пропустите через мясорубку два раза, добавьте все специи и перемешайте. Плотнo накройте миску пищевой пленкой и уберите в холодильник минимум на 30 минут. Готовую массу можно заморозить и использовать при необходимости.

4 Из охлажденной массы сформируйте шарики примерно по 20–25 г.

5 В небольшом сотейнике нагрейте растительное масло до 180 °С (используйте кухонный термометр, чтобы достичь нужной температуры). Масла должно быть достаточно много, столько, чтобы у вас получился домашний фритюр.

6 Жарьте фалафель в масле до золотисто-коричневого цвета (около 4–5 минут), выложите его на салфетки, дайте стечь излишкам масла.

7 Выложите фалафель на тарелку или сделайте с ним салат.



Салат с фалафелем, зеленым тахини и заатаром

1 пучок зеленого салата
1 помидор
1 огурец
½ ст. л. лимонного сока
½ ст. л. оливкового
масла
5–7 шариков фалафеля
(с. 73)
1 ст. л. зеленого соуса
тахини (с. 26)
1 ч. л. смеси заатар (с. 18)
молотый черный перец
соль

Вариант быстрого салата. Вы можете дополнять его и менять состав ингредиентов по своему вкусу: можно использовать разные смеси салатной зелени, добавить маринованный лук или другие ингредиенты.

- 1** Листья салата нарвите, положите в миску.
- 2** Огурец и помидор нарежьте крупными ломтиками, добавьте к салату. Посолите, поперчите, заправьте лимонным соком и оливковым маслом. Аккуратно перемешайте и выложите на тарелку.
- 3** Шарики фалафеля разрежьте пополам, выложите на салат, полейте зеленым соусом тахини, посыпьте заатаром.

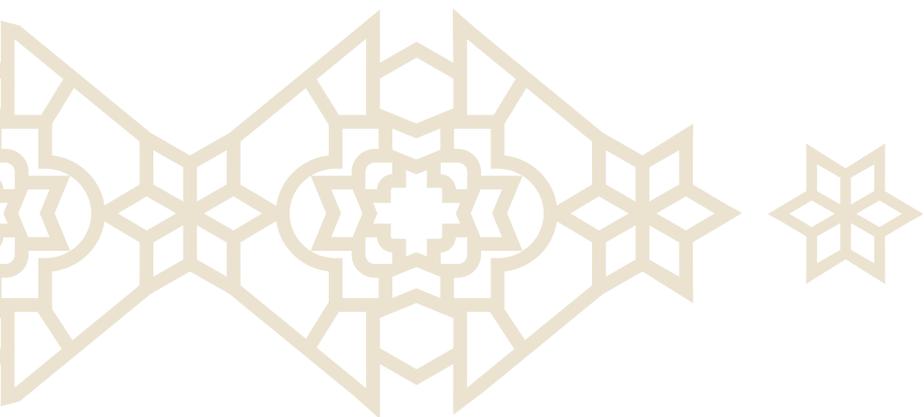


Хумус с хрустящими Вешенками и лимоном

500 г вешенок
3 зубчика чеснока
3 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. соевого соуса
150 г базового хумуса (с. 30)
2 ст. л. лимонного сока
зелень

Хумус сочетается практически со всеми продуктами — с мясом, птицей, цветной капустой, брокколи, баклажаном, авокадо. Можно подать хумус с жареными шампиньонами или запеченными вешенками. Хрустящие запеченные вешенки отлично подходят к кремовой текстуре хумуса.

- 1 Разогрейте духовку до 220 °С.
- 2 У вешенок отрежьте ножки, шляпки нарежьте полосками и положите в миску. Чеснок раздавите, измельчите, добавьте к грибам. Влейте 2 ст. л. оливкового масла, соевый соус, перемешайте.
- 3 Выложите грибы на противень, застеленный пергаментом, запекайте 20 минут. Через 10 минут перемешайте.
- 4 На тарелку выложите хумус и тыльной стороной ложки размажьте его, оставляя место в центре. Положите грибы в центр тарелки, полейте их лимонным соком, оставшимся оливковым маслом, посыпьте рубленой зеленью.







Салат «Табуле» с киноа и авокадо



2 пучка зелени петрушки
1 пучок мяты
1 помидор
1 авокадо
50 г киноа
20 г миндаля
1 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла
10 г зерен граната
молотый черный перец
соль

Салат «Табуле» – один из самых популярных салатов в ближневосточной кухне. Традиционно его делают с крупой – кускусом или булгуром, добавляя много мелко рубленной зелени – петрушки и мяты. Заправляют его лимонным соком и оливковым маслом. Табуле – это свежий вкус лета!

На базе традиционного табуле можно делать разные вариации. Например, вместо крупы добавить мелко натертую цветную капусту, зерна граната. Я покажу вариант табуле с двумя ингредиентами, популярными сейчас в здоровом питании, – киноа и авокадо. Они отлично сочетаются в этом салате.

- 1** Киноа хорошо промойте в холодной воде (это нужно для того, чтобы убрать горечь).
- 2** В сотейник положите киноа, залейте водой, доведите ее до кипения, уменьшите огонь и варите около 15 минут. Откиньте киноа на дуршлаг и промойте холодной водой.
- 3** Петрушку и листья мяты нарежьте максимально мелко. Помидоры и мякоть авокадо нарежьте мелкими кубиками. Миндаль порубите.
- 4** В миске смешайте все ингредиенты, посолите, поперчите, заправьте лимонным соком, оливковым маслом, перемешайте.
- 5** Выложите салат на тарелку, посыпьте зернами граната.

Салат из фасоли с сельдереем и зеленью

1 банка (240 г)
консервированной фасоли
1 помидор
2–3 стебля сельдерея
1 маленький пучок петрушки
2 ст. л. зерен граната
1 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла
молотый черный перец
соль

Рецепт очень простого, быстрого и полезного – фасоль богата растительным белком – салата с фасолью. В этом рецепте я использую консервированную фасоль. Ее можно всегда держать под рукой и использовать при необходимости. Немного лимонного сока – и она станет упругой, с более приятной текстурой. Конечно, можно использовать обычную фасоль. Для салата ее нужно замочить в холодной воде на ночь, а потом отварить, посолив. Этот салат еще удобен тем, что в него можно добавить любую зелень и свежие овощи, которые есть на кухне.

- 1 С фасоли слейте жидкость, выложите в миску.
- 2 Помидор нарежьте крупными кубиками, сельдерей – небольшими дольками. Петрушку крупно порубите.
- 3 Добавьте подготовленные овощи и зелень к фасоли, всыпьте зерна граната, посолите, поперчите, заправьте лимонным соком, оливковым маслом, перемешайте.
- 4 Выложите салат на тарелку и подавайте как самостоятельное блюдо или как гарнир.





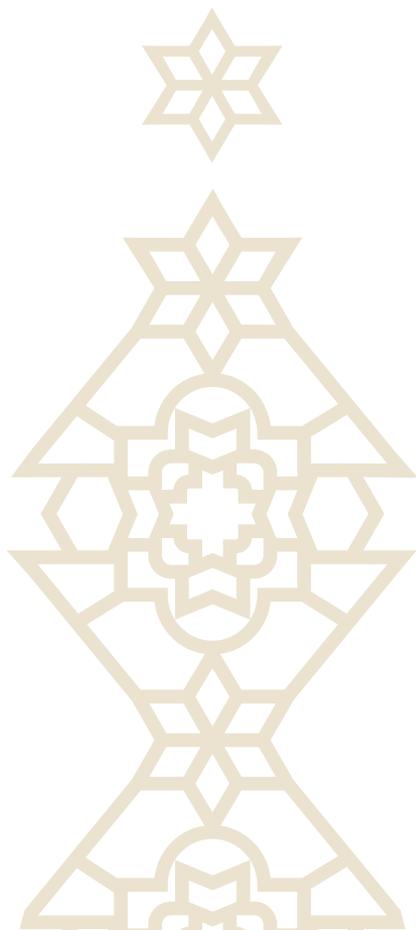


Булгур с жареным виноградом и мятой

100 г булгура
1 гроздь сладкого винограда
3 ст. л. оливкового масла
150 г грецких орехов
1 лимон
листья 2 веточек мяты
молотый черный перец
соль

Если поджарить виноград, он станет еще слаще и приобретет нотки карамели. Виноград отлично сочетается с грецким орехом. Добавьте к нему крупу, и у вас получится вкуснейшее блюдо, которое можно подать как гарнир или салат.

- 1 Разогрейте духовку до 200 °С.
- 2 Булгур смешайте с 1 столовой ложкой оливкового масла, влейте 150 г (около $\frac{2}{3}$ стакана) кипятка. Плотнo накройте миску пищевой пленкой и оставьте на 30 минут.
- 3 С грозди винограда снимите ягоды. Выложите их на противень, застеленный пергаментом, полейте оставшимся оливковым маслом, посолите, поперчите и перемешайте. Запекайте 25 минут, каждые 10 минут перемешивайте.
- 4 Грецкие орехи обжарьте на сухой сковороде. С лимона снимите цедру и измельчите ее, из мякоти отожмите сок. Мята порубите.
- 5 В миску выложите булгур, виноград, орехи, мяту и цедру, перемешайте, посолите, поперчите, полейте лимонным соком.
- 6 Выложите салат на тарелку и сразу подавайте.



Рыба



Рыба и морепродукты занимают особенное место в ближневосточной кухне, и в этом плане здесь прослеживается средиземноморское влияние. В странах этого региона великолепный выбор морской рыбы и морепродуктов, и они доступны в свежем виде. Конечно, мы зачастую не можем себе этого позволить из-за ограниченности предложений, поэтому я подобрал и адаптировал рецепты так, чтобы из той рыбы, которая есть на нашем рынке, вы смогли приготовить вкусные и нетривиальные блюда в ближневосточном стиле. По возможности я беру судака, форель в свежем виде либо лосося, сибаса и дораду — в охлажденном.

Севиче из сибаса с апельсинами и фисташками

1 тушка сибаса (400–600 г)
10 г корня имбиря
1 перец чили
5 г соли
3 г молотого черного перца
10 г кинзы
10 г репчатого лука
1 лимон
2 апельсина
1 ст. л. оливкового масла
20 г фисташек

Севиче — традиционное перуанское блюдо, но оно распространено и на Ближнем Востоке. Я взял за основу перуанский рецепт, адаптировал его под свой вкус и вкус моих гостей. На мой взгляд, получилось яркое блюдо с нужной текстурой.

В этом рецепте рыба не подвергается тепловой обработке. Знаю, что многие с опасением относятся к сырой рыбе, но на самом деле ее нельзя назвать сырой, она готовится с помощью маринования, которое, как и тепловая обработка, запускает химические реакции в продукте. Но есть один нюанс при таком способе приготовления: к качеству и свежести исходного продукта нужно относиться очень внимательно, впрочем, как и всегда.

Мне нравится готовить это блюдо с тонкокожими узбекскими лимонами, они кисло-сладкие и нереально вкусные!

- 1** Рыбу разделайте на филе, удалив кожу и кости. Для того чтобы убрать все косточки, удобно использовать пинцет. Филе нарежьте небольшими ломтиками и положите в миску.
- 2** Имбирь, чили и кинзу по отдельности очень мелко порубите. Лук нарежьте полукольцами. Добавьте все к рыбе, посолите, поперчите.
- 3** С помощью ножа с одного апельсина срежьте кожуру, мякоть нарежьте небольшими дольками, добавьте их к рыбе. Из второго апельсина и лимона отожмите сок. Для этого удобно использовать простую ручную соковыжималку для цитрусовых, чтобы выжать весь сок из плода. Добавьте сок апельсина и лимона к рыбе. Перемешайте рыбу и оставьте для маринования на 15 минут.
- 4** Фисташки обжарьте на сухой сковороде с каплей оливкового масла и щепоткой соли. Дайте остыть и измельчите. Выложите севиче на тарелку, полейте оливковым маслом и посыпьте фисташками.





Салат с горячей копченой форелью и молодым картофелем

1 филе копченой атлантической форели (около 200 г)
1 пучок листьев салата
1 помидор
5–7 оливок без косточек
1–2 клубня молодого картофеля
сливочное масло
1 яйцо

ДЛЯ ЗЕЛеноЙ САЛЬСЫ:

1 ст. л. каперсов
1 зубчик чеснока
2 филе анчоусов
5 г кинзы
5 г зелени петрушки
2 ч. л. зернистой горчицы
2 ч. л. яблочного уксуса
1 ст. л. оливкового масла
молотый черный перец

Однажды в зимний сезон я поехал на север Израиля, в арабский городок Таршиха, где мне удалось поработать в рыбном ресторане. Там коптили лосося и готовили с ним разные блюда, например, копченую рыбу нагревали добела в печи и подавали с картофелем. Это блюдо натолкнуло меня на мысль о сытном салате из копченой форели, а за основу я взял знаменитый салат «Нисуаз».

- 1 Для зеленой сальсы филе анчоусов измельчите ножом. Если у вас тушки анчоусов целиком, то сделайте филе сами: отрежьте голову, разрежьте брюшко, удалите внутренности и хвостик.
- 2 Каперсы, чеснок, кинзу и петрушку порубите, смешайте в миске с анчоусами. Добавьте горчицу, уксус, оливковое масло, поперчите и перемешайте. Отложите.
- 3 Картофель сварите, затем обжарьте на сливочном масле до золотисто-коричневого цвета.
- 4 Разогрейте духовку до 200 °С.
- 5 Выложите филе форели целиком на противень, застеленный пергаментом, запекайте 10–15 минут, пока рыба не побелеет. Горячее филе нарежьте кусочками.
- 6 Яйцо (комнатной температуры, если будет холодным, оно треснет) аккуратно положите в кипящую воду и варите 6 минут. Такой способ приготовления позволяет сварить яйцо до нужного состояния. В нашем случае нужно, чтобы желток остался мягким. Яйцо положите в холодную воду на несколько минут, затем очистите от скорлупы. Разрежьте яйцо пополам.
- 7 Листья салата и оливки нарвите. Листья аккуратно перемешайте с $\frac{1}{3}$ сальсы.
- 8 Выложите салат с сальсой на тарелку, добавьте нарезанный помидор, обжаренный картофель, оливки, половинки яйца. Добавьте кусочки горячей форели и выложите на салат оставшуюся сальсу.

Запеченная скумбрия В соусе харисса с салатом из свеклы и апельсинов

1 скумбрия
2 ст. л. хариссы (с. 23–24)
1 свекла
1 апельсин
5–6 оливок без косточек
10 г кинзы
10 г зелени петрушки
1 ч. л. лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла
молотый черный перец
соль

Скумбрия – достаточно жирная рыба, поэтому харисса, свекла и апельсины, которые я использую в этом рецепте, отлично сбалансируют ее вкус. Вообще, апельсины и скумбрия, на мой взгляд, идеальное сочетание.

1 Разогрейте духовку до 200 °С.

2 Свеклу смажьте оливковым маслом, посолите, заверните в фольгу и запекайте до готовности (около 1 часа).

3 Скумбрию разделайте на филе, удалив кости, смажьте хариссой, запекайте 20 минут.

4 С помощью ножа с апельсина срежьте кожуру, мякоть нарежьте небольшими дольками и положите в чашку. Свеклу очистите, нарежьте средними кубиками. Оливки нарежьте или нарвите. Зелень крупно порубите. Все подготовленные ингредиенты положите в миску, посолите, поперчите, полейте лимонным соком, оливковым маслом и аккуратно перемешайте.

5 Готовую скумбрию уложите на тарелку, на нее выложите салат из свеклы и апельсинов.





Запеченный сибас с сальсой из помидоров с оливками

2 тушки сибаса
50 г сливочного масла
2 помидора
1 ст. л. изюма
5–7 оливок без косточек
1 лимон
1 ст. л. меда
10 г мяты
10 г кинзы
1 ч. л. семян фенхеля
оливковое масло
молотый черный перец
соль

В этом рецепте мы польем рыбу горячим сливочным маслом и запечем при 240 °С – такая температура, как правило, используется в технике гриль. Благодаря высокой температуре у рыбы появляется золотистая корочка и аромат гриля, а масло придаст ей округлый сливочный вкус. Сальса же, которую мы приготовим из помидоров и оливок, освежает и отлично сочетается со сливочными нотами во вкусе рыбы.

1 Разогрейте духовку до 230 °С.

2 Рыбу посолите и поперчите с обеих сторон.

3 Выложите тушки на противень, застеленный пергаментом. Сливочное масло растопите и, когда оно начнет пениться, полейте им рыбу со всех сторон. Запекайте 20 минут. Через 10 минут полейте тушки образовавшимся соком.

4 Для сальсы изюм залейте горячей водой и оставьте на 10 минут (он должен набухнуть и стать мягким). Семена фенхеля обжарьте на сухой сковороде (1–2 минуты), чтобы их аромат раскрылся.

5 Помидоры нарежьте крупными дольками, положите в миску. С лимона снимите цедру и выжмите из него сок. Кинзу и мяту измельчите. Перемешайте цедру и зелень с помидорами, добавьте мед, фенхель, нарезанные оливки и изюм. Заправьте лимонным соком и оливковым маслом, еще раз перемешайте.

6 На тарелку выложите рыбу, на нее – сальсу.

Кебабы из судака с обугленными баклажанами и йогуртом

2 баклажана
2 ст. л. оливкового масла
1 головка репчатого лука
4 зубчика чеснока
500 г филе судака
1 перец чили
20 г зелени петрушки
1 яйцо
1 ч. л. сумака
1 ч. л. куркумы
1 ч. л. молотого кумина
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотой паприки
200 г натурального йогурта
молотый черный перец
соль

Судак считается рыбой, которая при приготовлении становится сухой. Да, нежного судака легко пересушить, но при правильном подходе из него можно готовить очень вкусные блюда. Например, кебабы из судака.

Они получаются особенно вкусными, если рыбный фарш мелко порубить ножом. Мне нравится подавать их с обугленными баклажанами, которые дают вкус дымка и отлично сочетаются с рыбой. Фарш можно сделать заранее и хранить в холодильнике, а в нужный момент быстро сделать кебабы.

1 Баклажаны смажьте половиной оливкового масла.

2 Разогрейте сухую сковороду, выложите баклажаны и обжигайте их на сковороде, пока кожа не начнет обугливаться, лопаться и не появится характерный аромат дыма, а мякоть баклажана не станет мягкой. Переложите баклажан на сито и дайте лишней влаге стечь.

3 Репчатый лук нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на оставшемся оливковом масле до золотисто-коричневого цвета на среднем огне. Добавьте чеснок, готовьте еще пару минут, переложите в миску.

4 С помощью ножа измельчите филе судака в фарш (но не в пасту!), переложите к обжаренному луку, добавьте измельченные петрушку и чили, все специи, яйцо, хорошо перемешайте. Плотной крышкой накройте миску пищевой пленкой и уберите в холодильник на 30 минут.

5 Разогрейте духовку до 200 °С.

6 Выложите фарш из холодильника и сформируйте небольшие кебабы, примерно по 70–80 г.

7 Разогрейте сковороду, добавьте оливковое масло, выложите все кебабы и обжаривайте их до золотистого цвета.

8 Выложите кебабы на противень, застеленный пергаментом, запекайте 5–7 минут.

9 Баклажаны, очистив от кожицы, нарежьте небольшими полосками, посолите, поперчите, полейте йогуртом и перемешайте.

10 На тарелку выложите баклажаны в йогурте, поверх – кебабы. По желанию украсьте листочками петрушки.





Запеченный лосось с маринованными лимонами

500–700 г филе лосося
2 маринованных лимона (с. 28)

Маринованные лимоны широко используются в ближневосточной кухне, в том числе и в виде пасты для маринования рыбы и птицы. Это очень простое и очень вкусное блюдо я попробовал у одного из израильских поваров. Вы наверняка встречали способ приготовления рыбы в соли. Здесь похожая техника, но вместо соли мы будем использовать маринованные лимоны, которые ярче и богаче по вкусу.

Рыба готовится в корке из маринованных лимонов при низкой температуре, отчего она становится очень нежной, с приятным лимонным вкусом.

Такое блюдо практически не требует усилий и временных затрат, достаточно сделать с помощью блендера пасту из маринованных лимонов, покрыть рыбу и отправить ее в духовку. При этом блюдо интересное, вкусное, отлично подходит для семейных ужинов и больших компаний. Советую брать 3 маринованных лимона на 1 кг рыбы.

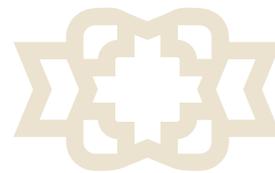
- 1 Разогрейте духовку до 150 °С.
- 2 Выложите филе лосося на противень, застеленный пергаментом.
- 3 С помощью блендера измельчите маринованные лимоны в однородную массу.
- 4 Покройте филе лосося приготовленной пастой, запекайте 20 минут. Затем переведите духовку в режим «гриль» и продолжайте запекать еще 3–5 минут.
- 5 Сразу же выньте рыбу из духовки (не оставляйте блюдо в духовке после выключения, иначе рыба пересохнет), кулинарной лопаткой аккуратно снимите «шубу» из лимонной пасты (пасту мы не едим, она горьковатая и испортит вкус рыбы, мы просто удаляем ее).
- 6 Подавайте лосося с любым гарниром, который вам нравится, и с салатом из свежих овощей.

Дорада В манговом соусе амба

2 тушки дорады
4 ст. л. соуса амба (с. 27)
оливковое масло
молотый черный перец
соль

Я уже не помню, как появилась идея смазать дораду манговым соусом, а затем запечь, но результат превзошел все ожидания. Это просто невероятно вкусно! Рыба получается сладковато-пряной за счет мангового соуса амба. Ее можно подавать с любым гарниром или вовсе без него.

- 1 Рыбу промойте, обсушите салфетками.
- 2 С помощью острого ножа сделайте на тушках боковые глубокие надрезы так, чтобы потом при смазывании рыбы в них попал соус и рыба немного промариновалась. Тушки посолите, поперчите, обильно смажьте соусом.
- 3 Рыбу слегка обжарьте на сковороде, смазанной маслом, при средней температуре. Будьте аккуратны при обжаривании, чтобы рыба не подгорела, так как в соусе есть естественные сахара.
- 4 Разогрейте духовку до 190 °С.
- 5 Выложите рыбу на противень, застеленный пергаментом, запекайте 10–15 минут.
- 6 Переложите рыбу на тарелку и сразу подавайте.







Рыба по-мароккански

2 красных сладких перца
3 ст. л. оливкового масла
1 перец чили
4 зубчика чеснока
2 помидора
1 ст. л. молотой паприки
1 ст. л. молотого кориандра
500 г филе судака
1 лимон
молотый черный перец
соль

Еще один отличный рецепт блюда из судака. Рыба получается сочной и насыщенной вкусами. Перечно-лимонный соус, в котором готовится рыба, отправит вас в путешествие по Марокко. Такой соус можно приготовить заранее и хранить в холодильнике, чтобы при необходимости разогреть, добавить филе рыбы и уже через 5 минут получить готовое блюдо, которое можно подать с горячим хлебом.

1 Для соуса сладкий перец очистите от семян и нарежьте соломкой. Чили измельчите (если хотите уменьшить остроту, удалите семена). Чеснок нарежьте слайсами.

2 У помидоров вырежьте плодоножку, а с другой стороны сделайте на плодах крестообразный надрез. Залейте помидоры кипятком на 2–3 минуты, затем промойте холодной водой. Снимите кожицу, мякоть нарежьте кубиками.

3 В сковороде нагрейте оливковое масло, обжаривайте сладкий перец около 8 минут (он должен стать мягким). Добавьте чеснок и чили, продолжайте готовить еще 2–3 минуты. Всыпьте специи, хорошо перемешайте, жарьте еще 1–2 минуты, затем положите помидоры. Как только помидоры превратятся в пюре (примерно через 2–3 минуты), добавьте 1 стакан воды, посолите и поперчите, доведите все до кипения, уменьшите огонь и тушите 20–25 минут.

4 Филе судака нарежьте небольшими кусочками 2–3 см.

5 Выложите судака в соус, полейте его соусом, добавьте дольки лимона и готовьте под крышкой 5–6 минут.

6 На тарелку выложите рыбу вместе с соусом. По желанию посыпьте зеленью.

Мясо



Птица и баранина больше распространены на Ближнем Востоке, нежели говядина. Но так как в нашем регионе говядина более популярна, в этом разделе я предлагаю рецепты блюд из говядины в ближневосточном стиле. Надеюсь, они разнообразят ваш стол и доставят удовольствие.

Филе куриного бедра с салатом из розовых помидоров

500 г филе куриного бедра
2 ст. л. хариссы (с. 23)
2 ст. л. натурального йогурта
3 ст. л. оливкового масла
2 помидора
20 г красного репчатого лука
лаваш
молотый черный перец
соль

На мой взгляд, это простое блюдо с небанальными вкусовыми нотами, но при этом оно очень часто встречается в разных вариациях на Ближнем Востоке. Я предлагаю тот вариант, который нравится мне и по которому я готовлю сам. Бедрa мы будем выдерживать в маринаде, для которого используются йогурт и харисса (ее можно приготовить по любому рецепту – с. 23–24), а затем запекать, но можно и поджарить их на гриле. Подавать бедра можно тоже по-разному, например целиком или, нарезав, вложить в питу, а также завернуть в лаваш, чтобы получить вкуснейшую шаурму.

1 Разогрейте духовку до 180 °С.

2 Сделайте маринад, смешав хариссу и йогурт в однородную массу. Филе бедра посолите, поперчите, смажьте маринадом, положите в миску и уберите в холодильник на 2 часа.

3 В сковороде нагрейте 2 столовые ложки оливкового масла, поджарьте кусочки филе с двух сторон до золотисто-коричневого цвета.

4 Выложите филе на противень, застеленный пергаментом. Запекайте 7–9 минут.

5 Для салата лук нарежьте перьями, промойте под холодной водой, положите в миску. Помидоры нарежьте дольками, добавьте к луку, заправьте оставшимся оливковым маслом, посолите и поперчите.

6 На тарелку выложите лаваш, на него — нарезанное кусочками мясо. Рядом выложите салат и немного хариссы.





Куриная грудка В марокканском стиле с запеченными овощами



3 куриные грудки (филе)
2 ст. л. смеси рас-эль-ханут
(с. 19)
1 ч. л. соли
4 ст. л. оливкового масла
½ головки цветной капусты
4 моркови
1 головка репчатого лука
1 красный сладкий перец
1 стакан (около 100 г)
замоченного нута (см. рецепт
Базовый хумус, с. 30)
150 г кускуса
1 щепотка шафрана

Это простое, но яркое блюдо, которое подходит для всей семьи и для больших компаний. Куриная грудка с запеченными овощами получается очень сочной и ароматной. Ее часто подают с кускусом. Мы сделаем кускус с шафраном, чтобы придать ему золотистый оттенок и восточный вкус.

- 1 Филе грудки посолите и замаринуйте в 1 столовой ложке смеси рас-эль-ханут.
- 2 Нут сварите до полуготовности: положите в кастрюлю, залейте водой, доведите ее до кипения, уменьшите огонь и варите около 30 минут. В данном случае разрыхлитель при варке нута добавлять не нужно.
- 3 Разогрейте духовку до 220 °С.
- 4 Все овощи крупно нарежьте, добавьте нут, оставшиеся специи, 2 столовые ложки оливкового масла, хорошо перемешайте. Выложите овощи в форму. Запекайте 15 минут.
- 5 В миску насыпьте кускус, добавьте 1 столовую ложку оливкового масла и шафран. Влейте около 180 г кипятка, плотно накройте миску пищевой пленкой и оставьте на 10–15 минут.
- 6 В сковороде нагрейте 1 столовую ложку оливкового масла и обжарьте куриную грудку до золотистого цвета.
- 7 Выньте овощи из духовки, уложите на них куриную грудку, добавьте полстакана воды и запекайте еще 10 минут.
- 8 Снимите пленку с кускуса и аккуратно разрыхлите его вилкой.
- 9 Подавайте запеченную грудку с овощами и кускусом.

Перепела, маринованные в гранатовом сиропе, с ризотто из орззо

2 перепела
4 ст. л. густого гранатового
сиропа
2 ч. л. молотого кориандра
4 зубчика чеснока
4 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. сливочного масла
1 небольшая головка
репчатого лука
50 г моркови
50 г зеленой фасоли
100 г орззо
400 мл куриного бульона
молотый черный перец
морская соль

Гранат широко используется на Ближнем Востоке, в том числе и для маринадов. Вообще, этот фрукт считается там символом изобилия. Идею приготовить перепелов, используя для маринада гранат, я нашел у Гордона Рамзи. Отличным гарниром для этого блюда станет орззо (вид пасты, по форме похожий на рис) со сливочным вкусом. Орззо я готовлю в технике ризотто. Получается вкусно и интересно.

- 1 Перепелов разрежьте вдоль грудной кости, раскройте пластом, срежьте лишний жир, если он есть, посолите и перчите.
- 2 Смешайте гранатовый сироп, 2 столовые ложки оливкового масла, перец, кориандр, 1 чайную ложку соли. Раздавите и измельчите 2 зубчика чеснока, добавьте к смеси, перемешайте. Хорошо смажьте маринадом перепелов. Уберите в холодильник на ночь.
- 3 За полчаса до приготовления выложите перепелов из холодильника (птица должна прогреться до комнатной температуры, чтобы равномернее приготовилась).
- 4 Разогрейте духовку до 180 °С.
- 5 В сковороде нагрейте 1 столовую ложку оливкового масла, жарьте перепелов до золотистого цвета с двух сторон.
- 6 Выложите птицу на противень, влейте немного воды. Запекайте 15 минут.
- 7 Лук и морковь нарежьте мелкими кубиками. Оставшийся чеснок раздавите и измельчите. Фасоль нарежьте небольшими кусочками.
- 8 В сковороде на среднем огне нагрейте 1 столовую ложку сливочного масла и оставшееся оливковое масло. Добавьте лук, морковь и фасоль, готовьте 6–8 минут до мягкости. Положите чеснок и продолжайте готовить еще 1–2 минуты.

9 Всыпьте ордзо, обжаривайте его вместе с овощами 3–4 минуты. Влейте 1 половник горячего бульона. Когда бульон выкипит, влейте еще 1 половник. Повторяйте, пока ордзо не набухнет. Добавьте оставшееся сливочное масло и тщательно перемешайте до образования эмульсии.

10 Подавайте перепелов с ордзо.





Томленые говяжьи ребра с перечным соусом и молодым картофелем



1,5–2 кг говяжьих ребер
отрубом
молодой картофель
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. черного перца
горошком
100 мл белого вина
200 мл сливок (жирность
33%)
молотый черный перец
соль

Я люблю говяжьи ребра. С ними все достаточно просто, и, понимая основной принцип, можно готовить их в разных стилях и вариантах. Секрет вкусных ребер – температура и время. На полное приготовление требуется 6 часов, но это того стоит. Ребра можно приготовить заранее и хранить в холодильнике, а перед подачей разогреть и получить удовольствие, приправляя их соусами.

- 1 Ребра посолите и поперчите со всех сторон, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на ночь.
- 2 Разогрейте духовку до 125 °С.
- 3 Ребра освободите от пленки и заверните в двойной слой фольги. Запекайте 6 часов.
- 4 Картофель сварите в мундире в подсоленной воде.
- 5 Готовые ребра разрежьте на порции, снова выложите на противень и прогрейте в духовке 10–15 минут при 240 °С.
- 6 Для соуса в сковороде нагрейте сливочное и оливковое масло, добавьте перец горошком и готовьте его 2–3 минуты. Влейте вино, выпарите алкоголь и уварите в 2 раза. Добавьте сливки и продолжайте уваривать соус 5–7 минут, пока он не уменьшится в объеме в 2 раза.
- 7 На тарелку выложите картофель, слегка придавите его. Рядом положите ребро, полейте его перечным соусом.

Фланк-стейк со сливочной фасолью и розмарином

1 фланк-стейк (500 г)
2 ст. л. оливкового масла
1 банка консервированной белой фасоли
1 головка лука-шалота
3 веточки розмарина
200 мл сливок (жирность 33%)
1 зубчик чеснока
молотый черный перец
морская соль

Фланк-стейк – это отруб, который еще называется «пашина» – то есть брюшная часть туши. Этот отруб считается мясом второго сорта, так как имеет крупные волокна, но при этом отличается насыщенным мясным вкусом. Секрет этого стейка в правильной нарезке: мясо нужно нарезать против волокон, иначе оно будет жестким.

- 1 Разогрейте духовку до 180 °С.
- 2 Фланк-стейк комнатной температуры промокните бумажными салфетками, посолите и поперчите с двух сторон, натрите 1 столовой ложкой оливкового масла.
- 3 На разогретой сковороде жарьте стейк по 4 минуты с каждой стороны, затем выложите на противень, застеленный пергаментом. Запекайте 12–15 минут для хорошей прожарки (если хотите приготовить мясо с кровью, достаточно 5–7 минут). Выньте стейк из духовки, накройте фольгой, дайте постоять 10 минут.
- 4 Шалот нарежьте мелкими кубиками. Чеснок раздавите и измельчите. У розмарина оборвите листики и мелко порубите их.
- 5 В сковороде нагрейте оставшееся оливковое масло. Обжаривайте лук 2 минуты, добавьте чеснок и розмарин, готовьте еще 1–2 минуты.
- 6 С фасоли слейте заливку. Зерна добавьте в сковороду к остальным ингредиентам, перемешайте. Влейте сливки и тушите до загустения (5–7 минут).
- 7 Фланк-стейк нарежьте поперек волокон.
- 8 На тарелку выложите фасоль с соусом, сверху – кусочки стейка.





Антрекоты из баранины с брокколи

8 бараньих ребер
2 ст. л. соуса схуг (с. 20)
2 ст. л. оливкового масла
1 головка красного репчатого лука
1 лимон
1 небольшая головка брокколи
1 ч. л. лимонного сока
молотый черный перец
морская соль
лед

Как я уже говорил, схуг — очень популярный в ближневосточной кухне соус. Идею замариновать в схуге бараньи ребрышки и поджарить их я подхватил у одного из израильских поваров. Острые антрекоты отлично сочетаются с хрустящей брокколи. Антрекоты можно замариновать заранее и хранить в холодильнике до 3 дней, а при необходимости быстро поджарить. Это прекрасный вариант для пикника на природе: замаринованные антрекоты легко поджарить на решетке и подать с овощами гриль.

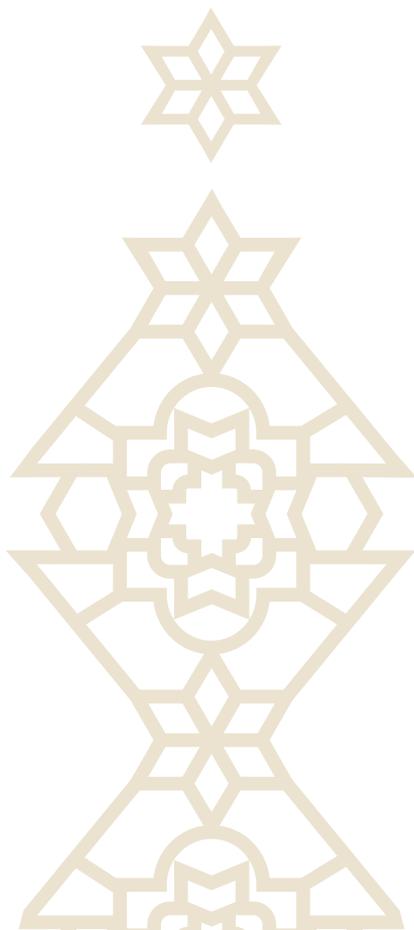
1 Ребра положите в миску, добавьте схуг, оливковое масло, посолите, поперчите, хорошо перемешайте. Плотно накройте миску пищевой пленкой и уберите в холодильник минимум на 5 часов.

2 Брокколи разберите на соцветия, положите в кипящую подсоленную воду, добавив лимонный сок. Бланшируйте 4 минуты. Откиньте брокколи на дуршлаг, промойте ледяной водой или погрузите в емкость с водой со льдом.

3 Лимон нарежьте кружочками. Лук разрежьте на 4 части.

4 На разогретую сковороду или решетку гриля одновременно выкладывайте ребра, кружочки лимонов, брокколи и лук. Жарьте по 3–4 минуты с каждой стороны. Можно готовить партиями.

5 На тарелку выложите пару кружков лимона, 3–4 ребрышка, несколько кусочков красного лука и 2–3 соцветия брокколи.



Запеченная баранья нога



Мне нравится готовить это блюдо для больших семейных мероприятий или праздников. Я живу в Казахстане, и здесь приготовление свежей баранины — праздничная традиция. Маринад с ближневосточными нотами добавляет мясу изюминку. Баранина по этому рецепту получается очень нежной и мягкой, мясо легко отходит от кости. Сочетается с любыми гарнирами или салатами.

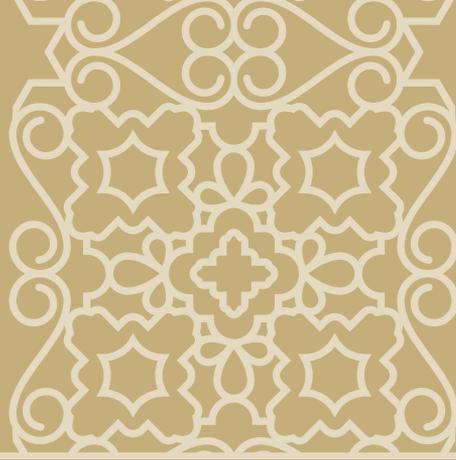
- 1 С бараньей ноги срежьте лишний жир и пленку.
- 2 Для маринада положите все остальные ингредиенты в чашу блендера и измельчите в однородную массу. Если масса сухая, добавьте еще немного воды.
- 3 Обильно смажьте ногу приготовленным маринадом, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник минимум на ночь, максимум на 2 суток.
- 4 Разогрейте духовку до 180 °С.
- 5 Ногу заверните в пергамент, затем — в фольгу. Запекайте 3–4 часа в зависимости от размера ноги.
- 6 Подавайте ногу горячей с гарнирами и салатами по своему вкусу.

1 баранья нога (нога нужна целиком, но при покупке попросите мясника вырезать потовую железу, иначе у мяса будет неприятный запах)

- 1 пучок зелени петрушки
- 1 пучок кинзы
- 1 пучок мяты
- 1 головка репчатого лука
- 50 г корня имбиря
- 6 зубчиков чеснока
- 1 перец чили
- 3 ч. л. яблочного уксуса
- 5 ст. л. оливкового масла
- 100 мл воды
- 1 ч. л. кориандра
- 1 ч. л. кумина
- сок 1 лимона
- 1 ст. л. молотого черного перца
- 1 ст. л. морской соли



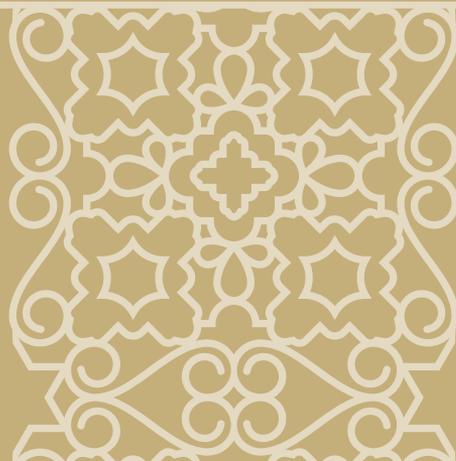




Выпечка и десерты

Выпечка — это просто вселенная в ближневосточной кухне. На мой взгляд, это целый культ. В Тель-Авиве, например, есть множество пекарен, в которых глаза просто разбегаются, а лавки на рынках буквально завалены горами ароматного свежего хлеба, бейглами, халами, бурекасами, питами.

Отдельная история со своим характером — восточные десерты. Я не представляю поездку в Израиль без малаби со вкусом и ароматом розовой воды, а любой восточный рынок — без мармелада и гор из халвы.



Воздушная пита и лафа

1 кг пшеничной муки
20 г быстродействующих дрожжей
20 г соли
30 г сахара
650 мл воды
120 мл оливкового масла

Пита – круглая полая лепешка, из которой легко сделать «кармашек» для любой начинки. Израильские питы отличаются от арабских или турецких. Они более пышные и нежные. Лафа – круглая эластичная лепешка, похожая на лаваш, но немного толще его. Питы и лафы я бы назвал основой ближневосточного стритфуда.

В питу кладут любую начинку – от швармы (мясо на вертеле, блюдо знакомо нам как «шаурма») до фалафеля и различных овощей и соусов. Либо те же начинки могут завернуть в лафу.

Я дам рецепт теста для питы и лафы, который несложно сделать в домашних условиях и который не требует много времени.

Если пита не получилась с первого раза, не расстраивайтесь, пробуйте еще и еще. Здесь нужна сноровка и четкое следование рецепту, так как при приготовлении питы важна каждая деталь – вода, мука, температура воздуха и режим в печи. Тренируйтесь, пробуйте, экспериментируйте, и со временем все обязательно получится.

1 В большую миску насыпьте все сухие ингредиенты и перемешайте. Добавьте оливковое масло и воду, замесите тесто. Тесто нужно тщательно вымешивать, пока оно не станет мягким и эластичным (около 10 минут).

2 Сформируйте из теста шар, положите его в миску и плотно накройте ее пищевой пленкой. Оставьте при комнатной температуре на 40 минут.

3 Когда тесто увеличится в объеме в два раза, разделите его на кусочки весом 100–110 г, сформируйте шарики и дайте им постоять 20 минут.

Пита

1 Если вы хотите сделать питы, аккуратно нажатием пальцев примните заготовки, формируя лепешки диаметром 12–13 см. Дайте им постоять еще 10 минут.

2 Разогрейте духовку до максимальной температуры.



Для пит в домашних условиях необходима температура в духовке хотя бы 250 °С, но есть духовки, которые разогреваются до 300 °С, и замечательно, если у вас именно такая.

3 Выложите питы на противень, застеленный пергаментом. Выпекайте 2–3 минуты. Вы увидите, как они поднимаются в духовке и превращаются в мягкие шарики. Когда поднимутся и подрумянятся – доставайте. Важно это сделать вовремя, так как, если передержать, питы потрескаются.

4 Выньте питы из духовки, дайте им немного постоять и остыть. Если все получилось, питы внутри будут полыми, как кармашек.

5 Их можно разламывать и есть просто как хлеб. А можно поместить внутрь начинку. Для этого возьмите питу, отрежьте сверху небольшую полоску так, чтобы получился «кармашек». Смажьте его внутри хумусом, лабанае или любым другим соусом на ваш вкус, положите начинку (это может быть фалафель, курица, мясо, котлетки со свежим салатом или любые овощи).

6 Храните питы в плотно закрытом пакете. Так они дольше останутся мягкими.

Лафа

1 Если вы хотите сделать лафу, то шарики теста нужно раскатать в тонкие листы.

2 Жарьте листы на хорошо разогретой сухой сковороде или на плоской панели гриля с двух сторон по 2–3 минуты.

3 Храните в пакете. Так они будут мягкими и вкусными 2–3 дня.



Хала

400 мл воды комнатной температуры
15 г быстродействующих дрожжей (или 38 г прессованных дрожжей)
1 кг пшеничной муки
2 яйца
100 г сахара
15 г соли
75 мл растительного масла

ДЛЯ ЯИЧНОЙ СМЕСИ И ПОСЫПКИ:

1 яйцо
1 ст. л. воды
1 щепотка соли
90 г кунжута или мака

Халу традиционно пекут перед шабатом – особенной для евреев субботой, когда им запрещено работать и по дому, и на работе. Но что нам мешает приготовить ее в любое время и наслаждаться этим вкусом и ароматом?

Халу можно использовать для бутербродов или просто подавать горячей со сливочным маслом. Конечно, процесс приготовления простым не назовешь, но если у вас есть время и желание провести его за магическим процессом приготовления хлеба, рекомендую попробовать.

1 Если у вас есть кухонный комбайн с функцией замеса теста, используйте его, если нет, можно замесить тесто вручную. Налейте воду в чашу комбайна с насадкой «крюк для теста». Для замеса вручную налейте воду в большую миску. Добавьте дрожжи и перемешайте. Если используете прессованные дрожжи, отлейте часть воды от указанного количества, растворите в ней дрожжи и только потом влейте их в чашу или миску. Прессованные дрожжи сложнее хранить, но они дают изделиям более нежную текстуру и яркий аромат. Добавьте муку, яйца, сахар, соль, масло, все перемешайте.

2 Замешивайте тесто на низкой скорости 2 минуты, собирая периодически его со дна чаши и стенок. Если замешиваете руками, месите тесто 4–5 минут до однородной текстуры. Оно должно собраться в шар. Увеличьте скорость комбайна до средней и продолжайте вымешивать еще 4–5 минут. Если замешиваете руками, интенсивно вымешивайте 10 минут. Тесто должно собраться в гладкий шар.

3 Теперь будем растягивать и складывать тесто. Переложите тесто на рабочую поверхность, слегка посыпанную мукой. Возьмите тесто в центре и ладонью растяните его от себя. Поверните тесто на четверть оборота и повторите действие. Повторяйте эти действия еще раз и еще раз. Затем снова сформируйте тесто в виде шара.

4 Переложите тесто в большую миску, посыпьте небольшим количеством муки, плотно накройте миску пищевой пленкой. Оставьте тесто при комнатной температуре примерно на 40 минут (время брожения зависит от температуры и влажности в комнате). За это время оно должно подняться на 70% от первоначального объема.



5 После того как тесто поднялось, слегка посыпьте рабочую поверхность мукой и аккуратно выложите на нее тесто (постарайтесь не выдавить скопившийся в тесте газ). Также аккуратно соберите тесто в прямоугольник и при помощи пластикового скребка или ножа разделите его на три равные части. Вы можете использовать весы, чтобы результат был точным. Затем разделите каждую часть еще на три равные части.

6 Положите кусок теста на рабочую поверхность и ладонью сформируйте прямоугольник. Верхнюю его часть заверните по направлению к себе, прижмите ладонью. Сделайте так три раза, чтобы получился цилиндр, затем повторите те же действия с остальными частями.

7 Первый цилиндр возьмите двумя руками и ладонями скатайте тесто в толстый жгут. По краям жгут сделайте более тонким. Так же подготовьте еще 2 жгута.

8 Сложите три жгута рядом, перекрутите, зажмите концы вместе и придавите их, используя что-то тяжелое в качестве пресса. Заплетите косичку из теста, концы прижмите. Так же заплетите остальные жгуты, у вас получится три халы. Переложите халу на пергамент, накройте чистым кухонным полотенцем и оставьте для расстойки при комнатной температуре примерно на 40 минут.

9 Разогрейте духовку до 220 °С в стандартном режиме («верх-низ»). Если вы используете режим конвекции, разогрейте духовку до 205 °С. Проверьте халу, сделав тест на давление: слегка нажмите пальцем на тесто, если оно быстро возвращается в исходное положение, дайте ему постоять еще, а если место нажатия возвращается медленно, можно отправлять в духовку.

10 Для яичной смеси яйцо, воду и соль смешайте в однородную массу. Смахните кисточкой лишнюю муку с халы и покройте всю доступную поверхность (сверху и по бокам) яичной смесью. Делайте это аккуратно, чтобы не было подтеков смеси. Обильно посыпьте халу семенами кунжута или мака.

11 Выпекайте халу 15 минут, затем откройте духовку и разверните противень так, чтобы та сторона, которая была ближе к дверце духовки, ушла на противоположную сторону. Выпекайте еще 10 минут до золотисто-коричневого цвета.

12 Выложите халу на решетку и дайте ей полностью остыть. Если вы используете режим конвекции, уменьшите время на 20%, то есть выпекайте 12 минут в одном положении листа и 8 минут в противоположном.

Халу вкусно есть со сливочным маслом, использовать как основу для бутербродов или просто наслаждаться ей, без всяких дополнений.

Брауни с халвой

4 яйца
50 г кукурузного крахмала
100 г сахара
100 г тростникового сахара
2 г ванилина
5 г соли
30 г какао-порошка
30 г сливочного масла (плюс
немного для смазывания)
90 г тахини
300 г темного шоколада
50 мл сахарного сиропа
(1 часть сахара на 1 часть
воды, довести до кипения)

Брауни считается итальянским десертом, но если в него добавить немного от Ближнего Востока, ту самую тахини, он только выиграет. В этом рецепте мы приготовим брауни без муки и будем использовать сахарный сироп. Чтобы его приготовить, возьмите 1 часть сахара на 1 часть воды и доведите смесь до кипения.

1 Разогрейте духовку до 165 °С.

2 В миске смешайте крахмал, какао-порошок, два вида сахара, ванилин и соль в однородную массу. В отдельной миске смешайте сливочное масло, 40 г тахини и шоколад. Растопите смесь на водяной бане.

3 Смешайте 50 г тахини с сахарным сиропом в однородную массу.

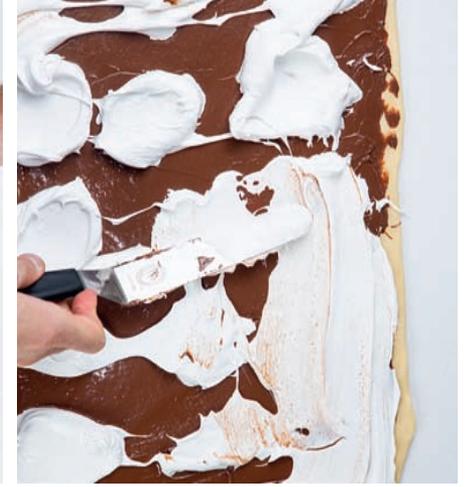
4 В чашу миксера положите яйца и взбейте их в однородную массу. Добавьте сухую смесь с крахмалом и влейте растопленную шоколадную массу. Перемешайте.

5 Выложите массу в форму для запекания (желательно круглую), застеленную пергаментом и смазанную сливочным маслом. Сверху по всей поверхности распределите халву (смесь тахини с сиропом).

6 Выпекайте 25–30 минут. Дайте брауни остыть, затем нарежьте кусочками. Подавайте с шариком мороженого.







Кранц с меренгой и шоколадом

ДЛЯ ТЕСТА:

120 мл молока
2 г ванилина
6 г быстродействующих дрожжей
500 г пшеничной муки
2 яйца
75 г сахара
80 г сливочного масла

ДЛЯ НАЧИНКИ:

1 банка шоколадной пасты
100 г грецких орехов
80 г яичных белков
1 яичный желток
260 г сахара
100 мл воды
1 ст. л. лимонного сока

Шоколадная бабка, которую традиционно в Европе готовят на Пасху, в Израиле известна как кранц. Для него используют тесто, приготовленное определенным образом. Оно же составляет основу и другой знаменитой шоколадной выпечки – рогалаха. С приготовления теста мы и начнем.

По традиции кранц делают шоколадным, часто с разными начинками. Кранц с меренгой, на мой взгляд, великолепен. Помимо меренги для начинки в Израиле часто используют пасту «Нутелла». Вы можете взять ее или приготовить шоколадный соус (с. 129, рецепт Шоколадный рогалах). Впервые я попробовал кранц с меренгой и шоколадом во время стажировки в Израиле, в маленьком городе Таршиха, рядом с Акко. Я вернулся домой, несколько дней пытался повторить тот вкус и наконец получил нужный результат. Советую обязательно его приготовить!

1 Для теста в миску влейте молоко комнатной температуры, добавьте ванилин и перемешайте. Всыпьте дрожжи, растворите их.

2 Добавьте остальные ингредиенты, замесите тесто. Вымешивайте его 10 минут, сформируйте шар и накройте его пищевой пленкой. Оставьте тесто при комнатной температуре на 30 минут.

3 Выложите тесто на пищевую пленку, немного придавите его руками, оберните пленкой и уберите в холодильник минимум на час, а максимум на 24 часа.

4 Для начинки сначала приготовьте меренгу: яичные белки взбейте со 160 г сахара до пиков. Важно, чтобы белок был комнатной температуры, без элементов желтка, а посуда для взбивания должна быть сухой, без капель воды.

5 Грецкие орехи поджарьте на сухой сковородке и немного раздробите.

6 Тесто раскатайте в прямоугольник, смажьте шоколадной пастой. Сверху выложите и разровняйте меренгу. Для удобства используйте кулинарную лопатку. Посыпьте грецкими орехами.

7 Аккуратно сверните рулет и разделите его пополам. У вас получатся заготовки для двух кранцев (см. фото).

8 Одну заготовку надрежьте вдоль, не доходя до конца и оставляя один конец изделия неразрезанным (см. фото). Переплетите два конца наподобие косички так, как это показано на фото.

9 Повторите действие со второй заготовкой.

10 Накройте заготовки пищевой пленкой и оставьте для расстойки на 1 час.

11 Разогрейте духовку до 165 °С.

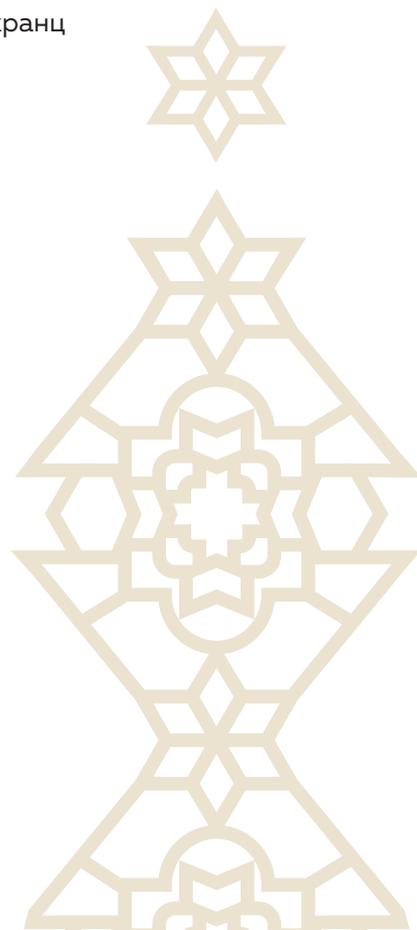
12 С помощью кулинарной кисточки смажьте кранцы яичным желтком.

13 Выпекайте 35 минут.

14 Для сахарного сиропа в сотейнике смешайте оставшийся сахар и воду, доведите смесь до кипения. Когда сахар полностью растворится, сироп готов. Снимите его с огня, влейте лимонный сок, перемешайте. Это самый простой рецепт сиропа. По желанию его вкус и аромат можно усилить специями: добавить кардамон, или бадьян, или корицу, или даже розовую воду, все зависит от ваших предпочтений.

15 С помощью кулинарной кисточки смажьте готовый горячий кранц сахарным сиропом. Дайте ему остыть.

16 Хранить кранц, завернув в пищевую пленку.







Шоколадный рогалах

1 порция теста (см. рецепт Кранц с меренгой и шоколадом на с. 125)
140 мл сливок (жирность 33%)
120 г темного шоколада без добавок
60 г сахара
30 г какао-порошка
120 г шоколадной пасты
30 г сливочного масла
1 яйцо
50 мл молока или сливок (жирность 10–20%)
сахарный сироп (см. рецепт Кранц с меренгой и шоколадом, с. 125)

Рогалах можно встретить буквально в каждой пекарне Израиля. По форме изделия похожи на круассаны, но выпекают их по другой технологии. Приготовление рогалаха занимает несколько часов, но оно того стоит. Приготовьте его в выходной день, когда вы никуда не торопитесь и можете с удовольствием провести время на кухне.

- 1 Для шоколадного соуса в сотейник влейте густые сливки, доведите до кипения.
- 2 В отдельной миске смешайте наломанный кусочками шоколад и сахар, залейте горячими сливками, дайте постоять и перемешайте в однородную массу. Добавьте просеянный какао-порошок, шоколадную пасту и масло, снова перемешайте до однородности и дайте остыть до комнатной температуры.
- 3 Тесто раскатайте в прямоугольник. Начиная с края от себя, смажьте $\frac{2}{3}$ прямоугольника шоколадным соусом и сверните. Заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 20 минут.
- 4 Выложите заготовку из холодильника, снимите пленку. Раскатайте еще раз и повторите смазывание шоколадом по той же схеме. Снова заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник еще на 30 минут.
- 5 Снова раскатайте заготовку в прямоугольник, разрежьте его на три части, затем — на небольшие треугольники. У основания каждого треугольника сделайте небольшие надрезы. Каждый треугольник сверните в рогалик (рогалах). Сделайте так со всеми треугольниками.
- 6 Выложите рогалики на противень, застеленный пергаментом. Накройте пищевой пленкой и оставьте для расстойки на 1–1,5 часа при комнатной температуре.
- 7 Разогрейте духовку до 165 °С.
- 8 В миску влейте яйцо, добавьте молоко или сливки, перемешайте до однородной консистенции.
- 9 С помощью кулинарной кисточки смажьте рогалах яичной смесью.

10 Выпекайте 15 минут.

11 С помощью кулинарной кисточки смажьте готовый горячий рогалах сахарным сиропом. Сиропом смазывают горячую выпечку, чтобы он лучше пропитал изделие. В этом случае оно будет не сухим и особенно вкусным. Дайте рогалаху остыть.





Печенье с тахини

270 г пшеничной муки
150 г сливочного масла
110 г тахини
25 мл сливок (жирность 33%)
130 г сахара

Иногда хочется просто похрустеть домашним печеньем, а если оно еще и со вкусом халвы, то это двойное удовольствие. Для приготовления этого печенья нам понадобится миксер.

- 1** В чашу миксера положите сахар и сливочное масло, взбейте в однородную массу. Добавьте тахини, сливки и еще раз перемешайте. Всыпьте муку, перемешайте.
- 2** Выложите тесто на стол и продолжайте месить его руками. Тесто должно стать гладким и однородным.
- 3** Сформируйте из теста шарики массой около 20 г, выложите их на противень, застеленный пергаментом. С помощью вилки прижмите каждое печенье.
- 4** Разогрейте духовку до 200 °С.
- 5** Выпекайте печенье 15 минут.







Малабу

1 л молока
750 мл сливок (жирность 33%)
300 г сахара
150 г кукурузного крахмала
розовая вода
100 г ягод

Малабу – легкий сливочный десерт арабского происхождения, популярный в Израиле. В него можно добавить любые фрукты и ягоды. Главная изюминка этого десерта в розовой воде. Ее аромат и необычный вкус отправляют вас на пештрье, громкие рынки Ближнего Востока.

Розовую воду до сих пор нелегко найти в странах СНГ, но все же возможно. Она продается в турецких, арабских, израильских магазинчиках, или можно сделать заказ через интернет. И совершенно точно она продается в супермаркетах и на рынках в Египте, Турции, Израиле, ОАЭ, Тунисе и Марокко. Рекомендую привезти ее домой.

1 В кастрюле смешайте молоко и сливки, добавьте 250 г сахара. Влейте немного розовой воды (по количеству сложно дать рекомендации, так как у разных производителей разная концентрация, иногда достаточно одной капли, иногда нужна чайная ложка). Поставьте кастрюлю на огонь.

2 Крахмал разведите в небольшом количестве прохладной воды до однородной массы так, чтобы получилась жидкость, похожая на молоко. Тонкой струйкой при помешивании влейте ее к молочной смеси.

3 Доведите смесь до кипения, постоянно помешивая. Как только смесь станет густой, уберите с плиты и разлейте по небольшим стаканчикам, в которых планируете подавать десерт. Дайте десерту остыть при комнатной температуре. Можно плотно накрыть стаканчики пищевой пленкой или крышкой, если она предусмотрена в выбранной вами посуде, и убрать в холодильник.

4 Возьмите ягоды, которые вам по душе. Я использовал сезонную клубнику. Ягоды измельчите блендером в пюре, добавьте оставшийся сахар и доведите до кипения, постоянно помешивая. Дайте остыть.

5 Разложите ягодный сироп в стаканчики и подавайте.

Клубничный мармелад с фундуком

1 кг пюре из клубники
1,1 кг сахара
240 мл сиропа глюкозы
30 г пектина
500 г фундука
50 мл лимонного сока
кукурузный крахмал

Особенный колорит восточным рынкам придают мармелады. Яркие, сочные цвета, аппетитные срезы... Их делают из ягод и фруктов. Я поделюсь классическим рецептом клубничного мармелада с фундуком, но по этому принципу можно делать и любой другой – малиновый, кокосовый, апельсиновый, абрикосовый. В сезон тыквы я люблю делать мармелад из тыквы и тыквенных семечек – тыкву нужно сначала запечь, потом измельчить в пюре, а семечки прогреть на сухой сковороде.

Чтобы мармелад получился удачным с первого раза, советую использовать обычный кулинарный термометр.

1 Для начала подготовьте форму, в которую перельете мармелад, когда он будет готов, так как сделать это нужно будет быстро. Хорошо, если форма будет со съёмным дном. Посыпьте форму кукурузным крахмалом.

2 Разогрейте духовку до 160 °С.

3 Выложите фундук на противень, застеленный пергаментом, запекайте 10 минут, дайте остыть. Очистите орехи от кожицы.

4 В кастрюлю с толстым дном положите пюре клубники, 1 кг сахара и глюкозу. В отдельной чашке смешайте оставшийся сахар и пектин.

5 Клубничную массу нагрейте, постоянно помешивая, до 40 °С (используйте термометр). Добавьте смесь из сахара и пектина, продолжайте готовить, постоянно помешивая. Смесь должна нагреться до 108 °С. Как только это произойдет, снимите кастрюлю с огня. Сразу же добавьте орехи, лимонный сок, хорошо перемешайте.

6 В подготовленную форму залейте мармелад. Дайте ему остыть при комнатной температуре (он должен застыть).

7 В герметичном контейнере мармелад может храниться достаточно долго.



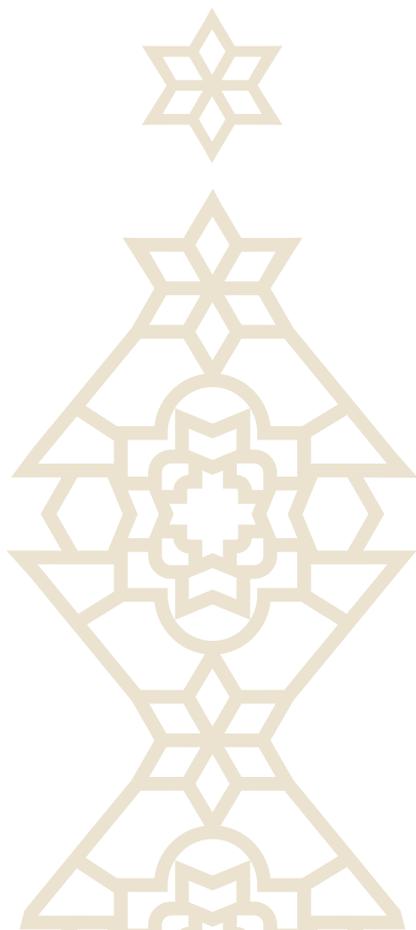


Халва из тахини

400 г тахини
400 г сахара
100 мл воды
200 г орехов

Кунжутная халва – еще одна характерная для всего восточного региона сладость. Мы приготовим ее дома, используя кунжутную пасту тахини и сахарный сироп. Орехи подойдут любые, я использую фисташки. Можно использовать как цельные, так и дробленые орехи.

- 1 На сухой сковороде или в духовке обжарьте орехи.
- 2 В миску положите тахини, добавьте орехи.
- 3 Форму застелите пергаментом.
- 4 В сотейник всыпьте сахар и влейте воду, перемешайте. Нагревайте сироп до 115 °С (используйте кухонный термометр).
- 5 Влейте горячий сироп в миску с тахини и орехами и перемешивайте до загустения. Переложите массу в форму и дайте ей остыть при комнатной температуре.
- 6 Когда халва застынет, нарежьте ее кусочками и подавайте к чаю.
- 7 Халва может храниться несколько недель.



ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки
вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b



Алфавитный указатель



Абрикос 44

Авокадо 69, 79

Аниса семена 19

Анчоус 87

Апельсин 51, 84, 88

Баклажан 55, 56, 58, 65, 92

Булгур 83

Бульон (овощной/куриный)
65, 66, 69, 70, 104

Бутоны роз сушеные 19

Ванилин 122, 125, 129

Вино белое 107

Виноград 83

Горчица 87

Гранат (зерна) 56, 58, 79,
80

Грибы вешенки 76

Дрожжи

(быстродействующие/
прессованные) 116, 119, 125,
129

Дукка 20, 62

Заатар 18, 75

Зелень (петрушка/зеленый
салат/базилик/мята) 20, 26,
38, 40, 41, 48, 51, 55, 61, 65, 73,
75, 76, 79, 80, 83, 87, 88, 91,
92, 112

Изюм 70, 91

Имбирь (молотый/корень) 19,
84, 112

Йогурт натуральный

(греческий/турецкий) 34, 43,
92, 100

Кабачок 69

Какао-порошок 122, 129

Каперсы 87

Капуста (цветная/брокколи)
61, 62, 103, 111

Кардамон (зеленые
коробочки) 19

Картофель 87, 107

Кинза 20, 26, 38, 41, 51, 55, 56,
58, 73, 84, 87, 88, 91, 112

Киноа 79

Кориандр 19, 20, 23, 24, 38,
40, 41, 52, 92, 99, 104, 112

Корица молотая 19

Крахмал кукурузный 122, 135,
136

Кумин 19, 20, 27, 38, 40, 52, 61,
73, 92, 112

Кунжут (семена) 18, 20, 73, 119

Куркума молотая 19, 27, 61,
73, 92

Кускус 43, 103

Лабане 34, 48, 62

Лаванда сушеная 19

Лаваш 100

Лимон (свежий/
маринованный) 24, 28, 51, 83,
84, 91, 95, 99, 111

Лук (репчатый/красный/
шалот) 27, 38, 40, 61, 66, 69,
70, 73, 84, 92, 100, 103, 104,
108, 111, 112

Майоран сушеный 18

Мак 119

Масло оливковое,
растительное 20, 23, 24, 33,
38, 40, 41, 43, 44, 48, 51, 52,
55, 56, 58, 61, 62, 65, 66, 69,
73, 75, 76, 79, 80, 83, 84, 87,
88, 92, 96, 99, 100, 103, 104,
107, 108, 111, 112, 116, 119

Масло сливочное 44, 69, 70,
87, 91, 104, 107, 122, 125, 129,
132

Мед 51, 91

Молоко 44, 125, 129, 135

Морковь 52, 73, 103, 104

Мука пшеничная 44, 116, 125,
129, 132

Мускатный орех 19, 65

Мясо (курица/перепела/
говядина/баранина) 100, 103,
104, 107, 108, 111, 112

Нут, пряный нут 30, 33, 56, 73,
103

Огурец 75
Оливки 87, 88, 91
Орегано сушеное 18
Орехи (фундук/грецкие/
миндальные лепестки) 20, 61,
79, 83, 125, 136, 139

Пажитник молотый 27
Паприка молотая 19, 27, 33,
40, 41, 52, 55, 61, 73, 92, 99
Паста (ордзо) 104
Паста томатная 24, 40
Пектин 136
Перец острый, полуострый,
чили (свежий/вяленый/
сушеный/молотый) 19, 20, 23,
24, 27, 40, 62, 66, 84, 92, 99,
112
Перец сладкий 23, 38, 40, 99,
103
Перец черный (горошком/
молотый) 19, 20, 25, 26, 38,
48, 52, 55, 61, 65, 66, 69, 70,
75, 79, 80, 83, 84, 87, 88, 91,
92, 96, 99, 100, 104, 107, 108,
111, 112
Помидор (свежий/вяленый)
40, 48, 66, 75, 79, 80, 87, 91,
99, 100
Пюре из манго 27

Разрыхлитель теста 30, 44
Рас-эль-ханут 19, 103
Розмарин 108
Розовая вода 135
Рыба (свежая/горячего
копчения/сибас/форель/
скумбрия/судак/лосось/
дорада) 84, 87, 88, 91, 92, 99

Сахар (белый/тростниковый/
сироп) 20, 26, 43, 44, 116, 119,
122, 125, 129, 132, 135, 136, 139

Свекла 51
Сельдерей (стебли) 70, 80
Семена горчицы 27
Сироп глюкозы 136
Сироп гранатовый 104
Сливки 44, 65, 66, 70, 107,
108, 129, 132, 135
Сок лимонный 20, 23, 24, 25,
26, 27, 30, 34, 48, 55, 56, 58,
61, 62, 75, 76, 79, 80, 88, 111,
112, 125, 129, 136
Соль (морская) 18, 20, 23, 24,
25, 26, 27, 28, 30, 34, 38, 40,
44, 48, 51, 52, 55, 56, 58, 61,
62, 65, 66, 69, 70, 73, 75, 79,
80, 83, 84, 88, 91, 92, 96, 99,
100, 103, 104, 107, 108, 111,
112, 116, 119, 122
Соус амба 27, 96
Соус матбуха 40, 41
Соус соевый 76
Соус тахини 52, 56
Сметана 38
Сумак молотый 18, 92
Схуг 20, 111
Сыр (пармезан/фета) 41, 48,
66

Тахини 25, 26, 30, 58, 75, 122,
132, 139
Творог 44
Тесто слоеное бездрожжевое
38
Тимьян (свежий/сушеный) 18,
69
Тмин 23, 24
Тофу 40

Уксус яблочный 23, 24, 66, 87,
112

Фасоль (консервированная/
свежая зеленая) 80, 104, 108

Фалафель 73, 75
Фенхеля семена 19, 91
Фисташки 51, 70, 84

Харисса 88, 100
Хумус 56, 76
Чеснок 20, 23, 24, 27, 40, 55,
58, 66, 69, 73, 76, 87, 92, 99,
104, 108, 112

Шафран 103
Шоколад (темный/
шоколадная паста) 122, 125,
129
Шпинат 69

Эстрагон свежий (тархун) 38,
51, 61

Ягоды (клубника) 43, 135, 136
Яйцо 38, 41, 44, 87, 92, 119,
122, 125, 129

Выражение признательности



Во многих книгах есть традиция выражать благодарность, и я считаю ее прекрасной.

Благодарю свою супругу Настасью Мокич за вдохновение, поддержку и профессиональную помощь в моих проектах, в том числе и в создании этой книги.

Благодарю Марка Това, одного из первых моих кулинарных наставников, с которым мы впервые встретились в Тель-Авиве и который сыграл роль проводника, открывшего мне дверь в мир ближневосточной кулинарии.

Благодарю Анну Братушеву, шефа-редактора издательства «Хлеб-Соль», и всю команду «Эксмо», которая сделала издание этой книги возможным.

Благодарю всех и каждого, кто встречался в моей жизни, а значит, и повлиял на нее, ведь все мы взаимно питаем друг друга.

И, конечно, благодарю своих родителей, которые дали мне жизнь и свободу создавать ее.

САМЫЕ ВКУСНЫЕ ПИРОГИ ТУТ!



ХЛЕБ*СОЛЬ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

УДК 641.55
ББК 36.997
М74

Фото: *Нелли Гаитова, Анастасия Мокич,
Надежда Серебрякова*

Фото на переплет: *Надежда Серебрякова*

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ГОТОВИТ ШЕФ

Мокич Андрей Александрович
ХУМУС И СОЛЕННЫЕ ЛИМОНЫ
Яркая кухня Ближнего Востока

Ответственный редактор *А. Братушева*
Препресс *А. Бельтиков*
Технический редактор *Т. Анохина*
Корректор *Л. Воробьева*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
TaurusY / Shutterstock.com, GarikProst / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы.
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үйі, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дүкен : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Мокич, Андрей Александрович.

М74 Хумус и с оленые лимоны: ярк ая кухня
Ближнего Востока / Андрей Мокич. — Москва :
Эксмо, 2022. — 144 с. : ил. — (Кулинария. Гото-
вит шеф).

ISBN 978-5-04-169912-3

Андрей Мокич приглашает вас отправиться в путеше-
ствие по Ближнему Востоку и его кухне. В его книге вы най-
дете рецепты популярных вос точных завтраков, узнаете,
какие местные соусы и приправы вы мо жете приготовить
дома и как можно готовить и сочетать овощи, мясо и рыбу
в ближневосточном стиле, откроете гастрономический по-
тенциал круп и бобовых и познакомитесь с великолепным
многообразием ближневосточной выпечки и дес ертов.
А самое главное — здесь нет жестких правил пригото-
вления, ведь еда — часть образа жизни, г армонично в него
встроенная, и к еде, впрочем, как и к жизни, на Ближнем
Востоке относятся легко и творчески.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-169912-3

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
"ЭКСМО-АСТ"

16+

ХЛЕБ*СОЛЬ
книги, которые делают жизнь вкуснее

 breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-169912-3



9 785041 699123 >

**ЧИТАЙ
ГОРОД**

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга — до жизни





Я шеф-повар, и я очень люблю путешествовать! Я хочу показать вам мой Ближний Восток, тот самый — с палящим солнцем, горячим ветром, хлебосольными людьми и кухней, которая вобрала в себя мудрость веков, соединила народы и традиции, которая, как сказочная рассказчица, поведает 1000 и одну историю, приправив их пряными специями. Мой Восток соткан из острой хариссы, яркой шакшуки, фалафеля со сливочным хумусом, из салата табуле и марокканских соленых лимонов. Ближний Восток завлекает ароматом специй, пестрит красками базаров, вплетается в ДНК человека блюдами восточной кухни, которые хочется готовить и готовить, — малаби из Тель-Авива, идеальный рецепт рыбы от шефа из Акко, хлеб с пряностями из Таршихи, рогалах из Яффо.

В своей книге я собрал блюда ближневосточной кухни, которые прошли не одно испытание на кухне и собрали максимальное количество восторженных отзывов.

Подбирая рецепты, я пытался отразить современный взгляд на ближневосточную кулинарию и вдохновить вас привнести свежие и яркие ноты на вашу кухню.



Салат с фалафелем, зеленым тахини и заатаром, с. 75



Хумус с хрустящими вешенками и лимоном, с. 76



Куриная грудка в марокканском стиле с запеченными овощами, с. 103



Кранц с меренгой и шоколадом, с. 125

ISBN 978-5-04-169912-3



9 785041 699123 >

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

breadsalt.publisher